



INFORMATION TILL PATIENTER OCH ANHÖRIGA  
OM TVÅNGSSYNDROM



## Vad är Tvångssyndrom?

**Sergej Andréewitch**  
Överläkare, specialist i psykiatri

H. Lundbeck AB – CNS-företaget  
Box 23, 250 53 Helsingborg • Telefon 042-25 43 00 • [www.lundbeck.se](http://www.lundbeck.se)

CIP 40.2007





# *Vad är Tvångssyndrom?*

**Sergej Andréewitch**

Överläkare, specialist i psykiatri  
Ångestprogrammet, Psykiatri Nordväst  
Karolinska Sjukhuset





**D**u har kanske fått den här broschyren vid kontakt med sjukvården, av en närstående eller hittat den i ett väntrum. *Tvångssyndrom är till skillnad från tidigare uppfattningar; vanligt, behandlingsbart och beror inte på "dålig uppfostran".*

*Broschyren är skriven för att besvara de vanligaste frågorna om tvångssyndrom och dess behandling. Om du känner igen dig i beskrivningen av symtomen så tveka inte att ta kontakt med vården för ytterligare hjälp.*

© H. Lundbeck AB och författaren

Utgivare: H. Lundbeck AB, Box 23, 250 53 Helsingborg

Produktion: Roccia AB

Tryck: Holmbergs i Malmö AB

Arbetsnr: CIP.40.2007

*H. Lundbeck AB ansvarar inte för innehållet i denna bok.*

*Åsikterna som framförs är författarens egna och behöver inte delas av företaget.*







**S**å långt hon kunde minnas hade Sara varit mer noggrann än de flesta med sin personliga hygien, med att kontrollera att saker och ting var avstängda eller släckta och att dörrar var låsta.

*Under året som gått har det hela börjat skena iväg så att tvättande och kontroller tar så mycket tid att hon har svårt att hinna med det hon ska.*

*Innan Sara ger sig iväg till skolan på morgonen så kontroller hon alla elapparater, drar ut alla sladdar till kaffekokare, brödrost, radio och TV, kollar att spisen är avstängd och slutligen att alla belysningsströmbrytare är av. Ofta tänder hon igen för att verkligen vara säker på att hon har släckt. Dörrhandtaget till ytterdörren rycker hon hårt i 10 ggr för att försäkra sig om att det är låst. Bussen hinner hon sällan med och vid några tillfällen har hon åkt hem på lunchen för att kontrollera att allt verkligen är avstängt och låst.*

*Att duscha och tvätta sig har alltid varit en plåga eftersom det tar sådan lång tid. Det måste ske i en bestämd ordning och blir något fel, t.ex. att hon stänker tvål på en kroppsdel som redan är "ren" ja då måste hon börja om igen.*

*Nu har hon (som är så noga med hygien!) börjat undvika att duscha eftersom hon vid varje duschtillfälle riskerar att "fastna" i flera timmar .*

*Kompisar har hon slutat träffa eftersom det är alltför svårt att undvika att bli nedsmutsad, och varje nedsmutsning leder till timmar i badrummet. Vad gäller skolan så kämpar hon på så gott det går men med all frånvaro och förseningar så är det tveksamt om hon kommer att få ut sitt gymnasiebetyg. Hemma skapar Saras ritualer irritation och osäkerhet hos föräldrarna. Saras mamma försöker trösta henne, men pappa tycker att hon ska "skärpa sig" och sluta med ritualerna. Sara plågas av dåligt samvete för att hon "förstör" för sin familj.*

**Sara lider av tvångssyndrom, eller OCD (Obsessive Compulsive Disorder), som det kommer att kallas i denna text.**





# Frågor & Svar...



## 1 Vad är OCD?

Utmärkande för sjukdomen är att den drabbade plågas av ofrivilliga tankar, tvångstankar, som tränger sig på och upplevs som meningslösa eller motbjudande. Vanliga tankar är "tänk om...": *tänk om jag glömt spisen på, tänk om det börjar brinna, tänk om jag sticker en kniv i mitt barn o.s.v.* Andra vanliga tvångstankar handlar om behov av symmetri, behov att kontrollera eller att det ska kännas "precis rätt" när man utför vardagliga rutinhandlingar. Tankarna orsakar kraftigt ångest och leder till att den drabbade försöker dämpa sin ångest genom att utföra tvångshandlingar, vanligast någon form av tvätt eller kontrollritualer.

Den som lider av sjukdomen vet att tvångstankarna är orimliga och att tvångshandlingarna är onödiga eller överdrivna, men kan ändå inte behärska dem. En vanlig fråga är var gränsen mellan sjukt och normalt går. När tvånget upptar en betydande del av ens tid och inkräktar på socialt eller yrkesmässigt fungerande betraktar man det som en sjukdom. *Exempel: de flesta kan då och då oro sig för om de kommit ihåg att stänga av strykjärnet, utan att det har någon betydelse. Kommer man däremot två timmar för sent till jobbet varje dag för att man måste kontrollera hemmets alla elapparater upprepade gånger så har man ett problem som kräver professionell hjälp.*





# Frågor & Svar...



## 2 Hur vanligt är det?

Många drabbade skäms för sina symtom och döljer dem, till och med för nära anhöriga. Därför trodde man länge att OCD var en mycket ovanlig sjukdom. Undersökningar i befolkningen visar att 2–3% drabbas någon gång under livet. För Sveriges del betyder det ca 200 000 personer, vilket gör att man med rätta kan tala om en folksjukdom.

## 3 Är OCD lika vanligt i olika länder och kulturer?

De flesta som ställs inför den frågan brukar gissa att det finns stora skillnader beroende på kultur, religion och etnicitet. T. ex. att det skulle finnas mer renlighetstvång bland praktiserande muslimer (som ju i samband med bön genomför en tvättritual). I själva verket är det anmärkningsvärt likartade förekomstsiffror när man jämför så skilda länder och kulturer som Kanada, Korea eller Italien. Inläring eller kulturella regelsystem verkar alltså inte vara en förklaring till uppkomsten av OCD.





# Frågor & Svar...



## 4 Hur ställer man diagnosen OCD?

Om vi utgår från det mest använda diagnossystemet så finns det vissa kriterier som ska vara uppfyllda innan man ställer diagnosen.

### I sammanfattning ser de ut så här:

- Det föreligger tvångstankar eller tvångshandlingar

### Tvångstankarna definieras enligt följande:

- är återkommande och ihållande
- tankarna kan inte förstås enbart som en överdriven oro inför verkliga problem
- individen försöker undertrycka eller ignorera dem
- individen inser att tankarna uppkommer i det egna sinnet och inte kommer "utifrån"

### Tvångshandlingar definieras enligt följande:

- upprepning av konkreta eller mentala handlingar (bedja, räkna, upprepa ord) som personen känner sig tvungen att utföra till följd av en tvångstanke
- handlingarna utförs för att lindra ångest

Någon gång under sjukdomen har personen insikt om att tvångstankarna eller tvångshandlingarna är överdrivna eller orimliga.

Tvångstankarna eller handlingarna orsakar ett påtagligt lidande och är tidskrävande (tar mer än en timme om dagen).





# Frågor & Svar...




## 5 I vilken ålder brukar man insjukna?

Den genomsnittliga insjuknandeåldern är i tonåren till början av 20-årsåldern. Tyvärr dröjer det ofta länge innan OCD-drabbade får hjälp, i genomsnitt tar det 17 år från det att symtomen orskakar lidande och problem till dess att diagnos har ställts och rätt behandling satts in.

## 6 Kan OCD gå över av sig själv?

Ja, i vissa fall, men vanligtvis följer sjukdomen ett kroniskt förlopp och riskerar att förvärras om den inte behandlas.







# Frågor & Svar...



## 7 Är OCD vanligast hos män eller kvinnor?

Den är ungefär lika vanlig hos män och kvinnor men eftersom män insjuknar tidigare, många redan i tidiga tonåren, så ser man ungefär dubbelt så många pojkar som flickor med OCD inom barnpsykiatri, men det jämnar alltså ut sig i vuxenåren.

## 8 Kan man få OCD av depression?

Depression orsakar inte OCD men kan förstärka symtomen så att tvångssymtom som tidigare inte varit så framträdande förstärks och blir plågsamma under trycket av depressionen.





# Frågor & Svar...



## 9 Är OCD en ny sjukdom?

Sjukdomen är inte ny. Beskrivningar av plågsamt tvångsbeteende finns i de allra äldsta historiska källorna. Namn som användes förr var bacillskräck, tvivelsjuka, anankastisk neuros eller tvångsneuros.

## 10 Jag har hört att OCD orsakas av att man inte fick smutsa ned sig när man var liten, stämmer det?

Tidigare var en vanlig uppfattning att OCD berodde på omedvetna psykiska konflikter med grund i en ogynnsam uppväxt och uppfostran. Behandling grundad på denna uppfattning har inte visat sig framgångsrik och bör inte utgöra förstahandsbehandling vid OCD. För mycket (eller för lite!) renlighetsivran under barndomen leder inte till OCD!





# Frågor & Svar...



## 11 Varför får man då OCD?

Man måste först förstå att det inte finns EN förklaring till varför man drabbas. Något heltäckande svar finns inte ännu men det finns del-förklaringar som tillsammans ger en ganska bra bild av orsakerna till OCD. Förenklat kan man säga att det är en kombination av ärftlighet och miljöfaktorer.

## 12 Går OCD i arv? Kommer mina barn att få det?

### Vi vet att:

- Det finns en ärftlighet, d.v.s. OCD och besläktade sjukdomar är vanligare i vissa släkter. Det är också vanligare att enäggstvillingar båda har sjukdomen jämfört med tvåäggstvillingar, något som anses vara ett bevis för ärftlighet.
- Samtidigt så kan man säga att överensstämmelsen när det gäller tvåäggstvillingar ju är långt ifrån 100% vilket betyder att miljö- och omgivningsfaktorer också har betydelse.





# Frågor & Svar...



## 13 Kan man få OCD av en infektion?

Det finns beskrivet en undergrupp av OCD som orsakas av "halsflussbakterier" (streptokocker). I det typiska fallet sker, hos barn, en hastigt påkommen utveckling av tvångssymtom, ibland också i kombination med motoriska tics.

Den här undergruppen av OCD förklarar sannolikt endast en mycket liten del av det totala antalet som drabbas av OCD men utgör ett bidrag till vår ökade förståelse av sjukdomen.

## 14 Kan man få OCD av stress?

Nej, det finns inget som tyder på att man kan få OCD av stress som enda orsak. Däremot kan OCD-symtom förstärkas så att en måttlig symtombild, som egentligen inte betraktas som sjukdom, "bryter ut" till sjukdomsnivå.





# Frågor & Svar...



## 15 Kan OCD leda till schizofreni?

Nej! Det är viktigt att påpeka eftersom det var en vanlig uppfattning tidigare, och som i viss mån lever kvar, att tvångsritualerna var något som individen utvecklade som "skydd mot psykosen". Tanken var vidare att en psykos skulle utvecklas om man tog bort ritualerna utan att "lösa den underliggande konflikten".

I välgjorda uppföljningsstudier av barn med OCD så finner man inte att fler än genomsnittet vid äldre ålder utvecklar exempelvis schizofreni.

## 16 Finns det behandling mot OCD?

Ja, det finns bra behandling. Den vilar på två ben: läkemedelsbehandling och psykologisk behandling. Var för sig eller i kombination.





# Frågor & Svar...



## 17 Vad innebär läkemedelsbehandling?

Man behandlar med serotoninverkande läkemedel (även kallade antidepressiva). Benämningen "lyckopiller" bör undvikas eftersom ingen blir "lycklig" av behandling utan vid framgångrik behandling åter blir sitt "forna jag", varken mer eller mindre.

## 18 Är inte läkemedel beroendeframkallande?

Tyvärr framställs psykofarmaka vanligen negativt i medierna. Även om det blivit mer accepterat att behandlas med psykofarmaka numera uppfattas det som konstigt och onödigt av många. Vilken journalist eller förespråkare för olika naturmetoder skulle ifrågasätta insulinbehandling av sockersjuka, eller blodtrycksmediciner vid för högt blodtryck?

Läkare som behandlar ångestfyllda patienter vet att de kan räkna med en förbättring hos tre av fyra patienter inom några veckor. När patienterna mår bättre beskriver de också att de kan prioritera och fatta bättre beslut, hantera risker, samarbeta och ta ansvar. Sammantaget fungerar de bättre och känner sig återställda i flertalet fall inom ett år.

Narkotika och alkoholberoende personer som eftersträvar eufori, berusning eller kick-effekter av droger har ingen användning av serotoninläkemedel. De kan inte användas för att förstärka andra drogeffekter eller lindra abstinens efter narkotika och saknar alltså beroendeframkallande egenskaper.





# Frågor & Svar...



## 19 När kommer effekten av läkemedel?

Det dröjer vanligtvis mellan fyra till sex veckor, ibland längre. Fortsatt förbättring kan komma under upp till 12 veckor varför det kan krävas tålamod så att man inte alltför snabbt höjer dosen eller byter läkemedel.

## 20 Hur länge ska man ta medicinen?

I minst ett år och vid behov längre än så. Om läget är stabilt efter ett års behandling, d.v.s. om OCD-symtomen är under god kontroll och på en nivå som inte inskränker ens liv, så kan man pröva att sätta ut medicinen i samråd med behandlande läkare.





# Frågor & Svar...



## 21 Kan jag ta läkemedlet om jag vill blir gravid eller ammar?

Det har lagts ned mycken möda på att besvara denna fråga, och data finns bland annat från det svenska födelseregistret; 4 000 mödrar hade behandlats med dessa läkemedel (SSRI/SNRI-preparat) under graviditeten. Data finns också på ytterligare 2 600 mödrar i 15 olika studier. Det finns ingen mätbar risk för fosterskador enligt dessa studier. Enstaka barn har visat tecken på serotoninaktivitet efter förlossningen (ökad muskelspänning, irritabilitet, sänkt kroppstemperatur och oregelbunden andning upp till 48 timmar efter förlossningen). Inga biverkningar har noterats vid amning, fast kunskapsbasen är begränsad eftersom det saknas välgjorda studier. Allmänt sett är fostret mer utsatt för läkemedel via passagen över moderkakan under graviditeten än det nyfödda barnet är via bröstmjölken. Vid en uppföljning av amerikanska barn vars mödrar behandlats under graviditeten sågs inga avvikelser avseende depressivitet, ångest eller social isolering jämfört med andra barn.

Välkänt är att fostret visar stress om mamman är orolig eller nedstämd under graviditeten. Därför är mödravården angelägen att identifiera sådana mammor för psykiatrisk bedömning och behandling, eftersom både mamma och foster annars löper avsevärda risker.

Det finns alltså inte något enkelt ja eller nej svar. Sammanfattningsvis kan man säga att det inte finns några säkerställda allvarliga risker med att använda läkemedlen under graviditet och amning men som när det gäller all läkemedelsbehandling vid graviditet och amning så bör man vara restriktiv eftersom vår kunskap ännu inte är fullständig. Att inte behandla kan dock medföra risker och det är alltså denna riskavvägning som måste göras från fall till fall.





# Frågor & Svar...



## 22 Kan man sluta direkt med medicinen?

Nej, man bör alltid trappa ut långsamt för att minska risken för utsättningsbiverkningar som kan bestå av yrsel, svettning och huvudvärk.

## 23 Vad ska man göra om man får obehag vid nedtrappning?

Gå tillfälligt, några dagar tillbaka till den högre dosen i nedtrappnings-schemat och trappa sedan ned i ännu mindre steg. Om man till exempel trappat ned från 1 till ½ tablett och då upplevt obehag så kan man under några dagar återgå till 1 tablett dagligen och därefter trappa ned genom att ta ½ tablett varannan dag och 1 tablett varannan dag.





# Frågor & Svar...

## 24 Vilken behandling är bäst, läkemedel eller psykologisk behandling? Läkemedel dämpar väl bara symtomen?

I ett modernt betraktelsesätt av OCD är det symtomen som är problemet. Målet med behandling är att ta bort eller dämpa symtomen så att individen kan använda sin tid och energi till det som han eller hon egentligen vill. Läkemedelsbehandling tar bort eller "mjukar upp" symtomen genom att förändra balansen mellan olika signalsubstanser i hjärnan. Den psykologiska behandlingen, kognitiv beteendeterapi, KBT, inriktas på att "träna bort" symtomen. Det är båda bra behandlingar som i studier visat sig tämligen likvärdiga. En fördel med den psykologiska behandlingen tycks vara att effekten av behandlingen håller i sig längre när man avslutat den, jämfört med vad som är fallet efter avslutad läkemedelsbehandling. Ofta är det en kombination av båda behandlingarna som ger bäst resultat.

Det finns som sagt inga belägg för att tvångssymtom skulle vara tecken på bakomliggande, undermedvetna psykiska konflikter och då bör inte behandlingen inriktas på att söka efter sådana.





# Frågor & Svar...



## 25 Kan man bli botad?

Ja! De flesta som får den behandling som är visat effektiv uppnår antingen symtomfrihet eller en sådan minskning av tvångssymtomen att de inte längre styr individens liv. Målsättningen med behandlingen är inte total symtomfrihet utan att den drabbade ska kunna fungera fullt ut utan att begränsas av sin sjukdom.

## 26 Var kan jag få mer information?

### Några bra informationskällor:

[www.ananke.org](http://www.ananke.org) svenska patient- och anhörigföreningen för OCD  
[www.ocfoundation.org](http://www.ocfoundation.org) den amerikanska patientföreningen för OCD  
[www.angest.se](http://www.angest.se) svenska ångestsyndromsällskapet  
[www.adaa.org](http://www.adaa.org) den amerikanska ångestsyndromföreningen  
[www.kbt.nu](http://www.kbt.nu) information om KBT och förteckning över KBT-terapeuter

### Litteratur:

"Nycklarna på bordet" av Susanne Bejerot ISBN:9189091248  
"Fri från ångest och oro" av Farm Larsson/Wisung ISBN:9172320109  
"Stop Obsessing!: How to Overcome Your Obsessions and Compulsions" av Edna B. Foa. ISBN 0553381172  
"Loving Someone with OCD: Help for You and Your Family" av Karen J. Landsman ISBN 1572243295



