

Träningsprogram för att bli av med tvångssyndrom

Programmet bygger på
”Kognitiv biobeteendeterapeutisk
självhjälpsmanual för tvångssyndrom”
av Jeffrey Schwartz.

Texten har översatts
av Susanne Bejerot.

Texten har sedan förenklats
av Lisa Engström.

Förenklingen har godkänts av
Jeffrey Schwartz och Susanne Bejerot.



Inledning

För att förstå det här träningsprogrammet är det viktigt att du vet vad tvångssyndrom egentligen är för något. Det finns några svåra ord i texten, men det finns alltid en förklaring till dem, direkt efter orden.

När man har tvångssyndrom har man **tvångstankar** eller gör **tvångshandlingar** eller både och.

Tvångstankar kan vara tankar om att läskiga saker ska hända eller att man hela tiden känner sig orolig utan att egentligen veta varför. Oroskänslan går inte att få bort. Det kan också vara tankar om att saker måste sättas på vissa bestämda ställen eller i en viss ordning för att det ska kännas rätt eller att man inte har gjort saker på rätt sätt.

Tvångshandlingar är att göra vissa saker för att det känns som om man måste göra dem. Det skulle kännas väldigt obehagligt att låta bli. Även om det känns bra att göra de här sakerna, eftersom de tar bort eller minskar tvånget, så minskas det bara för en liten, liten stund. Handlingarna kan till exempel vara att tvätta händerna väldigt många gånger eller att kolla många gånger att man har gjort något på rätt sätt. Man kanske måste gå tillbaka till skolan flera gånger efter skoldagens slut och säga hej då till personalen, trots att man vet att man redan gjort det.

Om man har tvångssyndrom kan det vara kul att höra att de som jobbar med att hjälpa människor med tvång har lyckats göra många människor bättre genom att behandla dem med **beteendeterapi**.

Beteendeterapi betyder att man får hjälp att ändra sitt beteende, sitt sätt att vara, till exempel att man försöker låta bli att tvätta händerna så många gånger. Beteendeterapi kan man få av terapeuter (det uttalas terrapefter). Så kallas de som hjälper folk att bli av med tvångssyndrom och andra problem. Man kan också träna själv, alltså vara sin egen terapeut. Då kallas det självbehandling. Det är det som det här träningsprogrammet handlar om.



Nu börjar vi!

Om du lär dig lite om tvångssyndrom och förstår att det är en sjukdom som du kan bli av med (oftast helt och hållet), kommer du att ha lättare för att låta bli att göra tvångshandlingar och lära dig olika sätt att hantera besvärliga tvångstankar.

Forskning har visat att ett mycket effektivt sätt att bli av med tvångssyndrom, är att lära sig att stå emot sina tankar. Ett sätt att träna till exempel för den som är livrädd för att smutsa ner sig, är att hålla något

smutsigt i händerna och sedan låta bli tvätta sig på tre timmar. Man lär sig alltså att låta bli sina invanda tvångsmässiga handlingar.

När vi har satt ihop det här träningsprogrammet har vi använt ny kunskap om vad som händer i hjärnan när man har tvångssyndrom. Vi berättar lite mer om det senare.

Det här träningsprogrammet innehåller tre steg:

Steg 1: Förstå att jobbiga känslor är tvångstankar.

Steg 2: "Det är inte jag, det är mitt tvångssyndrom."

Steg 3: Smita förbi tvånget genom att göra något helt annat.

Resultatet av att arbeta med de tre stegen: du bryr dig mindre om ditt tvång.

Målet är att du ska jobba med de här stegen varje dag.

Att skriva dagbok

Det är bra om du kan skriva dagbok om ditt träningsprogram. Du behöver inte skriva så mycket, skriv bara om när du lyckas med något. Skriv även om du tycker att du bara har lyckats med något litet. Det är väldigt roligt för dig att kunna titta i din dagbok och se vilka framsteg du har gjort, även om de är små. För du kommer att göra stora framsteg, så småningom, det är säkert! Och många små framsteg blir ju tillsammans ett stort!



STEG 1:

Förstå att jobbiga känslor är tvångstankar

Det viktiga första steget är att du lär dig förstå att dina tankar som känns så jobbiga, är tvångstankar. Att dessa påträngande tankar och känslor är en sjukdom. För att det ska fungera att tänka så, måste du anstränga dig. När tvånget kommer ska du tänka: "Det här är en tvångstanke; den här känslan av att jag **måste**, är tvångsmässig".

Vi vet att det kan vara svårt med de här jobbiga tankarna och tvånget, som så envist tränger sig in i ditt medvetande, men vi vet att det här träningsprogrammet fungerar. Det är många som har blivit bättre genom att använda det.

Målet för steg 1 är att lära dig att döpa om dina påträngande tankar och tokiga saker; att kalla dem tvångstankar och tvångshandlingar – och att göra det bestämt. Träna till exempel på att säga:

"Jag varken tror eller känner att mina händer är smutsiga, min hjärna bara tror att mina händer är smutsiga." Eller: "Jag behöver inte tvätta händerna. Det bara känns som om jag måste tvätta händerna."

Du kan göra på samma sätt med andra tvångstankar och tvångshandlingar, om du till exempel alltid måste kolla att du har låst dörren, har svårt att sluta borsta tänderna eller ägnar dig åt onödigt räknande.

Vad har du för tvångstankar eller tvångshandlingar?

Genom forskning vet vi numera att tvånget beror på en **förändring i hjärnan**. Genom att kalla tvånget för vad det verkligen är – tvångstankar och tvångshandlingar – kan du börja förstå att de egentligen inte är vad de verkar vara. De är helt enkelt **falska meddelanden** från hjärnan. Hjärnan skickar ju ut en massa meddelanden till kroppens alla delar, till exempel att du ska rycka bort din hand från något hett. Tänk vilken tur att våra hjärnor har den funktionen!



Men när vi har tvångssyndrom är det som om vissa av dessa meddelanden inte går att stänga av. Vi fortsätter att kolla att dörren är låst, fast vi egentligen vet att vi har låst. Eller så fortsätter vi att borsta tänderna fast vi egentligen vet att vi är klara. **Funktionen att något är fixat och klart funkar liksom inte.**

Det är viktigt att komma ihåg att det inte räcker med att bara förstå att de besvärande känslorna är tvångstankar eller tvångshandlingar för att de ska försvinna. Det är till och med så att det sämsta du kan göra är att försöka få dem att försvinna! Det fungerar inte, eftersom tvångssyndrom beror på en förändring i din hjärna som du inte kan bestämma över. Du kan heller inte rå för att du har förändringen i hjärnan. Det är inte konstigare än att ha diabetes. Diabetes är en vanlig sjukdom, som gör att man inte kan äta vad som helst, man måste hela tiden veta vad maten innehåller. De flesta måste ta insulinsprutor flera gånger om dagen och får inte äta godis.

Vad du däremot kan bestämma över, är hur du reagerar på tankarna. När du vet att det är tvång kan du förstå att, hur verkliga tankarna än känns, så är de inte verkliga. Du kommer att lära dig att motstå dem.

Forskningen om tvångssyndrom har också visat att man genom beteendeterapi faktiskt kan ändra **tillbaka förändringarna i hjärnan**. Men det kan ta veckor eller till och med månader! Det kräver alltså tålamod och envisa ansträngningar från dig. Att försöka få tvångssyndromet att försvinna på några sekunder leder bara till besvikelse, uppgivenhet och stress och det förvärrar bara sjukdomen. Tvånget går att kontrollera, hur starkt och jobbigt det än är!

De följande två stegen i träningsprogrammet är till för att lära dig nya sätt att reagera på tvånget.

STEG 2:

”Det är inte jag, det är mitt tvångssyndrom.”

Det finns en mening som det är bra om du rabblar för dig själv då och då: ”Det är inte jag, det är mitt tvångssyndrom.”

Den meningen ska påminna dig om att tvångstankar och jobbiga känslor är falska meddelanden från hjärnan, fast de känns så otroligt starka och verkliga.

Men om man vet att tanken är meningslös, varför låter man sig påverkas av den? kanske du frågar.

Så här är det: Känslan och oron beror på en förändring i hjärnan. **Det är tvångssyndrom – en sjukdom.**

Hjärnan är en otroligt krånglig sak. För att göra det lite enklare kan man säga att det funkar så här: I en hjärna utan tvångssyndrom skickas ett meddelande om att något är fel, till exempel: ”jag är inte ren om händerna”. Så fort man har tvättat händerna kommer det ett nytt meddelande om att ”nu är allt okej igen”.

I en hjärna med tvångssyndrom kommer aldrig det där meddelandet att ”nu är allt okej igen”. Det är då jättesvårt att sluta att tvätta händerna!

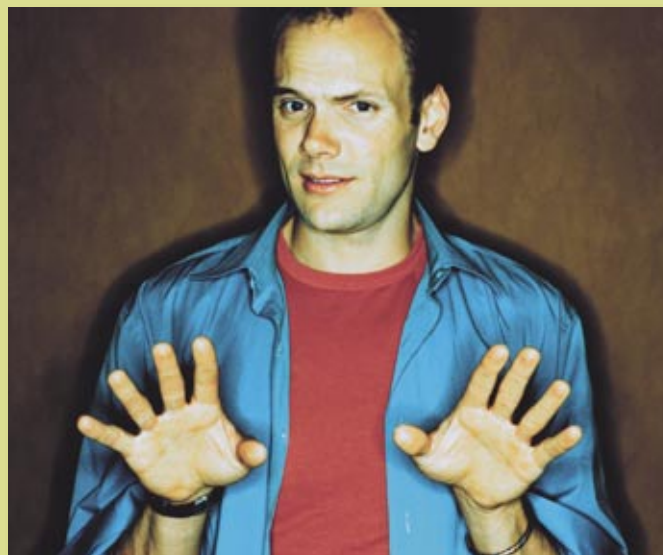
Men det går alltså att **förändra sin egen hjärna så att den funkar bättre!** Visst är det otroligt?

Det går inte att bli av med tanken på en gång, men du behöver för den skull inte bry dig om den. Du ska istället vara olydig! Lyssna inte på tvånget! Låtsas att tvånget är någon som tjatar på att du ska göra något du inte har lust med och som du tänker strunta i!

Du vet nu vad tvånget är, det är falska meddelanden från hjärnan som beror på en sjukdom som heter tvångssyndrom. Använd den kunskapen för att **låta bli att lyda tvånget.**

Känna igen och acceptera

Genom att vara förberedd på din speciella tvångstanke känner du igen den så fort den dyker upp och kan genast förstå att jobbiga känslor är



tvångstankar. Du vet att det "bara är min idiotiska tvångstanke. Den betyder ingenting. Det är bara min hjärna. Jag behöver inte bry mig om den." Sluta att varje gång reagera på tvångstanken som om den var ny och oväntad. Vägra att bli chockad av den! Vägra bli ledsen av den!

Dessutom är det viktigt att du accepterar dina känslor. Du ska inte slösa energi på att straffa dig själv för att du har obehagliga känslor. Du vet ju att tankarna kommer för att du har en förändring i hjärnan. **Det är meningslöst att du är arg på dig själv bara för att du lider av en sjukdom.**

Om du ändå lyder tvånget, ska du veta att det bara känns bättre en väldigt liten stund, **nästa gång du lyder tvånget blir ångesten bara värre.** Det är den viktigaste läxa en person med tvångssyndrom måste lära sig.

Har du lärt dig?

STEG 3:

Smita förbi tvånget genom att göra något helt annat

Nu är där dags för det verkliga arbetet. Du ska göra saker som hjärnan i vanliga fall gör enkelt och alldeles av sig själv, till exempel meddela att "nu är allt okej igen".

Du ska öva på att gå förbi tvånget genom att tänka på något annat, även om det bara blir några minuter. I början kan du välja någon speciell sak att göra istället för dina tvångshandlingar.

Vad har du för tvångshandlingar? Har du till exempel svårt att sluta skölja håret efter att du har tvättat det? I stället för att lyda tvångstankarna som säger att du ska fortsätta skölja håret, kan du till exempel läsa en serietidning eller bok, berätta en historia för någon i din familj, måla, lyssna på musik, spela dataspel, sticka eller spela fotboll. Det viktiga är att du väljer något du tycker är kul!

Så här:

- 1. När tankarna kommer kallar du dem tvångstankar eller inre tvång.**
- 2. Sen tänker du att de beror på att du lider av en sjukdom – tvångssyndrom.**
- 3. Sen smiter du förbi tvångstankarna genom att göra något helt annat.**

Du övar alltså in ett sätt att styra dina tankar åt ett annat håll än tvånget vill. Tankarna ska inte längre kunna styra vad du gör. Du bestämmer själv vad du ska göra i stället för att vara som en robot som låter sig styras av tvånget.

Vi påstår inte att det är lätt att smita förbi tvångstankarna genom att göra något helt annat. Men det är bara genom att motstå tvånget som du kan förändra din hjärna och, så småningom, lindra de jobbiga känslorna.

Som en hjälp har vi hittat på en **15-minutersregel**. Den går ut på att du ska låta en viss tid gå – helst minst 15 minuter – innan du ens funderar på att göra det som tvånget vill. Nu kanske du tänker att du inte vill vara med på det här träningsprogrammet längre för att du tror



att det inte kommer att funka, men det går att göra lite i taget. I början, eller när tvånget känns särskilt stort, kan det vara bra att ta en lite kortare tid, kanske 5 minuter eller ännu mindre.

Sättet att tänka är alltid lika: du ska aldrig göra det som tvånget vill innan det gått lite tid. Tiden ska du använda till att fundera på att du inte kan rå för tvånget och på vad du ska göra för roligt eller mysigt istället för att göra en tvångshandling.

När den bestämda tiden har gått frågar du dig själv om det känns mindre jobbigt. **Även om det bara känns pyttelite mindre jobbigt, så är det bra.**

Nästa gång tvånget kommer prövar du att vänta lite längre än förra gången. **Ju längre du väntar, desto mindre blir tvånget nästa gång.** Det är jobbigt att stå emot tvånget men det ger resultat. Visst är det fantastiskt? När det känns jättejobbigt att kämpa emot tvånget kan du tänka på att **medan du kämpar, läker din hjärna!**

Målet för 15-minutersregeln är att klara av att vänta 15 minuter eller mer innan du gör det som ditt tvång vill. Kanske kan du snart vänta i 20 eller 30 minuter, kanske ännu mer, men du har kommit jättelångt bara du klarar att vänta 5 minuter innan du gör som tvånget vill.

Om du vill kan du skriva upp hur lång tid du klarar av att vänta varje gång, så ser du hur det går bättre och bättre. Ibland kanske det inte går lika bra, men det gör inget, huvudsaken är att du kämpar!

Om du övar på det här kommer du snart att märka att tvånget förändras. Det blir mindre och det känns inte lika jobbigt att kämpa mot det. Till slut känns det som om du inte alls behöver göra det som tvånget vill.

Ibland blir tvånget för starkt, och du gör en tvångshandling. Men för den skull får du inte straffa dig själv. Påminn istället dig själv om att "jag tvättar inte händerna för att de är smutsiga, utan för att jag har tvångssyndrom. Tvånget vann den här matchen, men nästa gång ska jag hålla ut längre." Du skriver liksom upp i hjärnan, ditt minne, hur det kändes att ge efter för tvånget och att det var fel att ge efter för tvånget.

Här kommer ett tips för dig som måste kolla många gånger att du har gjort saker rätt, till exempel att du har låst dörren: Försök att från början låsa dörren extra uppmärksamt och medvetet och tänka "dörren är låst nu, jag ser att den är låst". På det sättet spelar du in en tydlig bild som du kan tänka på när tvånget att kolla låsningen en gång till dyker upp. Då är det lättare att tänka: "Det där är en tvångstanke. Det är ett tvångssyndrom. Det är inte jag – det är bara min hjärna". Då är det också lättare att smita förbi tvånget genom att göra något annat.

Resultatet:

du bryr dig mindre om ditt tvång

Om du övar flitigt på det här träningsprogrammet kommer du så småningom att bry dig mycket mindre om ditt tvång. Det blir som att kunna strunta i någon som retar dig. Man brukar säga att man kan låta retsamma ord rinna av sig som vattnet på en gås. (En gås blir aldrig våt, trots att den är i vattnet. Fjädrarna är så feta att vattnet bara rinner av.)

Jobbar du ordentligt med alla de tre stegen i träningsprogrammet kommer du dessutom att komma mycket längre än om du bara övar på ett steg. Det är ungefär som att 1+1+1 tillsammans skulle bli 10 istället för 3.

Du ska tänka på tvånget som en motståndare i en kampsport. Tvånget är mycket starkt. Står du bara rätt upp och tar emot ett anfall från tvånget i dess fulla kraft blir du nedslagen varje gång. Du måste istället kliva åt sidan, göra en kringgående rörelse och gå vidare och göra något annat. Du måste lära dig att hålla huvudet kallt i kampen mot en kraftfull motståndare! Genom att bestämma över dina handlingar bestämmer du också över ditt tänkande – och ditt liv. Dessutom läker din hjärna!

Lycka till! Vi tror på dig!

