

Bankemetoder kurerer angst

Helt siden Wenche var liten har hun hatt høydeskrekk og vannskrekk. I senere tid har hun også fått panikkangst av at telefonen ringer tidlig på morgenen eller sent på kvelden. Hun bestemte seg omsider for å gjøre noe med problemene og bestilte time hos Ole Erik Holmaas som er TFT-pedagog og leder av TFT Norway i Hordaland.

TankeFelt Terapi (TFT) er en enkel hjelp til selvhjelp-metode som bygger på visshet om at kroppen selv kan løse problemer som er startet i kroppen.

– Det var tilfeldig at jeg bladde gjennom gule sider og fant nummeret, sier Wenche. Og det er hun veldig glad for! Hun forteller at hun har også fått god hjelp for sin frykt for høyder og for vann. Før gruete hun seg hver gang hun måtte ta rulletrappen og hun merket at hun ble svimmel når hun var litt for høyt over

bakken. – Høydeskrekken har nok alltid vært der, men vannskrekken fikk jeg etter at jeg som barn skled ned i vannet med støvler på og ble sittende fast med foten mellom to steiner, minnes Wenche.

I timene hos TFT har behandlingen gått ut på å visualisere noen bilder.

– Jeg måtte se for meg at jeg gikk på



grunn, men at det plutselig ble brådypt og at jeg måtte svømme ut til en båt for og komme meg på land, sier Wenche som fikk frysninger bare ved tanken.

– Men jeg klarte å legge meg på svøm,

og selv om det bare var i hodet mitt følt jeg det som en stor seier... Riktig nok svømt jeg veldig fort da, sier hun og ler av seg selv.

Til nå har Wenche vært på 3 behandlinger og merker allerede stor forskjell. Ved hjelp av bankemetoder på forskjellige punkter klarer hun å roe nervene og blir mye mer avslappet.

– Jeg har nå sluttet å la høydeskrekken hemme meg i mitt daglige liv og jeg tror at jeg skal takle vannskrekken ganske bra også, sier Wenche som heller ikke får angst når telefonen ringer lenger. Hun håper at andre som sliter med lignende problemer leser dette og vil prøve TFT. – Det er absolutt forsøket verdt og det har gjort livet mitt så mye enklere, sier hun fornøyd.

Les mer om behandling av migrene i neste nummer av IN magasinet.