



# EGENVÅRD AV TVÅNGSSYNDROM

## Symtomdagboken

Datum	Symtomkedjans benämning	Utlösande faktor	Tvångstanke	Ritual	Befarad följd	Ångestnivå 0–100	Tidsåtgång i minuter	Undvikande 0–3
12.1	Skada mitt barn	Jag håller barnet i famnen	"Tänk om jag tappar mitt barn med flit?"	Jag överlämnar barnet till pappan	Jag kommer att döda mitt barn	95		3
12.1	Sjukdomssmitta	Växeln vid kassan i en affär	"Pengarna är smutsiga"	Tvätta händerna	Jag blir allvarligt sjuk och dör. Jag smittar även mina närstående.	70	25	2

# EGENVÅRD AV TVÅNGSSYNDROM

## Symtomdagboken

Datum	Symtomkedjans benämning	Utlösande faktor	Tvångstanke	Ritual	Befarad följd	Ångestnivå 0-100	Tidsåtgång i minuter	Undvikande 0-3