Självregistrering av tvångshandlingar

En tvångshandling är ett slags undvikande, alltså något man gör efter en obehagstanke med syftet att minska obehaget. Det kan vara en handling som andra kan se, vilket kallas för ett tvångsbeteende. Men det kan också vara en handling som bara du kan märka, då kallas det för en tvångstanke.

Ett exempel på en tvångshandling kan vara att tvätta händerna för att minska obehaget. Ett annat exempel är att räkna tyst för sig själv tills det känns "rätt". Tvångshandlingen kan vara kort och avgränsad. Men den kan också vara långvarig och sammansatt av olika beteenden. Då kallas den för en ritual. Skriv också ned vad som triggade tvångshandlingen.

På första raden kan du se ett exempel på en självregistrering. Du får nu välja två vanliga tvångshandlingar som du själv ska registrera.

Tvångshandling 1:_____ Tvångshandling 2:_____

Datum?	Tid?	Handling 1 eller 2?	Vad triggade tvångshandlingen?	Tidsåtgång?
14/2	14:50	1	Tog i dörrhandtaget och kände mig smutsig	20 min