



Alla kan vi då och då vilja kontrollera saker, som att spisen är avstängd, dörren är låst eller kranen är avstängd.

Vi kan alla få upp otäcka scenarier i huvudet, tänka på svåra saker och vara försiktiga.

Vi accepterar och vet också att vi kan göra fel.



- **Ocd** /Obsessive Compulsive Disorder/
- är ett problematiskt psykiatriskt tillstånd
- som drabbar hela familjen
- och ligger bland de 10 mest handikappande diagnoserna i WHO:s ranking.
- Ändå är det för många som kan för lite.



*Svenska OCD-förbundet*

---

# **Svenska Ocd-förbundet**

OCD – Obsessive Compulsive Disorder  
Tvångssyndrom och andra relaterade syndrom

**DSM-5**

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders



## Andra relaterade syndrom

- Dysmorfofobi – bdd (förvrängd kroppsuppfattning, ”inbillad” fulhet)
- Trichotillomani – Hair pulling
- Dermatillomani – Skin picking
- Samlarsyndrom – Hoarding syndrom



## Andra relaterade syndrom

- OCR – relations-ocd
- Just Right ocd – känns exakt rätt
- ORS – Olfactory Reference Syndrome



# Vad är ocd?

## Tvångstankar

*ofrivilliga* tankar och bilder som väcker oro, ångest, rädsla, äckel

## Tvångshandlingar

synliga eller osynliga handlingar som svar på dessa tankar eller bilder



# Påträngande tankar och bilder om

Hygien, smuts, smitta

Kontroll – elartiklar, kranar, dörrar, fönster,  
inredning m m

Symmetri

Olyckor, katastrofer

Skada andra



*Påträngande tankar och bilder om*

Religion

Sex (förbjudna tankar)

/Osynliga/ ritualer kring trösklar, dörrar, trappor, mattkanter, förflyttning ut/in, ta på/av kläder, dagliga rutiner

Göra "rätt", uppföra sig rätt, inte såra ngn

*"Försäkringar" om "rätt"*





# Vilka problem medför ocd?

## Kontroll

- Elektriska apparater, dörrar, fönster, bilkörning, obehagliga tankar. Undviker. Kommer inte hemifrån.

## Renlighet

- Undviker att gå hemifrån, uppsöker inte vården p g a rädsla att få eller överföra smuts/smitta.



## *Vilka problem medför ocd?*

### Arbete/skola

- Farliga siffror, nummer, bokstäver hindrar inläring och koncentration.

### Gör om

- Suddar, gör om, svårt avgöra om godkänt
- Svårt fatta enkla beslut
- Tar tid, jobbar långsamt



## *Vilka problem medför ocd?*

### Fysiska besvär

- Nariga händer, underarmar, kan blöda
- Trichotillomani:
  - Fläckar utanhuvudhår, ögonbryn: dölja, bortförklara
- Dermatillomani
  - Sönderriven hud, sår



# Utveckling och förlopp

## Forskning visar på ärftlighet

Forskare undersöker även om det kan bero rubbningar av signalsubstanser eller andra förändringar i hjärnan

## Börjar ofta märkas i tidiga tonåren

Ovanligt med debut efter 35 års ålder.

Jämn fördelning mellan män och kvinnor

## Barn har också ocd



Sjukdomsinsikt – har jag blivit tokig?

Hög suicidrisk!!!

50% tänkt, 25% försökt, framförallt vid samsjuklighet

**Folksjukdom** – okänd, bortglömd, negligerad

Minst 3% av befolkningen



Enligt en internationell sammanställning av sjukdomar (både kroppsliga och psykiska) som leder till allvarlig funktionsnedsättning rankar WHO (världshälsoorg) *ocd som den tionde mest handikappande diagnosen i världen.*

Studier från USA och Storbritannien visar att det *kan dröja 10-17 år innan personer med ocd söker hjälp, får korrekt diagnos* och adekvat behandling.

Ändå är ocd lika vanligt som astma, diabetes och reumatism.



# Behandling

## Kognitiv beteendeterapi – KBT

Det går inte att styra över sina tankar, men det är möjligt att styra sina handlingar.

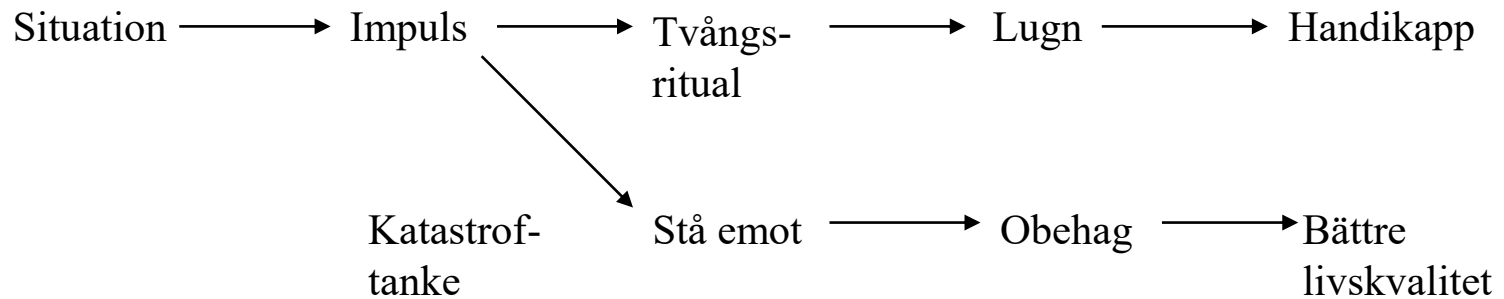
## Exponering med Ritual Prevention – ERP

## Internetbehandling (K I)

## Medicinering – SSRI preparat (serotonin)



# Tvångsfällan







# Anhöriga

Medberoende

Bekräftelser, försäkringar

Överenskommelser

Förbättrade ritualer



## Relaterade syndrom

Dysmorfofobi / Body Dysmorphic Disorder, 2 %

Samlarsyndrom / Hoarding syndrom, 2-6 %

Dermatillomani / Skin Picking, 1-2 %

Trichotillomani / Hair Pulling, 1-2 %

(OCD - Tvångssyndrom 2-3 %)



# ”Samsjuklighet”

Adhd/add

ASD (Autism Spetrum Disorder) (Asperger)

Tourettes syndrom

Bipolär sjukdom

Psykosor



*Svenska OCD-förbundet*

---

Svenska OCD-förbundet Uppsala län  
Uppsala: Gunilla Ekholm  
gunillae2@gmail.com

Enköping: Marianne Thunell  
Beatrice Olsson

[www.ocdforbundet.se](http://www.ocdforbundet.se)