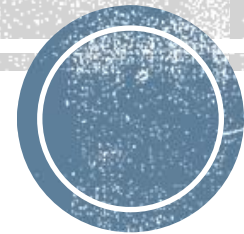


**OCD**

**Nicole K. Rosenberg**

**05.02.2025**



# Ingen grænser for emner, der kan indgå i OCD

Bakterier  
Mad

Trafik  
Kloakdæksel

Indkøb

Viborg

Dyr  
Asbest

Godhed

Krop  
SMS

Medicin  
Sport

Hår

Tøjvask

Flirt

Lillebror

Bilkørsel sandhed

Ord

Tal

Seksualitet

Møbler

Fodboldkamp

Nabo

Læsning

Forældre

Eget udseende

Nisser

Sovetid

Egne tanker

Dørhåndtag

Gulve

Kommunikation

Lysestager

Fugleinfluenza

Sygdomme

# OCD som spektrumlidelse

K  
O  
M  
P  
U  
L  
S  
I  
V

OCD  
BDD  
Anoreksi  
Depersonalisering  
Hypokondri  
Tourettes syndrom  
Trikotillomani  
Autisme  
Spiseanfald  
Kompulsiv shopping  
Kleptomani  
Patologisk spilletrang  
Selvskadende adfærd  
Seksuelle kompulsjoner  
Borderline pf

I  
M  
P  
U  
L  
S  
I  
V

# Manglende grænser mellem muligt og magisk

- Skade en person ved at slå ham - skade en person ved at tænke grimt om ham
- Blive for tyk ved at spise for meget - blive for tyk ved at befinde sig i rum med overvægtige
- Blive dårlig til fodbold ved at lade være med at træne - blive dårlig til forbold ved at røre ved en der spiller dårligt
- Smitte en person ved at hoste og nyse hende i ansigtet - smitte ved at sige noget forkert
- Påføre andre en dødelig tilstand med et våben - påføre andre dødelig sygdom ved at undlade at pege mod et sygehus, når nogen siger ord med K eller ved at flette sit hår

# Manglende grænser for antal og varighed

- Samme handling gennemføres mange gange
  - Gentage fysisk handling, tics
  - Gentage remser
  - Gentage kontrol/checkning
- Samme handling gennemføres i lang tid
  - Vaske hænder, bade
  - Støvsuge
  - Korrigere

# Manglende grænse for perfektion

- Ting skal gøres helt perfekt, f.eks. stå helt lige (ting)
- Personen selv skal være helt perfekt, f.eks. altid sige hele sandheden

# Manglende grænser for konsekvens

- Fra lille dagligdags forseelse til ødelæggelse af hele verden
  - Fra sofapude til universet
- Ofte tydeligt præget af overansvarligheds- og kontroltabsleveregler
  - Fra gåtur på stranden til udbredelse af fugleinfluenza

# Fra ét til flere områder

## Fra område til område

- Angst for at glemme at slukke for el - angst for at vinduerne ikke er lukkede - angst for at have overhørt at mobilen ringer - angst for at komme til at sige noget forkert - angst for at have sagt noget forkert - med tilhørende OCD-adfærd
- Angst for at flirte med fremmede kvinder - angst for at egne følelser for kæreste ikke er helt rene - angst for at have upassende følelser for egen mor - angst for at komme til at bagtale - angst for ikke have kontrolleret sit arbejde godt nok - med tilhørende OCD-adfærd
- Angst for asbest og PCB - undgåelse af byggepladser - undgåelse af huse ældre end 2000 - undgåelse af dør- og vindueskarme - må fraflytte lejlighed - kan ikke købe ny lejlighed - tvangstanker om at have skadet sig selv allerede som barn ve at indånde byggestøv ved en lejlighed



# Thought – action fusion

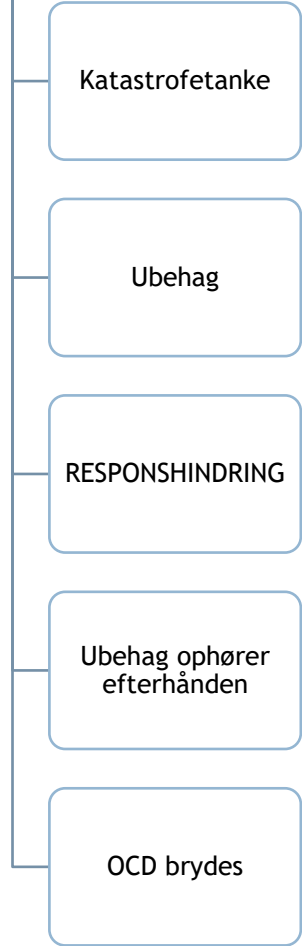
manglende grænser mellem tanke og handling

- Hvis jeg tænker noget, så ønsker jeg at gøre det
- Hvis jeg tænker noget, så gør jeg det (i fremtiden)
- Hvis jeg tænker noget, så har jeg gjort det
- Hvis jeg tænker noget, så er det sket
- Hvis jeg tænker noget, så vil det sket

# Manglende grænser til andre

- Handling kan have indvirkning på andre
- Handling kan (på magisk vis) påvirke andre
- Handlinger kan være fatale for andre
- Andres fejl kan overføres via berøring
- Genstande, der har været i berøring med en person, kan have fået personens egenskaber og via denne overføres til pt.
- Overdreven, urealistisk, pinagtig angst for at skade forældre, børn, ægtefælle

# Invaderende tanke



## RESPONSHINDRING

Invaderende  
tanke

Katastrofetanke

Ubehag

Tvangshandling

Ubehag ophører

OCD  
vedligeholdes

# OCD-adfærd

- Neutraliserende tvangshandling
- Undgåelse
- Sikkerhedssøgende adfærd
  
- Responshindring retter sig mod alle disse

# Behandling af OCD generelt

- Adfærdsmetoder er helst centrale
- Kognitive metoder er også væsentlige, men vær obs på ikke at komme ind i patientens OCD-tankegang
- OCD er ubehageligt - metoderne giver også ubehag til en start.
- ”Jeg har metoderne - du må finde motivation og gå-på-mod”

# Motivation

- OCD-patienten skal være motiveret for forandring
- Det må løbende undersøges hvor meget forandring, pt er klar til og hvor pt evt ønsker at stoppe afviklingen af OCD

# Metaforer og one-liners kan støtte

- ”OCD kan sammenlignes med en lejer i en bolig (der er dig). Aftalen med udlejereren er, at OCDen har lejet et lille lokale i kælderen, men gradvist fylder den mere og mere i huset, indtil den ligger i sengen på anden sal”;
- ”Ræk ikke OCD en lillefinger.....”
- ”OCDen er ikke din ven, den har intet sandt eller vigtigt at fortælle dig”
- ”OCDen vælger altid det der er mest fremmed for personen og som han eller hun aldrig ville gøre”
- ”Hvis alle i hele verden havde OCD, var der ingen kriminalitet, uorden, vold mm”



# Eksponering – responshindring er hovedmetoden

- Eksponering for triggere og situationer, der undgås eller som aktiverer obsessioner
  - Foretage handlingen uden kompulsion
- Responshindring for tvangshandling og sikkerhedssøgende adfærd
  - Hæmme trangen til tvangshandling og udspørgen
- Typisk bygges en eksponeringsplan op med mere og mere krævende handlinger og mindre og mindre sikkerhedsadfærd
- Pt har på forhånd fået kognitive metoder
- Pt er forberedt på ubehag

# Eksponeeringsplan

Mål	At kunne holde mit hus almindelig rent og opryddet
Trin 4	At rydde lidt op hver dag (max 30 min) og mere grundigt en gang om ugen (max 1,5 timer)
Trin 3	Lægge dagens affald i skraldespand hver dag
Trin 2	Kunne støvsuge et rum på 10 min
Trin 1	Kunne tørre bordplader af én gang

# Eksponeeringsplan

Mål	At holde op med at tro at jeg vil skade mine børn
Trin 4	At kunne sove med barnet i sengen, hvis hun har haft mareridt
Trin 3	Lægge dynen om barnet uden at tjekke mange gange om dynen er lagt hen over hovedet
Trin 2	Undlade at låse døren til soveværelset
Trin 1	Undlade at låse knive inde

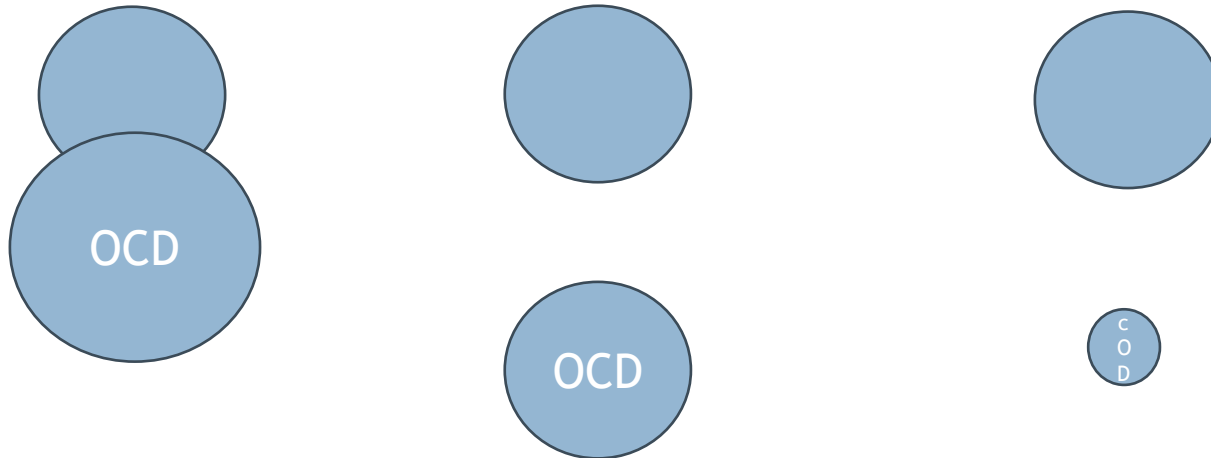
Sideløbende med dette undlade at spørge ægtefælle om jeg har gjort noget galt

# Omstrukturering

Situation	Tvangstanke	Følelse	Adfærd	Alternativ tanke
	Snavs og bakterier må ikke komme ind i mit hjem når jeg eller børnene har været ude		Alt tøj skal lægges i cykelskur, før man går ind	Ingen i vores familie er særlig snavsede, når vi kommer udefra. Man kan stille skoene, men beholde tøjet på
	Jeg skal holde mig til mit lykketal 3		Når varer købes, skal det være tre af hver ting. Fliser og planker på plankeværk skal tælles indtil resultatet tilhører tre-tabellen	
	Jeg er pædofil		Undgår at se på børn	Jeg er så bange for at være pædofil, at jeg hele tiden undersøger om jeg har pædofile tanker, men det har intet med min seksualitet at gøre
NKR	Hvis jeg taler udenfor, flyver der farlige bakterier ind i min mund		Holder munden lukket udenfor	Det er en urealistisk forestilling. Alle mennesker taler udendøre

# OCD vs Personen selv

- Illustration af tre faser i distancen mellem MIG SELV (øverste cirkel) og OCD



# Adfærdseksperimenter

Obsession	Adfærdseksperiment
Hvis jeg går ud af køkkenet uden at tjekke komfuret brænder hele huset ned?	Tænd for en kogeplade, sæt en gryde med lidt vand over, sluk når den koger og tag gryden af. Forlad køkkenet
Hvis jeg er kommet til at smile til en person af modsat køn, skal jeg bekende til min kone.	Gå i Rema 1000 og smil til mindst 5 kvinder og undlad at sige det til din ægtefælle.
Hvis ikke min krop er fuldstændig tør før jeg tager tøj på efter et bad, får jeg svamp alle vegne	Gå i bad, tør dig så du er let fugtig nogle steder (fx mellem tæerne og i knæhasen), tag tøj på og gå hjemmefra
Hvis jeg ikke kører tilbage er jeg skyld i at et dyr/menneske lider o måske dør	Undlad at køre tilbage efter bump

# Tredje-bølge metoder

- Afkoblet opmærksomhed: Træning i at lade tankerne være, lade dem flyde væk i floden eller opfatte dem som skyer på himlen. Metoden kræver at pt er bevidst om at have en opmærksomhed, der kan bruges på forskellige måde og hæfte sig ved forskellige ting eller tanker
- Accept og commitment: Selv om jeg har OCD, som jeg ikke kan ændre på nu, vil jeg alligevel engagere mig i xxx
- Udfordre positive og negative metakognitioner: Holder de fordele jeg synes der er ved OCDen stik? Holder de negative metakognitioner stik?

# Intolerance for uncertainty

- Giver pt problemer med at afgrænse, hvad der er OCD og hvad der er normal tænkning
- Giver pt problemer med at turde prøve nyt
- Salkovskis: ”Vi ønsker ikke med terapien at gøre dig til en vovehals eller en sjusket person, men foreslår dig at du løber samme meget lille risiko som alle andre mennesker”



# Ren O eller tvangstanker om fremtidigt udfald

- Undersøge hvad der trigger tanken
- Forsøge omstrukturering
- Tredjebølge- eller distancemetoden
- Sammenligne hvad patienten reelt kan gøre for at beskytte sig selv eller andre med det OCDen siger

# Grænsen mellem normal og OCD

- Mennesker uden OCD har forskellige grader af ordenssans, personlig hygiejne, tøjvask, støvsugning og forskellige grader af forsigtighed mht smitte. Kan have yndlingstal, kan være religiøse og alle kan have ufrivillige tanker
- Normal
- Tvangspræget personlighed
- OCD
- Hvor lang tid tager en standard håndvask?
- Hvor grundigt gør man køkkenet rent, når man har tilberedt kylling?
- Hvor mange stykker toiletpapir anvendes normalt?

# OCD levereregler

- Overansvarlighed (Jeg har ansvaret for at redde andre/hindre ulykker/forebygge)
  - Overforsigtighed (Jeg skal hele tiden passe på ellers går det galt, jeg kan ikke stole på mig selv)
  - Kontrol (Jeg kan ikke stole på, at jeg har gjort det rigtigt og må derfor kontrollere (mig selv))
  - Farlighed (Jeg rummer noget farligt, ondt, aggressivt og smitter/ødelægger/skader/banker/voldtager/afliver andre)
  - Jeg er sårbar og kan skades
- og kombinationer af ovenstående

# Den psykoterapeutiske dialog

- Hjemmearbejde - arbejde i session, gerne inkl. eksponering og responshindring (adfærdseksperimenter) - nyt hjemmearbejde; relationelle og eksistentielle emner efter dette
- Terapeuten er allieret med patienten mod OCD'en
- Vær opmærksom på at undgå kontrovers med pt - diskussionen skal foregå i patienten
- Vær opmærksom på ikke at blive medvider til pts OCD-organisering af sin tilværelse
- Vær opmærksom på pts motivation og parathed til at tolerere ubehag

# Litteratur

- Bohni, M.K. & Bennedsen, B.E. (red) (2014) OCD. Sygdom og behandling. For behandlere. København: Hans Reitzels Forlag
- Bohni, M.K (2014) OCD. Til patient og pårørende. København: Hans Reitzels Forlag