



Egenvårdsprogrammet för tvångssymtom

Övning: Känn igen dina symtom

Mål

Du lär dig observera vilken typ av tvångstankar eller tvångshandlingar du har.

Anvisning

Följ upp dina aktiviteter, och anteckna vilken typ av tvångstankar du känner igen hos dig själv. Anteckna också eventuella tvångshandlingar, dvs. ritualer.

Tvångstankar och -handlingar kan förekomma var för sig eller i kombination.

Exempel

Tvångstanke:

"Jag måste tvätta händerna hela tiden, annars blir jag sjuk".

Tvångshandling:

"Jag putsar för säkerhets skull dörrhandtagen så att det säkert inte samlas bakterier på dem".

Tvångstankar

Tvångshandlingar