

Tvångstankar

Räknar du stolpar när du är ute och går?

Kollar du så att lyset är släckt flera gånger innan du går hemifrån?

Välkommen till klubben! Då är du en av många ungdommar som har tvångstankar.

Tvångstankar är vanligare än vad man tror, stora som små lider någon gång i sitt liv av tvångstankar, oftast inte så allvarligt så att man måste söka hjälp, men det kan vara en enkel sak som att springa upp för trappan innan dörren stängs.

Vi har träffat Fia som är en av många människor som har milda tvångstankar. Hon måste göra vissa saker för att annars kan det hända något med hennes mamma eller någon annan som hon tycker om.

Fias tvångstankar kan vara att hon är jätte kissnödig men får inte gå på toaletten förrän hon har räknat till hundra, hon måste säga en lång ramsa i telefonen innan hon får lägga på med sin kusin, och om man går på fel sida av lyckstolpen måste man ropa HEJ!!!

Varierar från dag till dag

- Mina tvångstankar varierar från dag till dag. Ibland kan det vara jättemycket och ganska jobbigt men ibland glömmer jag bara bort de tänker inte på det. Men vissa saker har blivit en vana som att jag tar alltid samma väg hem, så jag går aldrig på fel sida om lyktstolpen säger Fia

Fias tvångstankar började på melanstadiet och det blev en grej som hon fick efter sina kompisar

- Mina kompisar kan bli lite irreterade ibland om jag måste göra saker om man t.ex har bråttom men det är inte så farligt. Mamma har också försökt prata med mig flera gånger om att jag ska försöka

sluta med att tänka på detta och tänka på något annat eftersom det kan vara jobbigt för henne eftersom hon inte vet hur jag mår psykiskt och att det framför allt handlar om att det ska hända hemska saker, men hon behöver inte vara orolig. Jag mår likasom inte speciellt dåligt av det utan det är mer som en vana. Det kan ju vara jobbigt ibland när man ska räkna alla stegen från ett ställe till ett annat men inte jobbigt psykiskt, säger Fia skrattande

Alla har det!

Vi har frågat Julianna Srebro som jobbar som psykolog och psykoterapeut på Danderyds psykiatriska öppenvård för barn och ungdomar om tvångstankar och allvaret i det.

- Det finns många orsaker till tvångstankar förklarar Julianna. Det är ofta människor som inte mår bra som får tvångstankar. Istället för att få ångest försöker de kontrollera sig själv och sin ångest genom tvångstankar och då hamnar de i en rundgång och går och tänker på varför de gjorde just så och varför de kunde vara så dumma. En annan slags tvångstanke är de som försöker undvika kontrollen och börjar tänka på om de har stängt av spisen, kaffebyggaren och verkligen släckt lyset

- De flesta som får tvångstankar är människor som är väldigt ordningsamma och inte mår bra eller känner sig övergivna. Det kan vara människor i alla olika åldrar men oftast är det killar eftersom tjejer ofta kan prata mer om sina problem. Hjälpen man kan få om man tycker att tvångstankarna tar över ens liv allt för mycket är hos psykologer eller en kurator som man kan anförtro sig hos och bara prata. Det finns även tabletter som man tar regelbundet i ca: en månad i samband med samtalen. Detta tar tid men hjälper. Man försöker leda känslorna på en annan väg säger Julianna.

- Det finns tvångstankar i olika grader. Alla har väl det mer eller mindre hävdar Julianna. Man vet inte riktigt hur många som har tvångstankar för alla söker inte hjälp. Det finns speciella grupper

som är specialiserade på OCD (Obsessive Compulsive Disorder) som det kallas när man har tvångstankar.



Foto: Lisa Svensson
Text: Malin Westermark & Sandra Carlsson