

Typer af OCD overbevisninger

1. **Overvurdering af tankers betydning.** Nogle personer knytter al for stor betydning til bestemte tanker, og tror fejlagtigt at normale mennesker ikke har disse tanker. De oplever måske også ”tanke-handlings fusion”, eller den næsten magiske idé, at bare det at have en tanke eller en trang, øger sandsynligheden for at det vil ske (”At tænke på at stikke én med en kniv, øger chancen for at jeg gør det”).
2. **Kontrol af tanker.** En overbevisning om tankers alt for store betydning, fører naturligt til en overbevisning om nødvendigheden af at kontrollere dem, samt til nødvendigheden af at kontrollere dine handlinger. Dertil kommer, at bestræbelser på at kontrollere bestemte tanker sædvanligvis giver bagslag: forsøg på at undertrykke eller blokere tanker, får dem rent faktiske til at dukke endnu hyppigere op.
3. **Overvurdering af fare.** Personer der lider af OCD overvurderer sandsynligheden for fare og fejltagelser, og forventer de værste konsekvenser. I modsætning til de fleste mennesker, der antager at de er sikre med mindre der er klare tegn på fare, lader OCD patienter til at antage det modsatte; det vil sige, at en situation er farlig med mindre det er bevist at den er ufarlig. Dette er et vanskeligt problem, da det næsten er umuligt at opnå garanti for sikkerhed. Ritualer til at opnå denne garanti, kræver omfattende gentagelser, da der altid er mulighed for fejl, selv for de mest omhyggelige mennesker. Mennesker med OCD kan også bruge usædvanlige metoder til at vurdere sandsynligheden for skade, og forlade sig på begivenheder der er i øjenfaldende eller sket for nyligt (f.eks. en avis artikel eller noget nogen har fortalt dem) som grundlag for forudsigelser, frem for at tage begivenheders objektive hyppighed over tid, i betragtning.
4. **Trang til sikkerhed.** Da de overvurderer trusler, har patienter med OCD svært ved at tolerere tvetydige situationer, og har en tendens til at tvivle på om deres beslutninger og handlinger er tilstrækkeligt gode. Overbevisninger om at det er vigtigt at være sikker omkring bestemte ting, er relateret til dette problem. Patienten kan være overbevist om, at han eller hun mangler evnen til håndtere forandring, og ikke vil være i stand til at fungere i situationer der er tvetydige af natur.
5. **Overansvarlighed.** Overansvarlighed henviser til den overbevisning, at du har altafgørende magt til at forårsage eller forebygge bestemte uønskede resultater, ofte med moralske overtoner. Mennesker med OCD er ofte bekymrede for at ikke at lykkes i bestræbelserne på at forebygge dårlige hændelser (udeladelsernes synd) eller direkte forårsage at det sker (handlingernes synd). De ser måske ansvaret for den frygtede hændelse som udelukkende deres, frem for at være delt med andre. Overdrevne formodninger om ansvar producerer skyld, som tvangshandlingerne ofte har til formål at lindre.

Typer af OCD overbevisninger

6. **Perfektionisme.** De perfektionistiske holdninger får de OCD ramte til at antage, at det både er muligt og ønskværdigt at finde en præcis løsning på ethvert problem. Den OCD ramte tror måske at selv mindre fejltrin vil have alvorlige konsekvenser. Tidlige erfaringer med ufleksibel og rigid opdragelse, kan have ført til øget sårbarhed over for perfektionistiske standarder og frygt for at fejle. Perfektionisme er blevet forbundet med tjekning, rengøring, gentagelser og ritualer vedrørende orden og rækkefølge, og kan være et vigtigt træk ved tvangstanker og tvangshandlinger vedrørende behov for at være sikker, ”helt rigtigt” fænomener, og behov for symmetri.
7. **Konsekvenser af angst.** Irrationelle overbevisninger om at være ude af stand til at tolerere angst eller følelsesmæssigt ubehag, kan spille en rolle i udviklingen og vedligeholdelsen af OCD. Ekstreme varianter af denne overbevisning indebærer frygt for at personen vil miste kontrollen og ”blive vanvittig” eller mentalt syg, selvom der ikke er beviser der bekræfter en sådan frygt. Andre varianter inkluderer frygt for, at angsten vil lade personen tilbage ude af stand til at fungere, eller forårsage usædvanlig forlegenhed. Sårbare mennesker kan måske se ritualer og undgåelse som deres eneste tilgængelige mestringsstrategi til at forhindre angsten i at forårsage disse udfald.
8. **Frygt for positive oplevelser.** I takt med de behandlingsmæssige fremskridt, udtrykker nogle mennesker med OCD bekymring for, at de ikke fortjener eller ikke vil være i stand til at opretholde de positive oplevelser som de kortvarigt har oplevet. Selv om det nogle gange bare er overtro (”gode begivenheder vil blive efterfulgt af dårlige”), antager denne tvivl ofte en moralsk karakter, som når mennesker for eksempel mener de er uværdige til positive oplevelser uden at føle skyld eller angst.