

Johannas strategier vid OCD

Här följer nu en beskrivning av de strategier som jag har använt mig av för att bli friskare från min OCD. Jag vill poängtera att detta är strategier som har fått mig att må bättre men detta innebär inte att dessa strategier skulle hjälpa alla. Det är förmodligen som med medicin. Det är oerhört individuellt.

KBT

KBT (kognitivbeteendeterapi) är en viktig faktor som har hjälpt mig bli friskare från min OCD. Denna terapiform innebär att jag var tvungen att utsätta mig för mina tvångstankar och låta bli att göra mina tvångshandlingar. Alltså att ständigt göra tvärtemot vad tvånget ville och inse att tvånget bara är tankar hur verkligt det än känns. Vi har massor med tankar om dagarna. Vid lunch blir man hungrig och tänker på mat, vid slutet av arbetsdagen tänker man på att man vill hem etc. Skillnaden på en tanke och en tvångstanke är att tvångstanken är oerhört skrämmande, obehaglig och svår att acceptera när den dyker upp. Målet i KBT är att få ner tvångstanken på en nivå som är neutral d.v.s. en nivå där den upplevs som vilken annan tanke som helst.

När tankarna dök upp i början av min sjukdom försökte jag i största möjligaste mån att inte tänka på dem och ju mer jag försökte att inte tänka på dem desto mer tänkte jag på dem! Detta finns det en anledning till. Min terapeut sa till mig under en av terapisesionerna: "Tänk INTE på en rosa elefant." I samma stund som hon sa detta så dök en bild på en rosa elefant upp i mitt huvud. Hur jag än försökte kunde jag inte få bort bilden. Terapeuten förklarade för mig att detta beror på att hjärnan inte registrerar ordet inte och det är just därför som strategin att försöka skjuta undan besvärliga tvångstankar inte fungerar, man måste istället möta tankarna. I Bejerots bok läste jag om den brittiska psykologen Paul Sakovskis som beskrev det önskvärda förhållningssättet som man bör ha till sina tvångstankar enligt följande:

"Tänk dig att du befinner dig på en motorväg och lastbilar (tvångstankar) kör förbi i 120 km/timme. Du kan välja att försöka springa fram och försöka stoppa varje enskild lastbil (tvångstanke), eller så kan du sätta dig vid vägrenen och säga, där går en, där går en till, där går en till..." (Bejerot, S., 2002, sid. 141).

Bejerot föreslår att en patient med OCD bör spela in ett helt kassetband där han repeterar sina tvångstankar om och om igen. Han ska sedan lyssna på bandet åtminstone 2 ½ timme varje dag eller tills obehaget minskar. Under tiden som han lyssnar på bandet får han inte tänka eller göra något annat utan endast koncentrera sig på det han hör. Med denna metod då tvångstankarna upprepas i evinnerlighet kommer de efter ett tag att kännas helt meningslösa snarare än ångestskapande och förbjudna (Bejerot, 2002).

Detta är naturligtvis mycket svårt i början. Jag kom ofta till min terapeut utan att ha gjort min hemläxa eftersom det var så omöjligt att utföra den. Jag försökte förklara för min terapeut att de hemläxor hon gav mig kunde nog jämföras med att ge en patient med höjdskräck i uppgift att på egen hand hoppa bungy jump till nästa terapisesion. Ett tips här är att verkligen ta vara på sin terapeuts stöd i den svåra KBT-träningen. När jag var hos min terapeut kunde jag knappt säga mina tankar. Ofta började vi samtala om andra saker än tvånget för att jag styrde in samtalen på annat. Fungerar du som jag så gör dig själv en björntjänst. Säg till terapeuten

att du behöver träna på exponeringen och att nu måste hon/han vara ditt stöd. Berätta exakt vad som känns jobbigt och träna så mycket som möjligt den timme du är hos terapeuten. Utnyttja terapeutens stöd så mycket som möjligt. Vissa terapeuter verkar inte alltid förstå hur mycket man egentligen behöver träna. Men berätta det själv då. Känner du att en timme hos terapeuten är för lite tid, säg det! Oftast tror jag vi som är drabbade vet precis vad vi behöver fast vi undviker det eftersom det är lättast.

När jag utförde KBT försökte jag att tänka på vad min terapeut lärt mig om ångestkurvan. Nämligen att för varje gång du står emot tvånget så sänks ångestkurvan lite grann. Ju mer du går emot tvånget desto lättare och lättare blir det för varje gång att gå emot tvånget. Du går mot ett liv med livskvalitet. Däremot varje gång du lyder tvånget går du mot ett liv som är oerhört handikappande och påfrestande att leva. Detta tänk gav mig en slags motivation eftersom jag hade ju ingen lust att leva det liv som tvånget resulterade i längre. Tänk också på när det är som stormigast att vi människor har en skyddsmekanism som gör att vi inte kan gå runt med ångest hur länge som helst. Efter ett tag kommer ångesten att klinga av. Det gäller bara att rida igenom stormen!

Jag minns när jag började i KBT att jag läste jättemycket om OCD och tog till mig allt terapeuten sa. Jag blev en riktig expert på sjukdomen och ändå var jag väldigt sjuk. Detta eftersom jag i början fuskade jättemycket med att göra mina hemläxor. I den här sjukdomen handlar det inte bara om att ta till sig information utan det handlar också om att lägga ner oerhört mycket arbete. Många drabbade (även jag hörde till denna kategori) har den förhoppningen att bara de kommer till en bra terapeut så löser sig alla problem med en klacksark. Alltså ungefär att det bara skulle behövas några få meningar så kommer tvånget bara pang bom att försvinna av sig självt. Men tyvärr i majoriteten av fall måste man jobba stenhårt. Överläkare Sergej Andreewitch, expert inom området OCD, gjorde följande jämförelse som jag tycker är så otroligt bra: Om du vill få muskler så räcker det inte med att sitta och prata om hur du bör göra för att få muskler eller läsa en massa böcker om styrketräning. Du måste faktiskt gå till gymmet och träna. Detsamma gäller om du vill bli frisk från OCD. Du måste träna, träna och åter träna. Det gäller också att ha tålamod. Som min terapeut sa till mig: Rom byggdes inte på en dag!

Det är svårt att gång på gång uppleva denna hemska ångest och panik som man får när man går emot tvånget. Men det finns faktiskt en del grejor som kan underlätta i exponeringen. Min terapeut tipsade mig om att skriva en lista med olika saker som jag skulle göra istället för tvånget när det kom och försökte styra och ställa med mig. Exempelvis skrev jag ner: gå ut och ta en promenad, diska, dammsuga, tvätta, ringa en kompis etc. Så fort tvånget kom var det bara att ta fram listan och välja någon av aktiviteterna jag skrivit ner och försöka att utföra dem. När jag började hålla på med något annat så blev jag distraherad och jag kunde t.o.m. ibland glömma bort den tanke som just skrämte mig så.

Sysselsättning

Att ha en sysselsättning, något som distraherar, det dämpar tvånget. Helst något som är roligt och stimulerande. Det ger bäst effekt! Att skaffa sig en hobby eller ett intresse. Jag hade som intresse att bli fri från min sociala fobi som jag också har lidit av. Jag började gå en ”våga-tala inför grupp” kurs som var en otroligt bra distraktion. Jag såg alltid fram mot mötena och

oftast skulle man förbereda något tal, historia etc. som man skulle redovisa muntligt för de övriga i gruppen. Men vad som är intressant och roligt det är ju självklart individuellt. Vi hade en karriärcoach på Universitet som hjälpte folk att dels hitta vilken karriär som passade dem men även meningsfulla aktiviteter. Vissa kanske tycker om att laga mat. Varför man tycker om att laga mat kan ha individuella betydelser. Någon kanske lagar mat för att den tycker om att ta hand om andra och genom att tillaga och servera maten blir den tillfredställd då den får sitt "ta-hand-om"-behov tillfredställt. Vissa kanske lagar mat för att de får känna att de är bäst på något. De får känna att de är kung i köket! Andra kanske gör det för att de får utlopp för sin kreativitet och tycker om att blanda och mixa och hitta nya smaker och känna att det är spännande att se resultatet. Medan vissa är tvärtom och tycker om själva planeringen vad som ska inhandlas, vad som ska vara förrätt, varmrätt och efterrätt etc. Karriärcoachen menade att det var viktigt att ta reda på vad har jag för behov? Vad tycker jag om att göra? Är jag en person som måste få utlopp för min kreativitet, ja då kanske man ska börja måla! Är jag någon som tycker om fysisk aktivitet, ja då kanske jag ska hitta en idrott att börja engagera mig i. Det är individuellt vad man tycker är roligt och svaret på vad en rolig, meningsfull sysselsättning är kan man bara veta själv.

Meditation en annan form av distraktion

En lärare på Universitet berättade om meditation och jag tror det var i Kina som de brukar ha s.k. teceremonier i s.k. tehyddor. Vägen till dessa tehyddor var inte så enkel att gå! Det var vatten runt hela tehyddan och i vattnet fanns det stenar lite här och var. Dessa stenar var stigen man skulle gå på för att komma till hyddan. Detta eftersom de som kom hade kanske fullt med tankar i huvudet efter en dag på jobbet, myckets stress i kroppen etc. Men genom att balansera sig fram och vara närvarande och fokuserad för att komma fram till hyddans ingång var man tvungen att släppa alla bekymmer och bara koncentrera sig på att komma fram till tehyddan.

På Universitet fick jag prova på en visualiseringsövning under ett av de föredrag som handlade om meditation. I visualiseringsövningar ska man föreställa sig själv på en plats i naturen där man känner sig fullständigt trygg och harmonisk. Här följer den övning som jag tycker mycket om (lägg märke till att det påminner mycket om Paul Sakoviskis förhållningssätt till tvångstankar).

Visualiseringsövning

Upplev att du sitter som ett berg, en klippa. Orubblig. Stabil. Låt tankar, känslor, ljud runt omkring och smärta i kroppen komma och gå som moln på himmelen. Molnen passerar förbi berget men berget förblir orubbligt. Hindra inte molnen – tankarna, känslorna, ljuden eller smärtan, iaktta dem och låt dem bara vara. Vi sitter som berget, vaket iakttagande, orubbligt stilla.

Längst in i berget, i mitten av kroppen (strax nedanför naveln mitt inne i magen) så föreställer du dig en vattenyta. Låt vattenytan sakta bli alldeles stilla, alldeles spegelblank. Låt allting runt dig och inuti dig spegla sig i vattenytan som förblir stilla och spegelblank.

Vila i bilden av berget och vattenytan.

När du känner för det kan du sakta öppna ögonen.

En annan strategi som en av mina terapeuter lärde ut åt mig det var att lära sig att se objektivt i de situationer när tvånget kom och försökte styra och ställa med en. Detta innebar att när en tvångstanke kom skulle jag försöka att inte vara så inne i mig själv utan istället försöka att gå utanför mig själv. Alltså låtsas att jag går utanför min egen kropp och se det som att det är någon annan som upplever tvångstanken och att det inte är jag själv som gör det. Försöka att se hur logiskt är egentligen detta. Vid tvångssyndrom så brukar logik och känsla vara på flera hundra miles avstånd ifrån varandra. Det gäller därför att börja träna på att se logiskt på saker och ting och inte lita på den här starka känslan som tvånget genererar. Vidare i denna objektivitetsövning skulle jag låtsas att jag hade en tvillingsyster som upplevde allt detta jobbiga. Prata och stötta henne. Om jag exempelvis fick en tanke att jag måste nudda ett bord tre gånger annars kommer en katastrof att inträffa så i samma stund som tanken kom skulle jag låtsas att det var min tvillingsyster som upplevde detta. Vad skulle jag då säga till henne? Att inte bara uppleva känslan utan verkligen försöka att tänka logiskt hur stor sannolikhet är det egentligen att detta stämmer?

På något sätt när jag gick ur mig själv och låtsades att någon annan upplevde detta tokiga så kunde jag tydligare se hur ologiskt beteendet var. Detta kunde få mig lugnare och mer övertygad om att det bara är tvånget. Att inom mig själv prata säga vänliga och lugnande ord till min tvillingsyster (d.v.s. mig själv) gjorde också att jag blev starkare och att jag lättare kunde stå emot tvånget. Det blev jag och min "tvilling" mot tvånget.

Detta med att tänka logiskt kan jag också säga att Ananke har varit en stor hjälp vid. Att komma på medlemsträffar som Öppet Hus och Unga Ananke gjorde att mitt logiska tänkande blev starkare. Alla har ju så olika saker som de applicerar sin rädsla på. Det finns de som är rädda för att vara med barn och som tar dagen-efter-piller trots att de inte har haft samlag, det finns de som är rädda för att bli homosexuella, de som är rädda för smuts etc. De olika rädslorna jag just nämnde har jag aldrig haft tvång kring. När jag hörde andra som berättade om detta så trodde jag inte det var sant. Varför sitter de och ältar något sådant onödigt tänkte jag! Varför lever de inte bara livet? Skulle jag ha deras tvång skulle jag bli frisk på en dag! Men för dem var det blodigt allvar så klart och då insåg jag att de tokigheter de håller på med det är samma tokigheter som jag håller på med. Det är bara det att vi har olika rädslor. Denna insikt att det bara är en sjukdom gjorde att det blev lättare att gå emot tvånget när tvivlet satte in. Tänk om... Tänk om...

Motion

En annan faktor som har hjälpt mig är motion. När jag mårde som allra sämst i mitt tvångssyndrom och ångesten var otroligt hög och jag var fruktansvärt rädd, bestämde jag mig för att gå på ett träningspass. Jag valde att gå på ett pass med otroligt högt tempo, nämligen body pump (styrketräning) - som enligt min uppfattning är ett oerhört hårt träningspass. Innan passet var jag ångestfylld, rädd och ledsen men efter det hårda passet så mårde jag helt plötsligt oerhört bra! När tvångstankarna började härja igen efter passet så var det som om att jag var för trött för att lyssna på dem, plus att jag hade som lyckokänslor (antagligen var det endorfiner, kroppens eget morfin som utsöndrades) som gjorde att jag mårde så bra. Nu, då jag arbetar på Stockholmskansliet har jag försökt att uppmuntra personer som kommer på stödsamtal, att börja träna. När jag pratat med dem igen och frågat hur det gått med träningen

så har även de upplevt positiva effekter av den. Motion kanske är som medicin i sig. Naturlig medicin! Då jag pluggade på universitet och skrev min c-uppsats läste jag en vetenskaplig artikel som menade på att träning till och med minskar tvångssyndrom och att denna upptäckt var intressant samt att mer forskning inom området borde bedrivas.

Jag har läst i boken Skuggsyndrom som är skriven av Ratey och Johnson (Cura bokförlag, 1998). De kallar olika typer av OCD-spektrumstörningar för skuggsyndrom. Det kanske inte märks utåt, det är inte heller alltid så uttalat, men det gör livet komplicerat och svårt. De menar att tvångssyndrom är ett resultat av strukturen och kemin i den individuella hjärnan. Ratey och Johnson tar i sin bok bland annat upp motion som en viktig metod för att tillfriskna ifrån tvångssyndrom. De berättar att forskning har visat att motion leder till positiva neurologiska förändringar i hjärnan. Dessa positiva neurologiska förändringar uppkommer efter en längre tids regelbunden träning, fast det sker vissa förändringar redan efter första träningsdagen. Dopamin-, serotonin- (serotonin är det som personer med tvångssyndrom har problem med) och noradrenalin-nivåerna stiger efter ett enda pass. Träningen sätter ned takten något i den högra hjärnhalvan och stimulerar samtidigt den vänstra. Detta är fördelaktigt eftersom den vänsterdominerande hjärnhalvan i allmänhet är starkare, stresståligare och mera anpassningsbar; det är precis en sådan hjärna som de flesta vill ha.

Kroppsträning har inverkan på ångest. Ångest ökar när nervcellernas feedbackmekanism indikerar att hjärnan antingen förlorar kontrollen över omgivningen eller arbetar med för många osäkerhetsmoment. Under motionen, som är en självdrivande aktivitet, upphör båda dessa typer av signaler. Den normalt ängsliga individen som är inne i en energikrävande squashduell, får oupphörliga signaler som säger att hjärnan har kontroll över kroppen och att rörelserna har det flyt som behövs. De båda signalerna dämpar ångesten på ett fysiologiskt plan. Utgången av matchen, om man vinner eller förlorar, spelar härvidlag ingen roll. En individ som joggar ensam upplever precis samma sak. Ångesten undertrycks av insikten om att hjärna och kropp arbetar synkroniserat. Ett energiskt träningspass ger en äkta känsla av säkerhet som gör att ångesten sjunker, enligt författarna.

En annan sak, som jag upplever hjälper mig i mitt tvångssyndrom, är att fokusera på någonting. Vad jag menar är att exempelvis hålla en föreläsning. Då är jag oerhört nervös och jag fokuserar extremt mycket på vad jag ska säga. Jag har helt enkelt inte tid för tvångstankarna utan det bli lättare att stänga dem ute. Oftast så försvinner de dessutom av sig själva. Naturligtvis behöver man inte göra något som man blir nervös av (som jag blir då jag föreläser) utan man kan även träna upp den här förmågan med hjälp av meditation där man lär sig att fokusera på här och nu.

Olika typer av idrotter som jag provat på och kan rekommendera!

Badminton jättebra motion samtidigt som man måste var fokuserad på vad man håller på med.

Slalom- inte lika ansträngande som badminton men kräver desto mera fokusering. Just det här med att vara fokuserad på något har jag upptäckt kan göra att jag, till och med för en längre stund, helt kan glömma bort tvånget. På universitetet läste jag om att även vid fysisk smärta,

exempelvis tandvärk, så kan fokusering på något annat göra att upplevelsen av den fysiska smärtan minskar. Detta gäller dock inte vid extremt stark smärta som när man bryter benet.

Body pump som är en slags styrketräning med skivstång och vikter där en instruktör leder dig genom hela passet. Bra på så sätt att man även här måste var fokuserad och det är ett mycket ansträngande pass.

Jogga mycket bra motion men det knepiga om man springer själv är ändå att tvånget kan smyga sig på som exempelvis att försöka tvinga en att springa en viss väg etc.

Simning som är mycket bra motion men tyvärr inte mycket fokusering.

Min upplevelse är att när tvånget är som starkast då är det bra att välja en aktivitet som kräver mycket fokusering och hård konditionsträning. När man däremot är bättre i tvånget och det inte är så där jättestörande, så kan man däremot ta lugnare pass (om man inte tycker om extremt tuffa pass förstås!) och fokuseringen blir då inte lika viktig.

Positiv och negativ förstärkning

På universitetet läste jag om den filosofi som kallas behaviorism, en mycket intressant inriktning inom psykologin som jag upplever har hjälpt mig i behandlingen av min OCD. Grundidén i behaviorismen är att alla beteenden åtföljs av vissa konsekvenser. Dessa konsekvenser inverkar starkt på om beteendet kommer att upprepas igen och med vilken intensitet detta sker. Konsekvenserna, responsen, kan endera vara behagliga och eftertraktade eller obehagliga och icke eftertraktade. Detta förstärker eller försvagar möjligheten för att samma beteende skall ske igen vid liknande situationer.

Positiv förstärkning innebär att man lägger till något som ökar sannolikheten för ett visst beteende. T.ex. en godbit åt en hund eller en utmärkelse för väl utfört arbete åt en människa.

Negativ förstärkning innebär att man *tar bort* något för att öka sannolikheten för att ett visst beteende ska upprepas. T.ex. kan man tjata på någon med resultatet att denne utför det man tjar om för att få slippa tjarat.

(Negativ förstärkning missuppfattas ofta som bestraffning men handlar om att släcka ut ett oönskat beteende genom att ta bort ett negativt stimuli, till exempel en bestraffning.

Ett exempel är en förälders tjar på sitt barn att sluta äta godis. Barnet lyder till slut föräldern för att slippa tjarat) (Wikipedia, 2007).

En av Skinners mest berömda och intressanta experiment undersökte hur vidskeplighet bildas i duvan, ett av hans favoritdjur att utföra experiment på. Skinner placerade ett antal hungriga duvor i en bur. Till denna bur anslöts en anordning som portionerade ut mat till duvan vid regelbundna intervall, utan någon som helst koppling till fågelns beteende. De beteenden som fågelns händelsevis höll på med då mat delades ut blev då förstärkta, så att den fortsatte med

dessa handlingar. En fågel blev betingad att vända sig om moturs i buren, två eller tre vändningar mellan varje förstärkning. En annan kastade sitt huvud upprepade gånger mot ett av burens övre hörn. En tredje verkade försöka placera sitt huvud under en osynlig spak, och lyfta den. Två fåglar utvecklade en pendelrörelse där huvudet sträcktes framåt och svängde snabbt från höger till vänster, för att sedan återvända långsamt. Experimenten kan sägas påvisa en slags vidskepelse. Fåglarna beter sig som om det fanns ett orsakssamband mellan deras beteende och utdelningen av mat, något som inte finns. Detta kan liknas vid en del mänskligt beteende, som till exempel ritualer för att få bättre lycka vid tävningsslag. Ett fåtal slumpmässigt uppkomna kopplingar mellan ritualen och fördelaktiga konsekvenser räcker för att etablera och bevara beteendet, trots att det många gånger inte lett till någon förstärkning. (samma referens)Wikipedia.

Positiv och negativ förstärkning har hjälpt mig bli friskare från min OCD. Exempelvis har min mamma (förmodligen omedvetet) använt sig av denna form av beteendeförändringsmetod. När jag mådde som sämst och i princip konstant höll på med en massa tvångshandlingar kunde hon säga åt mig på skarpen att jag skulle sluta upp med mina tokigheter. Hon kunde också tjata på mig att jag måste låta bli att styras av min OCD. Eftersom detta tjtande var otroligt jobbigt kunde det resultera i att jag struntade i tvånget bara för att slippa det. När jag berättade för henne om tillfällena när jag gjort tvärtemot vad tvånget ville fick jag däremot beröm. Min pojkvän har också använt sig av detta beteende d.v.s. han tjarar på mig att göra tvärtemot vad tvånget vill och han blir glad och ger positiv feedback när jag berättar om tillfällena då jag har struntat i tvånget. Detta ger mig en motivation till att utföra den svåra KBT-träningen.

Man kan väl säga att det har fungerat lite som när man lär en hund att inte kissa inne! Man säger fy med bestämd röst då den utträttar sina behov inomhus för att visa att detta beteende inte uppskattas. Däremot när den kissar utomhus ger man den jättemycket beröm så att den lär sig vilket beteende som är det rätta.

Det har ibland också fungerat att använda positiv och negativ förstärkning på egen hand. Det var efter en föreläsning på universitetet som jag började använda mig av den s.k. ”Annika Sörenstam-tekniken” som jag kallar den. Vår lärare i psykologi berättade om golfaren Annika Sörenstams väg till framgång. I början av hennes karriär gick det inte så bra för henne och hon förstod inte vad hon gjorde för fel. Hur mycket hon än tränade så hamnade hon aldrig etta på prispallen. Hon anlät en mental coach som följde med henne ut på golfbanan för att se om han kunde identifiera vad problemet var. Han upptäckte att hennes mentala tekniker var ganska dåliga. Varje gång hon gjorde ett dåligt slag var hon oerhört nedvärderande mot sig själv och kunde säga saker i stil med: ”Fy vad värdelös jag är” ”Vad dålig jag är” etc. Däremot varje gång hon gjorde en bra boll så var hon helt oberörd, hon sa ingenting! Och det var där som felet låg menade coachen. Han förklarade för Annika att allt det här negativa pratet som hon hade med sig själv ute på golfbanan sätter sig på något sätt i hennes kroppsminne och blir en faktor som påverkar hennes framtida prestationer. Coachen lärde henne därför att göra raka motsatsen till vad hon gjorde. Det vill säga varje gång som hon gjorde en dålig boll skulle hon vara oberörd och varje gång som hon gjorde en bra boll skulle hon berömma sig själv så mycket som möjligt. Denna teknik anammade hon och som Ni kanske vet så har det gått oerhört bra för henne sen dess. Så det kan ju ligga nåt i att den här tekniken fungerar!

Hursomhelst, även jag försökte börja använda mig av den här ”Annika Sörenstam tekniken” vid mitt tvång. Varje gång jag gick emot tvånget berömde jag mig själv. Jag pratade tyst inom mig själv ”Jättebra, jobbat Johanna” ”Superbra, kom igen. Du klarar av det!” Jag försökte låta den här tillfredställande känslan som jag brukar känna när jag får beröm ta över den jobbiga ångestkänslan som tvånget genererade.

De gånger jag inte klarade av att låta bli att göra alla möjliga tvångshandlingar utan lät mig styras av tvånget försökte jag bara glömma. Jag blev inte besviken på mig själv för att jag misslyckades. Rent logiskt om man tänker efter blir faktiskt ingenting bättre av att vara dum mot sig själv när man inte lyckas med ett mål som man satt upp. Det enda det resulterar i är ju att man fylls av ännu mera negativa känslor vilket genererar ångest vilket i sin tur genererar ännu mer tvång. Det är mycket bättre att vara oberörd och kämpa vidare!

Det finns ett ordspråk som jag brukar ta till när jag misslyckas med något som lyder ”Det viktigaste är inte att aldrig falla, utan det viktigaste är att kunna resa sig upp efter varje fall!” Det är ett ordspråk som jag tycker mycket om och som jag tänkte ganska ofta på i KBT-träningen. Jag misslyckades ganska ofta med de hemuppgifter min terapeut gav mig. Att då tänka på detta ordspråk gav mig en slags motivation och styrka.

Jag har också använt mig av en mental bild som min terapeut lärde ut till mig. Hon sa att jag skulle föreställa mig själv som att jag var en s.k. rysk docka. En rysk docka är konstruerad på det sättet att den har en rund bak som gör att om man puttar till den så faller den till marken men lika fort som den faller lika fort reser den sig upp igen. Detta eftersom baken är rund. När jag var deprimerad över både det ena och andra och när tvånget lyckades ”putta” till mig så att jag hamnade på bottennivå skulle jag låtsas vara en sådan här docka. Jag skulle tänka att visst tvånget kan putta till mig och göra så att jag faller, jag kan t.o.m. falla väldigt djupt men det kommer aldrig någonsin få tillåtelse att låta mig stanna där nere på botten. ALDRIG! Jag kommer att vara som den där ryska dockan och resa mig upp igen. Jag har redskapen för att kunna resa mig upp vid fall (KBT, motion etc.). Jag har också en enorm styrka och envishet (vilket jag tycker gäller alla OCD-drabbade). Det gäller bara att använda denna styrka och envishet på något konstruktivt och inte på något så destruktivt som tvång!

Det var verkligen konstigt, men denna bild gav och ger faktiskt fortfarande en slags motivation att kämpa när det dyker upp jobbiga situationer i livet och allt känns hopplöst.

En annan strategi som jag hade var att göra överenskommelser med mig själv. Exempelvis gjorde jag en gång en överenskommelse som innebar att om jag lyckades gå emot tvånget så mycket som möjligt i en månads tid, helst konstant, skulle jag få en belöning i form av en shoppingdag där jag fick spendera en viss summa pengar på onödiga men roliga saker! Däremot om jag inte lyckades gå emot tvånget någonting utan bara fortsatte i gamla fotspår då skulle den shoppingdagen utebli. Faktiskt hade detta också en otroligt motiverande kraft på mig eftersom jag tycker om att shoppa.

Må bra-tips

Min upplevelse är att jag kan mildra mitt tvångssyndrom genom att se till att må bra på andra sätt. Jag minns exempelvis att mitt tvångssyndrom vissa sommarlov kunde försvinna helt av

sig självt utan något hårt arbete alls från min sida. Anledningen till detta tror jag hade att göra med att jag i min barndom var som lyckligast under sommarloven. Jag var fri från skolan som jag verkligen avskydde. Jag var mobbad och väldigt utanför i skolan. Det hade väl också en del med mig själv att göra eftersom jag var oerhört blyg i min ungdom och drog mig helst undan folk. Det var inte alls roligt att dra sig undan och inte våga vara sig själv. Det invercade oerhört negativt på mitt välmående och kanske var det en faktor som triggade igång mitt tvång. Även hur min familj mådde påverkade mitt tvång. Om inte min familj mådde bra så mådde naturligtvis inte jag bra. Här kan förmodligen också kopplingar göras till ökning av tvånget. Under somrarna däremot slapp jag skolan och min familj var ledig och lycklig. Vi umgicks och hade det trevligt tillsammans och det var då mitt tvång var helt borta.

Jag tror att man är extra känslig när man har OCD. Om kognitiv beteendeterapi inte ger någon som helst effekt trots eget hårt arbete måste man nog sätta sig ner och fundera över om det inte är någon utomstående faktor som håller liv i tvånget. Ställa sig frågor som exempelvis: -Vad är tillfredställande i mitt liv? -Vad är inte tillfredställande i mitt liv? Hur vill jag ha det? Det kan betyda att sätta upp realistiska mål, samt försöka hitta strategier för att nå målen. Vad som upplevs som jobbigt, stressande eller otillfredsställande är oerhört individuellt. Personligen mår jag dåligt om inte min familj mår bra, om jag är i konflikt med någon, äter dåligt eller har för höga krav på mig själv som jag inte uppnår etc. Det som upplevs som stressande och inverkar negativt på välmåendet kan vara det som håller liv i tvånget, tror jag. Även om man inte kan få bort stressfaktorn (för tyvärr är det inte alltid man kan påverka allt) så upplever jag att man kan göra en mängd olika saker för att öka sitt välmående. Detta är viktigt för mig eftersom det är så att om jag mår jag bra så upplever jag att mitt tvång minskar. Här följer några av mina och andras ”må bra-tips”:

Tankarnas betydelse

På universitetet läste jag att det finns två typer av människor dels de som agerar känslomässigt på problem och så finns de som agerar genom att försöka lösa problemen. Flera studier har visat att de som agerar känslomässigt genom att uppleva och reagera på negativa känslor är de som drabbas av utmattningsdepression medan de som försöker att lösa problemen och har en optimistisk inställning är de som är välmående. De tankar vi tänker påverkar vår hälsa mer än vi kan ana. Många källor hävdar att negativa tankar är en större orsak till sjukdom än bakterier och virus. Om du däremot har en hoppfull inställning till livet, när du känner tillit och har positiva tankar så gör det att du mår bättre och det motverkar sjukdom, tror jag.

Motion

Motion är något som jag ofta tjarar om men det är en sådan effektfull medicin för mig att jag måste tjata om den! Där kan jag ta ut ångest, stress och aggressioner på ett mycket effektivt sätt. Motion sätter fart på endorfinerna, som har en harmoniserande effekt på humöret, har jag lärt mig. Samtidigt ökar halten serotonin i hjärnan, som är något som är satt ur balans hos personer med OCD.

Keldjur i stället för medicin?

I ett engelskt pilotprojekt skriver läkare ut husdjur – oftast en hund – på recept. I många fall har sällskapsdjur visat större effekt på deprimerade (vet ej hur det är vid OCD) än både medicin och terapi. Färre läkarbesök, lägre blodtryck och mindre stress är några av fördelarna med att ha en viftande svans i din närhet. Min familj har två hundar och en undulat och dessa

djur ger mig en enorm glädje. Hur jobbigt än tvånget har varit och hur nere jag än känt mig så får dessa små vänner mig på gott humör. När jag mådde som sämst i tvånget (detta var innan jag visste vad KBT var) kunde jag konstigt nog ibland ändå bestämma mig för att ta en paus ifrån tvånget när jag pysslade om familjens husdjur.

Skratt

Ett gott skratt förlänger livet brukar man ju säga och det kan ju ligga något i det uttrycket. Förutom att skrattet frigör endorfiner, kroppens eget ”glädjeämne”, motionerar det mag- och ansiktsmusklerna och ger massage åt de inre organen. Samtidigt ger det en paus åt tanken. När vi skrattar finns det inte utrymme att älta problem. Hjärnan nollställs.

Jag brukar ofta hyra komedier så att jag får mig ett gott skratt. Tyvärr blir det ju lite tråkigt om komedin jag hyrt inte är så rolig men... när den väl är rolig så är det oerhört härligt att skratta och att det händer positiva saker i kroppen känner jag helt klart av.

Jag har hört att det finns något som heter skratterapi. Har aldrig provat på det men skulle vilja, det är ju inte alltid så lätt att framkalla skratt hursomhelst på egen hand.

Massage

Att gå på massage är härligt men dyrt. Huruvida det ökar eller minskar tvånget har jag faktiskt inte tänkt på (har bara gått på det ett fåtal gånger). Det kan ju dock ha någon slags effekt. Jag har nämligen läst att massage resulterar i sänkt blodtryck och musklerna får en ökad avslappning. Även hormonsystemet påverkas. En rad positiva effekter har påvisats, t. ex. att det s. k. "lugn och ro-hormonet" - Oxytosin, frisätts i hjärnan vid beröring. En ökad mängd av detta hormon påverkar viktiga funktioner i inre organ samt förändrar våra känslor, vi blir nämligen mindre aggressiva och får en känsla av avslappning. Eftersom frisättningen av kroppens egna smärtlindrande hormoner ökar vid massage, tolererar vi även smärta bättre. Stresshormonet sjunker i kroppen, känslan av oro och ångslan minskar och sist men inte minst - humöret och sömnen förbättras!

Mat

Ratey och Johnson (1998) menar att tvångssyndrom är ett resultat av strukturen och kemin i den individuella hjärnan. De berättar att man kan påverka hjärnans funktioner på många naturliga sätt. Mat, ljus och sömn har en god inverkan på hjärnkemin. När det gäller mat är det lite komplicerat att säga vad som är bäst. Experimentresultat om mat blir ofta motsägelsefulla och diffusa. Många sakkunniga talar om nyttan av fettsyran Omega 3 som man får genom att äta fet fisk. Omega 3 finns också som tillskott. Enbart kolhydrater utan fettillsatser kan vara lugnande men sänker samtidigt vakenheten. Allt ifrån vetegroddar till fläsk bryts ner och hamnar i blodet där det inom några sekunder påverkar hjärnan på olika sätt (Ratey & Johnson, 1998).

Störningar i serotoninsystemet är det som sägs vara en medverkande orsak till OCD. Personer med OCD får oftast en positiv effekt av antidepressiva mediciner som stabiliserar serotoninet i hjärnan. Jag läste i tidningen I form att man kan påverka serotoninet i hjärnan på naturlig väg genom sitt matintag. De skrev att potatis är det bästa livsmedlet om man vill höja serotoninhalten i hjärnan. Nackdelen med potatis är att det är snabba kolhydrater som gör att man fort känner sig hungrig igen. Även bananer rekommenderades, men då får man nog äta rätt så många. Bananer har ett högt innehåll av snabbt upptagliga kolhydrater och samtidigt ett

lågt innehåll av protein. Det är denna kombination som gör, att bananer är effektiva på att öka hjärnans innehåll av serotonin, påstår vissa. Serotonin gör det också enklare att somna. Det är viktigt att välja mogna bananer, eftersom kolhydraterna måste tas upp snabbt för att ge optimal effekt. Ju mer mogen en banan är, desto snabbare är kolhydraterna.

Olle Wadström, psykolog, menar att mat påverkar hur mycket eller lite tvångsimpulser den som har OCD får. Han uppmanar personer med OCD att försöka äta på regelbundna tider och äta rätt mängd mat. Hunger liksom illamående p.g.a. för mycket mat, kan lätt förväxlas med de känslor av illamående som man kan drabbas av vid ångest och kan därför lätt starta en tvångstanke. Det är också viktigt är att dricka måttligt med alkohol. Baksmälla resulterar ofta i tvångstankar och tvångshandlingar för att motverka ångesten. Även för mycket kaffe skapar oro i kroppen och kan ge ångestliknande känslor (Wadström, 2002).

Sömn

Sömn har också en god inverkan på hjärnkemin enligt Ratey och Johnson. Wadström menar att det är viktigt för den som har OCD att sova tillräckligt varje natt eftersom trötthet också är en faktor som lätt kan förväxlas med ångest och oro och därmed lätt kan starta en tvångsepisod.

Stress

Den som har OCD mår inte bra av att ha onödiga saker att oroa sig för som ekonomiska, sociala eller yrkesmässiga problem. Wadström uppmanar personer med tvångssyndrom att se till att betala räkningar i tid, sköta avbetalningar, skatter och deklarationer med god marginal. Har man OCD bör man också hålla god ordning på sin tid genom att använda en almanacka. Tandläkar- eller läkarbesök eller vad det nu kan handla om, ska inte få möjlighet att ge den drabbade extra oro och därmed tvångstankar. För sen ankomst och stress är inte bra i och med att det drar igång tvånget.

Sysselsättning

Ett annat sätt att uppnå förbättring i hjärnfunktionen är att finna ett mål i livet. Passion kan bidra till tillfrisknande. Engagemang i något som den som har OCD upplever är viktigt, ett yrke eller en fritidssysselsättning kan också bidra till tillfrisknande. Det är en så uttalad effekt att vissa experter talar om sysselsättning som en oerhört kraftfull medicin. Nästan alla sorters arbetsuppgifter, även sådana den drabbade inte gillar, kan dämpa hjärnbruset, men det är det arbete som är roligt som har störst effekt. Som alltid finns det biologiska orsaker till detta. Hos de flesta individer stimulerar arbetet den lustsökande vänstra hjärnhalvan. Engagemang i en aktivitet vilken som helst styr hjärnfunktionen i riktning mot hälsa, sundhet och välbefinnande (Ratey & Johnson, 1998).

Ljus

Ljus verkar öka det allmänna välbefinnandet. Sök upp naturligt dagsljus så mycket du kan och förbättra ljuset hemma. Promenera när du ska någon stans, gå ut på lunchen och på helgerna. Även om det är mulet får du i dig nyttigt ljus.

Mat och sömn

Min upplevelse är att alla dessa faktorer är viktiga. Exempelvis så känner jag att om jag sover 8-9 timmar och äter regelbundet så mår jag mycket bättre. Det är inte så att jag behöver äta

extremt hälsosamt för att må bra men min kropp känner av, lite på egen hand, vad den behöver. Visst äter jag godis, bullar och kakor en del men om jag enbart åt det skulle jag inte må bra. Jag måste också ha grönsaker, frukt och kött/fisk/bönor etc. Samtidigt som jag inte må bra av att bara äta fettsnålt, grovt bröd och bönor som anses nyttigt enligt alla möjliga kostexperter. Jag behöver en varierad kost för att må bra och det inkluderar både nyttigheter och onyttigheter. Det viktigaste är dock regelbundenheten. Att se till att äta frukost, lunch och middag och några små mål däremellan. Men som med det mesta så antar jag att det där är individuellt. Det är antagligen som med medicin. Det finns vissa personer som går upp 10 kg i vikt av en medicin medan andra går ner 10 kg av exakt samma medicin. Det viktigaste är nog därför att lista ut vad som är bra för en själv. Och sen göra det som man må bra av.

Att använda skogen som terapi

Mycket forskning visar att gröna miljöer har positiva effekter på såväl fysisk som psykisk hälsa. Paret Kaplan, ett välkänt forskarpar inom miljöpsykologin, har funnit att vistelse i natur och trädgård ger en form av vaken vila och snabbare mental återhämtning. Svensk forskning gjord av Patrik Grahn vid SLU i Alnarp har påvisat att pulsen blir jämnare, blodtrycket normalare och känslan av stress lägre. De gröna miljöerna är helt enkelt mer kravlösa och kräver mindre riktad koncentration. Positiv verkan av utevistelse har bl. a dokumenterats inom äldrevård, barnomsorg och vid olika fältexperiment med studenter och sjukhusanställda i både Sverige och utomlands.

På många ställen i landet har man tagit fasta på dessa rön och rehabiliteringsträdgårdar för personer med utmattningsdepression och långtidssjukskrivna av andra skäl har upprättats. Några exempel är Alnarps rehabiliteringsträdgårdar, Haga hälsoträdgård, Fröjas trädgårdar, Sinnenas rum i Umeå och Sinnenas trädgård i Stockholm.

Vistelse i skog och mark ger även den dagliga motion vi alla behöver för att må bra. Att vandra i skogen upplever jag ökar mitt välbefinnande. Dels för att det ger bra motion men förmodligen kanske det är något mer; att skogen i sig har en slags återhämtande kraft.

Något som jag tycker hjälper mig att gå emot tvånget är faktiskt att bli arg. När jag mådde som sämst i mitt tvång så brukade jag istället för att krypa ihop och bli rädd och ledsen gå ut i garaget och slå på den boxningssäck som inhandlats just för detta ändamål. Jag låtsades att det var tvånget som jag gav både en höger och en vänster. Detta var en bra strategi dels för att jag tröttade ut mig kroppsligen och fick ut en massa ångest och dels för att jag fick vara

förbannad. Jag försökte också börja ge svar på tal exempelvis om tvånget var där och plågade med att ”nu måste du tvätta händerna tre gånger” så kunde jag säga ” men du gör det själv om du tycker det är så otroligt roligt!”

Även att bli arg och sätta gränser mot folk i min omgivning är något som jag upplever hjälpt. Jag har alltid varit den här snälla flickan som varken sagt bu eller bä. Den som folk kan göra lite som de vill med. Alltid när jag varit med kompisar har det alltid bara varit deras åsikt som har räknats. I skolan var det jättejobbigt. Jag var alla tillags och vad jag ville och tyckte var inte intressant enligt mig själv. Snacka om att vara självdestruktiv! Men när jag började i terapi så lärde min terapeut mig att sätta gränser mot människor i min omgivning. Att ta tag i sin jag-styrka. Ta plats! Detta gjorde att jag började hävda mig och tycka annorlunda än andra vilket fick mig att må otroligt bra! Det gjorde det också lättare, upplever jag det som, att hävda mig emot tvånget. Vågade jag tycka annorlunda än någon annan så var det som om jag också vågade tycka annorlunda än tvånget.

Att se hela sjukdomen som en sport har också hjälpt mig. Att låtsas att tvånget var en motståndare som jag skulle vinna över. Detta gjorde att det blev roligare när tvångstankarna kom, att jag nästan ville att de skulle komma så att jag kunde visa dem att jag är starkare och jag inte är rädd. Så fort jag gick emot tvånget tänkte jag 5 poäng till mig och 0 poäng till tvånget!

Att försöka att inte vara rädd eftersom tvånget lever på något sätt på ens rädsla. Att hur äckliga, skrämmande och/eller obehagliga tankarna än är, försöka att möta dem med ett lugn. Oftast när jag får en tvångstanke så spänner jag mig och min terapeut berättade för mig att när jag spänner mig och drar upp axlarna så sänder det signaler till hjärnan att det är fara!, fara! Och tvångstankarna upplevs som ännu mera farliga. Om man lyckas vara oberörd så får inte tvånget samma genomslagskraft. Detta är ju i och för sig väldigt ofta lättare sagt än gjort, men övning ger färdighet! Det är ju precis som när man vill bli bra på någon sport man måste träna, träna och åter träna varje dag för att komma upp i elitnivå. Det är lite samma princip med tvånget, upplever jag det som iallafall.

Johanna