



Sálfræði virkar – fræðsluefni: Árátta og þráhyggja

Hvað er árátta og þráhyggja?

Hefur einhvern tíma leitað á þig skritin og óvenjuleg hugsun, ímynd eða hvöt sem virðist ganga gegn skoðun þinni eða siðferðiskennd? Kannski hefur þú séð þig fyrir þér segja eitthvað dónalegt, fengið hvöt til að skaða einhvern eða efasemd um að þú hafir tekið rétta ákvörðun í vissum aðstæðum (t.d. slökkt á eldavélinni)?

Hefur þú einhvern tímann upplifað óafstýranlega hvöt til að gera eitthvað sem þú veist að lítið vit er í að gera, eins og að athuga hvort hurðin þín sé læst þó þú sért nokkuð viss um að hún sé læst? Eða að þvo þér um hendurnar þó þú vitir að þær séu hreinar?

Flestir upplifa af og til einmitt svona hugsanir, ímyndir, hvatir eða efasemdir, sem ganga gegn skoðunum þeirra eða siðferðiskennd. Fólki finnst þær kannski einkennilegar og ef til vill óþægilegar, en gefur þeim að öðru leyti lítinn gaum.

Í sumum tilvikum hafa þó ofangreindar hugsanir sérstaklega neikvæð og hamlandi áhrif – en þá er talað um þráhugsanir (e. *obsessions*). Þráhugsun er endurtekin og óboðin hugsun, ímynd, hvöt eða efasemd sem fólk upplifir sem ógeðfella eða óásættanlega og getur valdið umtalsverðri vanlíðan.

Jafnvel þó svo að fólk reyni að stjórna þráhugsun, til dæmis með því að ýta henni úr vitund sinni eða afstýra neikvæðum áhrifum hennar (t.d. með því að koma þrisvar við hurðarhún til að afstýra ógæfu), þá halda þær áfram að leita óstjórnlega á fólk og verða jafnvel enn áleitnari.

Yfirleitt er hugsanamynstur í þráhugsunum mjög óþægilegt. Það snýst ekki um venjulegar áhyggjur í daglegu lífi heldur frekar mjög órökréttar hugsanir sem fólk upplifir (eða aðrir myndu upplifa) sem skrítnar og jafnvel fjarstæðukenndar.

Algengustu þráhugsanir snúast um a) að smitast af óhreinindum eða sýklum, b) að missa stjórn og skaða sjálfan sig eða aðra, c) efasemdir um eigin hegðun, d) fráhrindandi hugsanir um kynlíf eða guðlast, e) að hlutir séu ekki í réttari röð eða samhverfir, f) að verða skyndilega veikur (t.d. að æla) eða g) óstýranlega þörf til að geyma óþarfa hluti.

Árátta er athöfn sem oftast er endurtekin með fyrir fram ákveðnum hætti. Til hennar er gripið þegar fólk reynir að koma í veg fyrir skaða sem það telur að muni eiga sér stað en einnig til að draga úr óþægilegum tilfinningum (eins og kvíða, skömm). Flestir eiga erfitt með að spyrna gegn þessari hegðun.

Meðal algengrar árátta má nefna endurtekinn og þrálátan handþvott sem viðbragð við ótta við óhreinindi, að athuga endurtekið hvort maður hafi hegðað sér rétt í tilteknum



aðstæðum. Áráttu getur einnig verið eitthvað sem við gerum í huganum, eins og að telja upp að ákveðnu marki eða endurtaka orð til að koma í veg fyrir slæmar afleiðingar.

Í kringum 90% af þeim sem glíma við áráttu og þráhyggju greina bæði frá þráhyggju og áráttu og 25-50% greina frá fleiri en einni tegund af þráhugsun.

Rúmlega 2% fólks glímur við áráttu-þráhyggju einhvern tíma á ævinni - og því má gera ráð fyrir því að rúmlega 6500 Íslendingar hafi reynslu af þessu vandamáli. Flestir byrja að taka eftir einkennum seint á unglingsárum eða snemma á fullorðinsárum, en þessi einkenni má þó einnig finna meðal barna. Sjaldgæft er að upphaf þessara einkenna eigi sér stað eftir 40 ára aldur.

Þráhyggja og áráttu er tiltölulega þrálátur vandi og aukast einkennin oft í tengslum við álag eða erfiða lífsreynslu. Það má þó ná góðum tókum á vandanum en það getur verið að til þess þurfi ákveðna aðstoð. Einkennin eru misalvarleg, en geta þó valdið verulegu uppnámi og/eða haft umtalsverð áhrif á samskipti, atvinnu eða önnur mikilvæg svið lífsins. Í alvarlegri tilvikum geta einkennin verið mjög tímafrek og lagt undir sig stærstan hluta dags.

Orsök áráttu-þráhyggju er ekki vel þekkt – en líklegt er að um flókið samspil erfða og umhverfis sé að ræða. Líffræðilegir þættir (t.d. heilavirkni) spila þátt en ekki er að fullu vitað hvernig. Umhverfi skiptir líka máli en vitað er að ákveðin reynsla í uppeldi getur haft mótandi áhrif á vandann.

Hvaða sálfræðimeðferð skilar árangri?

Rannsóknir benda til þess að hugræn atferlismeðferð og atferlismeðferð skili góðum árangri við flestum tegundum þráhyggju og áráttu. Þar er sérstök áhersla lögð á berskjöldun á þær aðstæður sem við óttumst samhliða því að draga stigbundið úr áráttuhegðun. Þessar rannsóknir benda til þess að rúm 75% af þeim sem ljúka meðferð (13-20 viðtöl) sýni markverðan og varanlegan árangur.

Þegar borin saman við aðrar meðferðir, eins og lyfjameðferð, skilar atferlismeðferð yfirleitt betri árangri. Rannsóknir hafa meira að segja gefið til kynna að lyfjameðferð til viðbótar við atferlismeðferð bæti litlu við, vegna þess hve árangursrík atferlismeðferð er.

Er ég með áráttu og þráhyggju?

Eftirfarandi viðmið¹ geta hjálpað þér að átta þig á hvort þú sért með áráttu og þráhyggju.

- A. Ert þú með annað hvort þráhyggju og/eða áráttu samkvæmt neðangreindum viðmiðum?



Viðmið um þráhyggju (svara þarf spurningu 1 og 2 játandi)

1. Færð þú endurteknar og þrálátar hugsanir, hvatir eða ímyndir sem þú upplifir að séu uppáþrengjandi og óboðnar og valda þér umtalsverðu uppnámi?
2. Reynir þú að leiða hjá þér eða bæla þessar hugsanir, ímyndir og hvatir, eða gera þær hlutlausar með annarri hugsun eða athöfn (t.d. með áráttu)?

Viðmið um áráttu (svara þarf spurningu 1 og 2 játandi)

1. Finnst þér þú þurfa að endurtaka tilteknar athafnir (t.d. að þvo hendur, raða hlutum), framkvæma eitthvað í huganum (t.d. telja, biðjast fyrir) vegna þráhyggju eða ósveiganlegra reglna sem erfitt er að víkja frá?
2. Eiga þessar athafnir að fyrirbyggja eða draga úr kvíða eða koma í veg fyrir að það sem þú óttast gerist? Eru þetta klárlega óhófleg viðbrögð? Eða er það sem þú gerir í óröklegu sambandi við það sem þú ert að reyna að afstýra (eins og að koma þrisvar við hurðarhún til að afstýra ógæfu)?

- B. Er þráhyggjan og/eða áráttan tímafrek (tekur meira en klukkustund á dag) eða veldur þér verulegu uppnámi eða hefur umtalsverð áhrif á samskipti, atvinnu eða önnur mikilvæg svið lífsins?

¹Byggt á greiningarviðmiðum fyrir áráttu og þráhyggju samkvæmt *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. útgáfa).

Hvar get ég nálgast frekari upplýsingar um þráhyggju og áráttu?

Lesefni á íslensku um áráttu og þráhyggju:

Sóley D. Davíðsdóttir (2014). Náðu tökum á kvíða, fælni og áhyggjum (kafli um þráhyggju og áráttu). Reykjavík: Eddu útgáfa.

Lesefni á ensku um áráttu og þráhyggju:

Challacombe, F., Oldfield, V. B. og Salkovskis, P. (2011). Break Free from OCD: Overcoming obsessive compulsive disorder with CBT. London: Vermilion.

Hyman, B., & Pedrick, C. (2005). The OCD workbook: Your guide to breaking free from obsessive-compulsive disorder (2nd ed.). Oakland, CA: New Harbinger.

Fitsgibbons, L., & Pedrick. (2003). Helping your child with OCD: A workbook for parents of children with obsessive-compulsive disorder. Oakland, CA: New Harbinger.

Steketee, G. & Frost, R. (2007). Compulsive Hoarding and Acquiring: Workbook. New York: Oxford University Press.



Baer, L. (2000). Getting control: Overcoming your obsessions and compulsions (revised Edition). New York, NY: Plume.

Foa, E.B., & Kozak, M.J. (1997). Mastery of your obsessive compulsive disorder, client workbook. Boulder, CO: Graywind Publications, Inc.

Foa, E.B., & Wilson R. (2001). Stop obsessing! How to overcome your obsessions and compulsions (revised edition). New York: Bantam.

Grayson, J. (2003). Freedom from obsessive-compulsive disorder: A personalized recovery program for living with uncertainty. New York: Putnam.

Gravitz, H. (1998). Obsessive Compulsive Disorder: New help for the family. Santa Barbara, CA: Healing Visions.

Lesefni fyrir foreldra barna með áráttu og þráhyggju:

Wagner, A.P. (2002). What to do when your child had obsessive-compulsive disorder: Strategies and solutions. Rochester, NY: Lighthouse Press.

www.gedheilsa.is

Þýtt og staðfært af www.mymh.ca fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: "Psychology Works" Fact Sheet: Obsessive-Compulsive disorder, höfundur: Dr. David A. Clark, University of New Brunswick.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á gedheilsa@sal.is

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

www.sal.is