

Tunnelangst: Vart frisk etter 20 år

Av Jørund Hessevik, NPK

750.000 nordmenn er redde for å køyre tunnel. Terapeut Ole Erik Holmaas ser lys i enden av tunnelen, og trur Tankefelt-terapi kan hjelpe mange.

(NPK): 22. desember 2006 fekk drammenskvinna "Liv" eit akutt innfall etter å ha vore på julehandel. På rein impuls fekk ho mannen sin til å køyre gjennom Oslofjordtunnelen saman med henne. Det var første gong på over 20 år at ho køyrde tunnel.

På grunn av tunnelfobi hadde ho ikkje køyrt gjennom ein tunnel sidan ho tidleg på 1980-talet vart sitjande fast i ein kolonnekø gjennom Haukelitunnelen.

Andre bilar i køen heldt motoren i gang, og lufta vart etter kvart så dårleg at ho fekk kjensla av å ikkje kunne puste. Ho måtte vente i køen, såg ingen utgang og panikken kom.

Pinleg

Drammenskvinna syntest etterpå det var for pinleg å innrømme korleis ho hadde det. Ho visste sjølv at frykta var irrasjonell, men noko inne i ho overstyrte tankane og panikken tok overhand kvar gong ho tenkte på kva som kunne skje om ho køyrde tunnel igjen.

- Det skjedde noko inni meg som eg ikkje hadde kontroll over. Det var ein angst for å sitje fast, forklarar kvinna.

I 20 år køyrde derfor familien alt som fanst av omvegar og kjerrevegar, og passa på at dei ikkje måtte gjennom ein tunnel på sine utflukter.

-Eg prøvde å skjule det og turte ikkje eingong å ta det opp med legen min. Eg likte ikkje å innrømme det for nokon andre, forklarar ho.

Fekk hjelp

Til slutt syntest kvinna at ho vart ei for stor belastning for familien og ville gjere noko med problemet. Ho såg ei annonse om Tankefelt-terapi (TFT), tok kontakt med ein terapeut og fekk time første dagen.

- Himmel og hav! Skal eg køyre tunnelar etter å ha blitt banka litt på, tenkte eg etter første behandling, seier kvinna.

Terapeuten som behandla henne bad ho konsentrere seg om å tenke på det ho frykta, og å halde på denne tanken. Så tok ho til å banke på ulike stader på kroppen, i panna, under auge, øvst på brystet, under armen og bak på veslefingeren.

- Eg hadde null tru på det, var berre nysgjerrig og spent. Men det gjekk jo bra. Klumpen i magen forsvann, eg konsentrerte meg om andre ting enn tunnelfobien. Eg gløymde å bekymre meg, seier kvinna.

Tankefelt-terapi

Ole Erik Holmaas er TFT-pedagog og leiar for TFT Norway avdeling Hordaland og Sogn og Fjordane. Han fortel at TFT ikkje er ein mirakelkur, men ein behandlingsmetode som kombinerer kunnskap frå austlege strøk om energibaner i kroppen, med tradisjonell vestleg tankegang innan psykologi.

TFT Norway skriv at metoden er rask og effektiv og kan nyttast av alle. Ikkje sjeldan blir metoden teke i bruk på personar som ikkje oppnår ønska effekt på tradisjonell terapi. Behandlinga går føre seg ved at klienten tenkjer på problemet samtidig som pedagogen stimulerer punkt på kroppen sine energibanar med fingerbanking etter spesielle mønster.

- Vi hjelper kroppen sitt eige, naturlege healingsystem, fortel Holmaas og understrekar at behandlingsforma ikkje har nokon kjende uønska verknader.

Ifølgje TFT Norway får 70-90 prosent av dei som nyttar seg av denne behandlinga at problemet forsvinn eller blir mykje mindre. Deira eiga forskning viser at metoden gir resultat mot fobiar, traume, angst og depresjonar. I tillegg skal det fungere mot ulike typar vanebindingar og smerte- og spenningslidningar.

- Om nokre år vil det bli heilt vanleg å bruke raske og effektive metodar som TFT før ein til dømes brukar medikament som svært ofte kan få uønska biverknader, meiner Holmaas.

Frisk

11 behandlingstimar var "Liv" gjennom før ho klarte å køyre tunnel igjen. Ho fortel at ho gjennom prosessen fekk mange reaksjonar, begynte å gråte, skjelve, hyperventilere og vart svimmel. Akkurat som om ho skulle gjennom ein tunnel.

I tida etter den første tunnelturen under Oslofjorden har ho ikkje hatt problem med angsten. Ho har lært seg korleis ho taklar situasjonar der ho kjenner at den vonde kjensla er på veg. Men ho treng ikkje å bruke kunnskapen lenger. Ikkje eingong etter det som har skjedd med Hanekleivtunnelen i år.

- Eg stod i kø i ein tunnel i 20 minutt for ikkje lenge sidan. Det gjorde meg ingenting. Hadde det skjedd for fem-seks år sidan, hadde eg fått panikk i fleire omgangar, seier ho.

No angrar "Liv" på at ho ikkje gjorde noko med problemet tidlegare, slik at ho hadde fått fleire høve til å få gjort ting med familien. (©NPK)