

## Typiska förutfattade meningar relaterade till behandling av tvångssyndrom

### **”Behandlingen är för tung.”**

Det är sant att man i denna behandling måste möta obehag. Det är viktigt att noggrant planera exponeringshierarkierna och uppdatera dem så att du inte möter en alltför stor utmaning på en gång. Ett obehandlat tvångssyndrom kommer att orsaka mycket mer obehag.

### **”Om jag inte får göra mina ritualer kan jag inte känna mig trygg.”**

Behovet av att säkerställa fullständig trygghet är en del av tvångssymtomkedjan. Att gradvis avstå från säkerställande ger möjligheten att på lång sikt lära sig mindre skadliga sätt att reglera obehag.

### **”Om jag inte gör ritualerna kan jag inte vara säker på att olyckan jag är rädd för inte kommer att hända.”**

Man kan inte veta på förhand om olyckor händer i livet eller inte. I verkligheten garanterar inte heller ritualerna din säkerhet. En felaktig övertygelse om behovet av ritualer är förknippat med tvångssyndrom. Under terapin hanterar vi också dessa felaktiga övertygelser.

### **”Om jag måste möta min ångest blir jag galen.”**

Något sådant har inte rapporterats inträffa vid behandling av tvångssyndrom. Ångest är obehagligt, men inte farligt.

### **”Mitt problem beror på händelser i det förflutna. Det är för sent att börja en behandling.”**

Tvångssyndromet utvecklas, om det är meningen att det ska utvecklas. Händelser i det förflutna kan också ha en inverkan. Att oroa sig för det förflutna förändrar inte situationen, du kan själv hjälpa dig själv genom att delta aktivt i terapin. Det är alltid möjligt att lära sig något nytt, oavsett hur gammal man är eller hur allvarlig situationen är.

### **”Jag vet inte om det är någon poäng med en behandling som inte helt eliminerar störningen.”**

Allt-eller-inget-tänkande är typiskt för personer med tvångssyndrom. Faktum är att även måttliga framsteg drastiskt kan förändra din livskvalitet.

### **”Jag kommer inte att lyckas. Jag sviker mina närstående om jag misslyckas.”**

Om du inte försöker kan du inte lyckas. Du kan inte veta på förhand vad framtiden kommer att bära med sig. Prova och dra dina slutsatser först efter det! Det är mer sannolikt att dina närstående blir besvikna om du inte ens försöker lösa dina problem.

**”Om det här inte lyckas finns det ingen chans längre. Tidigare terapier har inte heller hjälpt, så den här kommer knappast inte heller att göra det.”**

Möjligheterna slutar när du själv utesluter dem från ditt synfält. I verkligheten kommer det alltid nya möjligheter, och du lär dig i vilket fall som helst något av varje nytt försök. Du kan inte på förhand veta när du hittar den sista nödvändiga lärdomen som är till hjälp på ett avgörande sätt. Det kan ju vara den här! Metoderna som används i denna terapi skiljer sig från andra inriktningar. Enligt forskning är exponering och förebyggande av ritualer effektiva behandlingsmetoder för tvångssyndrom. Det kan vara under just den här behandlingen som du får avgörande insikter.