

Terapeutens metod för att bota svår ångest:

# ”Tigern måste svältas”

LINKÖPING

**”Ångesten är en tiger som skrämmer. Ger man tigern kött kommer den tillbaka ännu större och farligare för att kräva mer kött. Men får tigern inget kött tröttnar den.”**

Så beskriver Olle Wadström, privatpraktiserande terapeut i Linköping den ångest som plågar hans patienter och som leder till tvångsbeteenden som i sin tur förstärker ångesten.

Olle Wadström har i många år framgångsrikt botat många svårt ångestsjuka patienter med kognitiv beteendeterapi. Han har skrivit flera böcker om behandlingsmetoden. Terapin går ut på att lära patienten att inte ge tigern mera kött, utan att svälta ut den.

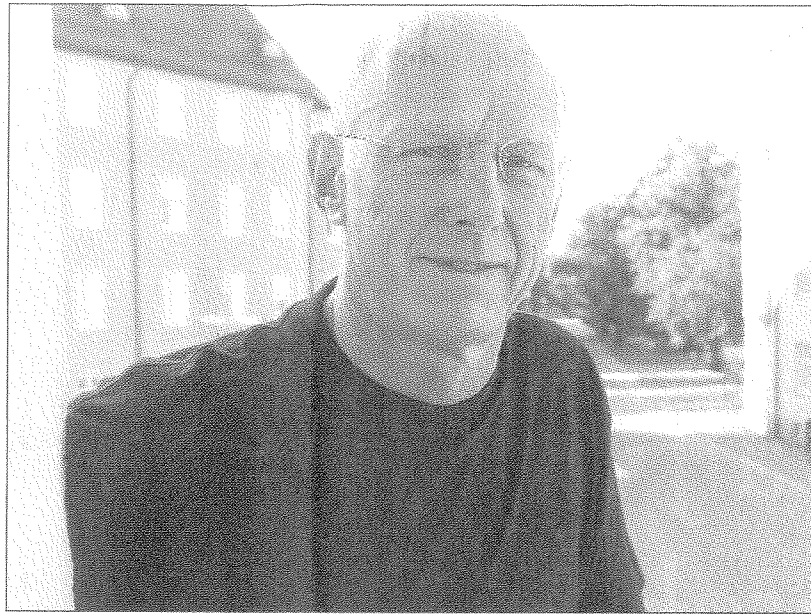
I kognitiv beteendeterapi konfronteras människan med det som väcker hennes starka ångest. För en patient med fobi för bålgetingar kan det första steget vara att våga se en geting på bild. Nästa steg kan vara att se getingar i glasburk, därefter att själva hålla i burken.

Information är en viktig del av terapin. Patienten måste få klart för sig att ångest inte är farligt, hur obehaglig den än är. Man dör inte av en panikattack, även om det kan kännas så.

## Alla kollar flera gånger

Att kolla att spisen är av, både en och flera gånger, eller att vi någon gång vänder åter på väg till jobbet för att försäkra oss om att ha låst dörren, det gör vi alla någon gång. Det ska inte förväxlas med sjukligt tvång.

– Försök uthärda. Utgå från och chansa på att du stängde av eller låste. Åk inte tillbaka, är ändå Olle Wadströms rekommendation. Ju oftare tigern får



Olle Wadström, privatpraktiserande psykolog i Linköping, har använt kognitiv beteendeterapi som behandlingsmetod. Behandlingen kräver mod av patienten som måste våga konfrontation med det som skrämmer allra mest. Men den fungerar, lovar Olle Wadström.

Arkivbild: JEPPE GUSTAFSSON

kött desto hungrigare blir den. Behovet av att kontrollera ökar.

Kognitiv beteendeterapi är verkningsfullt mot panikångest men också mot de övriga ångestsyndromen, enligt Olle Wadström som på sin privata mottagning också tar emot patienter på remiss från landstinget.

De patienter han träffar lider ofta av flera olika ångestsyndrom. För vissa räcker det med några behandlingar. Hans hittills svårast patient blev frisk först efter 127 behandlingar.

Det finns inget förnuft i tvångsmässiga beteenden. Patienten ägnar sig åt säkerhetsbeteenden (fobi för smuts och baciller kan exempelvis leda till att personen oupphörligt tvättar sig om händerna) i försök att dämpa sin svåra ångest. Tvånget är också ett sätt att förhindra nya attacker av panikångest.

## Tokerier ger skam

– Drabbade förstår själva att det de gör är tokerier, men de klarar inte av att sluta. Med

tvång följer skam. De försöker dölja sina problem så länge det går. Många är sjukskrivna. Det är mycket svårt att leva ett normalt liv med svåra tvångsbeteenden.

– Olle Wadström berättar om patienten som inte kunde på toaletten utan att först ha skurat hela toalettrummet. Det tog henne fyra timmar. Sedan använde hon en och en halv pappersrulle. Vål färdig måste hon duscha så länge i varmvatten att hela varmvattenberedaren tömdes. Besöken på toa tog hela dagarna, all tid och kraft.

## Rädd för handsvett

En annan patient vågade inte ta i hand, av rädsla för sin handsvett. Han hade för länge sedan låtit operera bort förmågan att svettas och var kruttorr om händerna men det avhjälpte inte hans starka ångest.

– Vid första besöket tog jag tag i hans hand och höll fast den i 45 minuter.

Mannen fick svår ångest men

terapeuten släppte inte taget. Därefter fick han i hemläxa att fortsätta ta i hand. Efter ytterligare ett antal behandlingar kunde han leva som vanligt.

## Det krävs mod

Kognitiv beteendeterapi kräver stort mod av patienten.

– De enda patienter som är inte går att hjälpa är de som inte vågar och därmed vägrar låta sig konfronteras med det som ger dem ångest, säger Olle Wadström.

Det finns tvångsdrabbade som är så kringskurna av sitt behov av att kontrollera att de inte ens klarar av att avlägsna sig från kaffebyggaren, strykjärnet eller vad det nu är. Moderna påfund som timern är ingen lösning för dessa. Hjärnan är påhittig och hittar bara på nya säkerhetsbeteenden.

– Då inbillar man sig att timern är trasig och kontrollerar den istället, säger Olle Wadström.

CHARLOTTE PALMEFORS

Terapeutens metod för att bota svår ångest

# "Tigern måste sväl

LINKÖPING

**"Ångesten är en tiger som skrämmer. Ger man tigern kött kommer den tillbaka ännu större och farligare för att kräva mer kött. Men får tigern inget kött tröttnar den."**

Så beskriver Olle Wadström, privatpraktiserande terapeut i Linköping den ångest som plågar hans patienter och som leder till tvångsbeteenden som i sin tur förstärker ångesten.

Olle Wadström har i många år framgångsrikt botat många svårt ångestsjuka patienter med kognitiv beteendeterapi. Han har skrivit flera böcker om behandlingsmetoden. Terapin går ut på att lära patienten att inte ge tigern mera kött, utan att svälta ut den.

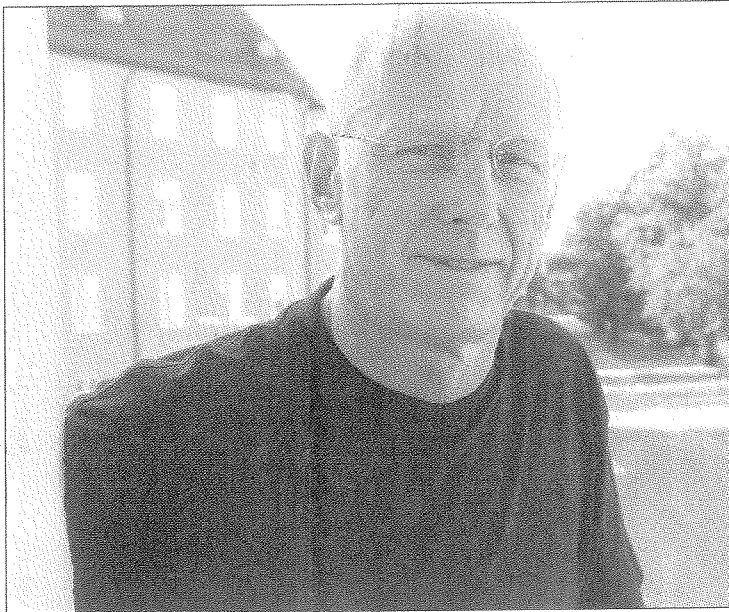
I kognitiv beteendeterapi konfronteras människan med det som väcker hennes starka ångest. För en patient med fobi för bålgetingar kan det första steget vara att våga se en geting på bild. Nästa steg kan vara att se getingar i glasburk, därefter att själva hålla i burken.

Information är en viktig del av terapin. Patienten måste få klart för sig att ångest inte är farligt, hur obehaglig den än är. Man dör inte av en panikattack, även om det kan kännas så.

## Alla kollar flera gånger

Att kolla att spisen är av, både en och flera gånger, eller att vi någon gång vänder åter på väg till jobbet för att försäkra oss om att ha låst dörren, det gör vi alla någon gång. Det ska inte förväxlas med sjukligt tvång.

– Försök uthärda. Utgå från



kött desto hungrigare blir den. Behovet av att kontrollera ökar.

Kognitiv beteendeterapi är verkningsfullt mot panikångest men också mot de övriga ångestsyndromen, enligt Olle Wadström som på sin privata mottagning också tar emot patienter på remiss från landstinget.

De patienter han träffar lider ofta av flera olika ångestsyndrom. För vissa räcker det med några behandlingar. Hans hittills svårast patient blev frisk först efter 127 behandlingar.

Det finns inget förnuft i tvångsmässiga beteenden. Patienten ägnar sig åt säkerhetsbeteenden (fobi för smuts och baciller kan exempelvis leda till att personen oupphörligt tvättar sig om händerna) i försök att dämpa sin svåra ångest. Tvånget är också ett sätt att förhindra nya attacker av panikångest.

## Tokerier ger skam

tvång följer skam. De försöker dölja sina problem så länge det går. Många är sjukskrivna. Det är mycket svårt att leva ett normalt liv med svåra tvångsbeteenden.

– Olle Wadström berättar om patienten som inte kunde på toaletten utan att först ha skurat hela toaletttrummet. Det tog henne fyra timmar. Sedan använde hon en och en halv pappersrulle. Väl färdig måste hon duscha så länge i varmvatten att hela varmvattenberedaren tömdes. Besöken på toa tog hela dagarna, all tid och kraft.

## Rädd för handsvevt

En annan patient vågade inte ta i hand, av rädsla för sin handsvevt. Han hade för länge sedan låtit operera bort förmågan att svettas och var kruttorr om händerna men det avhjälpste inte hans starka ångest.

Vid första besöket tog jag