

Stöd från närstående i nätterapi för tvångssyndrom

Tvångssyndromet berör förutom den som har det också hans närstående. Det kan vara på samma gång sorgligt, ångestskapande och även upprörande när en närstående fastnar i sina symtom och tydligt lider av sina tvångssymtom. Nu håller situationen på att bli bättre, din närstående har inlett terapiarbete för att minska lidandet kopplat till tvångssyndrom. Du kan också hjälpa hen i denna strävan.

I terapin tillämpas metoder från kognitiv beteendeterapi. De viktigaste av dessa är exponering och förebyggande av ritualer. Målet är att – genom gradvisa exponeringar – omvandla de tankar som fått en särskild betydelse tillbaka till vanliga tankar. Detta innebär att släppa in tvångstankarna och konfrontera den ångest som tankarna framkallar utan att tillgripa ritualer. Ångesten kopplad till tankar som har fått en särskild betydelse är verklig, så man vänjer sig vid att möta känslorna steg för steg.

Det är viktigt att fasindelningen sker i personens egen takt. Särskilt viktigt är att titta på att observera i vilka situationer de närstående också spelar en roll i ritualerna. Det är till exempel vanligt att en tvångstanke som upplevs som skrämmande följs av behovet av att en närstående försäkras om att det inte är någon fara. När behandlingen fortskrider till exponeringar är det viktigt att ni tillsammans kommer överens om att stoppa försäkran. Tanken är att personen som genomgår terapi gradvis måste möta sina rädslor kopplade till tankarna utan att utföra en ritual. Av samma anledning fasar man också gradvis ut säkerhetsbeteenden kopplade till undvikande, som till exempel att gömma knivar.

Den närståendes minneslista:

- Ångesten i samband med tvångssymtom är en verklig upplevelse.
- En person som lider av tvångssymtom kan inte reglera symtomens tvångsmässighet.
- Tvångssyndrom är inte någons fel, det bara utvecklas om det gör det.
- För utomstående verkar tvångssymtomen ofta absurda.
- Den som genomgår terapin reglerar behandlingens förlopp, tvinga eller pressa inte.
- Skyll inte på och protester inte, berätta objektivt om dina egna känslor i förhållande till symtomen.
- Tillfälliga bakslag hör till saken.
- Uppmuntra och heja på, ta del av också till synes små framgångar.
- Din närstående är inte ett med tvångssymtomen, hen är sig själv, vars beteende påverkas av symtomen.
- Behandlingen är krävande, under behandlingen kan din närstående vara till exempel mer irriterad än normalt.

- Stress förvärrar symtomen, försök hålla resten av livssituationen stabil under behandlingen.

Under exponeringarna är förbjudna försäkringar till exempel: "Ingen fara, du har inte skadat/du kommer inte att skada någon", "Det är inte farligt", "Inget dåligt kommer att hända". I stället ska man bara konstatera: "Jag kan inte veta om något kommer att hända". Det här kan låta konstigt, men genom att agera på detta sätt hjälper du din närstående mest.