



## Ångest

När ett barn eller en tonåring har tvångssyndrom är hen upptagen av obehagliga tankar och känner sig tvingad att göra saker på ett speciellt sätt. Annars får hen stark ångest och tror ofta att någonting hemskt kommer att hända. Det finns behandling mot tvångssyndrom.

Den här texten riktar sig framför allt till dig som är förälder eller närstående till ett barn eller en tonåring. Du som själv är ung kan [läsa på UMO.se](#).

Här kan du läsa om [tvångssyndrom hos vuxna](#).

Ordet barn syftar i den här texten på både barn och tonåringar.

Tvångssyndrom kallas också för OCD. Det är en förkortning av engelskans obsessive-compulsive disorder.

Alla kan ha tvångsliknande tankar och idéer ibland. Det kan handla om att undvika att kliva på brunnstock i marken eller kolla att dörren är låst en extra gång. Det kallas för magiska tankar eller tvångstankar och är vanligt hos barn.

Om tankarna påverkar hur ett barn fungerar i vardagen kan det ha börjat utvecklas till ett tvångssyndrom.

Tvångssyndrom innebär oftast att barnet har tvångstankar och att hen då gör tvångshandlingar. Barn kan också ha bara tvångstankar eller bara tvångshandlingar. Har barnet bara det ena är det vanligast att bara ha tvångstankar.

Att utveckla ett tvångssyndrom är inget som händer plötsligt, utan något som sker över tid. Det vanliga är att det börjar när barn är mellan 10 och 17 år.

En period med tvångstankar och tvångshandlingar kan gå över av sig själv. Men symtomen kan också komma tillbaka efter att barnet har mått bättre ett tag.

Ibland är det svårt att förstå att ett barn har tvångssyndrom. I början känner ofta barnet mer [oro](#) eller [nedstämdhet](#) och kan få svårt att klara arbetet i skolan och umgås med vänner som vanligt. Barnet skäms ofta för sina okontrollerade tankar och handlingar och försöker dölja problemen.

Du eller någon annan vuxen som barnet litar på behöver fråga hur hen mår. Du behöver ställa frågor kring tvångstankar och tvångshandlingar för att barnet ska kunna berätta. Du kan till exempel fråga "Har du jobbiga tankar som kommer om och om igen? Har du svårt att stoppa dem? Blir du orolig av tankarna?"

Tvångstankar kan vara tankar eller fantasier som kommer fast barnet inte vill det. De brukar kännas obehagliga och skrämmande. Det kan kännas omöjligt att styra dem och innehållet i dem väcker ofta känslor av skuld, skam och äckel.

Exempel på vanliga tvångstankar hos barn är:

- Tänk om jag har rört vid något som är smutsigt eller som smittar?
- Tänk om jag har råkat svälja något som är giftigt?
- Tänk om mamma eller pappa är med om en bilolycka och dör på vägen hem?
- Tänk om jag har glömt låsa dörren ordentligt?

Förutom tankar om att någon närstående riskerar att bli skadad är det också vanligt att ha tvångstankar om att skada andra eller att ha tankar med sexuellt innehåll.

Kom ihåg att tvångstankarna är just tankar. Det innebär inte att barnet faktiskt gör det hen tänker. Hen skadar till exempel inte någon.

En tvångshandling är något barnet gör för att minska ångesten när tvångstankarna kommer. Hen känner sig tvungen att göra på ett visst sätt så att det som hen tänker inte ska hända i verkligheten.

Tvångshandlingarna kan ibland bestå av tankar. Då är handlingen något man gör tyst för sig själv. Exempel på sådana tvångshandlingar är dessa:

- Att upprepa vissa ord eller ramsor tyst för sig själv.
- Att räkna enligt ett speciellt mönster, till exempel baklänges i steg om tre.

Ibland märks tvångshandlingarna tydligt för omgivningen.

Exempel på sådana tvångshandlingar är dessa:

- Att tvätta händerna många gånger. Till slut kan tvättandet göra att barnet får eksem eller sår på huden.
- Att duscha både länge och flera gånger dagligen av oro för smuts eller bakterier.
- Att byta kläder flera gånger per dag.
- Att arrangera eller sortera saker i en speciell ordning, eller enligt ett visst mönster.
- Att samla på saker eller spara sådant som andra kan uppfatta som oviktigt eller som skräp.
- Att många gånger sudda ut texten man skrivit och skriva den igen för att få den perfekt.

Handlingen kan likna en ritual. Det innebär att barnet ofta upprepar handlingen många gånger efter ett speciellt mönster. För den som ser på kan handlingen verka ologisk eller onödig. För den som utför handlingen blir den en trygghet och minskar ångesten en stund.

Men med tiden kan tvångshandlingarna bli svåra att sluta med, och de kommer att ta allt längre tid att utföra. Det leder till att barnet hindras från att göra olika saker i livet. Det kan leda till att hen inte längre hinner komma iväg till skolan, umgås med kompisar eller delta i fritidsaktiviteter.

Sök stöd och hjälp om du tror att barnet har tvångssyndrom.

Kontakta något av följande ställen:

- Första linjens psykiatri. Mottagningar finns i de flesta regioner. De kallas bland annat för barnhälsa, samtalsmottagning eller ungdomshälsa. De finns till exempel på en vårdcentral eller barnläkarmottagning.
- [Barnavårdscentralen, BVC](#), för barn upp till sex år.
- [En vårdcentral](#).
- Elevhälsan, för barn som går i skolan. Läs mer om [elevhälsan](#).

Du kan också kontakta [barn- och ungdomspsykiatrin, bup](#).

På en del orter i landet finns specialistmottagningar för tvångssyndrom.

I vissa regioner finns mottagningar för unga vuxna.

Barnet kan också själv kontakta vården.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp att bedöma symtom.

Ta barnets problem på allvar från början. Tveka inte att söka hjälp. Prata gärna med barnet innan du söker hjälp, berätta om vad du tänker göra. Låt barnet vara delaktig. Ju äldre barnet är desto viktigare kan det vara att berätta och att hen får vara delaktig.

Du kan behöva rådgivning för att kunna bestämma hur ni ska gå vidare om barnet inte vill söka hjälp. Kanske behöver barnet svar på frågor innan hen vill eller vågar prata med någon utanför familjen. Då kan det räcka med att ge barnet mer tid och att besvara barnets frågor så gott du kan. Vill barnet fortfarande inte söka hjälp kan du be att få träffa någon själv som ett första steg.

Sök alltid hjälp om barnet mår så dåligt att vardagen inte alls fungerar. Det gäller oavsett om barnet själv vill ha hjälp eller inte.

Behandlingen börjar ofta med att barnet och du träffar exempelvis en psykolog, läkare, kurator eller sjuksköterska. Ni beskriver barnets besvär för behandlaren. Ni träffar behandlaren både tillsammans och enskilt. Behandlaren använder ofta olika skattningsformulär för att få veta om barnets svårigheter.

Utifrån behandlarens bedömning pratar ni om och bestämmer hur behandlingen ska utformas för just ditt barn. Det är viktigt att ni är delaktiga och får vara med och påverka behandlingen och att ni får svar på frågor som ni har om behandlingen.

Behandling vid tvångssyndrom är detta:

- Ni lär er om tvångssyndrom.
- Barnet får kognitiv beteendeterapi, KBT.
- Ni får råd och stöd kring sunda vanor såsom rörelse, bra mat och sömn.
- Barnet får eventuellt behandling med läkemedel.

En viktig del i behandlingen är att få kunskap om tvångssyndrom. Det hjälper er att förstå sambandet mellan

tvångstankar och tvångshandlingar och vad ni kan göra för att barnet ska kunna sluta med beteendet.

Vid tvångssyndrom används [kognitiv beteendeterapi, KBT](#). Det är en psykoterapi som handlar om att förstå sina tankar och känslor, utveckla nya strategier för att hantera det man känner och tänker och att kunna stå emot tvångshandlingarna.

Den metod som används kallas KBT med exponering. Den innebär att barnet får träna på det som känns obehagligt och skapar tvång. Målet med behandlingen är att tvångstankarna och tvångshandlingarna ska minska när barnet märker att det som hen är rädd för inte kommer att hända.

Ett exempel är att låta ett barn som känner sig väldigt rädd för smuts prova att få smuts på händerna, och att stå emot sin önskan att tvätta sig. Barnet får då hjälp att hantera den ångest som skapas och kan lära sig att ångesten till slut alltid minskar utan att hen behöver tvätta sig.

Behandlingen ska också göra att barnet får lära sig strategier för att hantera ångesten genom att tänka och göra på ett nytt sätt.

Ofta ingår hemuppgifter att träna på mellan behandlingstillfällena. Det kan vara jobbigt om behandlingen innebär mycket träning hemma mellan behandlingstillfällena. Du och andra personer i barnets närhet är viktiga för att ge stöd och hjälpa barnet att stå emot att utföra sina tvångshandlingar.

Ibland kan behandlingen även innebära att ni får råd och stöd för att skapa bra vanor. Det är viktigt att [äta bra](#), röra på sig och få [tillräckligt med sömn](#), vila och återhämtning.

Tror du att barnet använder alkohol, droger eller tobak är det viktigt att berätta det för vårdpersonalen.

Barnet kan också behandlas med [antidepressiva läkemedel, så kallade SSRI-preparat](#).

Det är viktigt att veta att det kan ta flera veckor innan dessa läkemedel ger önskad effekt. Under dessa veckor kan man i början må sämre, framför allt genom att få mer ångest.

Läkemedel kan ges till barn från sex års ålder och uppåt.

Behandling med läkemedel sker oftast tillsammans med kognitiv beteendeterapi. Har ångesten ökat väldigt mycket kan behandlingen behöva börja med läkemedel.

Kunskapen om varför vissa personer får tvångssyndrom är begränsad. Forskning visar att det kan ha att göra med balansen av vissa ämnen i hjärnan.

Forskning visar också att det finns en ärftlighet. Det innebär att barnet har arvt anlag för att få tvångssyndrom av någon genetisk släkting. Då kan flera i familjen eller slakten ha liknande symtom. Men det är inte alltid så.

Det är ganska vanligt att det finns andra tillstånd som kan hänga ihop med tvångssyndrom. Exempel är [Tourettes syndrom](#), [tics](#), [autism](#), [depression](#) och [ångest och fobier](#).

Det är vanligt att känna sig orolig om ett barn börjar visa tecken på tvångsmässigt beteende och oro. Det kan vara skrämmande om tvånget börjar påverka vardagslivet. Det är vanligt att känna sig maktlös, rädd och osäker på vad du ska göra.

En del känner skuld för att barnet har besvär. Det är viktigt att veta att tvångstankarna eller tvångshandlingarna inte beror på dig.

Du kan vara ett bättre stöd om du har kunskap om barnets problem.

Lär dig mer om tvångssyndrom och ångest, genom att till exempel läsa böcker och artiklar om ämnet.

På svenska OCD-förbundet finns olika material för självhjälp. Manualerna finns i en längre och en kortare version på [OCD-förbundets webbplats](#).

Många blir frustrerade och kanske arga när barnet inte klarar av att bryta en tvångshandling och göra vanliga saker i tid.

Det är inte konstigt att tappa tålamodet eller bli arg ibland, men det kan vara bra att känna till att det inte hjälper att skälla eller bli arg på ett barn som redan känner ångest och oro.

En del kan också känna skam och oroa sig för vad andra ska tycka om deras barn. Den känslan blandas ofta med en skuld känsla och oro över att ha orsakat barnets tvångssyndrom, även om det inte stämmer med verkligheten.

Du kan själv behöva hjälp och stöd. Det kan vara bra att prata med någon om hur du känner. Ofta minskar ens egna besvär när man berättar för någon annan. Den du berättar för kan också dela med sig av sina erfarenheter, vilket brukar hjälpa mycket.

Du kan till exempel kontakta dessa:

- [chatt, telefonjour eller stödlinje](#)
- [närståendeförening och andra föreningar](#).

[Kontakta en vårdcentral](#) om du själv behöver stöd och hjälp.

Ni kan söka vård på vilken [vårdcentral du vill i hela landet](#). Det gäller också om du vill söka vård på öppna specialistmottagningar. Ibland krävs det en [remiss](#).

Som patient har man enligt [patientlagen](#) möjlighet att påverka sin vård. Det gäller alla, oavsett ålder.

Det finns ingen åldersgräns för när ett barn kan ha inflytande över sin vård. Barnets möjlighet [att vara delaktig](#) hänger ihop med barnets mognad. Ju äldre barnet är desto viktigare är det att hen får vara delaktig.

Det är viktigt att barnet så långt det är möjligt blir tillfrågad och får berätta, att det inte enbart är läkaren och du som vuxen som pratar. Barnet behöver också få information som är anpassad till sin ålder och mognad.

För att kunna vara aktiva i vården och ta beslut är det viktigt att du och ditt barn förstår [informationen ni får av vårdpersonalen](#). Ställ frågor om ni inte förstår. Ni ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge ni kan behöva vänta på vård och behandling](#).

Ni har möjlighet att [få hjälp av en tolk om ni inte pratar svenska](#). Ni har också möjlighet att [få hjälp av en tolk om ni har en hörselnedsättning](#). Det är viktigt att inte använda barnet som tolk mellan vårdpersonal och dig som förälder.

[Om ni behöver hjälpmedel](#) ska ni få information om vad som finns och hur ni får det.

När ni har fått information om behandlingen kan ni ge samtycke eller på något annat sätt uttrycka ett ja till den. Det gäller även den som inte är myndig.

Man kan välja att inte ge sitt samtycke till den vård som erbjuds. Man får också när som helst ta tillbaka sitt samtycke.

För att alla ska få en jämlik vård finns det [nationella riktlinjer](#) för vissa sjukdomar. Där kan du bland annat läsa om vilka undersökningar och behandlingar som kan passa bra vid sjukdomen.

Riktlinjerna innehåller rekommendationer. Vårdpersonalen måste ändå bedöma vad som passar varje enskild patients behov och önskemål.

Det är Socialstyrelsen som tar fram de nationella riktlinjerna. Riktlinjerna är skrivna för chefer och andra beslutsfattare, men det finns också versioner som är skrivna direkt till patienter. Där kan du läsa vad som gäller för just din sjukdom. [Här kan du läsa patientversionen av de nationella riktlinjerna för tvångssyndrom.](#)

Senast uppdaterad:

2021-08-03

Redaktör:

Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Anna Lundh, läkare, specialist i barn- och ungdomspsykiatri, Bup Stockholm, Stockholm

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).