

HVA SKJEDDE? REGISTRERING AV TVANGSTANKER OG TVANGHANDLINGER.

For å bli bedre kjent med våre tvangstanker og tvangshandlinger kan vi fylle ut det følgende skjemaet som hjemmeoppgave. Vi registrer, den utløsende situasjonen. Vi beskriver tvangen og hvor mye vi tror på dem. Deretter prøver vi å tenke igjennom de tankene som ligger bak tvangen, og prøver å beskrive dem.

I den fjerde kolonnen skriver jeg ned hvor sterke følelser jeg har i forbindelse med tvangstankene/tvangshandlingene. Den siste kolonnen fylles ut sammen med behandleren.

UTLØSENDE SITUASJON TRIGGER Beskriv den situasjonen du var i da tvangstankene eller tvangshandlingene kom. Beskriv det som satte i gang tvangstankene eller -handlingene.	TVANGSTANKER Beskriv dine tanker, tvil, bilder, følelser og handlinger, som følge av den utløsende situasjonen. Hvor mye tror du på tankene ut fra en skala fra 0 til 100?	METATANKER Hva tenker du om tankene som utløser tvangstanker og tvangshandlinger?	FØLELSER Hvor sterke er de følelsene du får i forbindelse med dine tvangstanker? Skriv ned følelsene fra 0 til 100 .	ALTERNATIVE TANKER OM BETYDNINGEN AV TVANGSTANKENE Finnes det noen annen måte å tenke på om tvangstankene? Hvor mye tror du i dag på de tanker, tvil og bilder du fikk? Fra 0 til 100. Hvor sterke er følelsene nå? Fra 0 til 100.