

## EFFEKTIV BEHANDLING PÅ FOBISKOLEN

- Fobiske personer ved godt, at deres tanker er overdrevne, at de ikke falder om og dør, hvis de for eksempel møder en edderkop. Derfor handler det om at ændre deres tankemønstre, når de er sammen med den genstand, de er bange for, siger psykolog og leder af Fobiskolen Ulla Wattar, som har opnået behandlingsresultater på internationalt topplan

Er du bange for mus? Så vil dit værste skrækscenarie være at møde en af de små hvide dyr i virkeligheden. De kan krybe op af dig, ind i dit ærme, i buksebenet eller op i håret... Du vil gå i panik, hyperventilere, besvime eller løbe skrigende væk.

Sådan ser din tænkte virkelighed ud, når du forestiller dig at møde musen. Men den virkelige virkelighed er en helt anden. Musen er nemlig mere bange for dig, end du er for den, og faktisk er, at det er musen, der løber sin vej – om end ikke skrigende...

- Fobikere har mange ideer, som slet ikke har noget med virkeligheden at gøre. Hvis du tror i tankerne, at du vil få det så dårligt, at du ikke vil kunne holde det ud, når du bliver udsat for den genstand, du er bange for, så er det tankerne, vi skal forsøge at ændre. Hvis du ændrer dem, ændrer du også den følelsesmæssige situation, og så behøver du ikke at 'redde dig selv', hver gang, der kommer en mus, en edderkop, eller hvad det er nu er, forbi, forklarer psykolog og leder af Fobiskolen, Ulla Wattar.

På skolen tilbyder et team af psykologer, som arbejder ud fra et kognitivt adfærdsterapeutisk synspunkt, forskellige slags behandlinger til de forskellige grupper af fobier.

- Indtil midten af 1990'erne fandtes der ingen effektiv behandling for fobier, man vidste ikke, hvad man skulle stille op med den gruppe patienter, så de blev typisk indlagt på det, man kaldte neuroseklinikker. I dag har man fået øjnene op for, hvad det handler om, og der er kommet en effektiv behandling. Så vi ser meget færre af de alvorlige lidelser, og de mennesker, som før tog meget lang tid at helbrede, behandler vi meget hurtigere nu, fortæller Ulla Wattar.

## KATASTROFETANKER

- *Hvordan opstår en fobi?*

- Oftest er der sket noget på et tidspunkt i personens liv, som har gjort dem forskrækkede. En hændelse, som enten de selv er blevet udsat for, eller har hørt om eller læst om. Du kan for eksempel have læst om Estonia-ulykken, og er blevet bange for at sejle. En fobi kan ikke opstå ud af det blå, men det kan meget vel være, at du ikke kan huske hvilken hændelse, der ligger til grund for fobien. Hvis det for eksempel er sket i din barndom, er du blevet fobisk, og har livet igennem forsøgt at undgå den specifikke situation. I cirka 50 procent af tilfældene med specifikke fobier kan folk ikke huske hændelsen.

- Vi har alle sammen angst, og skal blive angste i visse situationer, hvor det er rimeligt, men har du en fobi, er din reaktion overdreven i forhold til, hvad der vil være rimeligt. Diagnostisk skelner man imellem hvornår noget influerer på personens liv – familieliv, arbejdsliv og sociale liv. Hvis for eksempel en person ikke længere vil udenfor om sommeren, fordi hun er bange for hvepse, så influerer det på familiens liv, fordi der pludselig er en masse ting, man ikke kan gøre. Og så er det en fobi, forklarer Ulla Wattar og ridser det reaktionsmønster op, som foregår i en fobiker:

- Når man har en overdreven angst for noget, får man det, man kalder katastrofetanker. Er man for eksempel bange for edderkopper, tænker man: Jeg vil ikke kunne holde det ud, hvis jeg møder en edderkop! Jeg vil blive så bange, at jeg ikke kan være i mig selv, jeg falder om, bliver vanvittig, osv. Man har en tanke om, at man ikke kan stille noget op over for situationen.

- Når du får en katastrofetanke, så tænder kroppen. Den reagerer voldsomt på den ene eller den anden måde, og det gør, at man bliver endnu mere overbevist om, at der skal ske noget forfærdeligt.

Så du begynder på en slags cirkulære reaktioner. Følelsen af angst og den kropslige reaktion er meget tæt forbundet, og de forstærker følelsen af, at der er noget galt. Den fjerde komponent er det, vi kalder redningsadfæren, hvor du forsøger at undgå den smerte eller det ubehag, du er ved at opleve. Man løber sin vej, stivner, skriger eller hvad man nu gør. Den femte komponent er det, vi kalder den selektive opmærksomhed, dvs. at du er overdrevent informationssøgende i forhold til det, du er bange for. Så du forsøger enten at være på forkant eller omvendt at undgå alt, hvad der med situationen at gøre.

### SLÅ HUL I LOGIKKEN

Behandlingen på Fobiskolen er justeret efter de tre hovedgrupper af fobier (se andetsteds på siden), men som udgangspunkt starter en behandling ofte med en diskussion om det, man frygter.

- Hvis vi som eksempel tager en kvinde, der er bange for edderkopper, så tager vi først en grundig snak omkring de tanker, hun har, for hun ved godt, at hendes tanker er overdrevne. Når hun *ikke* er udsat for edderkopper, ved hun godt, at hun ikke falder om og dør, hvis hun møder en, for en dansk edderkop er jo ikke farlig. Hvis du på forhånd tager den diskussion med hende, begynder du at slå hul i logikken hos hende. Så får du til hende til at opleve, at hun har større angst, når hun er sammen med edderkoppen, end når hun ikke er sammen med den.

- Det vil altså sige, at der er en virkelighed, når hun er sammen med edderkoppen, og en anden virkelighed, når hun er ikke er. Så kan du gå ind og spørge: Hvad nu, hvis du kunne tænke, som du gør, når du ikke er sammen med edderkoppen, hvis du møder en? Har du mulighed for at reagere på andre måder? Man laver så noget, der kaldes en graduering, det vil sige, at man gør det lidt langsomt. Man prøver situationen af for at se, hvad hun tænker, så hun lidt efter lidt lærer at være sammen med edderkoppen, og tænke anderledes om den, forklarer Ulla Wattar, som sammen med sine kolleger på Fobiskolen har deltaget i internationale forskningsundersøgelser, og kan dokumentere en meget høj behandlingseffekt på de specifikke fobier.