

Dwangverschijnselen

De meeste mensen kennen vanuit hun jeugd wel een of enkele voorbeelden van lichte dwangverschijnselen, zoals niet op de naden van stoeptegels mogen stappen want anders..... Meestal vormen dergelijke gedachten en handelingen geen probleem omdat ze het dagelijkse leven niet verstoren. Maar ingeval van een echte obsessief-compulsieve stoornis is dat wel het geval. Dan gaan dwanggedachten gepaard met dermate grote angstgevoelens dat ze door middel van dwanghandelingen bestreden moeten worden

1. Dwanggedachten . De zich opdringende en als beangstigend ervaren gedachten betreffen meestal de volgende thema's a. De gedachte iemand iets aan te willen doen. agressieve gedachten dus die met allerlei dwanghandelingen weggewerkt, ongedaan gemaakt, verdrongen of bezworen moeten worden. b. De gedachte dat men zelf, anderen en/of voorwerpen "vies" of "besmet" zijn. Dus smetvrees leidend tot wasdwang. c. De gedachte dat men iets niet goed heeft gedaan en/of heeft vergeten. Dus twijfel- en piekergedachten leidend tot controledwang.

2. Dwanghandelingen. Dwanghandelingen zijn zich herhalende handelingen die op ritualistische wijze (dus volgens een vast patroon) moeten worden uitgevoerd en die dus een bezwerend karakter hebben. M.a.w. ze hebben een functie, met name de angst die opgeroepen wordt door de dwanggedachten te neutraliseren. En omdat die functie aanvankelijk werkt - door het uitvoeren van het dwangritueel verdwijnen inderdaad de angst en spanning - hebben ze de neiging zich steeds meer uit te breiden. Men moet m.a.w. steeds meer tijd aan zijn dwangritueel besteden om het gewenste effect - vermindering van angst en spanning - te bereiken. Wat dat betreft zijn het net drugs, waar men ook steeds meer van nodig heeft. Dus dwanghandelingen houden zichzelf in stand en worden meestal erger naar verloop van tijd.

Veelal betreft het talentvolle en aangepaste mensen van wie het emotionele leven sterk naar de achtergrond is gedrongen. Dergelijke dwangmatige types kenmerken zich vaak door: ordelijkheid, koppigheid, zuinigheid, perfectionisme, piekeren, twijfelen en uitstellen, een streng tiranniek geweten, onvermogen om van het leven te genieten en agressieremming.

Behandeling. De behandeling of therapie van dwangstoornissen bestaat voornamelijk uit exposure en respons preventie. D.w.z. blootstelling aan vreeswekkende situatie zonder dat men tot zijn dwangritueel mag overgaan. Tijdens de therapeutische gesprekken moet voortdurend naar de beleving gevraagd worden om geleidelijk aan de verdrongen gevoelens - vooral angst en woede - te bereiken.

Omdat geruststelling vragen (is het gas wel uit? is de achterdeur wel op slot? staat het koffiezetapparaat wel uit?) een veel voorkomend fenomeen is en het in principe dezelfde functie heeft als de rituele dwanghandeling, is het van belang de partner of andere familieleden op het hart te drukken daar niet aan toe te geven. En de client moet geïnstrueerd worden niet langer om geruststelling te vragen.