

Krossa falska myter om OCD!

Ju mer känd diagnosen OCD blir i samhället, desto fler myter och föreställningar om diagnosen riskerar att skapas. Nu reagerar både experter och debattörer i engelska och amerikanska medier på fenomenet.

– Bruket av psykiatriska diagnoser för att beskriva personliga egenskaper och upplevelser har blivit genomgripande i den kulturella dialogen och i twitterflöden. Den här trenden är riskabel på flera sätt. Förutom att den riskerar att trivialisera det lidande som psykisk ohälsa innebär, så riskerar den att ge liv åt myter och missförstånd kring psykisk ohälsa, menar hälsokommunikatör Rebecca Fuocco, på den amerikanska webbsidan "Huffington post".

I sin blogg citerar hon dr Jeff Szymanski, verkställande direktör vid "International OCD Foundation", som håller med om hennes iakttagelse.

– Att säga att man är "OCD-aktig", har blivit synonymt med att man är väldigt noggrann, eller tenderar att oroa sig ibland. Därför försöker vi öka kunskapen om OCD hos allmänheten, och få den att förstå att OCD är en sjukdom som kan få allvarliga konsekvenser, säger han.

Emily Davis, som är redaktör för de engelska webbsidorna "Essential Surrey & The Richmond Mag online", har själv OCD, och skriver mycket om psykisk ohälsa. Hon har också reagerat på att många människor, genom sitt sätt att prata om OCD, riskerar att hålla liv i myter och falska föreställningar om vad OCD innebär. Här följer hennes lista på åtta myter som hon vill utmana.



1. Det är ok att säga att man är lite "OCD-ig".

Fel! Även om du är diagnosticerad med OCD så kan ingen "vara" en diagnos, varken helt och hållet eller ens lite grann.

2. Du kan glatt säga "vad OCD-ig jag är", medan du ordnar kuddarna i soffan symmetriskt och ser till att överkastet ligger perfekt.

Fel! OCD är en sjukdom. Det handlar inte om ordning som skänker tillfredsställelse. Det handlar om ordning som skapar ett oerhört lidande. Om du entusiastiskt och lättvindigt säger "jag är så OCD-ig", så är det knappast så att din noggrannhet eller perfektionism handlar om tvångssyndrom.

3. En person med OCD skulle aldrig kunna ha det stökigt eller smutsigt hemma.

Fel! En person med OCD behöver inte alls ha någon som helst "städtalang". Media framhåller ofta OCD som en sjukdom som har med renlighet att göra, när detta i själva verket endast är ett av många uttryck som den kan ta sig. Vissa personer med OCD städar tvångsmässigt, men andra har helt andra symptom. Tvångsmässigt samlande kan också vara en form av OCD, så en person med tvångssyndrom kan mycket väl ha ett smutsigt hem i totalt kaos.



4. OCD syns alltid på utsidan.

Fel! OCD kan bestå av både synliga tvångshandlingar och önskad, påträngande tankar (tvångstankar) som absolut inte syns på utsidan. Den genomsnittlige "OCD-aren" försöker dölja sin sjukdom och skammen leder dessutom till att många väntar många år med att söka hjälp. Familj och vänner har ofta ingen aning om vad det är den anhörige går igenom.

5. OCD är inte särskilt allvarligt.

Fel! Även om det aldrig är särskilt lyckat att försöka jämföra sjukdomar och lidanden med varandra, så är viktigt att komma i håg att Världshälsoorganisationen (WHO) rankar OCD som en av de mest invalidiserande funktionsnedsättningarna, mätt i förlust av livskvalitet och inkomstbortfall.

6. Det är schysst att hjälpa någon med tvångssyndrom att utföra ritualerna.

Fel! Det är fruktansvärt svårt att se en annan människa lida. För anhöriga till personer med OCD kan det därför vara väldigt lockande att ge försäkringar eller hjälpa till att dubbelkolla. Även om den typen av hjälp kan minska ångesten för stunden, så förvärrar det tyvärr sjukdomen på sikt. OCD:n måste konfronteras. Den som lever med OCD behöver professionell hjälp, där även den som anhörig kan få råd och tips om hur han/hon ska agera.

7. Människor med OCD är viljesvaga.

Fel! Den här missuppfattningen är vanlig hos människor som inte vet tillräckligt mycket om OCD. För en person med OCD har tvungen ofta pågått i många år och blivit en stor del av livet. Det är inte så enkelt som att bara bestämma sig för att sluta. Att bli fri från tvång tar tid! Det är viktigt att omgivningen snarare har tålamod och visar stor omtanke.

8. OCD kan vara ganska användbart.

Fel! Även om det kan tyckas som om personer med OCD eliminerar risker av olika slag med sin överdrivna noggrannhet så funkar det inte så. Visst är det ok att dubbelkolla ytterdörren, eller tvätta händerna noga ibland, med när man har OCD så har beteendet snarare blivit destruktivt, och det är det som är problemet. Det skulle garanterat innebära betydligt mindre lidande att bli sjuk någon gång på grund av att någon nyser bredvid en på bussen, än att lägga all sin kraft i livet på att undvika smitta.

Text och översättning från engelska: Hannah Mälarsborn

Listan på myter om OCD är skriven av Emily Davies och publicerades den 30 oktober 2014 på www.politics.co.uk