

Drömträff i stallet • Superknasiga hjältar • Petter är tillbaka

Nr 11

2015

Pris: 39 kronor

VINNARE AV SVERIGES
TIDSKRIFTERS **stora PRIS**

KP

Framtidens bilar

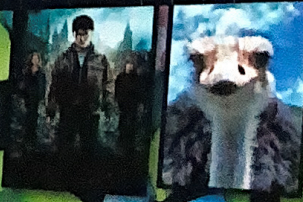
Stolta potterheads!

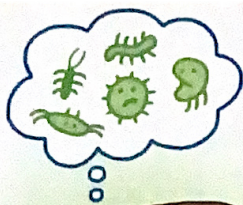
Så funkar tvångs- tankar

Skriv- Sommarmar

FORTSÄTT
PÅ STJÄRNANS
NOVELL!

ÖNSKEBILDER





MEN DET ÄR VÄL
BARA ATT KÄKA!
VAD ÄR PROBLEMET?

Hanna har
svårt att äta
med bestick
som andra
har tagit i.



“Det är svårt att slappna av”

Hanna, 12, är rädd för att bli sjuk. Skräcken gör att hon tvättar händerna minst sju gånger per dag.

– **Det första jag gör** när jag vaknar är att gå upp och tvätta händerna. Sedan fortsätter det så fort jag ska äta något.

Förra sommaren började Hanna bli rädd för bakterier. I skolan är det extra jobbigt.

– Jag måste springa till toaletten hela tiden. Mina klasskompisar undrar varför.

Några av hennes vänner vet att hon har tvångstankar, men ibland blir Hanna arg på dem.

– De tycker att jag är tontig och ska sluta. Men de förstår inte hur jobbigt det här är.

Hanna har försökt att äta utan att tvätta händerna. Men då blir hon väldigt orolig och tror att hon ska bli jättesjuk.

– Om jag köper ett äpple måste jag tvätta det med tvål och vatten och sedan skala det. Jag mår dåligt när jag tänker på alla som kan ha tagit i det.

Det är också jobbigt på skollunchen. – Jag mår illa när jag ska använda besticken. Jag oroar mig över hur

många som har ätit med dem. Helst vill jag inte använda dem alls, men jag tvingar mig att göra det.

Om Hanna ska handla mat måste hon kolla varifrån saker kommer. Om det är från ett land hon inte känner till vågar hon inte handla.

– Min största rädsla är att dö i sjukdomen ebola. Trots att jag vet att den inte finns i Sverige. Men jag är rädd att äta något från ett land där sjukdomen kanske finns.

Hanna har pratat med sin mamma om tvångstankarna.

– Hon har också haft en sådan här period. Men det gick över när hon blev äldre. För mig har det varken blivit bättre eller sämre. Det är liksom på samma nivå hela tiden.

Hanna tycker att tankarna gör att hon aldrig riktigt kan slappna av.

– Jag har försökt att sluta, men det går inte så bra. Jag hoppas att det försvinner snart. ■

Sophie, Hugo och Hanna heter egentligen något annat.

“De kan tränas bort”

Nästan alla har tvångstankar någon gång. Det säger psykoterapeuten Fabian Lenhard.

Vad är tvångstankar?

– Det är återkommande tankar som är skrämmande och udda. De kan vara av olika typer. Renlighetstvång är när man har ett starkt behov av att ha rent omkring sig. Kontrolleringstvång är när man kontrollerar saker flera gånger. Det är också vanligt med en stark känsla av ansvar. Man tänker: ”Om inte jag gör det här så kommer någon i min familj att skadas”.

Vad beror det på?

– Det finns ingen säker förklaring. Men studier visar att det ibland är ärftligt. Det är också lättare att få om man är stressad.

Är det vanligare i någon ålder?

– Det börjar oftast i åldern 10–12 år. Då tänker man mycket framåt i tiden och på vad handlingar kan leda till. Som ”Vad händer om jag åker buss? Kommer jag att bli sjuk och dö?” Man blir rädd för sina egna tankar.

Kan tankarna försvinna av sig själva?

– Ja. De flesta människor har dem i någon period. Man oroar sig över om man till exempel har låst dörren ordentligt när man går hemifrån. Men hos de flesta försvinner det.

När ska man söka hjälp?

– Om det blir ett problem i vardagen, om det är svårt att umgås med andra eller om tankarna tar upp mer än en timme om dagen. Då kan man få hjälp på en ungdomsmottagning eller hos barn- och ungdomspsykiatri (bup).

Vilken hjälp finns att få?

– Man rekommenderar kognitiv beteendeterapi, KBT. Det är ett sätt att träna bort tankarna genom att försöka stå emot handlingarna. Det brukar bli bättre av det. Det finns också medicin som man kan få.

Vilket är ditt bästa tips?

– Prata med en vuxen som du har förtroende för. Tillsammans kan ni bestämma om ni ska kontakta till exempel en psykolog. Många tycker att det är skämmigt. Men man får inte glömma att man inte är ensam om problemet.

