



# Egenvårdsprogrammet för tvångssymtom

## Övning: Mina egna symtomkedjor

---

Denna övning innehåller två delar. I den första delen lär du dig att observera symtomkedjorna i din vardag. I den andra delen lär du dig att kombinera dessa symtomkedjor till större symtomhelheter.

Samtidigt väljer du de målsymtom som du börjar bearbeta i det här egenvårdprogrammet.

### Mål

Du förstår dina symtom bättre och vet vilka symtom du ska börja arbeta med.

### Anvisning

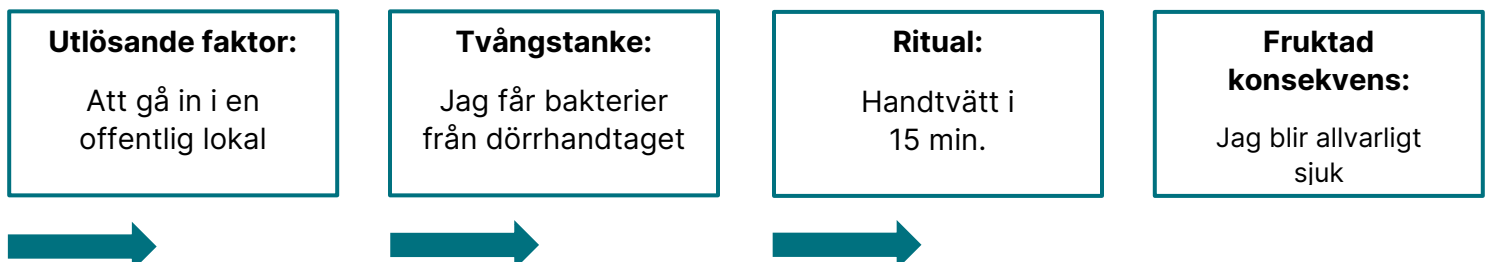
Se exempelkedjan nedan och börja utifrån denna reflektera över dina egna handlingar när ett tvångssymtom uppkommer. Under övningens gång hittar du även tips på hur du ska arbeta med symtomkedjorna.

---

## Del 1: Mina egna symtomkedjor

Tidigare identifierade du vilka tvångstankar du får och vilka tvångshandlingar, dvs. så kallade ritualer, du utför. Fundera härnäst över vilken typ av symtomkedjor som bildats kring dessa.

Bilda nu symtomkedjor av tvångstankarna och tvångshandlingarna du identifierat. Anteckna för dina huvudsakliga symtom hur symtomkedjan framskrider. Till exempel:





<b>Utlösande faktor:</b>	<b>Tvångstanke:</b>	<b>Ritual:</b>	<b>Fruktad konsekvens:</b>
→	→	→	
<b>Utlösande faktor:</b>	<b>Tvångstanke:</b>	<b>Ritual:</b>	<b>Fruktad konsekvens:</b>
→	→	→	
<b>Utlösande faktor:</b>	<b>Tvångstanke:</b>	<b>Ritual:</b>	<b>Fruktad konsekvens:</b>
→	→	→	
<b>Utlösande faktor:</b>	<b>Tvångstanke:</b>	<b>Ritual:</b>	<b>Fruktad konsekvens:</b>
→	→	→	

## Del 2: Kedjor av målsymtom

Många tvångstankar och ritualer anknyter till ett gemensamt tema.



Att till exempel undvika dörrhandtag, mynt och offentliga toaletter, överdriven handtvätt och desinfektion samt att söka bekräftelse från en läkare om sin egen hälsa är relaterade till temat rädsla för smitta. Alla kan således slås samman till en enda symtomhelhet som kan kallas rädsla att bli smittad av något.

För denna symtomhelhet kan en separat symtomkedja bildas på samma sätt som för enskilda symtom.

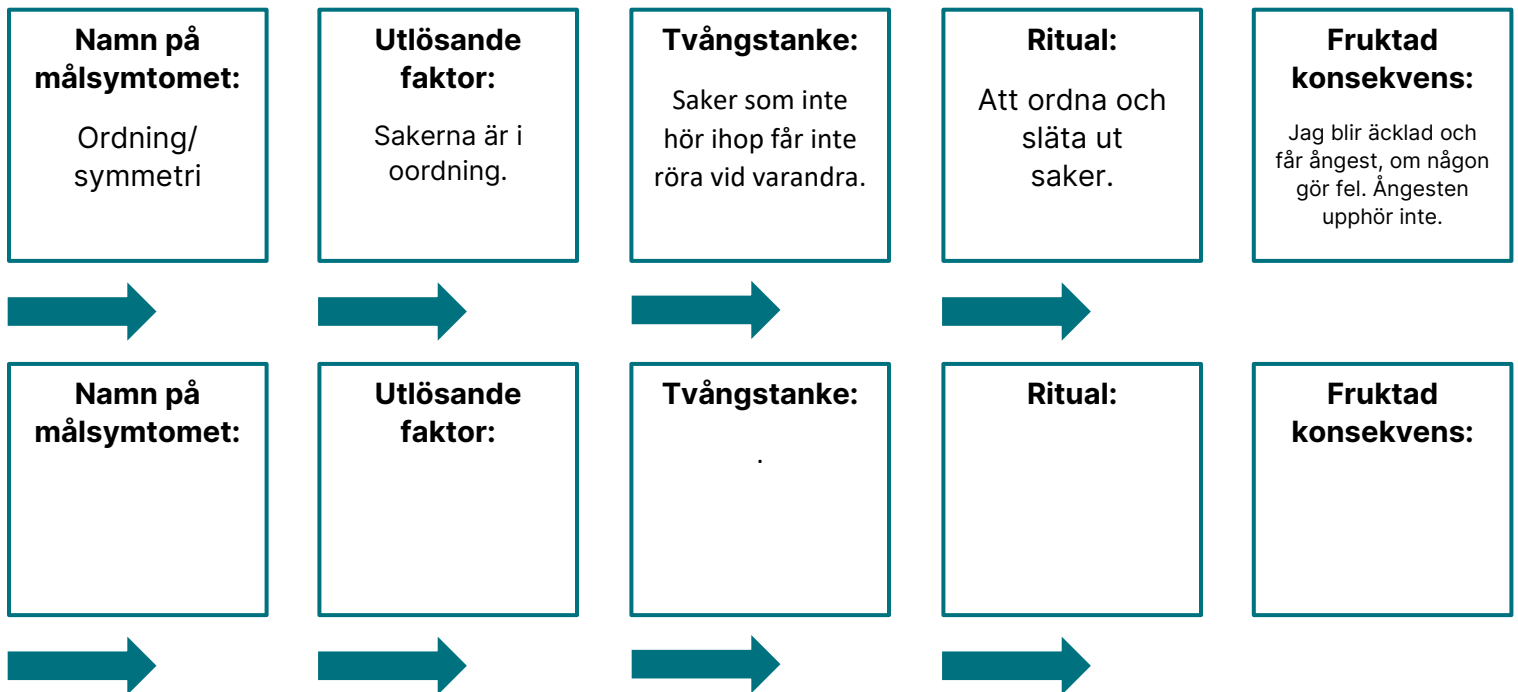
I detta egenvårdsprogram ligger fokus på att bearbeta 1–3 av dessa kedjor. Dessa symtom kallas målsymtom.

Du behöver inte oroa dig, om du märker att dina tvångssymtom anknyter till flera än tre teman. Med tiden blir resultaten som uppnåtts i egenvårdsprogrammet vanligare så att de också påverkar dina andra tvångssymtom.









Välj nu 1–3 målsymtom för dig själv. Det lönar sig att som målsymtom välja de tvångssymtomkedjor som påverkar dig mest negativt.

När du har valt lämpliga målsymtom ska du anteckna händelsekedjorna under dem. Flera utlösande faktorer, tvångstankar och ritualer kan vara förknippade med samma symtom, och därför kan du vid varje punkt anteckna flera exempel.

Till exempel:





<b>Namn på målsymtomet:</b>	<b>Utlösande faktor:</b>	<b>Tvångstanke:</b>	<b>Ritual:</b>	<b>Fruktad konsekvens:</b>
				
<b>Namn på målsymtomet:</b>	<b>Utlösande faktor:</b>	<b>Tvångstanke:</b>	<b>Ritual:</b>	<b>Fruktad konsekvens:</b>
				
<b>Namn på målsymtomet:</b>	<b>Utlösande faktor:</b>	<b>Tvångstanke:</b>	<b>Ritual:</b>	<b>Fruktad konsekvens:</b>
