

# DWANGSTOORNIS

*Feinier van Ryzel*

**Bij een dwangstoornis hebt u last van dwanggedachten en/of dwanghandelingen. Dat betekent dat u een groot deel van de dag bezig bent met dingen voor de zekerheid controleren of herhalen. Angst voor het verlies van controle en onveiligheid bepalen dan uw leven.**

Iedereen heeft vaste gewoontes en herhaalt deze dagelijks. Zoals controleren of de voordeur op slot is, de lichten uit zijn of het gas uitstaat. Dit zijn normale handelingen. Maar als u hier een groot gedeelte van de dag mee bezig bent, gaat het uw leven bepalen. Dat is niet normaal en dat noemen we een dwangstoornis.

## **Dwanggedachten en dwanghandelingen**

Dwanggedachten zijn vervelende gedachten die zich opdringen en steeds terugkomen. Dwanggedachten noemen we ook wel obsessies. Deze gedachten

zorgen voor onrust en angst. Dwanghandelingen zijn acties die achter elkaar uitgevoerd moeten worden. Dit is een manier om u zelf gerust te stellen of de angst minder te maken. Het kan zijn dat u hierbij moet tellen tot een bepaald getal.

## **Verskillende vormen**

Er zijn verschillende vormen van een dwangstoornis. Dwanggedachten en dwanghandelingen hebben met elkaar te maken. Bijvoorbeeld als iemand de dwanggedachte heeft dat hij vies of besmet is, dan gaat hij hierdoor overdreven vaak wassen en schoonmaken. Of iemand denkt dat er een ramp gaat gebeuren, omdat hij niet voorzichtig is omgegaan met gas of elektriciteit. Of iemand heeft last van 'verkeerde' of seksueel getinte handelingen en moet deze acties gaan herhalen. Er bestaat ook verzameldwang.

Iemand vindt het moeilijk spullen weg te doen. Hierdoor kan een huis vol komen te staan met dingen die misschien niet nodig zijn.

## **Behandeling**

Een dwangstoornis is goed te behandelen. Welke behandeling u krijgt hangt af van uw klachten en van de ernst van de klachten. Het kan zijn dat u cognitieve gedragstherapie krijgt, soms samen met medicijnen. Het doel van de behandeling is dat u leert omgaan met de dwanggedachten en dwanghandelingen. Daarnaast leert u de angst niet uit de weg te gaan. U zult hiervoor oefeningen gaan doen. U leert voor u angstige situaties te onderzoeken en of de angstgedachten ook echt zullen uitkomen.

