

Min erfaring med kognitiv adfærdsterapi

Jeg begyndte i oktober måned 2008 i behandling hos Center for Kognitive Psykologer på Vesterbro. Efter i længere tid at have været ude af behandlersystemet trængte jeg efterhånden til at tage fat i trikotillomanien igen for at begrænse den og måske helt slippe af med den. Jeg har før været helt fri for lidelsen i omkring et års tid, men fik derefter et tilbagefald, jeg aldrig kom ud af igen.

Jeg valgte den kognitive adfærdsterapi, fordi jeg har hørt andre fortælle om deres gode erfaringer med netop denne behandlingsform. Fra andre igen havde jeg dog også hørt, at det var et krævende projekt med meget hjemmearbejde. Ville det mon blive et uoverskueligt projekt?

Min erfaring blev, at det i mit tilfælde ikke så meget gjaldt hjemmearbejde som at være opmærksom på mønstrene i min trikotillomani; hvornår den blev udløst, og hvornår den var mest intensiv. I samarbejde med min behandler fik jeg stille og roligt kortlagt trikotillomanien, og hun hjalp mig til at finde frem til mulige årsager og faktorer, der kunne udløse mine anfald.

I starten af forløbet var der selvfølgelig en smule arbejde med at skrive ned, hvad jeg blev opmærksom på, hvad intensiteten i min impuls til at rive hår ud var og også ca., hvor mange hår jeg rev ud.

Under samtalerne var psykologen enormt god til at stille mig netop de spørgsmål, der kunne guide mig til selv at komme frem til konklusionerne omkring mønsteret i min lidelse. Desuden fandt vi i samarbejde frem til nogle redskaber, som kunne hjælpe mig til at standse hårudrivningen, og identificere problemer, som ofte udløste min trikotillomani.

Gradvist blev de forskellige værktøjer arbejdet ind i min måde at tænke og handle på, så jeg fik bedre overskud til at tage kampen op mod impulsen til at rive hår ud. Hurtigt mærkede jeg forbedringer og oplevede sejre – især fordi min behandler hjalp mig til at bevare et positivt fokus på mit liv med lidelsen. De mange år med at banke sig selv oveni hovedet med en hammer, hver gang hånden røg op til håret, virker nu som en fjern fortid!

På intet tidspunkt følte jeg, at min indsats var et decideret slid, men en stille og rolig måde at blive bevidstgjort, som gav mig mere energi og mod på livet.

Senere i mit behandlingsforløb har vi desuden arbejdet meget med at jeg blev bevidst om, hvilke motivationsfaktorer, der driver mig. Jeg fandt hurtigt ud af, at ikke alle motivationsfaktorer var lige hensigtsmæssige. F.eks. duede det ikke, at mit primære mål med at stoppe var at få mit eget hår igen, når jeg efter ca. 6 måneder uden at have givet efter for trikotillomanien måtte indse, at håret ikke havde tænkt sig at vokse ud igen... Ved at finde frem til motivationsfaktorer, der ikke decideret har noget med hår at gøre, undgik jeg med behandlerens hjælp at ende i en voldsom nedtur.

På samme måde har vi fokuseret meget på afdramatisering af mine egne tanker og følelser omkring livet med lidelsen overfor omverdenen, så jeg nu er i stand til at se på trikotillomanien, som omverdenen hovedsageligt ser på den – som en mikroskopisk og egentlig ubetydelig del af alle de ting, jeg er.

Efter et år i behandling fylder lidelsen nu meget mindre i mit liv. Den har fundet sin plads som noget, der ikke længere styrer mig, men er en del af mig, ligesom de fleste andre mennesker har ”deres lille ting” - hvad enten det er neglebidning, overspisning eller rygning, som hjælper dem til at kapere forskellige aspekter af livet. Denne kombination af at bagatellisere lidelsen og samtidigt være mere opmærksom på dens mønstre sammen med en håndfuld af lettilgængelige praktiske og analytiske redskaber til at tackle problemer, skyldfølelse og anfald har alt i alt givet mig større tiltro til mig selv og min evne til at overkomme og leve med trikotillomanien.

Micha Meedom Nielsen