

Kartläggning av tvång (material till behandlaren)

A. OBEHAGSTANKAR OCH TRIGGERS (obsessioner)

1) Vilka obehagstankar har du? (inkluderar bilder, impulser och tankar)

2) Vad i din omgivning triggas dina obehagstankar?

3) Vad tänker du ska hända om du kommer i kontakt med en trigger? (katastroftankar)

B. TANKAR

4) Vad har du för tankar om dina obehagstankar? (t ex att tänka X är samma sak som att vilja X, när jag känner X (äckel) måste jag göra Y (tvätta mig).

5) Vad har du för tankar om obehagets varaktighet?

C. TVÅNGSHANDLINGAR (compulsioner)

6) Passivt undvikande. Vilka situationer undviker du för att slippa få obehagstankar?

7) Tvångsbeteenden (overt). Vad gör du, som är synligt för andra, för att minska obehaget eller för att förhindra att obehagstankarna ska besannas?

8) Tvångstankar (covert). Vad gör du uppe i huvudet för att minska obehaget eller för att förhindra att obehagstankarna ska besannas?

D. ÖVRIGA FRÅGOR

9) När uppstod problemen med tvång?

10) Hur påverkar tvånget ditt liv?

11) Har du gått i terapi mot tvång förut? Om ja: Vad hjälpte (inte)?
