



Tanker som trenger seg på

I løpet av de fire årene jeg hadde vært Karoline sin fastlege hadde hun vært hos meg to ganger. Den ene gangen var for en halsbetennelse og den andre var for å få en henvisning til en øyelege. Sitt største problem hadde hun så langt ikke fortalt meg om.

Pasient: Jeg har ikke snakket med noen om dette før, men nå trenger jeg hjelp.

Hun stoppet opp.

Lege: Jeg vil forsøke å hjelpe deg, hvis jeg kan. Hva er det du opplever som vanskelig?

Pasient: Problemet er at jeg føler jeg må vaske meg minst 20-30 ganger hver dag. Det er veldig stressende å ha det slik.

Lege: Har du tanker om hvorfor du gjør dette?

Pasient: Jeg føler meg ekkel og skitten og full av bakterier og sånt hvis jeg tar i noen som andre har berørt. Derfor vasker jeg meg, særlig hendene.

Lege: Vasker du dem på en bestemt måte hver gang?

Pasient: Ja, jeg gjør det. Det er pinlig å si det, for jeg er ganske omstendelig. Jeg foretrekker å bruke mye såpe og masse varmt vann. Etter å ha vasket håndflatene, vasker jeg en og en finger grundig. Deretter tørker jeg meg på et rent håndkle, og så vasker jeg meg en gang til,

men den siste vaskingen går fortere.

Hun viste fram hendene sine. Huden var tørr og synlig irritert.

Pasient: Som du ser, kan jeg ikke fortsette slik.

Vi snakket en stund om hennes frykt for smittsomme sykdommer. Hun var klar over at hun ikke hadde større risiko enn andre for å bli syk. Hun forstod også at den hyppige vaskingen faktisk svekket huden hennes og derved økte muligheten for hudinfeksjoner.

Pasient: Jeg klarer likevel ikke å la være. Det er først når jeg er helt ren at jeg kan slappe av sånn noenlunde.

Karoline hadde sterk frykt for å bli smittet og kontrollerte frykten ved å vaske seg. Hun opplevde ikke vaskeritualet som en frivillig handling, men noe hun følte seg tvunget til å gjøre for å få ro.

Jeg forklarte at de fleste mennesker får ubehagelige tanker i blant. De kan for eksempel handle om å begå en stor feil, å svikte eller skade andre, å gjøre noe umoralsk, dumme seg ut eller miste kontrollen over seg selv eller å bli rammet av en alvorlig sykdom. For de fleste er en slik innskyttelse forbigående. Noen får den samme tanken stadig vekk. Ettersom den er skremmende eller ubehagelig, forsøker man å bekjempe den. Dessverre virker dette som regel mot sin hensikt og øker sannsynligheten for at de vonde tankene dukker opp igjen og igjen. Slike vonde tanker som tvinger seg på til stadighet kalles tvangstanke. Karoline sin tvangstanke var at hun kunne bli alvorlig syk som følge av ulike smittestoffer hun tenkte hun ble utsatt for i hverdagen. Noen erfarer at de ved å gjennomføre en bestemt handling kan motvirke den angsten som en tvangstanke framkaller. Dette kalles en tvangshandling. Karoline tvangshandling var å vaske seg svært grundig og ofte.

Jeg fortalte henne at det finnes medisiner som kan gjøre at man får et mer avslappet og likegyldig forhold til tvangstanke. Det gjør at de etter hvert blir mindre påtrengende. Mitt råd var likevel først å prøve psykologiske metoder. De krever en god del egeninnsats, men hvis man går systematisk til verks oppnår man som regel gode resultater. Mange synes dessuten det er tilfredsstillende å mestre problemet med egne krefter. Karoline ønsket å prøve dette.

Lege: Jeg skal beskrive øvelser du kan gjøre. Du vil også få med deg grundig skriftlig informasjon som jeg ber deg lese nøye. Jeg foreslår at du kommer tilbake om en ukes tid. Da kan vi begynne å lage en konkret plan med dine mål og hvordan du skal nå dem. Planen vil beskrive når, hvor og hvor lenge samt hvilke øvelser du skal gjøre. Det lønner seg å føre en dagbok over treningsøktene og resultatene av dem.

Pasient: Flott! Dette vil jeg forsøke! Er det mye jobb?

Lege: Ja – øvelsene krever både tid og engasjement, men hvis gjør du det, er det gode muligheter for at din frykt for å bli smittet vil avta.

Jeg fortalte at et viktig element i behandlingen var å ikke bekjempe tankene ved å skyve dem vekk eller etterkomme deres "krav" om at hun skulle vaske seg. I stedet skulle hun møte dem

”ansikt til ansikt” for eksempel 15 minutter to ganger daglig.

Lege: Tenk på hva som er det absolutt verste som kan skje? Ikke legg bånd på deg og ikke prøv å være positiv! Tenk i stedet på hva som er det mest grufulle som kunne skje. Et alternativ kan være å spille inn de vonde tankene på et bånd eventuelt i form av en fortelling hvor ting går riktig galt. Lytt med innlevelse til båndet 45 minutter daglig. Etter hvert vil du erfare at historien gjør mindre inntrykk på deg. Da er de vonde tankene i ferd med å miste sin innflytelse over deg. Dette er et viktig steg på veien til å svekke din frykt for å bli smittet.

Jeg fortalte at hun etter hvert også kunne ta på gjenstander som vanligvis fikk henne til å føle seg uren, og la være å vaske seg etterpå. Når de katastrofene, som hun så for seg ville skje, ikke inntreffer ville smittefrykten gradvis avta.

I informasjonen som jeg ga til henne før hun gikk var det beskrevet en rekke lignende øvelser. Jeg anbefalte henne å tenke over hvilke som hun kunne tenke seg å begynne med. Den neste timen ville på bakgrunn av hennes ønsker samme begynne arbeidet med å utvikle et egnet treningsopplegg for henne.