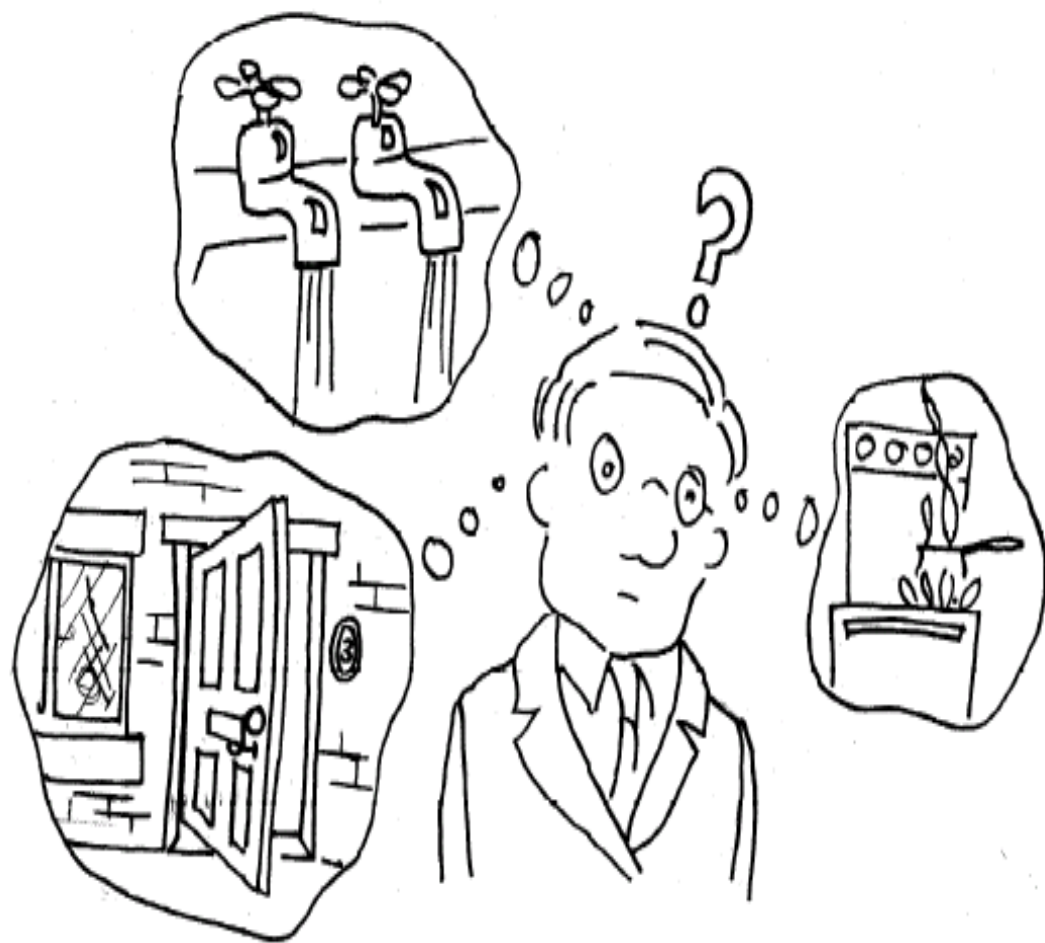


Þráhyggja og áráttá



Leiðbeiningabæklingur

Eftirfarandi er reynsla þriggja einstaklinga sem eiga við þráhyggju-árátturöskun að stríða ...

“Ég óttast að smitast af einhverju af öðrum, ég óttast það að sýklarnir og bakteríurnar, sem aðrir bera með sér, fari yfir á mig og að ég muni smitast. Ég óttast að ég gæti einnig smitað fjölskyldu mína með því að dreyfa þessum bakteríum yfir á þau. Ég veit að þetta er furðulegt en ég finn fyrir miklum kvíða og spennu ef ég snerti aðra eða eitthvað annað – t.d. hurðarhúna sem hafa verið snertir, þannig að ég þarf að fara heim og þvo mér mörgum sinnum um hendurnar, að því loknu þarf ég svo að þvo fötin mín. Þá líður mér mun betur eða þar til ég snerti aðra á ný. Allir fletir heima hjá mér eru þvegnir mörgum sinnum á dag með klóri til að hindra sýklamyndun. Ég forðast það að hitta og snerta aðra ef mögulegt er. Að hluta til geri ég mér grein fyrir að þessi ótti er ástæðulaus, en þetta hefur staðið yfir í svo langan tíma að ég veit ekki hvernig ég get stöðvað þetta.fjölskyldan mín er orðin afar þreytt á þessu...”

“Ég óttast að ég muni skaða maka minn, ég veit að ég vil það ekki og að ég elska hana en þær hugsanir ásækja mig oft, þar sem ég sé sjálfan mig skaða hana á einhvern hátt, með hníf eða með því að kyrkja hana. Ég verð svo óttasleginn þegar ég hugsa þess háttar hugsanir að ég verð að koma ‘góðum hugsunum’ í huga minn, t.d. ‘ég veit ég elska hana afar heitt’ og ég segi þessar hugsanir við sjálfan mig mörgum sinnum til að losa mig við slæmar hugsanir. Mér líður iðulega aðeins betur eftir það, þangað til næst þegar hræðilegu hugsanirnar koma aftur. Ég er búinn að fela alla oddhvassa hluti og hnífa þannig að það er engin hættu á því að ég geri þetta og líka af því að það að sjá þessa hluti kemur þessum hryllilegu hugsunum af stað á ný. Það fara margir klukkutímar á dag í þessa hugsanaglímu....ég held að ég hljóti að vera hræðileg manneskja fyrst ég hugsa svona hugsanir...”



“Allur dagurinn fer í að tékka á því að ekkert fari úrskeiðis heima hjá mér....ég kemst ekki út vegna þess að ég er aldrei alveg viss um hvort ég hafi skrúfað fyrir gasið, slökkt á öllum rafmagnstækjum, skrúfað fyrir vatnið og lokað gluggunum. Það skiptir mig engu máli hversu oft ég athuga þetta, maki minn þarf alltaf að athuga þetta fyrir mig á ný. Ég athuga hvort slökkt sé á gasloganum, ég geri þetta fimm sinnum og get þá farið upp, stundum finnst mér eins og þetta sé ekki komið í lag og þá fer ég í gegnum allt ferlið á ný. Ef ég tékka ekki á þessu þá verð ég svo kvíðin að ég held það ekki út. Ég veit að þetta hljómar undarlega, en ég held alltaf að ef eitthvað hræðilegt myndi gerast þá væri það út af kæruleysinu í mér...”

Þú gætir haft svipaða reynslu að baki. Það er algengt hjá einstaklingum hugsá svona hugsanir og vera sífellt að tékka á hlutum, en ef þetta er orðinn stór þáttur af daglegu lífi þínu þá gætir þú þjáðst af þráhyggju-árátturöskun.

Hvað er þráhyggja-árátta?

Hver og einn sem þjáist af þráhyggju-áráttu lýsir vandræðum sínum á mismunandi vegu. Í heildina þá er hægt að segja að þeir einstaklingar sem eiga við þráhyggju-áráttu vanda að stríða, eiga það sameiginlegt að vera með **þráhyggjur**. Þetta eru hugsanir, ímyndir eða hvatir sem eru yfirleitt óþægilegar og skjótast upp í hugann í tíma og ótíma. Það er margt sem getur haft áhrif á og virkað sem kveikjur á þessar þráhyggjur og það hefur yfirleitt þau áhrif á einstaklinginn að hann verður kvíðinn, líður illa eða verður hræddur. **Áráttan** er sú hegðun sem er framkvæmd til að 'réttu þráhyggjuna af'. Stundum er hegðunin frekar undarleg (á þann hátt að sá sem er með þráhyggju-áráttu veit af því), t.d. er talið í oddatölum í sjö mínútur. Stundum er hegðunin meira í tengslum við þráhyggjuhugsunina, t.d. þegar einstaklingurinn þvær sér óhóflega oft til að koma í veg fyrir smithugsanir. Flestir sem eru með þráhyggju-áráttu vita að áráttan er óskynsamleg eða 'algjörlega út í hött' en þeim finnst þeir ekki geta ráðið við hugsanir sínar eða breytt hegðun sinni.

Fjölmargir einstaklingar eru með þráhyggjur og árátur og lifa við það án vandkvæða. Margur gæti þó viljað leita aðstoðar þegar líf þeirra truflast af þessum áleitnu hugsunum og hegðun.



Hvað fleira vitum við um þráhyggju-áráttu?

Þráhyggja-árátta hefur áhrif á okkur á margvíslegan hátt:

- **Hvernig við hugsum:**
 - þráhyggjur;
 - samviskubitshugsanir
- **Hvernig okkur líður:**
 - spenna;
 - kvíði;
 - óróleiki
- **Hvað við gerum:**
 - áráttu (stundum lýst sem venjum)
 - forðun;
 - leitumst við að fá staðfestingu um að allt sé í lagi.

Hver eru einkenni þráhyggju-áráttu?

Sumum einkenna þráhyggju-áráttu er lýst hér. Fæstir eru með öll þessi einkenni. Prófaðu að merkja við þau einkenni sem eiga yfirleitt við þig¹.

Það sem við hugsum - þráhyggjur

- Skelfilegar hugsanir eða ímyndir í huganum um **að vera smituð af hættulegum hlutum**, t.d. af sýklum, óhreinindum, AIDS.
- Skelfilegar hugsanir/ímyndir um **að einhverjir grafalvarlegir atburðir muni gerast vegna gáleysis hjá þér**, t.d. að það kvikni í af því að þú gleymdir að slökkva á eldavélinni, að einhver muni brjótast inn af því að þú gleymdir að loka hurðum eða gluggum, eða að þú hafir keyrt á einhvern.
- Ímyndir eða setningar í hausnum sem gefa í skyn að þú munir **skaða aðra**, sérstaklega þá sem þér þykir vænt um og þú myndir aldrei vilja skaða. Til dæmis, að þú skaðir barnið þitt, eða að þú haldir fram hjá maka þínum.
- Myndir koma upp í hugann af þeim sem þér er annt um – látnum.
- Hlutir í lífi þínu eru ekki í **réttri röð** eða ekki í beinni röð eða ekki á réttum stað, t.d. málverk sem hanga skakkt og þú stressast upp við það.
- Hugsanir/myndir koma upp í hugann sem ekki samræmast siðferðiskennd þinni.

Það sem við gerum – áráttur

- Skannar líkamann eftir smitunareinkennum

¹ Í þessum bækling er skrifað út frá einstaklingi í karlkyni, en í öllum tilfellum er átt við bæði kynin.

- Þværð þér/sóttþreinsar reglulega.
- Forðast að fara á staði eða snerta hluti sem þú óttast að gæti smitað þig.
- Marg yfirferð aðstæður/hluti eða leiðir sem þú óttast.
- Forðast að vera síðastur út úr húsinu/íbúðinni.
- Forðast ábyrgð.
- Sækir reglulega **staðfestingu annara** um að allt sé í lagi.
- Forðast aðstæður sem þú telur að muni auka hættuna á að þú skaðir einhvern, t.d. það að fela eldhúshnífa.
- Hugsar eitthvað með sjálfum þér til að 'laga' þessar ógnvekjandi hugsanir – **jafnar út hugsanir**.
- Hugsar aðrar hugsanir sem 'jafna út' ógnvekjandi ímyndir.
- Gerir eitthvað til að 'jafna út' hugsun, t.d. með því að telja eða segja eitthvað ákveðið orð.
- Leitar eftir staðfestingu annara.
- Setur hlutina á réttan stað eða réttir þá af mörgum sinnum þar til þér finnst það orðið 'rétt'.
- Forðast snertingu við það sem fékk þig til að líða svona.
- Þú biður bænir, leitar stöðugt eftir fyrirgefningu.

Hvernig líður þér þegar þú upplifir eitthvað af þessum þráhyggjum?

- hræddur
- sektarkennd
- stressaður
- órólegur
- dapur
- kvíðinn
- ógeðstilfinning
- annað.....

Hvernig líður þér þegar þú hefur brugðist við með áráttuhegðun eða áráttuhugsunum?

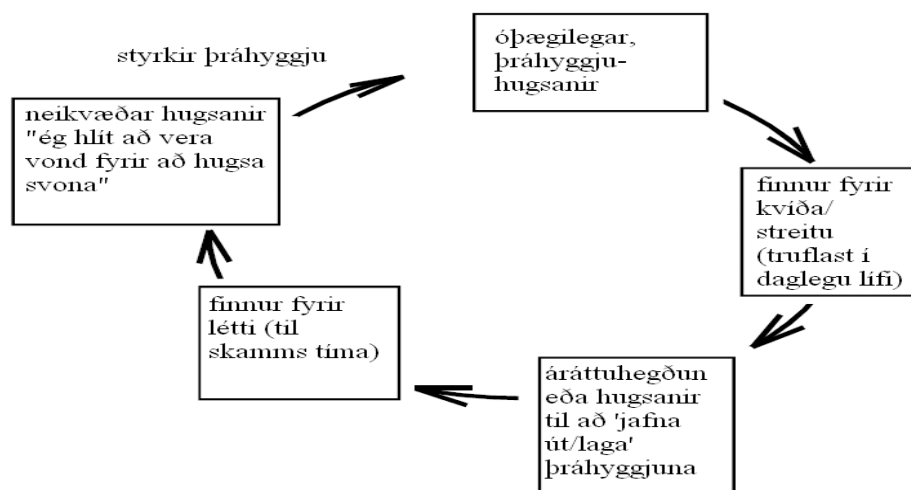
- léttir
- afslappaður
- hreinsaður
- minna kvíðinn
- rólegur
- vonsvikinn
- annað.....

Ef þú hefur merkt við nokkurn hluta af þessum hugsunum, tilfinningum og hegðun, þá ertu mögulega með þráhyggju-áráttu.

Flestir sem glíma við þráhyggju-áráttu komast að því að það er mynstur í hugsunum þeirra, tilfinningum og hegðun. Þeir finna fyrir kvíða eða óþægindum yfir því að vera með þráhyggjuna og finna fyrir létti þegar þeir hafa brugðist við með áráttuhegðuninni. Þetta verður að **vítahring** sem styrkist stöðugt og verður líklegri til að viðhaldast.

Auk þess þá er það algengt að einstaklingur með þráhyggju-áráttu finnur oft fyrir **sektarkennd** og að hann eða hún hljóti að vera slæm manneskja fyrir það eitt að hugsa slíkar hugsanir. Þetta eykur svo líkurnar á þessum hugsunum af því að þeim er gefið aukið **neikvætt vægi** í huga einstaklingsins.

Rannsóknir segja okkur að **allir** hugsi skrítnar eða óþægilegar hugsanir og sjái ímyndir sem birtast í huga þeirra í tíma og ótíma. Flestir gefa þessum hugsunum engan gaum. Þeir sem að finna einna mest fyrir sektarkennd, óþægindum eða truflunum sökum þessara hugsana, gætu, án þess að vilja það, látið þessar hugsanir birtast á ný út af þessari streitu. Mynstrið gæti birst þeim á eftirfarandi hátt.



Getur þú komið auga á vítahring sem tengist hugsunum þínum, tilfinningum og hegðun? Prófaðu að teikna hann hér fyrir neðan.

Er hægt að lækna þráhyggju-áráttu?

Á undanförunum 20 árum hafa orðið miklar framfyrir í meðhöndlun á þráhyggju-áráttu og flestum tekst að ná góðum framförum. Aðalmeðferðirnar eru hugræn atferlismeðferð (verður útskýrt seinna í bæklingnum) og lyfjameðferð.

Lyfjameðferð. Þú getur fengið lyfseðil upp á lyfjameðferð hjá heimilislækni eða þér gæti verið vísað á geðlækni sem sérhæfir sig í þess háttar röskunum. Þau lyf sem oftast er skrifað upp á fyrir þráhyggju-áráttu eru þunglyndislyf, sem geta verið afar hjálpleg við meðhöndlun þráhyggju-áráttu, jafnvel þrátt fyrir að þú sért ekki með þunglyndiseinkenni. Þessar töflur eru ekki ávanabindandi og hafa fáar aukaverkanir. Það tekur þessi lyf nokkrar vikur að byrja að virka, svo að ef þú ert settur á lyfjameðferð, þá tekur það þig smátíma að finna fyrir jákvæðum breytingum.

Það er mikilvægt að halda meðferðinni áfram á þessum fyrstu vikum og halda svo áfram að taka lyfin svo lengi sem læknirinn þinn mælir með því til að viðhalda fullri virkni lyfjanna.

Hugræn atferlismeðferð. Það getur verið að heimilislæknirinn mæli með þessari meðferð fyrir þig. Þessi nálgun hjálpar þér við að takast á við það sem þú hugsar (hugurinn) og hvað þú gerir (atferli). Læknirinn þinn gæti mælt með því að þú athugir það að prófa eitthvað af þeim nálgunum sem við lýsum í þessum bæklingi, en ef þú þarfnast frekari aðstoðar, þá vísar hann þér líklegast áfram til sérhæfðari meðferðaraðila, yfirleitt er það þá geðlæknir eða klínískur sálfræðingur.

Hvað get ég sjálf(ur) gert?



Rannsóknir segja okkur að það sem skilar bestum árangri við að takast á við þráhyggju-áráttu er **berskjöldun með atferlismótun**. Það þýðir að þú þarft í stigvaxandi mæli að takast á við þá hluti eða þær aðstæður sem þú óttast, á sama tíma er **komið í veg fyrir** að þú framkvæmir þá áráttuhegðun sem þú ert vanur að framkvæma (t.d. að tékka, þvo, telja o.s.frv.). Þessi stigvaxandi nálgun þýðir það að við hvert nýtt skref minnkar óttinn við það sem truflaði þig áður og þú lærir af reynslunni að ekkert skelfilegt gerist ef þú lætur af áráttuhegðun þinni.

Það munu ekki öll dæmin í þessum bækling eiga nákvæmlega við þína upplifun. Notaðu þá kafla sem þér finnst eiga við þig.

Hvernig get ég auðveldað mér að horfast í augu við það sem ég óttast?

Berskjöldun.

Við vitum að ef við þraukum í aðstæðum sem valda okkur kvíða, þá mun kvíðinn smátt og smátt hjaðna – líkami okkar venst aðstæðunum og við finnum ekki lengur fyrir ótta. Þetta er kallað berskjöldun og mun hjálpa okkur til að vinna með þráhyggjuna.

En samt, fyrir einstaklinginn með þráhyggju-áráttu, þá virðist það að horfast í augu við það sem hann óttast vera afar erfitt, ef ekki óyfistíganlegt.

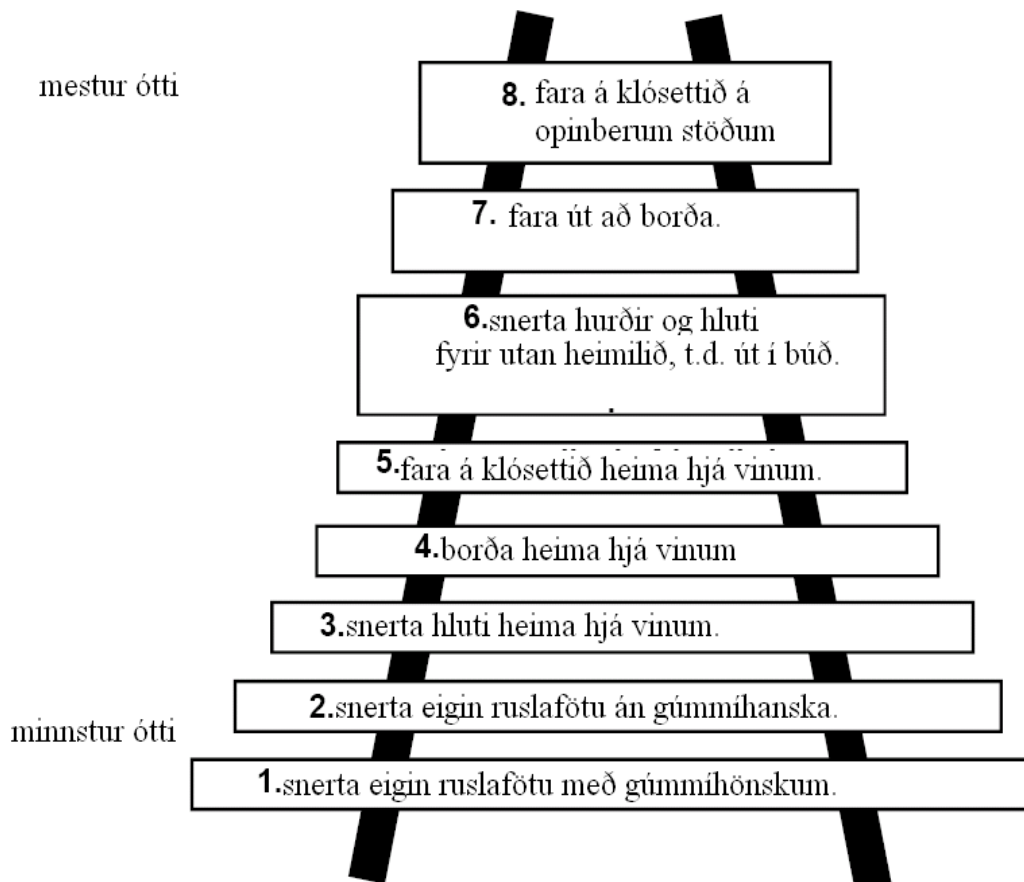
Sökum þessa getur verið gagnlegt að búta berskjöldunina við erfiðar aðstæður eða erfiðar hugsanir niður í smærri þrep. Byrjaðu á að gera lista yfir allar þær aðstæður eða hugsanir sem þér finnast erfiðar. Næst skaltu gera ‚kvíða-stiga‘ þar sem þær aðstæður sem þú óttast minna eru settar neðst og það sem þér finnst erfiðast efst. Þetta dæmi hérna gæti hjálpað þér:



Að skrúbba og þrifa.

María óttast það að smitast af bakteríum og óttast svo að geta borið smit yfir á aðra fjölskyldumeðlimi. Þetta hefur orðið til þess að hún hefur einangrast og

eyðir mörgum klukkustundum í það að þvo sér og að sótthreinsa heimilið. Hún hefur búið til eftirfarandi kvíðastiga:



María byrjar berskjöldun sína á 1. þrepi (t.d. með því að snerta á eigin ruslafötu með gúmmihönskum) og svo smám saman vinna sig upp í 8. þrep. Hún mun sleppa því að margþvo hendur sínar á meðan á berskjöldun stendur – (sjá atferlismótun hér á eftir). Getur þú búið til þinn eigin kvíða-stiga?

Minnstur kvíði

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

Mestur kvíði

Flestir finna til að byrja með fyrir auknum kvíða þegar þeir byrja að takast á við hluti sem þeir óttast og finna þá fyrir þrýsting að láta eftir áráttunni. Næsti hluti getur kannski hjálpað þér við að takast á við það.

Hvernig get ég komið í veg fyrir að ég láti undan áráttuhegðun?

Það er mikilvægt að brjóta upp það ferli að áráttuhegðun eða áráttuhugsun fylgi í kjölfarið á berskjöldun á þeim hlutum sem þú óttast. Þetta er kallað að koma í veg fyrir viðbrögð/svörun. Það eru til nokkur ráð við því.

1. Biddu fjölskylduna þína um að hjálpa þér með því að vera ekki að reyna að hjálpa þér með því að tékka á hlutum fyrir þig eða með því að segja þér að þú sért ekki smituð af einhverju. Slíkar staðfestingar koma í veg fyrir að þú horfist í augu við það sem þú í raun og veru óttast.
2. Hrósaðu þér eða verðlaunaðu þig fyrir að láta ekki undan áráttunni eða því að ‚laga’/, gera hlutina rétta’. Þetta er mikilvægt framfaraskref.
3. Skráðu hjá þér og taktu eftir hvernig kvíðinn hjaðnar þegar þú ert að framkvæma verkefni í berskjöldunarpátt meðferðarinnar t.d. þegar þú ert að snerta ruslafötuna án hanska og án þess að þvo hendur.



4. Ekki skipta út nýjum áráttum fyrir þær gömlu, t.d. með því að nudda stöðugt saman höndunum í stað þess að þvo þær.
5. Ef það reynist ógjörningur að hætta allri áráttuhegðun í einum bita, reyndu þá að minnka smám saman þann tíma sem fer í hegðunina eða þau skipti sem það gerist.

Ef þú notar þessa nálgun þá mun draga úr kvíðanum.



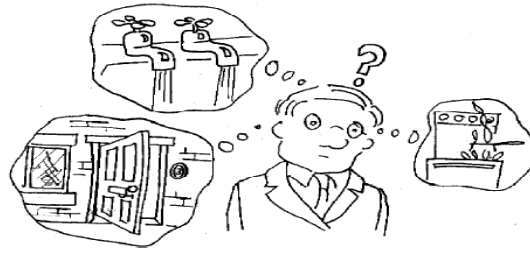
Hvernig get ég tekist á við erfiðar hugsanir í þráhyggju-áráttu?

Stundum er hluti af þráhyggju-áráttu að hugsa erfiðar hugsanir, sérstaklega þegar það er verið að reyna að brjóta upp hringrás þráhyggju og áráttu með því að koma í veg fyrir áráttuna. Dæmigert er að þessar hugsanir séu sjálfsgagnrýnishugsanir, t.d. „ég er ekki góð móðir ef ég tékka ekki ítarlega á öllu“ eða „ég er að missa tökin á hlutunum, ég get ekki gert neitt rétt“. Þessar hugsanir leiða til depurðar og þú finnur fyrir aukinni vanlíðan. Það er mikilvægt að þú leiðir þessar hugsanir hjá þér. Þú þarft að finna meira jafnvægi í hugsun þinni, reyndu að:

- Taka eftir þessum hugsunum og depurð;
- Skrifa niður þær óþægilegu hugsanir sem þú hugsar á þessu tímabili;
- Reyndu að afsanna þessar hugsanir með því að skrifa niður mótrök, gegn þessum hugsunum. Prófaðu að ímynda þér hvað þú myndir segja við góðan vin sem hugsaði þess háttar neikvæðar hugsanir um sig.
- Einbeittu þér og mundu líka góða og jákvæða hluti um sjálfan þig, ekki bara muna þá slæmu.

Hvernig get ég tekist á við áráttukennda athugun?

Á hverjum degi fannst Magnúsi erfitt að fara út úr húsi. Hann kannaði alla hluti að minnsta kosti 15 sinnum. Kannski ert þú með sams konar vanda, þ.e. þarft stöðugt að fara yfir alla hluti. Eftirfarandi dæmi gæti hjálpað þér til að skilja hvernig hægt er að takast á við þennan vanda:



- Skrifðu niður allt það sem þú athugar;
- Ákveddu hvað sé erfiðast – búðu til ‚kvíða-stiga‘
- Byrjaðu á 1. þrepi á kvíða-stiganum (það sem er auðveldast). Ákveddu hversu oft þú ætlar að athuga – reyndu að hafa það eins sjaldan og þú telur þig ráða við;
- Byrjaðu á 1. þrepi í einn dag;
- Þegar kvíðinn í tengslum við það þrep hefur minnkað verulega, haltu þá áfram með 2. þrep.

Kvíðastiginn hans Magnúsar leit svona út:



Hann byrjaði á 1.þrepi. Hann athugaði alla krana aðeins einu sinni áður en hann fór út úr húsi. Til að byrja með fylltist hann miklum kvíða en svo smátt og smátt minnkaði kvíðinn í tengslum við þetta. Þá tók hann fyrir 2. þrep, ljósin....o.s.frv.

Hvernig get ég tekist á við þráhyggjuhugsanir þegar áráttan er önnur hugsun?

Jóna fékk oft ímynd af dóttur sinni í hugann og orðin „dóttir þín er látin“ streymdu í gegnum hugann. Þetta truflaði hana verulega og ‚lagaði‘ hún þá hugsunina í kollinum með því að segja „hún er á lífi og er heilbrigð“ og að sjá hana fyrir sér á lífi og heilbrigða. Þannig fann hún fyrir létti. Smám saman fór hún að eyða mörgum klukkutímum í þetta á dag og það olli henni mikilli vanlíðan. Henni fannst að hún hlyti að vera slæm manneskja. Ímyndin af látinni dótturinni virtist styrkjast með hverju skipti. Kannski upplifir þú svipaðar óþægilegar hugsanir sem þú svo eyðir tíma í að ‚laga‘ með annari hugsun.

Þegar maður er að takast á við þennan vanda er mikilvægt að rjúfa tengslin á milli þráhyggjuhugsunar og þess ‚að laga‘ hana með annari hugsun, þ.e. að reyna að gera hugsunina skaðlausa. Hér á eftir eru nokkur ráð!

- Ekki reyna að losa þig við þráhyggjuhugsunina, sættu þig við hana. Við hugsunum öll einhverjar skrítnar hugsanir. Reyndu að segja við sjálfan þig að þetta sé eingöngu undarleg hugsun, hún hafi enga þýðingu og að hún þýði engan veginn að þú sért slæm manneskja.
- Ekki ‚laga‘ hugsunina, - rjúfðu þann vítahring.
- Jóna tókst á við þetta með því að segja við sjálfa sig:
 - taktu eftir að þetta er eingöngu hugsun, hugsunin verður eingöngu óþægileg ef ég veiti henni of mikla eftirtekt. Eftir því sem ég óttast hana meira, þeim mun oftar birtist hún í huganum.
 - Hættu að reyna að útiloka þessa hugsun, láttu hana bara líða hjá – ekki óttast hugsunina;

- Aldrei reyna að „laga“ hugsunina með því að „gera hana skaðlausa“ (t.d. með því að endurtaka í huganum setninguna „hún er á lífi og er heilbrigð“). Þetta mun eingöngu styrkja vítahringinn.
- Mundu að reyna ekki að hugsa ekki neitt, það mun ekki gagnast þér og hefur líklegast þveröfug áhrif. Sannreyndu þetta – reyndu núna að hugsa ekki um bláan gíraffa! Eins og þú sérð þá gerir þetta það að verkum að mynd af bláum gíraffa skýst upp í hugann. Það sama á við um áleitnar hugsanir. Það að reyna að hugsa þær ekki getur fengið þær til að birtast í huga okkar.

Í heildina hvernig get ég unnið í því sjálf(ur) að takast á við þráhyggju-áráttu?

- Fikraðu þig áfram og **taktu eftir** óþægilegum hugsunum – **þráhyggjum** og hvað þú svo gerir til að losa þig við þessar óþægilegu hugsanir – **áráttur**.
- **Taktu smám saman** taktu á þeim hlutum sem þú óttast. Settu upp kvíða-stiga til að hjálpa þér við það. Byrjaðu á auðveldasta þrepinu.
- **Ekki** láta eftir áráttum til þess að draga úr eða „eyða“ kvíðanum þegar þú ert að takast á við erfið atriði.
- **Brjóttu upp** þráhyggju-áráttu-vítahringinn.
- **Finndu mótrök** við hverri neikvæðri eða gagnrýnni hugsun sem þú gætir haft í þinn garð.

Hvar get ég fengið frekari stuðning?

- Við vonum að þú getir nýtt þér æfingarnar sem við mælum með í þessum bækling. Þær gætu gagnast þér í að takast á við þráhyggju-áráttu og að gera lífið eðlilegt á ný.
- Ef þér finnst þú vera að taka litlum framförum og að vandinn hafi aukist, leitaðu þá hjálpar til að takast á við vandann.
- Best er að tala við heimilislækninn þinn til að byrja með. Heimilislæknirinn þinn mun líklegast mæla með viðtalsmeðferð, lyfjameðferð eða hvoru tveggja. Hann eða hún gæti mælt með því að þú farir til einhvers sem starfar í heilbrigðisgeiranum sem hefur sérhæft sig í þess háttar vanda.
- Ef þú finnur fyrir töluverðri vanlíðan og ert með sjálfsskaðandi hugsanir, þá skaltu hitta lækninn þinn eins fljótt og mögulegt er og skýra fyrir honum eða henni hvernig þér líður.



Einnig getur verið gagnlegt að leita til eftirfarandi þjónustuaðila:

- **Landspítali – bráðapjónusta geðsviðs:** Móttakan við Hringbraut er opin öllum þeim sem eiga við bráð geðræn vandamál að stríða, s: 543-4050.
- **Heilsugæslustöðvar á höfuðborgarsvæðinu:** Hluti þeirra sem þjást af geðröskunum leita til heilsugæslunnar eftir aðstoð. Meðferð margra fer fram þar. Flestar heilsugæslustöðvar hafa opnað sérstaka ókeypis móttöku fyrir ungt fólk á aldrinum 13 – 20 ára til að ræða heilsufarsvanda og áhyggjur af geðheilbrigði. Sjá www.heilsugaesla.is
- **Félagsþjónusta á Stór-Reykjavíkursvæðinu:** Velferðarsvið fer með ábyrgð á velferðarþjónustu Reykjavíkurborgar fyrir alla aldurshópa. Á þjónustumiðstöðvum eru starfandi þekkingarmiðstöðvar um ýmsa málaflokka, svo sem fjölskyldumeðferð, fjölmenningu og fatlaða, s: 411-1111. www.reykjavik.is
- **Hjálparsími Rauða krossins, 1717:** Hjálparsíminn 1717 er gjaldfrjáls og er opinn allan sólarhringinn fyrir þá sem þurfa aðstoð vegna depurðar, einmanaleika, kvíða, þunglyndis eða sjálfsvígshugsana. Heimasíða Rauða krossins er www.redcross.is, þar er að finna nánari upplýsingar um hjálparsímann: 1717
- **Gagnlegir vefir:**
 - www.doktor.is
 - www.landspitali.is
 - www.logreglan.is

Gagnlegar bækur sem þú gætir viljað kaupa eða fá lánaðar á bókasafninu:

Isaac Marks (1978).

Living with Fear.

McGraw Hill.

Judith Rapoport (1990).

The boy who wouldn't stop washing.

Fontana.

Padmal De Silva and Stanley Rachman (1992).

Obsessive Compulsive Disorder, The Facts.

Oxford University Press.

Frank Tallis (1992).

Understanding Obsessions and Compulsions.

Sheldon Press.

Frederick Toates (1990).

Obsessional Thoughts and Behaviours.

Thorons.

Newcastle, North Tyneside
and Northumberland



Mental Health NHS Trust

Designed by The Department of Design and Communication
© Newcastle, North Tyneside and Northumberland
Mental Health NHS Trust
(Revised June 2001)

Lokaverkefni í sérnámi í hugrænni atferlismeðferð 2006-2008

Bæklingur á frummáli frá NHS en íslensk þýðing fyrir almenning var í höndum Auðar
Arnardóttur, Katrínar Sverrisdóttur, Kolbrúnar Björnsdóttur, Kristjönu Magnúsdóttur
og Sigprúðar Erlu Arnardóttur.

Auður R. Gunnarsdóttir; umsjón og yfirlestur.