

ÖVNING: MINA SYMTOMKEDJOR

Den här övningen består av två delar. I den första delen analyserar du dina symtomkedjor. I den andra delen sammanför du dessa kedjor till större symtomgrupper. Samtidigt väljer du ut målsymtom som du ska arbeta med i detta egenvårdsprogram.

DEL 1: MINA SYMTOMKEDJOR

Tidigare har du identifierat dina tvångstankar och tvångshandlingar, dvs. dina ritualer. Härnäst ska du fundera över vilka typer av symtomkedjor som har skapats kring detta tvångssyndrom.

Beskriv symtomkedjorna för de tvångstankar och tvångshandlingar som du har identifierat. Skriv en symtomkedja från ett till fyra för dina huvudsymtom.

Exempel



EGENVÅRD AV TVÅNGSSYNDROM

Mina symptomkedjor



Tips om arbetet med symtomkedjorna:

Får du ångest av att analysera din symtomkedja? Denna övning kan väcka ångest. Det är helt normalt och du behöver inte vara rädd för den. Att bemöta ångesten ingår i rehabiliteringsprocessen. Försök att fortsätta med övningen trots att den skapar ångest. Ångesten kommer att lätta med tiden.

Har du svårt att identifiera de utlösande faktorerna? Det kan kännas som att tvångssyndromet uppträder sporadiskt och utan förvarning. När man stannar upp för att tänka igenom saken hittar man dock ofta några faktorer som utlöser symtomen. De kan vara externa, som en viss situation, en tid på dygnet eller en plats. De utlösande faktorerna kan även vara interna, som en tanke eller ett känslotillstånd som man skäms över eller anser vara motbjudande. Följande frågor kan hjälpa dig att identifiera faktorer som utlöser symtomen: Är situationerna relaterade till vissa platser, personer, föremål, händelser, handlingar, krav, känslor eller tankar? Vilka situationer försöker du undvika eller i vilka situationer upplever du behov av att upprepa dina ritualer? I vilka situationer behöver du stöd från andra för att känna dig trygg? Ibland kan ett symtom uppstå utan någon utlösande faktor och i så fall kan du lämna detta fält tomt.

Kan du identifiera enbart en tvångstanke eller en tvångshandling (ritual), men inte bådadera? Ibland uppträder tvångstankar och tvångshandlingar inte tillsammans, utan symtomkedjan är endast relaterad till en av dem. Om du efter att ha tänkt igenom saken noga inte kan identifiera symtomkedjan för endera av dessa kan du gå vidare och lämna fältet för tvångstanke eller ritual tomt.

Är det svårt att komma på den befarade följden? Den befarade följden av vissa tvångshandlingar är enklare att identifiera än av andra. Till exempel kan behovet av att försäkra sig om att dörren är låst vara relaterad till rädslan för att tjuvar bryter sig in. Däremot finns det inte nödvändigtvis en lika tydlig rädsla förknippad med behovet av att ordna saker symmetriskt. Ibland kan den befarade följden bara vara en obehaglig känsla eller ångest eller möjligtvis att denna ångest inte upphör på lång tid.

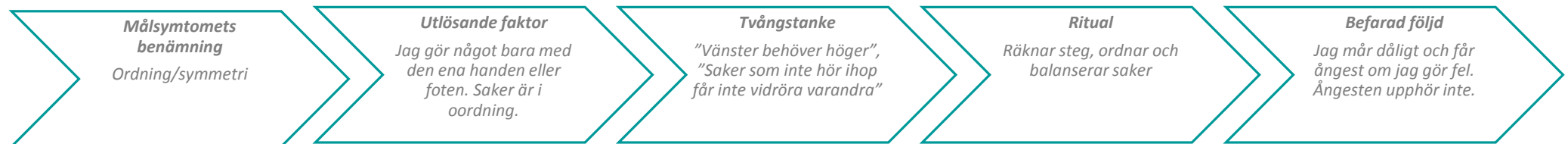
DEL 2: MÅLSYMTOMKEDJOR

Många tvångstankar och ritualer kan vara kopplade till ett gemensamt tema. Till exempel är symtom som att man undviker dörrhandtag, mynt och offentliga toaletter, tvättar händerna överdrivet mycket, desinfekterar händerna och uppsöker läkare för att bekräfta sitt hälsotillstånd relaterade till temat om rädslan att bli smittad. Alla dessa symtom kan alltså sammanföras till en symtomgrupp som kan benämnas rädslan för att bli smittad. För denna symtomgrupp kan man skapa en egen symtomkedja på samma sätt som för de enskilda symtomen.

Under detta egenvårdsprogram fokuserar vi på att bearbeta 1–3 sådana symtomkedjor. Dessa symtom kallar vi för målsymtom. Om du kan identifiera fler än tre teman i anknytning till dina symtom behöver du inte oroa dig. Resultaten som du når genom egenvårdsprogrammet generaliseras så småningom och påverkar även dina andra symtom.

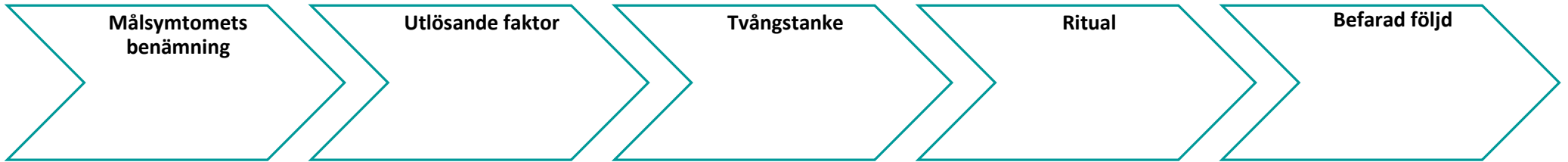
Välj nu ut 1–3 målsymtom åt sig själv. Vi rekommenderar att du väljer de symtomkedjor som skadar dig mest. När du har valt ut lämpliga målsymtom skriver du ner deras händelsekedjor nedan. Eftersom ett målsymtom kan vara förknippat med flera utlösande faktorer, tvångstankar och ritualer kan du skriva flera exempel i varje fält.

Exempel



EGENVÅRD AV TVÅNGSSYNDROM

Mina symptomkedjor



Tips om valet av målsymtom

På vilka grunder bör man välja målsymtom?

Som målsymtom bör du välja de symtom som skadar dig mest. När du bedömer vilken skada de olika symtomen orsakar kan du tänka på följande:

- Hur stark ångest orsakar symtomet?
- Hur lång tid ägnar jag åt symtomet i vardagen?
- I vilken utsträckning gör symtomet att jag undviker att göra sådant som är viktigt för mig?
- Hur mycket upplever jag att symtomet påverkar min övergripande livskvalitet?

Vad gör jag om jag fortfarande inte kan identifiera mina symtom ordentligt eller inte kan bestämma vilka jag ska utse till mina målsymtom?

Om du i detta skede fortfarande har svårt att fastställa dina målsymtom kan du fortsätta med den här övningen senare. Nästa steg är att du ska föra symtomdagbok. Med hjälp av den får du bättre förståelse för dina symtom. När du har fyllt i dagboken i några dagar är det troligtvis enklare för dig att gruppera dina symtom och välja ut de grupper som påverkar ditt liv mest.

Vad gör jag om mina svar är ofullständiga?

Du behöver inte oroa dig om du ännu inte kan identifiera alla symtomkedjor fullständigt. Du kan komplettera symtomkedjorna även senare under egenvården, när du successivt får ökad förståelse för dina symtom.