



Egenvårdsprogrammet för tvångssymtom

Checklista för närstående

Denna checklista är avsedd att läsas av de närstående. Du kan sända, skriva ut eller länka listan för dina närstående.

Mål

Din närstående får grundläggande information om tvångssymtom samt tips om hur hen kan hjälpa och stötta dig.

Hur kan jag hjälpa min närstående med tvångssymtom?

Tvångssyndromet berör förutom den som har det också personer i hens omgivning. Det kan vara sorgligt, ångestskapande och även upprörande att som utomstående betrakta hur en närstående fastnar i sina symtom och tydligt lider av dem.

Nu har din närstående börjat arbeta aktivt med att minska sina tvångssymtom. Du kan också hjälpa hen i denna strävan.

I egenvårdsprogrammet tillämpas metoderna i kognitiv beteendeterapi. Din närstående lär sig att gradvis konfrontera sina tvångstankar utan att ta till olika tvångshandlingar och olika sätt att försäkra sig om saker.

På detta sätt lindras gradvis ångesten som tvångstankarna orsakar. Den ångest som anknyter till tvångstankarna är verklig och intensiv. Därför är det också viktigt att din närstående möter ångesten steg för steg i den takt hen själv bestämmer.

Vad är viktigt att veta om tvångssymtomen?

Den första delen i egenvården, där det förklaras vad tvångssymtomen är, innehåller en stor mängd användbar information. Läs detta för att få bättre förståelse för din närståendes situation.

Du kan också bekanta dig med hela egenvårdsprogrammet så att du vet mer exakt vad din närstående går igenom för närvarande.



Nedan följer en lista över några av de viktigaste sakerna som du bör veta om tvångssymtomens karaktär.

- Den ångest som anknyter till tvångssymtomen är en verklig upplevelse, även om det kan vara svårt för en utomstående att förstå det.
- En person som har tvångssymtom kan inte reglera symtomens tvångsmässighet, och därför inte upphöra med en viss tvångshandling enbart genom att besluta att göra det.
- Det är ingens fel att tvångssyndrom uppkommer, och det är inte fråga om brist på viljestyrka. Syndromet utvecklas, om det är meningen att det ska utvecklas.
- För utomstående verkar tvångssymtomen ofta absurda. Också den som har symtomen kan inse det absurda i sina symtom, men enbart detta är inte till hjälp för att bli av med dem.
- Människan är inte det samma som hans tvångssymtom. Hen är sig själv, trots att symtomen påverkar hans beteende.
- Tillfälliga bakslag i tillfrisknandet hör till saken, och det finns ingen anledning att oroa sig över dessa. De är inte en anledning att ge upp behandlingen
- Även om tvångssymtomen inte är viljestyrda kan man påverka dem genom aktivt arbete. Symtomen och det vardagliga välbefinnandet kan påverkas i väsentlig grad.

Du kan stötta din närstående i hans arbete att övervinna tvångssymtomen

- Berätta på ett sakligt sätt vilka känslor hans symtom väcker i dig. Anklaga inte din närstående för hans symtom.
- Uppmuntra din närstående och inge mod. Uppmärksamma även framgångar som verkar små. Din närstående har arbetat för dem mer än du ens kan ana.
- Låt din närstående göra framsteg i övningarna i den takt hen bestämmer. Jäkta inte hen. Du kan ändå uppmuntra hen att göra övningarna regelbundet.
- Arbetet för att lindra tvångssymtomen är krävande. Under behandlingen kan din närstående vara till exempel mer irriterad än normalt. Försök vara förstående i dessa situationer.



- Stress förvärrar symtomen. Försök i övrigt att hålla livssituationen stabil under behandlingen
- Under exponeringsövningarna försöker din närstående sannolikt försäkra sig om att det inte finns någon fara. Du kanske också själv vill försäkra dig om saker. Försäkrande är dock en form av att undvika ångest på samma sätt som tvångshandlingarna. Du ska således inte försäkra din närstående om saker under exponeringsövningarna eller senare.

Förbjudet försäkrande under exponeringarna är till exempel: "Ingen fara. Du har inte skadat/är inte på väg att skada någon", "Det är inte farligt" och "Inget ont kommer att hända". I stället måste du bara konstatera: "Jag kan inte veta om något är på väg att hända, men vi hoppas på det bästa" eller "Du håller på och lär dig att dessa risker måste tas i livet". Det här kan låta konstigt, men genom att agera på detta sätt hjälper du din närstående mest.

- Om din närstående vill avsluta arbetet kan du uppmuntra hen att fortsätta. Ni kan till exempel tillsammans fundera över varför hen ursprungligen påbörjade det här egenvårdsprogrammet. Därefter kan ni fundera på vad hen fram till i dag uppnått genom programmet och vad hen ännu vill uppnå.