

### HUR KAN JAG HJÄLPA EN NÄRSTÅENDE MED TVÅNGSSYNDROM?

Tvångssyndrom påverkar inte bara den drabbade utan också personerna i hans eller hennes närhet. Det kan vara sorgligt, ångestframkallande och rentav irriterande att stå vid sidan av och se en närstående bli fast i sina symtom och uppenbarligen lida av dem. Nu har din närstående inlett ett aktivt arbete för att minska sitt tvångssyndrom. Du kan också hjälpa honom eller henne att nå målet.

I egenvårdsprogrammet används metoder från kognitiv beteendeterapi. Din närstående lär sig successivt att bemöta sina tvångstankar utan att ta till ritualer (= tvångshandlingar) eller försäkrar. På detta sätt lindras så småningom ångesten som tvångstankarna orsakar. Ångesten som är relaterad till tvångstankarna är verklig och kraftig. Därför är det viktigt att din närstående möter ångesten steg för steg i den takt som han eller hon själv bestämmer.

### Viktiga fakta om tvångssyndrom

Egenvårdsprogrammets första del, *Vad är tvångssyndrom?*, innehåller mycket nyttig information om tvångssyndrom. Läs igenom det för att bättre förstå dina närståendes situation. Du kan också bekanta dig med hela egenvårdsprogrammet för att få mer ingående information om vad din närstående går igenom just nu. I listan nedan finns några av de viktigaste sakerna som du bör känna till om tvångssyndrom.

- Ångesten som är relaterad till tvångssyndrom är en verklig upplevelse, även om den kan vara svår att förstå för en utomstående.
- Den som lider av tvångssyndrom kan inte styra symtomens tvångsmässighet och kan alltså inte sluta med en viss tvångshandling bara genom att bestämma sig för det.
- Tvångssyndrom kan inte skyllas på någon och det är inte fråga om bristande viljestyrka. Störningen kan utvecklas ändå.
- Tvångssyndrom verkar ofta helt absurda för utomstående. Även den som lider av symtomen kan tycka att de är befängda, men det räcker inte för att personen ska bli fri från dem.
- Personen är inte ett med sitt tvångssyndrom. Han eller hon är en egen individ vars beteende påverkas av symtomen.
- Tillfälliga bakslag i rehabiliteringen hör till och det finns ingen anledning att oroa sig för dem. De utgör inget skäl till att överge behandlingen.
- Även om tvångssyndromet inte är viljestyrt kan man påverka det genom aktivt arbete, som har stor inverkan på symtomen och välbefinnandet i vardagen.

### Du kan stödja din närstående i arbetet med att övervinna tvångssyndromet

- Berätta sakligt om vilka känslor din närståendes symtom väcker hos dig. Anklaga inte din närstående för hans eller hennes symtom.
- Uppmuntra din närstående. Uppmärksamma även små framsteg. Din närstående har arbetat mer än du kan ana för att nå dem.
- Låt din närstående göra övningarna i sin egen takt. Skynda inte på honom eller henne. Däremot kan du uppmuntra honom eller henne att göra övningarna regelbundet.
- Arbetet med att lindra tvångssyndrom är krävande. Medan behandlingen pågår kan din närstående vara till exempel mer lättretlig än vanligt. Försök vara förstående i dessa situationer.

# EGENVÅRD AV TVÅNGSSYNDROM

## Hur kan jag hjälpa en närstående med tvångssyndrom?

- Stress förvärrar symtomen. Försök att hålla den övriga livssituationen i balans under behandlingen.
- Medan din närstående gör exponeringsövningarna försöker han eller hon sannolikt försäkra sig själv om att det inte är någon fara. Du kanske även själv vill försäkra detta. Försäkran är dock ett sätt att undvika ångest precis som tvångshandlingar. **Därför ska du inte försäkra din närstående om något vare sig under exponeringsövningarna eller senare.** Exempel på förbjuden försäkran under exponeringen: "Det är ingen fara, du har inte skadat någon/håller inte på och skadar någon", "Det är inte farligt", "Inget hemskt kommer att hända". Däremot kan du konstatera: "Jag kan inte veta om det kommer att hända något, men vi får hoppas på det bästa" eller "Nu håller du på och lär dig att man måste ta sådana här risker i livet". Det här kanske låter konstigt, men genom att agera på detta sätt hjälper du din närstående mest.
- Om din närstående vill sluta att bearbeta sina symtom kan du uppmuntra honom eller henne att fortsätta. Till exempel kan ni tillsammans påminna er om varför din närstående började med egenvårdsprogrammet från första början. Därefter kan ni gå igenom vad din närstående hittills har uppnått med programmet och om det finns något mer som han eller hon skulle vilja uppnå.