



Tvangshandlinger

Hva er egentlig en tvangsnevrose?

Mange har hatt opplevelser som at de ikke må trække på strekene mellom heller, eller hatt tanker som kommer igjen og igjen som de ikke blir kvitt selv om de er aldri så dumme.

Kanskje har en hatt en magisk følelse av at handlingene må utføres og tankene tenkes for at det ikke skal skje noe forferdelig. Det som tidligere har vært kalt tvangsnevrose, er det at denne type reaksjoner griper om seg og begynner å ødelegge tilværelsen. Det kan være at en føler at en må vaske seg stadig vekk, ofte lenge av gangen, slik at mye av dagen går med til det og hendene blir røde og såre. Det kan være at en må sjekke alt mange ganger, som om strykejernet står på eller at døra er låst, og aldri får en følelse av å være helt sikker. Det kan være at plagsomme tanker om f.eks. å skade noen en er glad i dukker opp igjen og igjen, slik at en nesten ikke får gjort noe annet enn å streve med å puffe dem bort. En synes at alle disse reaksjonene er helt idiotiske, men opplever en så sterk spenning ved å bryte dem at det føles helt utholdelig.

Hvordan kan vanlige reaksjoner utvikle seg på den måten?

Det vet vi ikke så mye om. Noen ganger kan det være at det er noe i livet, i fortid eller nåtid, som skaper en indre spenning som tvangsreaksjonene hjelper til å holde i sjakk. En kan f.eks. ha en ubestemt følelse av at noe kan gå helt galt, og det å utføre tvangshandlingene kan gi en følelse av å klare å kontrollere dette. Det blir en måte å holde angst unna på. Vi ser ofte at mennesker som utvikler tvangssymtomer kan ha et ekstra sterkt ønske om å ha kontroll over

seg selv og livet, og i liten grad orker den usikkerheten som er en del av livet. Det kan også være at en bærer på en skyldfølelse en ikke er seg bevisst, og at det f.eks. å vaske seg mye kan gi en følelse av å bli ren. Problemet med å løse sjelelige spenninger på denne måten er at det oppstår ny spenning, fordi du blir så fortvilet over å holde på med ting som oppleves som meningsløse. Slik kommer du inn i en vond sirkel der tvangen bare øker.

Er det noe jeg selv kan gjøre for å bryte denne sirkelen?

Hvis den ikke er kommet så langt, kan det være mulig å bryte den ved å ta et valg, bestemme seg for at dette må jeg bare slutte med. Dette krever veldig mye selvbeherskelse. Men det kan føre til at en blir mer klar over hva de spenningene en prøver å holde unna dreier seg om, slik at en kan prøve å takle dem på andre måter.

Bør jeg søke hjelp hos psykolog eller psykiater?

Det er viktig å gjøre dette hvis du ikke klarer å bryte sirkelen på egen hånd. Da kan du få hjelp til å finne mer ut av hva du prøver å løse på denne måten, og til å finne andre måter å løse det på. Men oftest er det ikke nok bare å snakke om det. Når mønstrene er veldig fastlåste kan det være nødvendig å få hjelp til å kutte dem helt ut. Det ser ut til at det som hjelper best er å slutte helt brått, nekte deg selv det eller få omgivelsene til å nekte deg å holde på med tvangshandlinger. Det er veldig vondt og smertefullt mens det varer, men det er mulig å komme seg gjennom det ved en voldsom kraftanstrengelse. Noen ganger kan de nærmeste hjelpe til med å bryte sirkelen, ved hjelp av fagfolk, men noen ganger kan det være nødvendig med en kortvarig innleggelse på sykehus for å ha noen rundt seg som kan være med på å kontrollere det hele døgnet. Det hender også at medisiner kan være en hjelp, men det må drøftes grundig med psykiater eller psykolog.