

## Dwangstoornis OCD

Een dwangstoornis valt onder de angststoornissen. Het wordt ook wel een obsessief-compulsieve stoornis genoemd. Een persoon met OCD lijdt aan dwanggedachten (obsessies) en dwanghandelingen (compulsies). Het blijkt uit onderzoek dat bijna iedereen wel eens een dwanggedachte heeft. Een voorbeeld is alles te moeten controleren voordat u het huis kunt verlaten en nadat u alles gecontroleerd heeft nogmaals moet controleren of het wel zo is. Hieruit ontstaat geleidelijk een psychisch lijden en belemmering van u dagelijks functioneren. Om de diagnose obsessief-compulsieve stoornis te krijgen moeten deze dwanggedachten en dwanghandelingen meer dan één uur per dag in beslag nemen en moet men duidelijk beperkt zijn in zijn of haar dagelijkse leven.

### Symptomen

- Obsessies zijn hardnekkige, terugkerende gedachten en/of beelden die ongewild opkomen. De persoon die eraan lijdt, vindt de gedachten en beelden onbehoorlijk en ervaart er ongemak of angst door. Personen met een dwangstoornis weten dat ze de gedachten zelf hebben bedacht en dat deze gedachten niet reëel zijn, maar het lukt niet om ze te veranderen of te stoppen. De gedachten houden altijd een soort dreiging in ('als ik iets niet doe, gebeurt er iets ergs').
- Compulsies zijn dwanghandelingen die mensen met een dwangstoornis uitvoeren om de dwanggedachten te negeren, te onderdrukken of te neutraliseren. Dwanghandelingen zijn herhaalde handelingen die op een vaste manier moeten worden uitgevoerd. Het kunnen handelingen zijn zoals handen wassen, dingen controleren of rechtzetten, maar het kunnen ook mentale activiteiten zijn, zoals tellen of het herhalen van bepaalde woorden of zinnen. Mensen die lijden aan een dwangstoornis voeren deze handelingen uit om de spanning te verminderen of om een verwachte vreselijke gebeurtenis te voorkomen. De handelingen zijn echter niet logischerwijs verbonden met de dwanggedachten en zijn vaak overdreven. Mensen kunnen ook bepaalde situaties gaan vermijden als reactie op de dwanggedachten.
- Personen met een dwangstoornis hebben vaak bepaalde overtuigingen die niet kloppen ook wel irreële overtuigingen genoemd. Ze denken dat het hebben van een gedachte over een bepaalde actie, gelijk staat aan het uitvoeren van die actie. Wanneer bijvoorbeeld ooit de gedachte dat ze iemand wat willen aandoen in hun hoofd is opgekomen, zijn ze bang dat ze dat daadwerkelijk zullen doen. Ook denken ze vaak dat wanneer ze niet allerlei handelingen uitvoeren om vreselijke gebeurtenissen te voorkomen, ze verantwoordelijk zijn als er vervolgens iets ergs gebeurt met zichzelf of een ander.

### Behandeling

- In kaart brengen van het probleem van de dwanggedachten, de dwanghandelingen, het vermijdingsgedrag en waar en wanneer het optreedt.
- Situaties opzoeken en dwanghandelingen bewust niet uitvoeren
- Begrijpen dat de dwanghandelingen ervoor zorgen dat de angst blijft bestaan, omdat de angst en de gedachten die eraan voorafgaan steeds worden bevestigd. Als men angst lang genoeg verdraagt, verdwijnt deze vanzelf ook zonder de dwanghandelingen uit te voeren.
- Situaties die normaliter worden vermeden juist opzoeken en de dwanghandelingen dan niet uit te voeren. Voorbeeld de persoon moet gaan koken, waarna het gas niet mag worden gecontroleerd of dat anderen gevraagd worden of het gas uit is.

- Irreële overtuigingen kunnen worden uitgedaagd met gedragsexperimenten. In een gedragsexperiment kan de persoon bijvoorbeeld worden uitgedaagd om expres een fout te maken en af te wachten of de verwachte ramp ook gebeurt.
- Ook zijn er zeer effectieve eHealth modules die in de thuissituatie een waardevolle aanvulling zijn voor de therapie.