

## Den lilla hjärnvarelsen av Malva Wennerberg

"Min pappa sa att det var tvångstankar..."

Ända sedan Zephyra var liten hade hon gjort saker som hon inte hade någon förklaring till. Hon ville att hennes stol skulle stå på ett specifikt ställe innan hon åt, hon ville hinna till sitt rum innan refrängen i låten kom, hon ville springa upp för trappan ett visst antal gånger, hon ville låsa och låsa upp dörren tills knuten i magen lossnade, hon ville tända och släcka lampan tills det kändes okej. Allt detta för att hon trodde att något skulle hända henne eller någon hon älskar om hon inte lyssnade på rösten i hennes huvud. Zephyra trodde att sådana tvångstankar var något som alla hade. Ingen hade förklarat att alla inte tänker så. Hon fortsatte på det viset tills hon blev 12, och det blev för svårt för henne att hantera själv.

Det var en kall dag i Oktober. Zephyra var ute och gick på en promenad med hennes pappa. De multifärgade löven knastrade under fötterna och en motor hördes någonstans långt borta. Löven var så fina. Det såg nästan ut som om de gick på lava. Ingen sa någonting. Ingen behövde säga någonting. Sällskapet var trevligt nog.

Lyktstolparna stod jäms vägen och kastade ett varmt gult sken över träden och asfalten. De passerade lyktstolpe efter lyktstolpe. Efter ett tag kom det en mitt i vägen. Pappa gick förbi på lyktstolpens högra sida och Zephyra gick på lyktstolpens vänstra sida. "Vänta." Sade Zephyra, och sprang tillbaka till lyktstolpen, där hon bytte sida och gick förbi den på dess högra sida som hennes pappa gjort, och sprang tillbaka till honom.

"Vad gjorde du det för?" Undrade pappa.

"Ingen särskild anledning, det var bara en impuls." Zephyra kollade upp mot molnen och kände genast hur hon kände sig lättare. Hon andades ut.

Väl hemma tog Zephyra av sig jackan, satte sig vid sin dator och gick in på Google. Vad kallades det som precis hänt, ens? Vad skulle hon söka på? Hon satte datorn på viloläge och plockade upp sin dagbok. Dagboken gick ända från 2018-2022. Hon började skriva. Det var som om någon sa till mig, att om jag går på motsatta sidan från min pappa så kommer någonting hända. Varför var det så? Det var som om det var jag som sa det till mig själv, fast omedvetet.

Zephyra stirrade på sin text. Något var konstigt, och det var inte bara det faktum att händelsen var konstig. Något var fel med bokstäverna. Hon hade skrivit bokstäverna med

gap i sig. Hennes a såg ut som ett u, hennes o såg också mest ut som ett u, varför hade bokstäverna gap i sig? Varför fyllde hon inte igen bokstäverna samtidigt som hon skrev? Hon kände hur hennes mage började knyta sig. Hon tog tag i sin penna

och fyllde snabbt igen gapen samtidigt som hon kände hur knuten långsamt men säkert löste upp sig.

Dagen efter var Zephyra i skolan. Utanför ösregnade det och vattendropparna lät tunga på fönsterna. Svenska hade alltid varit Zephyras favoritämne, ända sedan hon var liten. Idag var uppgiften att skriva en dikt på papper. Zephyra hade aldrig riktigt varit poetiskt lagd, men hon gjorde sitt bästa. Hon tog sin penna och bara började skriva, men hon fann sig själv stanna efter nästan varje bokstav för att fylla igen gapen och se till att bokstaven var hel. Hon fortsatte på det viset till hennes dikt var färdig, och hon lämnade in den till läraren.

Vägen låg blöt och fylld med pölar på vägen hem. Zephyra var helt inne i sin egen värld och kollade upp mot molnen, när hon plötslig gick rakt in i en lyktstolpe. Hon tog sig för näsan och stod stilla ett tag. Utan att tänka gick hon tillbaka till skolan, och började om. Att gå hem tog ungefär 20 minuter, och eftersom Zephyra började om efter ungefär halvvägs, tog det mycket längre tid än vanligt att komma hem. Efter ungefär en kvart kände hon hennes mobil vibrera till i hennes ficka. Det var hennes pappa.

"Zephyra? Det har tagit 20 minuter längre än det vanligtvis tar för dig att komma hem, jag vill bara kolla att du tar dig hem säkert. Går allt bra?"

"Jag är hemma om 10." Svarade Zephyra, utan att svara på den sista frågan han ställt. Hon visste inte om att gick bra. Hon lade på och fortsatte gå. Men nu började hon gå fortare. Vad var det som hände precis? Gick hon på allvar tillbaka till skolan och började om bara för att hon gick in i en lyktstolpe? Hon kände hur hon började kallsvettas.

När Zephyra var hemma slog hon upp dörren flåsande och sprang till köket för att ta ett glas vatten.

"Gick det bra idag?" Frågade hennes pappa när han gick in i köket.

Zephyra kände plötsligt hennes mage knyts igen. Hon visste inte vad hon skulle säga. "Jag vet inte", hennes blick åkte runt i rummet, tills de fastnade på post-it lapparna på kylskåpet. Handstilen var slarvig. Hon började svettas igen och kände hur hon började andas fortare, när hon sprang för att hämta en penna, som hon sen använde för att fylla i gapen i bokstäverna på kylskåpet. Efter det gick hon för att sätta sig i soffan. På vägen dött nuddade hennes arm hörnet på byrån i vardagsrummet. Hon tog sin andra arm och gjorde så att den nuddade byrån på samma ställe som hennes första arm gjorde, för att det skulle vara jämnt. Allting gick snabbare då. Musik spelades på radion. Det var mitt i låten.

"Hinn till vardagsrummet innan refrängen kommer. Annars blir du sjuk."

Vem var det som sa det? Det var inte en frivillig tanke. Det var inget som hon tänkte själv.

Hon gick med raska steg ner för trappan och rusade sedan det snabbaste hon kunde till soffan, men det var för sent. Refrängen hade redan kommit.

Zephyra andades ut och försökte sätta sig i soffan och inte tänka på något av det konstiga som hände, men vad hon än gjorde, kände hon sig inte nöjd. Hon hade en knut i magen som inte ville lösa upp sig. Sedan kände hon tårarna komma.

"Vad är det som har hänt?" Frågade Zephyras pappa och satte sig bredvid henne i soffan. "Jag vet inte", svarade Zephyra och torkade ögonen med sin hand. "Det är som om någon i mitt huvud hotar mig och säger att något kommer hända antingen mig eller någon jag bryr mig om, om jag inte lyssnar"

Hennes pappa suckade och kollade på henne. "Och vad gör du åt det?" Frågade han, samtidigt som han reste sig upp och gick ut till köket igen.

"Jag lyssnar. Min kropp lyssnar. Det är som om min hjärna är skurken och min kropp och mitt medvetande är det utsatta."

Zephyra lutade sig tillbaka och försökte blunda och andas in djupa andetag. Hon öppnade sedan långsamt ögonen och sträckte fram armen mot fjärrkontrollen. Någon minut senare kom hennes pappa tillbaks till vardagsrummet och gav Zephyra ett iskallt glas med vatten, och en citronskiva.

"Om du någonsin känner dig stressad, som om det sitter en liten figur i din hjärna och styr din hjärna som om den vore ett flygplan, ta en citronskiva och bit in i den." Sade han, och log.

Zephyra tog emot vattnet, samt citronskivan, och bet in i den. Sedan gjorde hon en grimas och la tillbaka skivan på fatet.

"Tack, antar jag" Svarade hon och skrattade till.

När Zephyra vaknat morgonen efter satte hon sig upp i sängen, och gick sedan ner för trappan. På vägen till skolan ett tag senare gick hon tillsammans med sin pappa. På vägen såg hon lyktstolpen, samma som hon här om dagen sprungit tillbaka till för att gå på samma sida som sin pappa hade gjort. Hon fokuserade blicken på den, och passerade den på samma sida som sin pappa. Efter det kände hon sig mycket lättare. Det var som om det satt en tråd fast på Zephyra, och en på personen som gick bredvid henne. Om de passerade lyktstolpen på olika sidor, skulle den osynliga tråden dras itu och gå sönder, vilket skulle leda till något hemskt.

Skoldagen gick på som vanligt, tills hon behövde skriva. Nu hade hon rättat till bokstäverna för att se till att de var hela så länge att hon helt hade slutat tänka på

det. Det var dock fortfarande jobbigt, och det var väldigt stressigt. Flera gånger hade hon sprungit

fram till tavlan och fixat det läraren skrivit, När hon fick tillbaka gamla prov eller läst gamla texter hon skrivit, spenderade hon raster på att rätta bokstäverna, och hon visste inte riktigt ens varför hon gjorde det.

"Gör det bara. Du vet vad som händer annars." Väste hennes hjärna till henne flertals gånger varje dag.

"Nej, det är okej. Du är okej." Brukade hon säga till sig själv i respons för att lugna ner sig. Men vad hon inte hade tänkt på, var att det aldrig hjälpt att tänka så. Iallafall inte mot tvångstankar. Det fick henne att bli lugnare i stunden, men två minuter kom det tillbaka.

"Nej, det är okej. Du är okej."

Det var alltid det hon sa. En specifik mening till ett specifikt fall. När hon klappade sin katt tvingade hon sig själv att tänka positiva tankar, för att inget dåligt skulle smittas av till katten.

"Du är bra, det är bra, allt är bra." Sade hon, varje gång, ett flertal gånger, bara när hon klappade sin katt. Om hon fick en dålig bild i sitt huvud, eller en tanke som bara bröt sig in som var negativ på något sätt, började hon om. Hur många gånger det än tog för att få det rätt.

Tvångstankarna bara fortsatte komma, som oinbjudna gäster.

Hon behövde andas djupa andetag hela tiden, och om hon inte lyckades började hon hyperventilera. Hon fortsatte rätta till bokstäver, hon visste inte varför hon gjorde det, men hon gjorde det konstant. Hon gick alltid på samma sida om lyktstolpen, annars skulle något hemskt hända. Hon tänkte positiva tankar när hon klappade sin katt, annars skulle de negativa tankarna påverka hennes katts välmående. Det kom fler och fler tvångstankar, och vid slutet av varje dag var hon så slut att hon nästan hade somnat redan vid klockan 6 på eftermiddagen.

Det var inte som om tvångstankarna bara en dag dök upp. De hade alltid funnits hos Zephyra. De hade bara utvecklats, och ju äldre hon blev, desto jobbigare och mer tidskrävande blev dem. Det var som om hon inte hade någon droppe av frihet, till att kunna tänka på det hon ville tänka på. Det satt en liten varelse i Zephyras huvud, som styrde allt hon gjorde, varje minut, varje timme, varje dag. Den åt och njöt utav hennes energi, vilket gjorde varelsen starkare. Fanns det något sätt att bli av med den? Hade den någon svaghet?

"Svagheter svagheter lalala" Mumlade Zephyra till sig själv medan hon satt vid sin dator, redo att sitta i timmar bara för att få reda på något slags hjälpmedel, desperat.

"Okej, okej. Vi kan börja simpelt? Okej. Tvångstankar. Det är en bra sökning."  
Mumlade hon fortsatt, och fäste sina ögon på tangentbordet. Stora svarta bokstäver dök upp på skärmen.

Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

Zephyra stirrade på orden och försökte fatta vad det var hon läste. Sjukdom?

"Är det en sjukdom? Varför står det att det är en sjukdom? Är jag sjuk?"

Zephyra började andas fortare när hon googlade upp förkortningen. OCD.

Hon började bläddra ner bland resultaten och klickade till slut på ett resultat där det stod

"Hur vet jag att jag har OCD?"

"Påträngande tankar samt impulser som beskrivs som lidande och svåra att hantera."

Det kändes som om något lyftes från Zephyras medvetande. Hon fortsatte söka.

Efter att ha läst ungefär 5 olika artiklar om vad exakt OCD är, kände hon sig så lättad och fylld av hopp. Det var inte bara hon. Det är faktiskt en... en grej.

Hon kände hur hennes ansikte började forma ett litet leende samtidigt som hon tryckte på en artikel från en hemsida där folk skriver själva. Utan att tänka började hon läsa.

"OCD är liksom, ett problem i hjärnan, DET ÄR INTE KRONISKT, vilket betyder att det kommer att gå över med tid. Jag hade OCD när jag var liten och jag blev av med den för ungefär 2 år sedan. Att bli av med OCD är ingen process som går fort, det kommer ta flera år för dig, och den kanske aldrig försvinner helt. Men den kommer att bli ungefär 100 gånger enklare för dig att hantera. Det kan gå mycket fortare än ett par år om du FÖRSÖKER. Om du inte försöker, utan bara hoppas att en dag kommer det försvinna, kommer du att få leva med den hjärna du är inlåst i för tillfället, för alltid. Jag utsatte mig själv för mina tvångstankar. Jag gjorde motsatsen av vad de sa till mig, och det var jättesvårt i början. Men, oavsett hur många gånger mina tvångstankar sa att jag skulle dö för att jag inte gjorde det de sa, är jag fortfarande här."

Zephyra stirrade på texten. Den var skriven för 12 år sedan. Under stod flera kommentarer.

"Tack för detta, jag tog ditt tips och började utsätta mig för mina tvångstankar för ungefär en månad sedan. Än har det inte hjälpt, men jag har fortfarande hopp."

"Vågar jag? Det känns som att det bara kommer att bli värre. Jag vågar inte." "Även

om du inte vågar måste du prova. Även om du inte tror på mig av alla, är det det enda sättet att bli av med dina tvångstankar."

"Detta gjorde jag också när min OCD var som värst, och jag inte ens kunde gå igenom ett rum utan att få en panikattack. Med långsamma steg och stöd från

vänner och familj kände jag mig lättare, och nu kan jag äntligen gå som en riktig människa igen."

Zephyra stängde av sin dator och gick ner till vardagsrummet. Hon behövde prova. Hon tog en penna och ett papper och skrev slarvigt bokstaven A. Sedan la hon bort pennan, och satte sig i soffan. Egentligen skulle hon ha gått upp och rättat till bokstaven, men hon försökte stå emot. Hon började andas fortare och hon kände hur hennes händer blev svettiga och varma. I ett försök att distrahera sig, satte hon på teven. Men efter 3 minuter av stress och panik gav hon upp och fyllde i bokstaven igen. Hon sprang upp till hennes rum.

"Mamma! Pappa! Den som är hemma!" Ropade Zephyra ut i huset. Efter en minut av att ha fått ingen respons, kom hennes mamma upp, och pappa upp till hennes rum.

"Vad är det?" Undrade hennes mamma.

"Jag tror att jag har OCD." Förklarade Zephyra.

Mamma och pappa kollade på varandra och sedan tillbaka på Zephyra.

"Vi vet." Sa pappa. "Du har inte haft det lätt på senaste."

"Nej jag menar, jag har alltid haft tvångstankar. Men det känns bara... Mer. Jag vill inte fortsätta inte göra någonting. Det är för jobbigt." Sa Zephyra och kände hur hennes ögon började tåras.

"Vi ska hjälpa dig. Jag har för mig att man måste utsätta sig. Kom" Sa pappa och gick ut till soffan. Mamma plockade fram ett papper samt en penna och gav till Zephyra.

"Skriv ner dina tvångstankar här. Alla du kan komma på"

Efter att ha skrivit ner dem och övat på att stå ut med dem i flertals dagar och veckor, blev Zephyra långsamt bättre. Det var svårt och flera gånger trodde hon inte att det skulle gå, men hennes föräldrar hjälpte och motiverade henne mer än nödvändigt och det kändes skönt. Det skulle ha varit svårt utan dem.

Nu för tiden kunde Zephyra skriva som en normal person. Hon fick inte längre panikattacker när saker inte gick som hon hade tänkt sig. Den lilla varelsen i hennes hjärna har blivit mindre och mindre, och nu är det bara en lustig liten figur som

vandrar omkring och då och då dyker upp, men den kan inte göra lika mycket skada längre.

"Min pappa sa att det var tvångstankar...

...men det är normalt, tror jag."