



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI

Når du plages av tvangstanker

Av psykolog Torkil Berge *

* Bygget på *Stop Obsessing! How to overcome your obsessions and compulsions* – Edna B. Foa og Reid Wilson!

Tvangstanker er svært stabile og påtrengende. De samme tankene, forestillingsbildene eller impulsene kommer igjen og igjen. De kan være meget ubehagelige, skremmende eller pinlige. Innholdet av tvangstankene kan variere fra person til person. Du kan være redd for å bli syk eller for å skade deg selv og andre. Du kan frykte at du vil glemme å slå av kokeplaten slik at huset brenner ned, eller ikke å låse døren slik at det blir innbrudd. Du kan tro at du er blitt uren gjennom kontakt med visse ting eller andre mennesker.

Det er ikke rart at du vil forsøke å bli kvitt slike tanker. Kanskje du har utviklet tvangshandlinger eller ritualer for å få fred; du kan oppleve at dette er den eneste måten å kontrollere tankene på. Hver gang tankene kommer får du da en sterk trang til å utføre ritualer.

Vanlige kjennetegn på tvangstanker

Tvangstankene innbefatter en katastrofal konsekvens

Ubehaget kan knytte seg til en frykt for at en selv eller andre skal komme til skade: "Hvis jeg ikke sjekker om vinduene er låst, vil innbruddstyver komme inn og plyndre leiligheten min. Kanskje de vil skade meg og barna mine. Hvis det skjer, vil det være min feil. Livet mitt vil være ødelagt." "Hvis jeg ikke vasker meg kan jeg bli syk, eller jeg kan smitte andre slik at de blir syke."

Du vet stort sett at tankene er grunnløse

Du vil nok være enig i at tankene egentlig ikke er gyldige; det er f.eks. ikke slik at du vil bli syk hvis du ikke vasker hendene så mye. Men når ubehaget er der kommer angsten for at det skal skje likevel. Det kan imidlertid også være slik at du er overbevist om at tankene er realistiske, for eksempel at du virkelig kan bli smittet hvis du trykker andre i hånden.

Du prøver å motstå tankene

Tvangstanker og tvangsforestillinger vekker angst og ubehag. Det er naturlig at du ønsker å bli kvitt dem. Problemet er at selve kampen for å undertrykke tankene kan bidra til å forsterke dem. Mennesker med søvnproblemer opplever noe av det samme; jo mer de anstrenger seg for å sove, desto vanskeligere blir det.

For mennesker flest er det slik at det vi kjemper for ikke å tenke på, gjerne dukker opp i bevisstheten likevel. Dette er vist gjennom forskning. Det kan være særlig vanskelig å tvinge seg fra å tenke på noe som virkelig er urovekkende eller avskyelig. Når du bekjemper bestemte tanker, blir tankene som regel bare sterkere. Ved å bli redd og gjennom de anstrengelsene du gjør for å holde tankene unna, vil hjernen din motsatt reagere med å presse tankene frem i bevisstheten. Først når du makter å akseptere tankenes tilstedeværelse, uten å bli redd for dem, blir de svakere og mindre plagsomme.

Tvangstankene kan altså bli sterkere hvis du:

- frykter dem og bekjemper dem aktivt
- prøver å unngå situasjoner som minner deg om dem
- har som mål "aldri" å ha tvangstanker
- bekymrer deg for neste gang du kan få slike tanker

Tvangsmessige ritualer gir deg en midlertidig lettelse

Ritualene gir imidlertid ikke bedring på sikt. Tvert i mot vil ubehaget og trangen melde seg igjen – ritualene bare gjentas.

Ritualene følger bestemte sekvenser

Det kan være at du utfører ritualene på en spesiell måte for å prøve å dempe ubehaget. Det er ikke nok bare å se på bryterne på ovnen, du må ta på alle fem ganger, samtidig som du teller antall ganger. Vinduene sjekkes i en bestemt rekkefølge, slik at du er helt sikker på ikke å hoppe over noen. Når du dusjer kan du føle at du må ta bestemte kroppsdelene etter tur, i en spesiell rekkefølge. Kanskje hver finger må vaskes for seg. Hvis du blir avbrutt, må alt gjentas på nytt. Jo mer kompliserte ritualer du har, desto vanskeligere er det å holde oversikt.

Du forsøker å motstå ritualene

Dette gjelder spesielt når ritualene tar svært lang tid eller er smertefulle. Kanskje du vasker hendene dine så ofte at de blør. Da er det ikke rart hvis du ikke vil berøre noe i det hele tatt.

Du kan ønske at andre bistår med ritualene

Hvis du plages av tvil om du er smittet eller ikke, eller om du har gjort noe galt eller ikke, kan det hende at du ber andre om beroligelse. Kanskje er det blitt slik at du må spørre om og om igjen; tvilen om at det virkelig er slik du frykter melder seg bare på nytt. Dette kan bli til en vane som i seg selv er med på å opprettholde dine problemer.

Kanskje du stadig tar kontakt med leger for å få undersøkt om du er blitt syk. Det kan være at du føler deg beroliget noen timer eller noen dager, før tvilen kommer igjen: "Kan jeg likevel være syk". Dermed går du på ny til en lege.

Tanker er private og ikke farlige

Undersøkelser har vist at et stort flertall i befolkningen opplever å få "tabubelagte" impulser og tanker. Dette er det nok ikke alle som vet, fordi vi ikke pleier å gå rundt og snakke høyt om det. Dermed kan man få for seg at en er den eneste personen i verden som har slike tanker.

Du kan jo teste deg selv: Har du noen gang opplevd å få følgende innfall når du står på en bussholdeplass? Tenk om jeg dyttet noen foran bussen. Tenk om jeg begynte å banne og sverte – eller le høyt i en begravelse. Tenk om jeg plumpet ut med pinlige fornærmelser under

festtalen. Kjenner du deg igjen? Da er du ikke alene. Mellom 80 og 90 prosent i undersøkelsene bekreftet at de hadde hatt slike eller beslektede tanker.

Har du en tvangslidelse, er innholdet i tankene omtrent det samme som de ubehagelige og uakseptable tankene folk flest kan ha. Også dette er vist gjennom forskning. Men for deg er nok tankene eller impulsene mer påtrengende, hyppige og intense. Mens folk flest lar en ubehagelig tanke passere med et skuldertrekk – de vet at det ikke er farlig – forsøker du kanskje å bekjempe den så mye som du kan. Det er imidlertid slik at jo hardere du kjemper i mot en tanke, desto lettere har den for å dukke opp igjen. Det blir som når man legger seg for natten og tenker: Nå må jeg sove. Da får man ofte ikke sove.

Igjen kan du teste deg selv. Bestem deg for at du i løpet av de neste to minuttene ikke skal tenke på ISBJØRNER. Du skal gjøre alt som står i din makt for ikke å tenke på dem. Du vil nok erfare at det ikke er så lett. Det er enda vanskeligere å la være å tenke på noe som faktisk gjør deg redd, f.eks. tanken på at du kan komme til å påføre deg selv eller andre skade. Her er noen eksempler på hva tankene eller impulsene kan dreie seg om:

- å ha gjort en feil eller å ha glemt noe
- å bli smittet eller å smitte andre
- å ha blitt uren
- å bli forgiftet
- å ha skadet eller drept noen
- å ha gjort noe umoralsk eller seksuelt perverst

Tankene eller impulsene kan bli særlig påtrengende i situasjoner der andre kan bli skadet, der feil kan bli begått, eller der ubehagelige minner eller bilder kan vekkes. Det du plages av vil ofte inneholde fryktede konsekvenser.

Her er noen eksempler på slike "katastrofetanker":

- Jeg vil svikte
- Jeg vil bli straffet
- Jeg vil skade noen
- Jeg vil synde
- Jeg vil miste kontrollen og bli gal
- Jeg vil dumme meg ut

For å dempe ubehaget, synes du kanskje at noen tankeritualer kan hjelpe deg. Det kan være å be, telle, lage mentale lister, gjenkalle aktiviteter i minnet eller å gjenta bestemte tanker. Dessverre vil slike ritualer bare bidra til at problemene opprettholdes eller forsterkes.

Tvangstanker har ofte preg av å være en slags indre "samtale". Det er to "stemmer", en kritisk stemme og en beroligende stemme. Du kan for eksempel få en tanke om at du kan skade en du

er svært glad i. En kritisk stemme sier at den som tenker slikt kan gjøre det også. Da kommer det en beroligende stemme som sier at du ikke vil gjøre det. Denne samtalen kan gjentas om og om igjen.

For å dempe tankene kan det være lurt å akseptere dem

Når tankene eller impulsene kommer har du to valgmuligheter. Du kan prøve å motstå dem, noe som faktisk vil øke ubehaget og dermed også deres gjennomslagskraft. Det beste er å akseptere de ubehagelige tankene. Selv om ditt endelige mål er å bli fri fra dem, er den beste måten å gjøre det på å tenke "Det er OK at jeg har denne tanken – det gjør ikke noe om den kommer tilbake". Husk at tvangstanker er ufrivillige tanker eller forestillingsbilder. Hvis du velger å ha dem, vil du per definisjon få mer kontroll over dem. Det er et hav av forskjell mellom å føle at du ikke har kontroll over tankene og å oppleve at du har litt kontroll.

Dette kan være et viktig første skritt. Spørsmålet blir så hvordan du kan mestre tankene uten å måtte bekjempe dem. På de neste sidene vil du få mange forslag til hvordan du kan gå frem. Tenk på dem som en meny av ulike ideer til hva du kan gjøre; bli ikke overveldet av alle forslagene. Det er viktig at du velger ut noen som du vil prøve deg frem med, lage en egen tiltakspakke som passer for deg og dine behov. Mange har hatt nytte av å skrive ned en konkret plan i en egen bok. Du kan f.eks. skrive:

- Hva som er dine mål
- Detaljert om hvordan du vil gå frem
- Hva du vil starte med
- Hvor mye tid du vil sette av til øvelsene
- Hvem som kan bistå med råd og støtte
- Når og hvor du vil trene
- Hvordan de ulike treningsøktene foregikk

Skriver du ned erfaringer etter hvert, blir det lettere å bedømme hvordan metodene virker. Du vil også få verdifull informasjon om hva du kan fortsette med og hva du kan endre på. Det kan være lurt å diskutere gjennom dette med en du kjenner først. Hvis du går i behandling, kan du diskutere hva du skal gjøre med din behandler. Viktige spørsmål er: Hvilke metoder skal jeg starte med? Hvor lenge skal jeg holde på med dem før jeg prøver ut andre?

Du kan be om en kort utsettelse

Hvis du forsøker å undertrykke tankene fullstendig, vil du sannsynligvis mislykkes. Vi vet at tvangstanker er for motstandskraftige til det. Isteden kan du avtale med deg selv at du vil utsette å tenke på det en liten stund. Det er større muligheter for å bestemme når du skal ha slike tanker, enn helt å få dem ut av din bevissthet. På denne måten unngår du den onde sirkelen, der innbitt motstand skaper økt kroppslig aktivering og panikktanker, noe som igjen gjør at presset fra tankene bare blir enda sterkere.

Samtidig vil du få en kort pause hvor andre aktiviteter kan få lov til å dominere bevisstheten for en liten stund. Da kan det senere være noe lettere å motstå tankene. Du har også lykket i å motstå den sterke bekymringen som det å ha slike tanker vekker. Du blir mer avslappet og dermed sterkere. Du kan altså følge denne fremgangsmåten:

1. Gjør en avtale med deg selv om å yte tankene oppmerksomhet om en stund.
2. Velg et spesielt tidspunkt hvor du skal vie tankene full oppmerksomhet.
3. Når tiden er inne, kan du velge enten å la tvangstankene dominere bevisstheten, eller du kan avtale en ny, midlertidig utsettelse med deg selv.

Dette er noe du må trene på for å få til. I begynnelsen er det viktig at du kun ber om en kort utsettelse:

”Dette skal jeg tenke på om ett minutt; jeg skal bare lese ferdig denne siden først.” Når tiden er gått, kan du eventuelt velge å fortsette å lese i ett minutt til. Det er uansett lurt å finne på noe konkret du skal gjøre når du har bestemt deg for å utsette tankene litt.

Du kan veksle mellom perioder med tanker og med utsettelse

Hvis det å utsette tankene en gang til blir for vanskelig, kan du bestemme deg for en bestemt tidsperiode du skal bruke til tvangstankene. Du kan velge å vie tankene full oppmerksomhet i fem minutter. Så kan du utsette å tenke på dem i en periode på ett minutt, før du igjen bruker fem minutter på dem. Når du er i en utsettelsesperiode, er det viktig at du konsentrerer deg om andre ting, for eksempel om hva du skal ha til middag i dag. Du kan ringe noen eller gå en liten tur. Hvis du bare sitter og venter på at tiden skal gå, blir det vanskelig å holde tankene unna.

Husk at denne fremgangsmåten er basert på at du aksepterer tankene og ikke kjemper mot dem. Det eneste du ber om er korte perioder med utsettelse. Over tid vil du merke at jo lengre du utsetter tankene, jo mindre påtrengende vil de bli.

Du kan gjøre endringer i måten du tenker på

Som nevnt har de fleste av oss ubehagelige og tabubelagte tanker. Vanligvis er disse ikke så påtrengende og vanskelig å bli kvitt. Om tankene er et problem eller ikke avhenger derfor mye av hvordan vi opplever dem. Det er viktig å vite at du vil bli skuffet hvis du tror at det er mulig aldri å ha slike forstyrrende tanker. Den beste innstillingen er å tenke på dem som midlertidige forstyrrende tanker. Ikke prøv å analysere hvorfor du har dem eller hva de innebærer. Ikke tenkt på om du vil være i stand til å stoppe dem eller ikke. Godta også at det er naturlig at du vil oppleve negative følelser på grunn av disse tankene. Du kan benytte denne fremgangsmåten:

1. "Len deg mentalt tilbake" og aksepter at du nettopp har fått tvangstankene igjen.
2. Legg merke til hvilke følelser som oppstår: Er du redd, sint eller skamfull?

3. Minn deg selv på at du har valgt å akseptere at du har slike midlertidige tanker.
4. Ta bare for gitt at tankene er grunnløse og urealistiske, uten å analysere dem.

Å ta brodden av tvangstankene

Etter at du har benyttet den fremgangsmåten jeg nettopp beskrev, kan du foreta deg andre ting som kan bidra til å påvirke sinnsstemningen din. Jeg vil nå gi deg noen forslag til hva du kan gjøre. Det dreier seg om det å skrive ned tvangstankene, synge dem, endre forestillingsbilder som er knyttet til dem eller bruke positive selvinstruksjoner.

Du kan skrive ned tvangstankene

Hver gang tankene kommer kan du beskrive dem kortfattet; ta med deg papir og penn. Skriv ned både tanker, forestillingsbilder og impulser. Prøv å få ned alle tankene som kommer. Gjentas tanken så skriv den ned en gang til. På denne måten får du viktig informasjon om hvor ofte slike tanker kommer. Samtidig får du større avstand til tankene og økt mulighet for å vurdere dem. Etter en stund vil du nok føle alt skrivearbeidet som en belastning. Det kan faktisk være positivt. Mange opplever at jo mer strevsomt dette er, jo bedre effekt har det. Det er altså viktig at du ikke stopper med å skrive ned tvangstankene.

Du kan "synge" tvangstankene

Dette er en enkel metode som mange har hatt nytte av. Benytt en enkel melodistubb som oppsummerer tvangstanken; ikke tenk på innholdet i tankene. Poenget er at det å nynne demper uroen. Hold på i et par minutter. Når ubehaget er dempet, kan du stoppe og skift så oppmerksomheten over på noe annet.

Du kan endre forestillingsbildene

Hvis du ser deg selv dø av kreft, se deg selv som 90 åring, rolig og smilende, i gyngestolen og omgitt av familie. Forestiller du deg at sjefen din skriker mot deg og anklager deg for noe du har gjort, dann et bilde av at dere har en hyggelig samtale. Ser du deg selv slå barnet ditt, se deg selv stryke håret dets ømt og kjærlig. Velg nye bilder som vekker gode følelser.

Du kan bruke positive selvinstruksjoner

Dette er ikke det å tenke "positivt". Det er mer snakk om å finne frem til meldinger du kan gi deg selv, som er nyttige fordi de er realistiske og hjelpsomme når det virkelig gjelder.

Eksempler på slike positive selvinstruksjoner er:

- Denne tanken er ikke særlig nyttig akkurat nå
- Jeg tenker ikke på dette nå, men venter litt
- Jeg vil ikke argumentere med irrasjonelle tanker

- Det føles faretruende, men er det ikke
- Det går an å gjøre feil; alle gjør feil
- Jeg må risikere noe for å bli fri fra tvangen
- Det er ikke mitt ansvar og ikke mitt problem
- Jeg fortjener å ha det bedre enn dette

Forsøk å si dette til deg selv som om du virkelig mener det; ikke bare uttal ordene.

Direkte konfrontasjon med tvangstankene

Nå vil jeg gi deg noen forslag til hvordan du kan møte tvangstankene og ubehaget på en direkte måte. Hvis du gjør dette planmessig og systematisk, vil du kunne få mer kontroll over tankene og ritualene som er knyttet til dem. Det du vil lese om på de neste sidene er selvsagt "lettere sagt enn gjort". Det innebærer at du møter det du frykter ansikt til ansikt. Samtidig er disse metodene som mange har hatt stor nytte av.

Du kan sette av en fast tid til tvangstankene

Sett av en spesiell tid hver dag til tvangstankene og den bekymringen du føler rundt disse. Du kan da velge å utsette slike tanker til "Bekymringstiden". Du kan bruke ti til femten minutter to ganger daglig til dette. Det er viktig at du unngår forstyrrelser og at du konsentrerer deg helt om det bekymringsfulle og ubehagelige. Tenk bevisst på alle katastrofale følger som kan inntreffe – ikke legg bånd på deg. Hva er det absolutt verste som kan skje? Ikke tenk på positive ting, og ikke vær opptatt av at ting kan bli bedre: Tenk negativt. Benytt deg alltid av "bekymringstiden"; ikke utsett det fordi du føler deg bedre en dag. Fortsett minst i én uke, selv om du ikke føler behovet for det.

Du kan lese inn tvangstankene på lydbånd

Skriv ned tankene, impulsene eller forestillingsbildene direkte slik de kommer. Les dem så inn på lydbånd, gjerne flere ganger etter hverandre. Lytt på båndet 45 minutter eller mer hver dag, om og om igjen. Forsøk å bli følelsesmessig engasjert når du hører på det, f.eks. ved å bli så opprørt og redd som mulig. Vær konsentrert om innholdet og hva ordene innebærer. Ikke tenk på andre ting. Slutt først når ubehaget er sunket betraktelig. Dette er en metode som virker fordi du vinner deg til det fryktelige eller ubehagelige. Dette kalles for "habituering".

Du lærer også på en ubehagelig, men grundig måte at selv de mest forferdelige tanker ikke er farlige. Dette skyldes at de nettopp bare er tanker og ikke handlinger. Tanker kan ikke "gjøre en flue fortred". Det er bare handlinger som kan skade.

Du kan også lage en gruffull historie basert på tvangstankene. Fortell historien omtrent som om det skulle skje her og nå, med mest mulig innlevelse. Lag f.eks. en detaljert beskrivelse av at du faktisk har kjørt over en fotgjenger, hvor forferdelig personen blir skadet, den

påfølgende rettssaken og straffen. – Eller at du virkelig gjør vonde ting mot familie eller venner. Beskriv alt det du føler, lukter, hører, tenker og ser, akkurat som om det skulle skje i øyeblikket. Les historien mange ganger for deg selv, og prøv å få den mest mulig realistisk, før du leser den inn på lydbåndet. Bruk fantasien din. Lytt på dette 45 minutter hver dag.

Det å utsette seg i fantasien for det tvangstankene innebærer en av de mest effektive metodene du har til rådighet for å få kontroll over din lidelse. Dette blir en mental form for eksponeringsterapi, metoden som er så virkningsfull mot tvangshandlinger.

Du kan tenke tankene i "langsom kino"

Tenk tankene i et langsomt tempo. Gjør også dette med handlinger som følger tankene. Det kan dempe intensiteten i tankene. Det øker også muligheten for å få informasjon om detaljer i det du plages av.

Du kan la ritualene dine få følger

Velg en oppgave som ikke har forbindelse med tvangen, og som medfører at du blir forstyrret i dine daglige gjøremål. Du kan skrive lange brev, kopiere dikt fra en bok eller ta en rask spasertur i en halv time. Oppgavene skal være tidkrevende og forstyrrende, men ikke se på dem som straff. De innebærer mer en følge av det å ritualisere som kan gi deg en ekstra grunn til ikke å følge tvangen når den melder seg: Å ritualisere vil koste deg noe.

Du kan velge ikke å utføre ritualer

Dette innebærer å møte ubehaget ansikt til ansikt, samtidig som du ikke kan beskytte deg gjennom ritualer. Du kan bevisst og frivillig gå inn for kontakt med det ubehagelige: Slå på kokeplatene og la dem stå på i 20 minutter; rør med vilje ting du tenker er urent, men uten å vaske deg; må du ha huset helt ryddig, så rot ordentlig til på noen rom og la dem stå sånn i flere dager. Prøv så å få oppmerksomheten din rettet mot andre ting, som det å se på TV, gå en tur, snakke med en venn eller skrive et brev.

Denne metoden er i tråd med eksponeringstrening ved tvangshandlinger. Prinsippet her er at du planmessig og systematisk utsetter deg for situasjoner og tanker du vanligvis forsøker å unngå. Dette kalles *eksponering*. Hvis du lider av vasketvang, kan du for eksempel med vilje berøre noe som får deg til å føle deg uren. Det er vanlig at man følger en systematisk fremgangsmåte, basert på stigende vanskelighetsgrad. Samtidig er det viktig at du ikke utfører ritualer for å få mindre ubehag. Dette kalles *responsforhindring*. Det vil si at du planmessig gjør deg selv uren uten å vaske deg, eller at du bevisst bruker ovnen uten å sjekke flere ganger om kokeplaten er slått av.

Ønsker du å gå i gang med slik trening, kan det være nyttig å ta kontakt med helsepersonell og be dem hjelpe deg med å lage et treningsprogram. Det er vanlig å sette av god tid til å samle

inn informasjon om tvangshandlingene og tvangstankene, slik at du kan lage et opplegg som er skreddersydd din situasjon.

Flere av metodene du nettopp har lest om er bygget på prinsippene om habituering (tilvenning), eksponering og responsforhindring. Treningen er ubehagelig og forutsetter høy grad av egenaktivitet. Samtidig vet vi at den over tid vil føre til at ubehaget blir mindre. Du vil da få fjernet eller redusert et problem som hindrer deg i å gjøre det du har lyst til og nå de mål du har satt deg.

Hvis du tviler på at trening gjennom de metodene som er beskrevet her virkelig er ufarlig, så kan du gjøre følgende:

Du kan snakke med en eller flere personer du stoler på og be om deres vurdering. Er det virkelig slik at du kan bli smittet og syk, miste kontrollen, gjøre uansvarlige eller voldelige handlinger? Hvis du får en venn eller en i familien til å være en medhjelper under treningen, er det en stor fordel. Du kan også oppsøke helsepersonell og drøfte ulike fremgangsmåter med dem. Ta gjerne med dette notatet og drøft de rådene som er gitt her.

Samtidig er det viktig at du selv arbeider med å tro på at:

- Tvangstanker- og handlinger er overdrevne og urimelige.
- Ritualer bidrar bare til å opprettholde problemene.
- Ubehaget du opplever under treningen er smertefullt, men ufarlig og forbigående.
- Planmessig og regelmessig arbeid vil på sikt gi deg økt kontroll over tvangslidelsen