

BEHANDLING

I första hand behandlas diagnoser inom ocd-spektrum med kognitiv beteendeterapi (kbt) och läkemedel, antingen var för sig eller i kombination.

Kbt som innehåller exponering med responsprevention (erp) har bäst stöd i forskningen. Det innebär att man utsätter sig för jobbiga tankar och situationer och övar sig att motstå de ritualer man normalt gör för att minska ångesten.

För behandling av trichotillomani och dermatillomani används ofta en form av kbt som heter habit reversal training (hrt), som syftar till att hitta alternativa beteenden och lära sig hantera impulserna att plocka eller riva i hår och hud.

Vanliga läkemedel i behandlingen av diagnoserna är selektiva serotoninåterupptagshämmare, ssri-preparat, vilka har visat sig vara effektiva för många.

MEDLEMSKAP

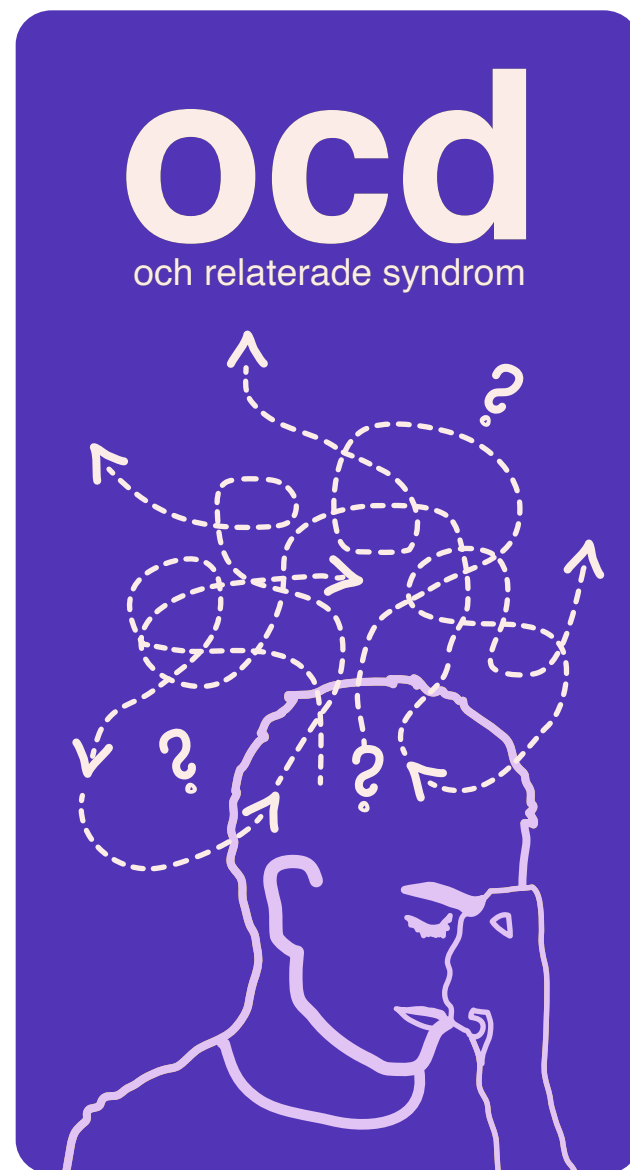
Stöd oss genom att bli medlem! Ju fler vi är, desto mer kan vi åstadkomma. Vi välkomnar både drabbade, anhöriga och andra intresserade som medlemmar.

För att bli medlem, gå in på www.ocdforbundet.se under fliken "Bli medlem".

KONTAKT

Upplandsgatan 3,
111 23 Stockholm
08-628 30 30
info@ocdforbundet.se
www.ocdforbundet.se

Swish 1231166966



VAD VI GÖR

Svenska OCD-förbundet är en rikstäckande intresseförening som har till uppgift att stödja människor med ocd/tvångssyndrom och relaterade syndrom (bdd, dermatillomani, trichotillomani och samlarsyndrom), deras anhöriga och övriga intresserade samt sprida kunskap och information till allmänhet, beslutsfattare samt hälso- och sjukvård.

Vi arbetar bland annat med att:

- Ordna informationsmöten och föredrag
- Hålla stödgrupper och utbildningar
- Informera om evidensbaserad behandling
- Ge ut medlemstidningen "Nytt om ocd"
- Bygga upp lokalföreningar över hela landet där drabbade och anhöriga kan träffas, umgås och stödja varandra

Vi arbetar också för att alla som har ocd-spektrum i landet ska få en väl fungerande behandling och ett bra stöd då vi vet att det är av central betydelse för att personer med ocd-spektrum ska kunna fungera väl i skola/arbete, relationer och på sin fritid samt att bibehålla en god hälsa och livskvalité trots de problem och svårigheter som kan finnas.

Behovet av stöd för anhöriga är också stort då familjemedlemmar ofta dras in i den drabbades problematik på ett mer eller mindre omfattande sätt.

OCD OCH NÄRLIGGANDE DIAGNOSER

ocd – tvångssyndrom

Personer med ocd plågas av ihållande tankar kring t.ex. sjukdomar, smuts, våldshandlingar och att göra fel. De flesta utför tvångshandlingar för att dämpa ångesten, t.ex. kontrollerar saker upprepade gånger, tänker ramsor eller undviker vissa platser och situationer. Anhöriga dras ofta in i tvångsritualerna, som kan bli så omfattande att man inte klarar av skola och arbete.

Personerna är ofta medvetna om det orimliga i tankar och handlingar, men kan ändå inte förmå sig att sluta.

Dysmorfofobi – bdd

Personer med bdd är fixerade vid sitt utseende och uppfattar sig som defekta och abnorma, trots att omgivningen anser att de är helt normala. De kan fastna i ritualer framför spegeln i timmar, och lägga mycket tid och kraft på att dölja sina "brister". Detta kan bli så omfattande att det leder till social isolering och svårigheter att gå till skola och arbete. Personer med bdd har ofta en bristande sjukdomsinsikt.

Samlarsyndrom – Hoarding disorder

Personen kan inte förmå sig att göra sig av med ägodelar, och ibland inte heller att byta ut eller slänga hushållsartiklar som gått sönder. Hemmet kan bli överbelamrat och svårt att röra sig i, kök och badrum kan bli obrukbara med sanitära olägenheter som följd. För personer med samlarsyndrom är varje sak betydelsefull, och de har ofta svårt att förstå att deras beteende utgör något problem.

Trichotillomani – Hair pulling disorder

Personen drar loss hårstrån från kroppen, vanligast på skalpen och runt ögonen. Det kan leda till kala fläckar på huvudet och avsaknad av ögonbryn och ögonfransar, och kan också ta mycket tid i anspråk. Hårryckandet kan vara ett sätt att lugna sig från en anspänning, men det kan också vara mer ofokuserat automatiskt beteende där personen inte riktigt är medveten om det.

Dermatillomani – Skin picking

Personen plockar eller river överdrivet mycket på huden, ofta på ansikte, armar eller händer. Beteendet påminner mycket om trichotillomani, men med fokus på hud i stället för hår. Rivandet kan ta mycket tid och kan orsaka sår och andra hudskador. Skamkänslor kan göra att personen inte vill visa sig för andra.