



Att tänka om tankar

Metakognitiv terapi handlar om att förändra det egna förhållnings-sättet till skrämmande tankar, och att hitta nya sätt att hantera dem. Nu visar en ny holländsk studie att detta kan vara ett alternativ till traditionell KBT-behandling vid OCD. Behandlingen ledde i studien till förbättring i form av minskade symtom och forskargruppen menar att resultaten är mycket lovande.

Rekommenderad terapi vid OCD är exponering med responsprevention (ERP), vilket bygger på inlärningsteori. Genom att den drabbade utsätts för triggande stimuli (exponering) men inte tillåts svara med sina säkerhetsbeteenden, eller tvångsritualer (responsprevention), sker en tillvänjning och en nyinlärning, vilket på sikt får tvångstankarna och handlingarna att minska. Denna metod har visat goda resultat, men inte ens de bästa behandlingar är hundraprocentiga. För den andel drabbade, som antingen inte blir hjälpta eller som hoppar av behandlingen för att den innebär alltför stora påfrestningar, kan metakognitiv terapi (MCT) kanske vara ett bättre alternativ.

Forskningen kring metakognitiv terapi vid behandling av OCD är dock begränsad. Endast ett par, relativt små, tidigare studier har visat på metodens effektivitet. Grundtanken bygger på att angripa den drabbades tankevärld och hjälpa till att modifiera synen på och vikten av tankarna. Inte sällan sker en sammanblandning eller fusion av tankar hos den som

är drabbad. Katastroftankar eller andra påträngande tankar tolkas som sanna eller giltiga och personens agerande baseras på denna felaktiga slutsats.

I en studie som publicerats i tidskriften *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders* (2016) lyckades forskarlaget (van der Heiden et al) rekrytera 25 vuxna med OCD till en studie där behandlingen skulle ske med MCT. För att få delta i studien krävdes bland annat att ingen annan tyngre psykiatrisk diagnos förelåg, till exempel bipolär sjukdom, psykos eller svår depression. De som deltog fick inte heller ha ett aktivt missbruk eller pågående insättning av medicin.

Före behandling svarade samtliga deltagare på Y-BOCS, som är det skattningsformulär som används för att tolka svårighetsgraden och förekomsten av tvångstankar och tvångshandlingar.

Behandlingen innehöll en utbildning kring metakognitioner (som enklast kan förklaras som tänkande om tankar) och hur dessa spelar en roll i att hålla den drabbade kvar i ett lidande. I ett första steg var målet att lära patienterna att skilja ut dessa tankar och förhålla sig neutralt till dem, lägga märke till dem, och låta tankarna upphöra av sig självt, inte genom att agera på dem. Avsikten med detta är att patienterna ska inse att tankarna är tankar – och inte fakta – som kan dyka upp och som inte kräver ytterligare åtgärder.

I nästa steg fick de som deltog i studien lära sig att strukturera om sina tankar.

Denna del av behandlingen påminner till viss del om exponering. Den drabbade uppmanas att behålla sin påträngande tanke, men att inte svara på den genom handlingar, det vill säga inte agera på den, och därmed också förstå att ritualen är meningslös. Patienterna fick också lära sig att ifrågasätta innehållet i de påträngande tankarna. I det tredje avslutande steget i behandlingen fick den drabbade träna på sina nya färdigheter; att se påträngande tankar som helt fristående fenomen, utan förankring i verkligheten, i stället för att fokusera på dem och ge dem uppmärksamhet, vilket bidrar till lidandet. Tillsammans med behandlaren skrevs en konceptualisering, som innehöll ”bevis” mot påträngande tankar och en lista med nackdelar med att utföra ritualer. Denna lista användes i förlängningen för att förebygga återfall. Hela behandlingen bestod av 15 sessioner som varade 45 minuter vardera.

Av de 25 deltagarna var det 19 som genomgick hela behandlingen. Av dessa uppfyllde 12 (63%) inte längre diagnoskriterierna för OCD efter genomgången behandling.

Studien har vissa begränsningar. Bland annat finns ingen kontrollgrupp som det går att jämföra resultaten med. Den uppföljning som ägde rum skedde ganska kort efter genomgången behandling, vilket innebär att det är svårt att dra några långtgående slutsatser av studien.

Text: Johan Thiséus