

MAJA-STINA LEVDE
MED TVÅNGSTANKAR:

”Jag var besatt av att bli ren”

Låste jag dörren? Stängde jag av spisen? Akta A-brunnen! De flesta av oss upplever enstaka kontroll- eller tvångstankar ibland, men för vissa är de ett allvarligt hinder i livet. Maja-Stina Skarstedt var en av dem.

AV EMELIE LINDBLOM CARLSSON
FOTO BULLS, PERNILLA SJÖHOLM

Under 2014 släppte Maja-Stina Fransson, nu som gift Skarstedt, den självbiografiska romanen *Jag bara tvingar mig lite*. Boken handlar om karaktären Minna som lider av tvångstankar, men mycket är hämtat ur Maja-Stinas riktiga liv.

Det började när hon var i tolvårsåldern. Maja-Stina började tycka att saker och personer var smutsiga. Om hon råkade röra någon av de smutsiga personerna eller de smutsiga sakerna var allt förstört, då var hon också smutsig. Och för att bli ren var hon tvungen att tvätta sig, duscha, eller skrubba sig. Helst direkt, länge och ordentligt. Även om Maja-Stina hade duschat hemma på morgonen och efter gympan i skolan var hon tvungen att duscha direkt när hon kom hem, för att bli ren.

– Beteendet smög sig på i början, men eskalerade snabbt. Jag kunde tvätta händerna i timmar och duscha flera gånger varje dag. I duschen delade jag in huvudet i olika sektioner där varje del behövde ha exakt lika mycket schampo för att bli ren. Om jag blev störd

kunde jag behöva börja om från sektion ett igen. Jag var besatt av att bli ren.

Maja-Stinas familj reagerade starkt. När hon låste in sig på toaletten för att tvätta händerna kunde hennes mamma stå utanför och banka på dörren och desperat be henne att komma ut. Det blev mycket konflikter hemma. Då tyckte Maja-Stina att det var fruktansvärt, idag är hon glad över att familjen ryckte i handtaget.

– De påminde mig hela tiden om att mitt beteende inte var normalt, att det var sjukt. Jag visste väl egentligen själv att det var konstigt. Ingen av mina kompisar



behövde ju tvätta sig så mycket. Jag fick smussla och ljuga för att hinna tvätta mig.

När var det som värst?

– När jag gick i sexan för då tog tvättande så mycket tid. Mina händer och knogar var så torra att de sprack och blödde. Jag dolde alltid händerna i tröjarmarna så att ingen skulle se dem. Jag började komma för sent till skolan och började säga nej till saker jag egentligen ville göra, som att vara med mina vänner, bara för att kunna vara hemma och tvätta mig.

Maja-Stinas mamma drog med henne och hela familjen till BUP, Barn- och ungdomspsykiatri. Maja-Stina tyckte att det var fruktansvärt och ville verkligen inte komma tillbaka. Så hon bestämde sig för att ta tag i problemet på egen hand, påhejad av familjen.

– Att skära ner på tvångstankar är svårt. Det går inte att bryta mönstret från en dag till en annan. Men jag lurade mig själv att jag kunde skjuta upp duschan. Säg att jag brukade duscha tre gånger per dag, men så sköt jag upp den tredje gången till dagen efter och försökte stå ut med att känna mig smutsig några extra timmar. Jag drog ner tvättiden av händerna också.

Efter ett tag tvättade jag händerna en kvart, vilket fortfarande är lång tid, men mycket mindre än en timme.

Listor tog över livet

Högstadiet var en bra period i Maja-Stinas liv. Hon la mindre tid på att tvätta sig och mer tid på att hänga med kompisar och killar. Men när hon flyttade hemifrån, till en ny stad och började plugga till journalist i 20-årsåldern kom

hon in i ännu en tvångsmässig period. Den här gången började det med att Maja-Stina ville gå ner några kilo i vikt.

– Det visade sig att jag var väldigt bra på att gå ner i vikt. Jag förde listor över vad jag fick äta och vad jag vägde. Det kändes kul och enkelt i början så jag fortsatte.



Maja-Stina har skrivit en bok om sina tvångstankar.

"TA SMÅ STEG MOT DET DU TROR ÄR FARLIGT. FÖR MIG VAR DET ATT ÄTA EN OSTMACKA."

Maja-Stina började skriva listor över exakt allt. De blev ett sätt att ha kontroll i livet. Hon hade en lista med saker hon skulle hinna med under veckan. En lista med saker som skulle hinnas just nu. En på-gång-lista med saker som skulle bockas av så småningom. Hela livet blev en lista där saker

prickades av men aldrig riktigt upplevdes. Samtidigt rasade hon i vikt.

– Till slut såg jag inte frisk ut. Jag frös konstant och kunde inte tänka klart för att jag vägde för lite. Och det fanns ingen plats för spontanitet i mitt liv. Jag kunde inte följa med en kompis på bio

lera vad jag åt. Dietisten satte mig i kontakt med en läkare och en psykoterapeut. Jag kunde långsamt, långsamt äta fler saker och bli snällare i listorna.

Har du kvar några tvångstankar idag?

– Nej, det har jag inte. De har redan tagit för mycket tid från mitt liv. Jag är fortfarande noggrann med att tvätta händerna, jag gillar ordning och älskar fortfarande att skriva listor. Men idag är listan ett hjälpmedel i mitt liv, den är inte hela mitt liv. Jag är dock uppmärksam på mina beteendemönster eftersom jag vet att jag har lätt att snöa in och spinna vidare på saker.

Kan du nu i efterhand se att det finns likheter i dina tvångstankeperioder?

– Båda perioderna har handlat om kontroll. När jag höll på att bli tonåring och kroppen växte hux flux ville jag ta kontrollen. När jag var 20 år i en ny stad med nya människor ville jag också skapa kontroll. Men båda gångerna gick det för långt.

Vad ska man göra om man lider av tvångstankar?

– Sök professionell hjälp, gärna i ett tidigt stadium. Vill du testa på egen hand är mitt tips att ta små, små steg mot det du tror är farligt. I mitt fall var det att äta en ostmacka

eller halvera min lista. Det var verkligen jätteläskigt då! Men jag överlevde ju! Även om du har små tvångstankar, som inte är ett jättestort problem, kan det vara bra att bryta dem ibland. Gå på en A-brunn då och då, bara för att se att det inte är farligt. Det kommer inte att hända något. ■

80

PROCENT AV DE SOM SÖKER HJÄLP FÖR TVÅNGSSYNDROM BLIR BÄTTRE ELLER HELT BRA.*

VAD ÄR TVÅNGSSYNDROM?

Tvångssyndrom eller OCD, från engelskans obsessive-compulsive disorder, är när en person lider av tvångstankar och/eller tvångshandlingar. Tvångstankar är ihållande tankar och fantasier som ger upphov till ångest, oro eller äckelkänslor. För att bli kvitt dem utför man tvångshand-

lingen som består av olika beteenden eller ritualer.

Exempel på vanliga tvångstankar:

Det rör sig ofta om "tänk om-tankar" som tänk om jag skriker fula ord på jobbet, gasar istället för att bromsa vid övergångsstället eller tänk om det börjar brinna. Andra vanliga tvångstankar är att ofrivilligt skada sina nära och kära eller att tankarna är

magiska och kan påverka verkligheten som till exempel "om jag inte tänker rätt kommer något hemskt att hända".

Exempel på vanliga tvångshandlingar:

Att tvätta sig ibland i flera timmar och uppleva sig som smutsig eller "besmittad" om man till exempel råkar nudda ett dörrhandtag. Kontrolleringstvång är också vanligt –

att man kontrollerar kranar, spisen, dörren och bygger upp ritualer för att kolla att allt är avstängt.

När bör man söka hjälp?

När man själv eller anhöriga känner att det börjar bli ett lidande. Om tvångssyndromet påverkar ens liv mycket eller blir så påfrestande att det blir ett socialt handikapp.

Hur ser behandlingsmöjligheterna ut?

Åtta av tio som söker hjälp blir bättre eller helt bra. De två dominerande metoderna är beteendeterapi och/eller läkemedelsbehandling. I lindriga fall kan det räcka för den drabbade att man benär ut problemet, ger sjukdomen ett namn och pratar om hur man ska förhålla sig till tvångssyndromet.

Läs mer på Ocdforbundet.se.