



Vanskelig å tisse

Spørsmål: Jeg klarer ikke å tisse hvis jeg er på et offentlig toalett. Kan du gi meg noen råd slik at jeg slipper å ha det slik?

Svar: I to spørreundersøkelser oppga mellom 6 og 14 prosent av voksne personer at de har vanskeligheter med å tisse i nærvær av andre. Menn rammes hyppigere enn kvinner. Vannlatingen stopper opp fordi urinrørets lukkemuskel trekker seg sammen når man blir stresset. Den medisinske betegnelsen er paruresse. De fleste blir første gang klar over problemet i tenårene.

Å benytte et avlukke med låsbar dør kan hjelpe noe. Det kan også være lettere å få tømt urinblæren hvis man setter seg ned når man later vannet. Følgende enkle avspenningsøvelse kan gjøre det lettere å slappe av.

- Lukk øynene
- Pust dypt noen ganger
- Tenk "Jeg er varm" når du trekker luften inn, og "Jeg er rolig" mens du puster ut

Noen synes det hjelper å forestille seg et kraftig regnvær, et livlig elvestryk eller et fossefall. Det kan også lønne seg å la vannet renne i springen og holde hånden under varmt vann hvis det er praktisk mulig. Andre velger å trekke ned toalettet. Det gir både lyden av rennende vann og "skjuler" at man selv tisser. Et annet tips kan være å begrense inntaket av væske, spesielt øl,

kaffe, te, cola og annet som man erfarer virker vanndrivende før man skal på kino, teater eller lignende.

Hvis slike tiltak ikke fører fram, kan en psykologisk behandlingsform som kalles kognitiv terapi være til hjelp. Da får man hjelp til å bearbeide sitt syn på situasjoner som framkaller angst slik at de framstår som mindre farlige. En annen løsning er å kontakte legen sin med spørsmål om man kan få resept på et beroligende medikament til bruk av og til.

Boken "Shy Bladder Syndrome" inneholder mange gode råd. Den selges blant annet på nettbokhandelen Amazon.com og koster cirka 150 kroner. Kanskje den kan være til hjelp?