

ATT LEVA NÄRA OCD

Forskning och erfarenheter kring anhöriga och tvångsproblem

Sandra Bates
Psykolog, psykoterapeut, fil.dr.
Jönköping 2016-10-06

OCD - Tvångsproblem

- Svåraste av ångestproblem
- Den ångestdiagnos som oftast leder till inläggning
- På WHO's lista över diagnoser (somatiska och psykiatriska) som ger sänkt livskvalité är OCD på 10:e plats.

2

OCD - Tvångsproblem

- Svåraste av ångestproblem
- Den ångestdiagnos som oftast leder till inläggning
- På WHO's lista över diagnoser (somatiska och psykiatriska) som ger sänkt livskvalité är OCD på 10:e plats.

3

KBT behandling för OCD

- Utredning /analys
 - Vad väcker ångest, vad minskar ångest?
 - Kortsiktiga / långsiktiga konsekvenser
 - Mål med behandling
- Behandling
 - Exponering (gradvis, i olika miljöer)
 - Responsprevention (inte undvikande, inte ta bort ångest med tvångshandlingar)

4

KBT behandling av OCD

- Helst i vanliga miljöer
- Tätare, längre träffar med terapeuten
- Hemuppgifter som upprepar exponering som gjorts tillsammans med terapeuten
- Övning av andra/nya beteende i st f tvångs-handlingar --> Responsprevention
- Utvärdering efter några veckors behandling

5

• Hur kan vi förstå anhörigas beteende?

A B C

7 B : behavior (beteende)

- Huvudfokus i analys av problem
- Beteende är ALLT som en människa gör/säger/känner/tänker
- Viktigt att beskriva beteende utan värderingar
- Beteendets topografi ("Hur ser det ut?")
- Beteendets funktion (vad leder det till? Vilket syfte har det?)
- Beteendet finns alltid i ett sammanhang
- Beteendets funktion är viktigare än dess topografi!
- **Exempel på Tracy's beteende? Simons beteende?**

8 A : Antecedent (Det som kommer före B)

- A kan vara synlig ("overt") eller osynlig ("koverta")
- Kan vara någon sak, händelse, uttalande (synlig för andra)
- Kan vara en tanke eller känsla om en sak, händelse eller uttalande (privat upplevelse)
- Det ligger oftast nära i tiden
- Ofta förknippade med en känsla t.ex. ångest, osäkerhet, avsky, m.m.
- **Exempel på vad som föregår Tracy's beteende? Simons?**

° C : Consequences (Konsekvenser)

- Två typer av konsekvenser
 - "Positiva" : d.v.s ökar chansen att beteendet upprepas
 - "Negativa" dvs minskar chansen att beteendet upprepas
- Kortsiktiga konsekvenser påverkar starkare
- Långsiktiga konsekvenser är oftast svagare
- Långsiktiga konsekvenser behöver inte ha inträffat

Exempel på vad som följer Tracy's beteende? Simons?

"Varför" är anhöriga inblandade i tvångsproblem?

- Har en relation till den drabbade
- Söker logiska lösningar till "problemet"
- Styrts av kortsiktiga konsekvenser
- Blir inblandade i tvång gradvis
- Långsiktiga konsekvenser varierar

Anhöriga och tvångsproblem
Renshaw, Stokete & Chambless (2005)

- EE (Expressed emotion) : Begrepp från schizofreni forskning, som är kopplad till sämre utfall
- Anhöriga till någon som har OCD:
 - 20% "antagonistiska" i tal och förhållningssätt
 - 70% EOI (*emotional overinvolvement*)
- Anhöriga kan vara delade i sina reaktioner (eller växlar i sina reaktioner vid olika tillfälle)
- När anhöriga tror att patienten kan kontrollera sitt tvång återfaller den oftare efter behandling

Vad säger forskning om anhöriga och tvångsproblem?

- Mycket vanligt att anhöriga är inblandade i tvångsproblem
- Svårare OCD --> större anpassning
- Anpassning skapar problem i relationer
- Behandlingsresultat kan förbättras om anhöriga inkluderas

13 Vad kan du göra som kommer i kontakt med någon med OCD?

1. Skaffa kunskap
2. Upptäcka din egen anpassning till OCD
3. Diskutera förändring med den som har OCD
4. Sök adekvat hjälp (gäller särskilt anhöriga)
5. Ta hand om dig själv (gäller särskilt anhöriga)

14 1) Skaffa kunskap

- a. Läs litteratur kring OCD
- b. Bli medlem i Ananke
- c. Sök information på Internet (t.ex. OC Foundation, OCD Action, m.m.)
- d. Sök stöd (stödgrupper, prata med utomstående, be om hjälp)

15 2) Upptäck hur du anpassar dig till OCD

T.ex.

- a. Deltar du regelbundet i ritualerna (handtvätt, kontroll av dörren)
- b. Hjälpa den andra att undvika (köpa mat på "rätt" ställe, kolla bilen)
- c. Underlätta ritualer (köpa mycket tvål, skaffa elektronik som dubbel kontroll)
- d. Förändra familjens rutiner (duscha sista, alla lämnar huset samtidigt)
- e. Ta på dig extra ansvar (köra individen dit den ska, plocka från golvet)
- f. Minska fritidsaktiviteter (stanna hemma på helger, inte bjuda hem folk)
- g. Ändra dina arbetsförhållanden (Kommer sent, gå tidigt, ta inte hem saker)
- h. Annat ?

16 3) Diskutera förändring

- a. Välj en lugnare tidpunkt
- b. Sträva efter ett neutralt positivt klimat
- c. Ställa "de 3 frågorna":
- d. Vad är problemet? Hur har vi löst det? Hur har det gått?
- e. Vad konkret och saklig
- f. Vad kan jag/du/vi bestämma? Vad kan vi *inte* bestämma?

¹⁷ 4) Sök adekvat hjälp

- a. Sök professionell hjälp
- b. Den enda psykologisk behandling för OCD som har stöd i forskning är KBT
- c. Diskutera för och nackdelar med farmaka
- d. Som anhörig kan du be att få vara delaktig i hjälpen

¹⁸ 5) Om den som har OCD **inte** vill ha hjälp/gå i behandling?

- a. Överväga för- och nackdelar med att förändra din situation/ditt beteende
- b. Erbjud ditt stöd i en förändringsprocess... det kan ta tid!
- c. Skaffa mer information, till den som är drabbad
- d. Prata med andra som har sökt hjälp
- e. Var realistisk i dina förväntningar

¹⁹ 6) Ta hand om dig själv

- a. Prata med andra i samma sits
- b. Sök professionell hjälp för dig själv
- c. Skapa motvikt till det som är tungt
- d. Lär dig av dina framgångar och misstag

²⁰ Varför är anhöriga viktiga?

- Anhöriga kan bidra med information
- Anhöriga och den drabbade har komplexa relationer
- Anhöriga kan delta i behandlingsarbete
- Anhöriga kan försvåra behandlingsarbete
- Anhöriga är kvar när terapeuten är borta