



Egenvårdsprogrammet för tvångssymtom

Övning: Symtomdagbok

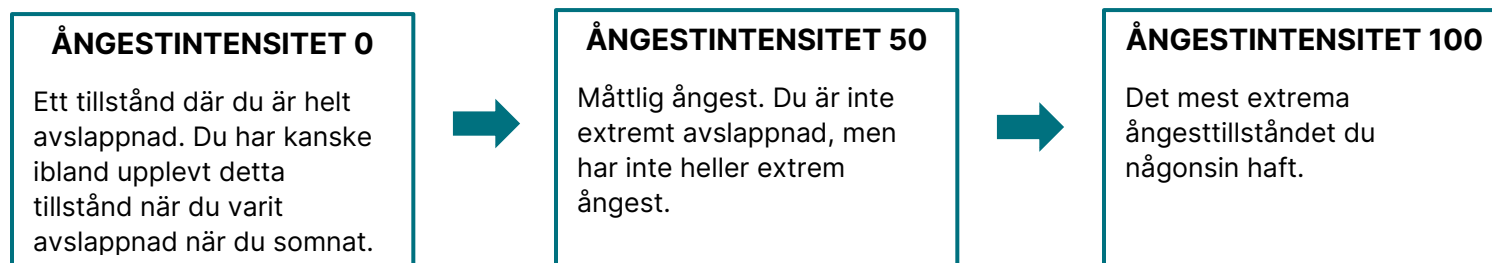
Mål

Du lär dig identifiera dina symtom bättre och observera hur de påverkar ditt liv.

Anvisning

I symtomdagboken följer du upp vilka ångestframkallande symtomen är samt vilka negativa effekter symtomen orsakar.

Ångestens intensitet bedöms enligt skalan 0–100. Samma skala används också senare i detta egenvårdsprogram. Nedan följer exempel på förnimmelser som förekommer när ångestintensiteten är 0, 50 eller 100.



Vid bedömning av de negativa effekterna på annat i livet tänk över i vilken utsträckning det aktuella symtomet hindrar dig att göra något som du tycker är meningsfullt eller behöver göra. De negativa effekterna bedöms enligt skalan 0–3, där



0 = inget undvikande eller inga negativa effekter

1 = undvikande i någon utsträckning, inga negativa effekter på vardagslivet

2 = undvikande i måttlig utsträckning, något negativa effekter på vardagslivet

3 = mycket undvikande, försvårar vardagslivet betydligt

Fyll i symtomdagboken varje dag. Välj de punkter i symtomdagboken som känns naturliga för dig att fylla i. Du kan lämna resten av punkterna tomma. Du kan göra många anteckningar samma dag.

Om ett symtom uppkommer flera gånger per dag kan du göra många anteckningar om detta. Fortsätt att fylla i symtomdagboken minst en vecka.

Du kan sluta fylla i symtomdagboken när du känner att du fått en tillräckligt bra uppfattning om dina aktuella symtom. För att uppnå detta mål behöver symtomdagboken inte fyllas i mer än tre veckor.

Om du valde dina egna målsymtom i uppgiften Mina symtomkedjor, kan du fylla i endast punkterna för dina målsymtom i symtomdagboken.

Om du tills vidare inte valt dina målsymtom ska du i symtomdagboken anteckna alla tvångssymtom som du identifierat. Kolla dagboksanteckningarna några dagar senare, och välj som målsymtom de symtom som orsakat de största negativa effekterna för dig.

Du hittar ett exempel samt en dagbok att fylla i på nästa sida.



Exempel:

Datum	Symtomkedja namn	Utlösande faktor	Tvångstanke	Ritual	Fruktad påföljd	Ångestintensitet 0-100	Att fastna i minuter	Undvikande 0-3
12.1.2022	Att göra min baby illa	Jag håller min baby i famnen	Tänk om jag tappar babyn med flit?	Jag sätter babyn i sin fars famn	Jag mördar min baby	95	5	3

Min symptomdagbok:

Datum	Symtomkedja namn	Utlösande faktor	Tvångstanke	Ritual	Fruktad påföljd	Ångestintensitet 0-100	Att fastna i minuter	Undvikande 0-3



Datum	Symtomkedja namn	Utlösande faktor	Tvångstanke	Ritual	Fruktad påföljd	Ångestintensit et 0-100	Att fastna i minuter	Undvikande 0-3
Datum	Symtomkedja namn	Utlösande faktor	Tvångstanke	Ritual	Fruktad påföljd	Ångestintensit et 0-100	Att fastna i minuter	Undvikande 0-3
Datum	Symtomkedja namn	Utlösande faktor	Tvångstanke	Ritual	Fruktad påföljd	Ångestintensit et 0-100	Att fastna i minuter	Undvikande 0-3



Datum	Symtomkedja namn	Utlösande faktor	Tvångstanke	Ritual	Fruktad påföljd	Ångestintensi- tet 0-100	Att fastna i minuter	Undvikande 0-3
Datum	Symtomkedja namn	Utlösande faktor	Tvångstanke	Ritual	Fruktad påföljd	Ångestintensi- tet 0-100	Att fastna i minuter	Undvikande 0-3
Datum	Symtomkedja namn	Utlösande faktor	Tvångstanke	Ritual	Fruktad påföljd	Ångestintensi- tet 0-100	Att fastna i minuter	Undvikande 0-3