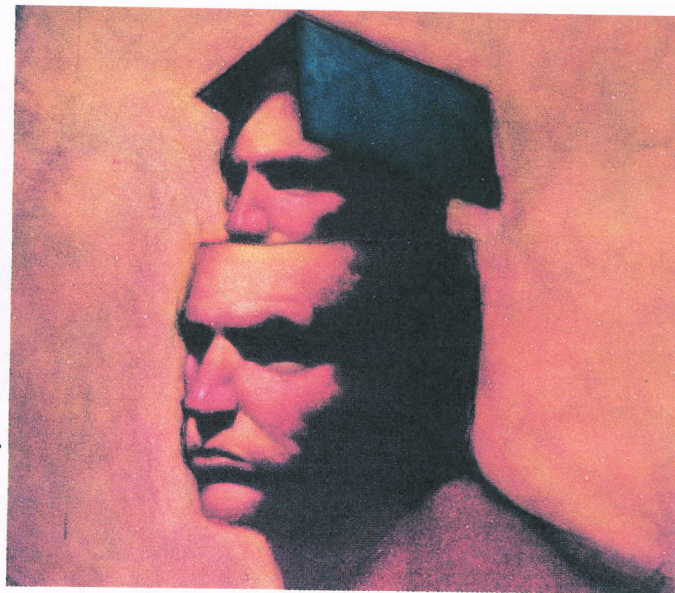


Þráhyggja- & árátturöskun



Þráhyggja og árátta er kvíðaröskun sem verkar hamlandi á líf einstaklingsins. Áætla má að vandinn hrjai um það bil 5000 Íslendinga einhvern tíma á ævinni. Vikan ræddi við dr. Þröst Björgvinsson sálfræðing sem er sérfræðingur í greiningu og meðferð við kvíðaröskun, þá sérstaklega þráhyggju og áráttu

Þröstur hefur starfað í Bandaríkjunum síðustu 10 árin og unnið með mörgum af fremstu fræðimönnum Bandaríkjanna á þessu sviði. Síðastliðin sjö ár hefur Þröstur starfað sem forstöðumaður yfir þráhyggju- og áráttu-meðferðarskoti á einu virtasta geðsjúkrahúsi í Bandaríkjunum, Menninger Clinic. Hann gegnir einnig stöðu sem dósent við Baylor-læknaháskólann í Houston í Texas. Þröstur er einn af þremur stofnendum Kvíðameðferðarstöðvarinnar (HYPERLINK "<https://postur.birtingur.is/owa/redir.aspx?URL=http%3a%2f%2fwww.kms.is>") t " _blank" www.kms.is) og mun koma reglulega hingað til lands frá Bandaríkjunum gagnert til þess að sinna bæði einstaklings- og hópmeðferð við kvíðaröskun.

Hvað er þráhyggja og árátta?

Þráhyggja og árátta er kvíðaröskun sem einkennist af þrálátri og tímafrekri þráhyggju (t.d. hugsunum) og svo áráttu (t.d. hegðun) til að draga úr þeim kvíða sem þráhyggjan veldur. Þráhyggja vísar til óboðinna og áleitinna hugsana, hvata eða ímynda, sem algengast er að snúist um smit (t.d. að smitast við það að snerta peninga), efasemdir (t.d. hvort slökkt hafi verið á eldavelinni) og hryllilegar eða ofbeldisfullar hvatir (eins og að skaða barnið sitt). Þetta skapar gífurlega vanlíðan hjá fólki. Það bregst yfirleitt við með áráttuhegðun sem lýsir sér í siendurteknu atferli eins og að þvo sér oft um hendurnar og tékka á hlutum eða raða þeim. Áráttan getur einnig verið framkvæmd í huganum,

t.d. með því að telja, endurtaka orð eða biðjast fyrir. Áráttan dregur úr kvíða til skamms tíma og er oftast ætlað að afstýra því að þráhyggjuhugsanir verði að veruleika. Yfirleitt gerir fólk sér grein fyrir því að þráhyggjan, eða áráttan, er meiri en eðlilegt er, skammast sín oft fyrir vandann og á því gjarnan erfitt með að leita sér aðstoðar.

Hverjir þjást af þráhyggju- og árátturöskun?

Einkenni þráhyggju og áráttu koma fram í barnæsku hjá um helmingi þeirra sem þjást af þessari röskun. Börn, jafnt sem fullorðnir, þjást af henni og hún er jafnalgeng hjá konum og körlum. Það má líka geta þess að það er oft vanmetið hve gífurleg þjáning og örorka fylgir þessari röskun og er hún ein af 20 alvarlegustu sjúkdómum sem valda hvað mestri örorku, að mati Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar (WHO).

Hversu algeng er þráhyggja og árátta?

Rannsóknir sýna að um 2% fólks komi til með að upplifa þennan vanda einhvern tíma á ævinni og því má ætla að vandinn hrjai um það bil 5 til 6 þúsund Íslendinga.

Hvað veldur þráhyggju og áráttu?

Það er í raun erfitt að segja hvað veldur þessari röskun og margar kenningar hafa verið settar fram. Sú sem er helst viðurkennd á meðal sérfræðinga sem vinna á þessu sviði er að orsökina sé sambland margra mismunandi þátta, svo sem líffræðilegra, erfðafraðilegra

og sálfræðilegra. Það fylgja oft fordómar gagnvart fólki sem þjást af þessari röskun, sem kemur þá fram í athugasemdum eins og „hvað er þetta maður, þú getur þetta alveg“ eða „þetta gengur yfir“. En eins og fyrr segir þá getur þráhyggja og árátta leitt til alvarlegrar örorku og er ekki eitthvað sem fólk getur hrist af sér.

Hvaða úrræði eru í boði?

Það eru tvær meðferðarleiðir sem hafa skilað mestum árangri, lyfjameðferð og hugræn atferlismeðferð (HAM). Yfirleitt er mælt með HAM fyrst. Ef fólk er hins vegar með mjög alvarlega þráhyggju og áráttu þá er mælt með bæði lyfjameðferð og HAM. Hugræn atferlismeðferð gefst mjög vel og um 70% af fólki sem sækir þannig meðferð ná góðum árangri. Fólki er kennt að bera kennsl á og meta sannleiksgildi hugsana sem vekja upp kvíða. Þá er fólk aðstoðað við að láta af áráttunni, smátt og smátt, eftir því sem það treystir sér til. Því, sem fólki finnst erfitt að gera, er raðað upp í erfiðleikaröð og fólkið aðstoðað við að byrja á að takast á við eitthvað sem vekur lítinn kvíða. Þegar fólk er búið að venjast því er tekist á við eitthvað sem vekur aðeins meiri kvíða og svo fíkra menn sig áfram á þeim hraða sem hentar hverjum og einum. Með þessu móti er aldrei tekist á við erfiðari aðstæður en fólk ræður við.

Hvernig eiga aðstandendur að bregðast við áráttu- og þráhyggju? Hvað ber að gera og hvað ber að forðast?

Ég myndi segja að



aðstandendur ættu fyrst og fremst að styðja aðilann og hvetja hann til að leita sér aðstoðar; það eru árangursríkar meðferðir í boði. Ég hef oft séð fjölskyldur þar sem allt er komið í óefni og öll fjölskyldan framkvæmir alls konar áráttur. Þar sem það er mjög erfitt að horfa upp á fjölskyldumeðlim þjást af þessum einkennum þá eru þetta mjög eðlileg viðbrögð. En þegar til lengri tíma er litið þá leiðir þessi stuðningur til alvarlegrar einkenna sem gerir heimilislífið enn erfiðara. Þennan víthring er hægt að rjúfa með aðstoð og árangursríkri meðferð eins og þeirri sem boðið er upp á hjá Kvíðameðferðarstöðinni. Nánari upplýsingar er hægt að nálgast á heimasíðu þeirra www.kms.is. Það verður einmitt boðið upp á þriggja vikna námskeið á vegum meðferðarstöðvarinnar í janúar á næsta ári.