



[Ångest](#)

När du har tvångssynromm st ut nk p ttvsstst ll r r vss s k r p tt sp llt s tt. Ann rs r u n st ll r tror tt n ont n mskt komm r tt n .D t nns n l n r mot tv n ssyn rom.

I den här texten kan du läsa om tvångssyndrom hos vuxna.

Läs här om det gäller ett [barn med tvångssyndrom](#).

Du som är tonåring kan läsa mer [om tvångssyndrom på UMO.se](#).

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

Alla kan ha tankar och idéer som de känner att de måste följa ibland. Till exempel att kolla att dörren är låst en extra gång eller att spisen är avstängd. Men om känslorna av tvång påverkar dig mycket kan du ha tvångssyndrom.

Vid tvångssyndrom har du både tvångstankar och tvångshandlingar. Ofta varvas perioder då du har tvångstankar och tvångshandlingar med perioder då du inte har det.

I stunden kan tvångstankar och tvångshandlingar göra att det känns bättre. Men med tiden kan tvångshandlingarna bli svåra att sluta med, och de kan också ta allt längre tid att utföra. Det gör att du hindras från att göra olika saker i livet, såsom att jobba, gå i skolan och träffa vänner.

Tvångstankar och tvångshandlingar brukar öka ju mer du oroar dig och ju mer du försöker undvika dem.

Tvångstankar kan vara tankar eller fantasier som kommer fast du inte vill det. Tankarna kan kännas meningslösa, obehagliga eller göra att du får stark [ångest](#) eller känner äckel.

Här är några exempel på vad tankarna kan handla om:

- Du är orolig för att du har glömt att låsa dörren eller stänga av spisen.
- Du tror att du ska göra andra personer besvikna.
- Du är rädd för att du ska skada någon.
- Du tänker att du kan vara anledningen till att det kommer hända något hemskt.
- Du är rädd för baciller eller för att bli smittad av olika sjukdomar.
- Du är orolig för att du har en sexuell läggning som du inte vill ha, eller för att du skulle kunna vara sexuellt intresserad av barn.
- Du blir orolig av att behöva slänga saker eftersom du tänker att de blir mycket viktiga att ha senare i livet.

Tvångshandlingar är det du gör för att minska ångesten när tvångstankarna kommer. Det kan vara att du känner att du måste göra på ett visst sätt så att det du tänker inte ska hända i verkligheten.

Tvångshandlingarna kan exempelvis vara en eller flera av följande:

- Du tvättar händerna eller duschar länge och ofta för att du är orolig för smuts eller bakterier.
- Du sorterar och räknar saker på ett visst sätt tills det känns helt rätt.
- Du upprepar ett visst ord i tankarna eller tänker väldigt intensivt på något för att slippa tvångstankarna.
- Du kollar att till exempel spisen är avstängd, fast du redan har gjort det flera gånger.
- Du spar på saker, till exempel tidningar, anteckningar, pappershanddukar, omslagspapper och tomma burkar.

Det är viktigt att du söker vård om du har besvär som hindrar dig i vardagen.

Kontakta en [vårdcentral](#) eller en psykiatrisk mottagning om du har tvångstankar eller tvångshandlingar och de påverkar din vardag så mycket att det är svårt att ha en bra tillvaro. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

På vårdcentralen gör läkaren en bedömning av dina besvär. Om det behövs kan läkaren skriva en remiss till en psykiatrisk mottagning för behandling inom psykiatri.

Du kan också kontakta en psykiatrisk mottagning direkt. På många psykiatriska mottagningar kan du göra en så kallad [egenanmälan](#). Du kan då antingen få en tid för en första bedömning eller hänvisas till en vårdcentral.

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

Kontakta genast en psykiatrisk akutmottagning eller en akutmottagning om du har tvångstankar och mår så dåligt att du inte orkar mer.

Det är viktigt att du kontaktar vården om du är närstående till någon [som har tankar eller planer på att ta sitt liv](#)

Ring 112 om det är akut.

Kontakta en [vårdcentral](#) om din närstående inte vill söka vård. Då kan du prata om situationen med vårdpersonalen och få råd.

Läs mer om att vara [närstående till någon som har tvångssyndrom](#)

För att må bra är det viktigt att du tar hand om dig. Försök att [äta hälsosamt](#) och få [tillräckligt med sömn](#) och vila.

Det är också viktigt att röra på dig. Det är bra om du känner ångest eller oro. Det kan hjälpa dig att stå emot tvångshandlingar. Att röra på sig kan också hjälpa mot [nedstämdhet](#).

Det är bra om du kan prata med någon du litar på. Det kan exempelvis vara någon av dessa:

- En närstående.
- Någon som arbetar i vården.
- En [anonym stödlinje](#).
- Andra personer i samma situation, till exempel [svenska OCD-förbundet](#) eller [någon annan förening](#).

Det känns ofta lättare att ha berättat för någon hur du mår, även om det kan vara jobbigt att prata om tvångstankar eller tvångshandlingar. Det är särskilt viktigt att våga prata med någon om du har [själv mordstankar](#).

När du söker vård får du prata med en läkare, psykoterapeut eller psykolog om dina besvär. Under samtalet använder hen ofta frågeformulär för att bedöma om du har tvångssyndrom eller en annan psykiatrisk diagnos såsom [depression](#) eller andra [ångestsjukdomar](#).

Det är också vanligt att läkaren undersöker om du har fysiska sjukdomar som kan vara orsak till dina besvär. Det sker ofta genom samtal och en undersökning av kroppen. Du kan också få lämna [blodprov](#).

Behandlingen består av en eller flera av dessa delar:

- du får lära dig om tvångssyndrom
- kognitiv beteendeterapi, KBT
- läkemedel
- råd kring levnadsvanor.

Grunden är att du får lära dig om tvångssyndrom. Du får information från mottagningen där du behandlas. Du kan också läsa på [OCD-förbundets webbplats](#). Där finns manualer för [självhjäl](#)p.

Det är bra både för dig och för dina närstående att förstå hur tvångstankar och tvångshandlingar hänger ihop, och vad ni kan göra för att du ska kunna sluta med beteendet.

Den terapiform som används vid tvångssyndrom är [kognitiv beteendeterapi, KBT](#). Det är en psykoterapi som handlar om att förändra de tankar, känslor och beteenden som är kopplade till tvångssyndromet.

Den metod som används kallas KBT med exponering. Den innebär att du lite i taget får öva på att vara i situationer, med personer eller känna känslor som är obehagliga, samtidigt som du låter bli att göra tvångshandlingar.

Till exempel kan du få smutsa ner händerna utan att tvätta dig direkt efteråt, om det är ett tvång för dig att tvätta händerna. Då får du hjälp att hantera ångesten som det ger dig.

Att öva lite i taget på sådant som är obehagligt är ett sätt att vänja sig vid det. Då kan tvångstankarna och tvångshandlingarna styra mindre över dig. Efter ett tag brukar ångesten minska och det blir lättare för dig att själv bestämma över ditt liv.

Ofta får man hemuppgifter att göra mellan besöken. Det är viktigt att öva ofta. Närstående och andra personer i din närhet har en viktig roll i terapin.

Det finns KBT-behandlingar som leds av en psykolog via nätet. Det kallas IKBT. Behandlingarna ges via din region och

via tjänster som finns för alla i hela Sverige.

Här kan du läsa mer och [ansöka om behandling](#). Den utförs av region Stockholm men ges oavsett var du bor.

Här kan du läsa mer om att få [KBT på nätet](#).

Du 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 du till och med må sämre.

Ibland kan behandlingen även innehålla råd och stöd för att få sunda, regelbundna vanor. Det kan till exempel vara råd kring att [äta hälsosamt](#), röra på sig och få [tillräckligt med sömn](#) och vila.

Du som är närstående till någon som har tvångssyndrom kan bli orolig och känna att du inte vet hur du kan hjälpa. Därför är det bra att du lär dig vad tvångssyndrom är, vilka symtom det kan ge och hur du kan ge stöd.

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

Bekräfta inte tvångshandlingar. En bekräftelse kan vara att du berömmar någon efter en utförd tvångshandling, exempelvis efter att ha tvättat händerna. Att få den typen av bekräftelse gör det svårare för den som har tvångssyndrom att avstå från handlingarna.

Det är bra att få stöd, både för dig som har OCD och du som är närstående till någon som har OCD.

Du kan till exempel kontakta dessa:

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

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

Du kan behöva stöd för din egen del om du är ung och har en förälder med tvångssyndrom. Prata med någon vuxen och ta emot hjälp, till exempel av en vän, en släkting eller en kurator på skolan. Berätta om hur det blir för dig när din förälder mår dåligt.

[Läs mer på UMO.se om att ha en förälder som mår dåligt](#). För barn finns texten [När en vuxen i din familj inte mår bra](#) på 1177.se.

Det är oklart vad som orsakar tvångssyndrom. Men det finns en viss ökad sannolikhet att få tvångssyndrom om man har en genetisk släkting som har det.

Det är vanligt att få de första symtomen på [tvångssyndrom som barn eller tonåring](#).

Det är ganska vanligt att det finns andra besvär som hänger ihop med tvångssyndromet. Exempel på sådana besvär är [depression](#), [autism](#), [tics](#), och andra [ångestsyndrom](#).

Du 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](#). Hur du ska kunna påverka och delta i din vård beskrivs i [patientlagen](#).

För att du ska kunna vara delaktig i din vård är det viktigt att du förstår vad vårdpersonalen säger. [Ställ frågor](#) om du inte förstår.

Du kan få hjälp av en [tolk om du inte pratar svenska](#). Du kan också [få hjälp av en tolk om du har en hörselnedsättning](#).

När du har fått information om behandlingen kan du ge ditt samtycke eller uttrycka ett ja på ett annat sätt. Du kan också tacka nej till en behandling.

Du har rätt till en så kallad [fast vårdkontakt](#) om du träffar många olika personer i samband med din vård. Det är en person som bland annat hjälper till med att samordna din vård.

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.](#)

-
- ❓ [Ångest – stark oro](#)
 - ❓ [Ångest och fobier hos barn och tonåringar](#)
 - ❓ [Patientföreningar och närståendeföreningar](#)
 - ❓ [Att prata med barn när en närstående är allvarligt sjuk](#)
 - ❓ [För barn: När en vuxen i din familj inte mår bra](#)

-
- ❓ [UMO - Tvångssyndrom \(OCD\)](#)

Senast uppdaterad:

2021-06-14

Redaktör:

Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Martin Forseth, läkare, specialist i allmänmedicin, Botkyrka

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](#).