



## E-book OCD

## Praktijk META

### Dwanghandelingen

Obsessief-Compulsieve stoornis (OCD) ofwel dwangstoornis bestaat uit:

- Intrusies (vervelende gedachten)
- Dwanggedachten die angst oproepen (obsessies)
- Dwanghandelingen (rituelen) om de angst te dempen (compulsies)

Ieder mens heeft intrusies, maar niet iedereen hecht daar evenveel belang aan. Het zijn normale verschijnselen.

Vanwege de over-verantwoordelijkheid (en vaak ook het perfectionisme) van mensen die last hebben van dwanghandelingen, hebben zij echter bepaalde *opvattingen* over deze intrusies (bv grote geloofwaardigheid toekennen aan de intrusies of het idee hebben dat zij het kwaad veroorzaken als zij niets doen om het af te wenden). Dit zijn dwanggedachten ofwel negatieve automatische gedachten.

De negatieve automatische (dwang-)gedachten roepen angst en spanning op, die op hun beurt dwanghandelingen uitlokken om de angst en spanning te reduceren.

Op de korte termijn werkt dit: Er treedt spanningsvermindering op na een dwanghandeling. Maar op de lange termijn worden angst en spanning juist hierdoor gevoed: De automatische gedachten kunnen namelijk niet worden bijgesteld, m.a.w. men blijft geloven in de geldigheid van deze dwanggedachten. **Dwanghandelingen zorgen er dus voor dat de angst op de lange duur blijft bestaan!**

We hebben allemaal wel eens dwanggedachten en dwanghandelingen. Pas als deze je dagelijks leven overheersen, waardoor je beperkt wordt in je dagelijkse functioneren (bv je bent er meer dan één uur per dag mee bezig, je vermijdt voorwerpen, situaties of plekken, je wereld wordt steeds kleiner en er treden conflicten met anderen op) kun je spreken van OCD.

Mensen met dwangstoornis kun je onderverdelen in:

1. De 'poetsers' (was- en schoonmaakdwang)
2. De 'checkers' (controledwang)
3. De 'rumineerders' (herhalingsdwang)
4. De 'tellers' (teldwang)
5. De 'verzamelaars' (verzamelwoede), mensen met dwangmatige traagheid of mensen die alles in een specifieke volgorde of op een bepaalde manier of plek 'moeten' leggen

Hoe kom je ervan af?

- Meta-denken (**RET**) over je dwanggedachten
- Geleidelijke blootstelling aan angstwekkende stimuli (**exposure**) m.b.v. doelenlijst
- Als je niet toegeeft aan de angst, zal deze vanzelf verdwijnen. Niemand blijft lange tijd zeer angstig (**responspreventie**)
- Zelfcontroletechnieken (jezelf belonen, afleiding zoeken, lichamelijke inspanning, etc.)
- Contact herstellen met 'je innerlijke kind'
- Mindfulness toepassen (zie stencil)
- Gedragsexperimenten