

Kognitiv adfærdsterapi

OCD

Bilagskatalog

Individuelt forløb

Behandlingsklinik for angst og depression

Velkommen til bilagskataloget

Dette er et katalog med forskellige bilag og skemaer, som kan være nyttige i din behandling. Du skal **ikke** læse det hele igennem, vi vil sammen undervejs udvælge de bilag og skemaer, som vil være relevante og hjælpsomme for netop dig.

Hvis du har mulighed for det, kan det være en fordel at printe bilagskataloget, ellers findes der også forskellige digitale værktøjer og apps, hvor du kan udfylde skemaerne.

Nedenstående er et udpluk fra behandlingsmanualer udarbejdet af Nicole K. Rosenberg, Danni Hansen og Anna Madsen til Behandlingsklinikken. Behandlingsmanualerne er reviderede udgaver af manualer udarbejdet af KAG Psykoterapi i samarbejde med klinikere i Region H.

Indholdsfortegnelse

Session 1: OCD – hvad er det?	1
Bilag 1 - Problem- og målsætningsliste	1
Bilag 2 - Fakta om OCD	3
Bilag 3 – OCD’ens onde cirkel	5
Bilag 4 – Liste over fordele og ulemper ved at gå i behandling	6
Bilag 5 - OCD Før behandling med KAT og efter.	7
Session 2: Sammenhæng mellem tanker, følelser, krop og adfærd	8
Bilag 6 – Ugebilag	8
Bilag 7 – Eksponerings- Responshindringsplaner	11
Session 3-4: Omstrukturering og eksponering-responshindring	12
Bilag 8 - Afstand mellem sundt selv og OCD	12
Bilag 9 – Analyse og omstrukturering (6 kolonneteknik)	13
Bilag 10 – OCD-relaterede antagelser	16
Bilag 11 – Kognitiv Hypotese: Overansvarlighed	17
Session 5-6: Fortsat eksponering-responshindring og supplerende metoder	18
Bilag 12 – Teori A / Teori B	18
Session 7: Fortsat implementering af metoder	19
Session 8: Afslutning og tilbagefaldsforebyggelse	20
Bilag 13 – Leveregler, arbejdsbilag	20
Bilag 14 – Leveregler, scoringsark	22
Bilag 15 – Strategier ved tvangstanker og tvangshandlinger	24

Session 1: OCD – hvad er det?

Bilag 1 - Problem- og målsætningsliste

Formålet med dette bilag er at skabe overblik over, hvad der fylder mest for dig, og sammen afgrænse det til tre hovedproblemer, som vi kan arbejde med i terapien. Ved at opstille konkrete og realistiske mål får vi samtidig et fælles udgangspunkt for terapien og mulighed for at følge din udvikling.

INSTRUKTION

- 1) Skriv de problemer ned, som er knyttet til dine psykiske udfordringer og er vanskelige for dig for tiden
- 2) Find herefter de tre hovedproblemer, som fylder mest og angiv konkrete, realistiske mål i forhold til hvertproblem
- 3) Dine mål skal være SMARTE (Specifikke, Målbare, Attraktive, Realistiske, Tidsbegrænsede og Evaluerbare)

Problemer

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

Hovedproblemer

Mål

1.

1.

2.

2.

3.

3.

Bilag 2 - Fakta om OCD

Formålet med dette bilag er at give dig en grundlæggende forståelse af, hvad OCD er, hvordan symptomerne kan komme til udtryk, og hvad der kan være med til at vedligeholde dem. Viden om OCD kan gøre det lettere at genkende og forstå egne symptomer og dermed skabe et fælles udgangspunkt for det videre arbejde i terapien.

APPENDIX A

1 Fakta om OCD

OCD (på dansk obsessiv-kompulsiv tilstand, forkortet efter den engelske betegnelse *obsessive compulsive disorder*) er en psykisk lidelse med tilbagevendende tvangstanker og tvangshandlinger.

Tvangstanker (obsessioner) er tanker, forestillingsbilleder eller impulser, som opleves som uønskede, tilbagevendende og påtrængende. Indholdet er ofte skræmmende og ubehageligt og handler ofte om forfærdelige ting, der kan ske. Eksempler på typiske tvangstanker:

- Frygt for snavs/bakterier
- Overdreven tvivl
- Tanker om at skade sig selv eller andre med vilje eller ved et uheld
- Seksuelle tvangstanker
- Religiøse/moralske tvangstanker
- Frygt for at smide ting ud
- Behov for orden/symmetri
- Bekymringer om sygdom
- Overtroisk frygt

Tvangshandlinger (kompulsioner) er handlinger eller ritualer, som personen føler, han er nødt til at lave. Ofte er de knyttet til tvangstanker, således at de er rettet mod at forhindre en uønsket begivenhed eller udføres for at undgå angst og ubehag. I nogle tilfælde udføres tvangshandlingerne helt automatisk, fordi de er blevet en vane. Hvis handlingerne undlades, udløses angst og ubehag samt en stærk trang til at udføre dem. Handlingerne er ikke i sig selv forbundet med nogen lystfølelse, men de medfører oftest, at personen kortvarigt mærker en lettelse eller et fald i ubehag. Eksempler på typiske tvangshandlinger:

- Hygiejne/rengøringsritualer
- Tjekkeritualer
- Tvangshandlinger i form af at gemme eller hamstre ting
- Tælleritualer
- Ordne og arrangere ting på bestemte måder
- Gentagelsesritualer
- Mentale ritualer
- Overtroiske ritualer

Undgåelse og bekræftelsessøgning er to andre former for uhensigtsmæssig adfærd, som ligesom tvangshandlinger har til formål at forhindre uønskede begivenheder eller undgå angst og ubehag. Overordnet kaldes tvangshandlinger, undgåelse og bekræftelsessøgning for tvangsadfærd. Selv om tvangsadfærd i første omgang nedbringer ubehaget, er den på længere sigt med til at vedligeholde OCD-lidelsen.

Der er mange flere typer symptomer end dem, der er listet op, og symptomerne er vidt forskellige fra person til person. OCD findes i alle sværhedsgrader.

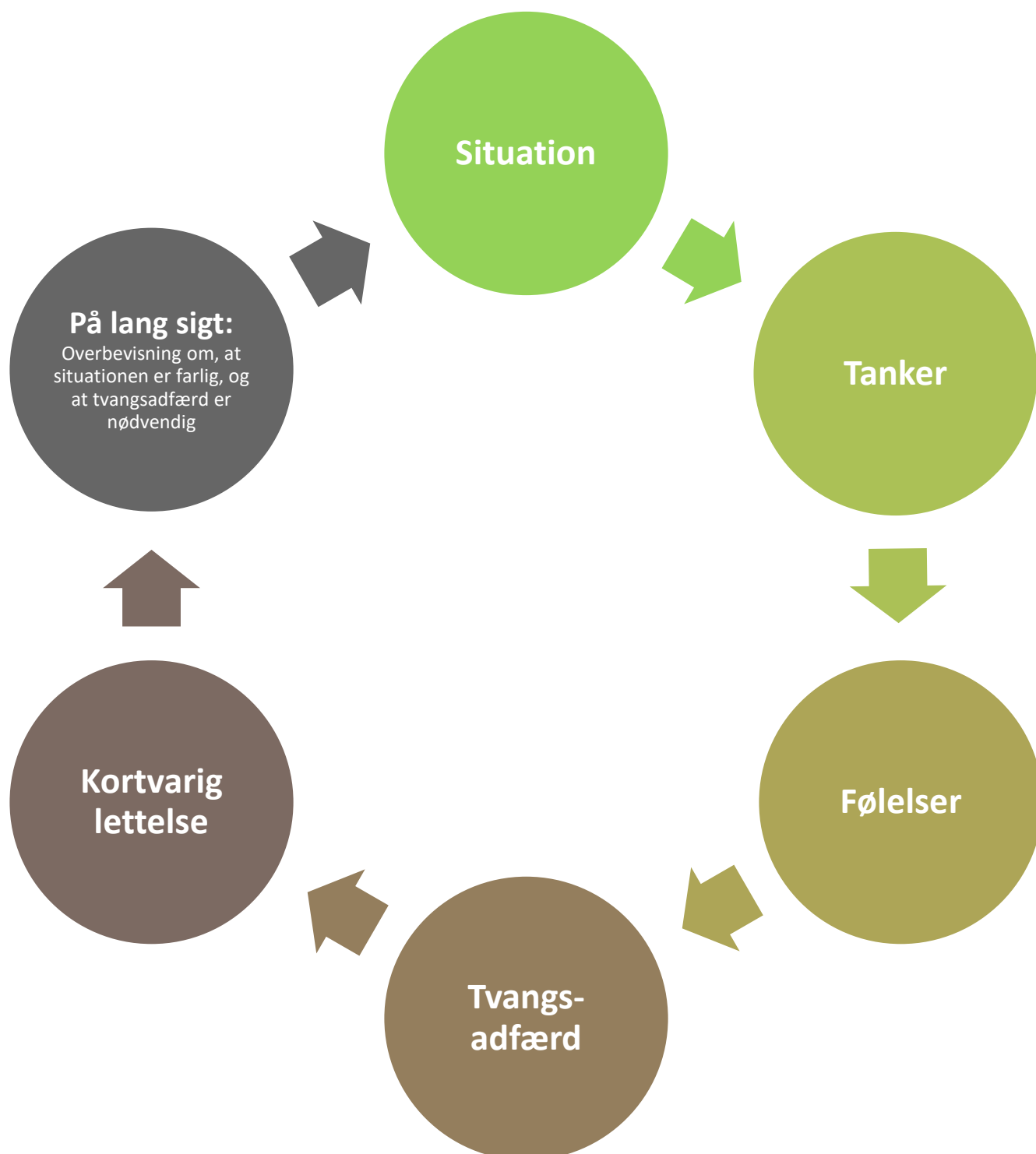
Udbredelse

Ud fra store befolkningsundersøgelser ved vi, at 2-3 % udvikler OCD i løbet af deres liv. De fleste udvikler OCD i barne- eller ungdomsårene, men lidelsen kan også bryde ud senere i livet. Lidt flere kvinder end mænd rammes af OCD.

Årsager

Man kan ikke tale om, at der er én bestemt årsag til OCD. Der er nærmere tale om et samspil mellem genetiske, neurobiologiske, neuropsykologiske, psykologiske og sociale faktorer. Arvelighed spiller en vis rolle, ligesom man ved, at bestemte områder af hjernen er involveret, og signalstoffet serotonin er påvirket. Intet tyder på, at opdragelsesmønstre eller specifikke opvækstvilkår i sig selv er nok til at forårsage OCD, men i nogle tilfælde kan en ydre hændelse være medvirkende til, at OCD udvikler sig eller forværres. Uanset hvad, kan hverken den OCD-ramte eller hans/hendes pårørende bebrejdes for, at sygdommen er opstået.

Bilag 3 – OCD'ens onde cirkel



Formålet med bilaget er at visualisere, hvordan tvangsadfærd kan være med til at vedligeholde OCD. Tvangshandlingen kan give en kortvarig reduktion af ubehaget, men på længere sigt kan den være med til at fastholde OCD'en og forhindre dig i at gøre de ting, du gerne vil.

Bilag 4 – Liste over fordele og ulemper ved at gå i behandling

Formålet med bilaget er at arbejde med din motivation for behandlingen ved at tydeliggøre, hvilke fordele behandlingen kan give dig – både på kort og lang sigt. Samtidig kan bilaget hjælpe med at forventningsafstemme behandlingsforløbet og forberede dig på de udfordringer, der kan opstå undervejs.

Fordele ved behandling

På kort sigt

Ulemper ved behandling

På kort sigt

På langt sigt

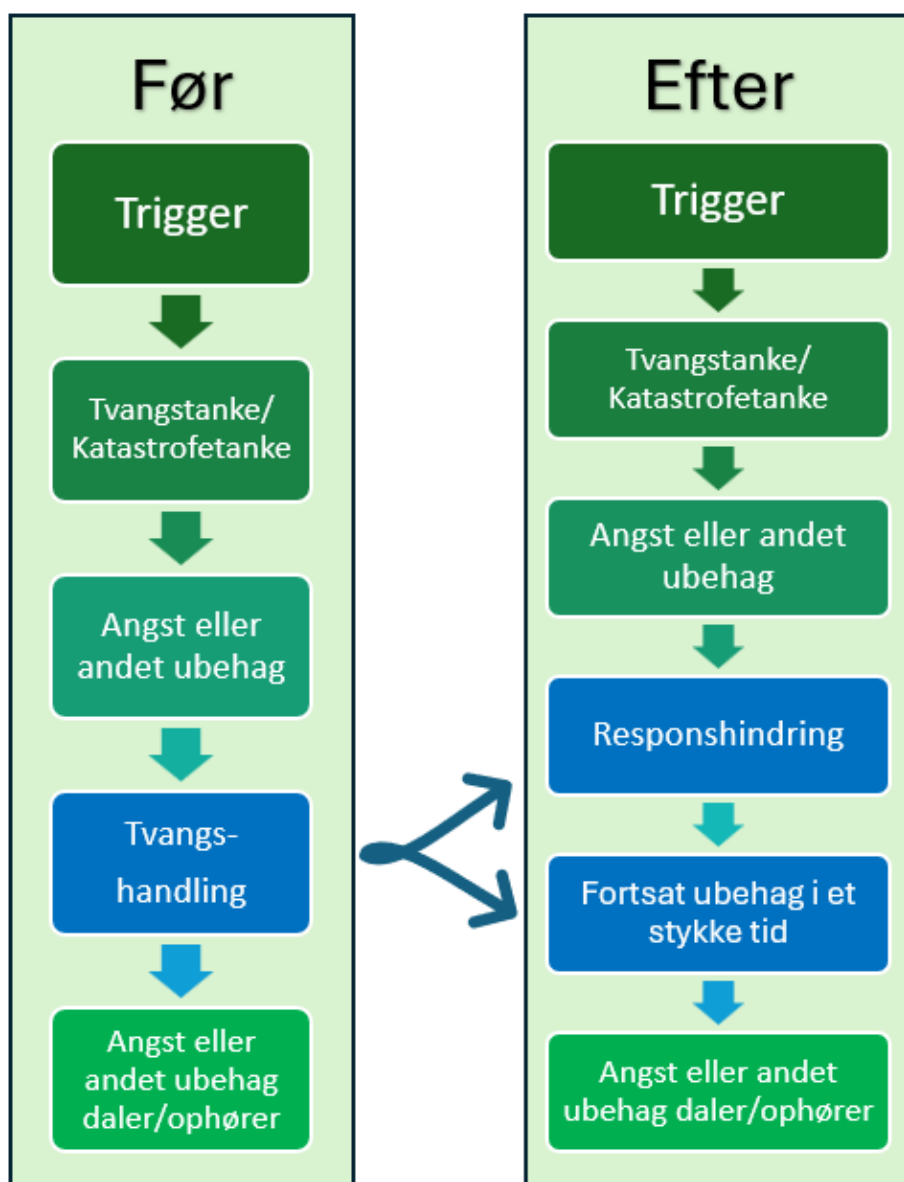
På langt sigt

(Efter Abramowitz, J.S. (2009). *Getting over OCD – A 10-Step Workbook for Taking Back Your Life*. New York: Guilford Press).

Bilag 5 - OCD Før behandling med KAT og efter.

Formålet med bilaget er at skabe en forståelse for, hvad der sker, når du erstatter tvangsadfærd med responshindring.

- Responshindring er den allervigtigste metode i OCD-behandling
- Tvangshandling undlades og erstattes med responshindring.
- Målet er at ophøre med at lave tvangshandlinger og tolerere ubehaget indtil det daler.



Session 2: Sammenhæng mellem tanker, følelser, krop og adfærd

Bilag 6 – Ugebilag

Formålet med ugeskemaet er at registrere de gange, hvor det lykkes dig at gennemføre en eksponering med responshindrings-øvelse. Skemaet kan hjælpe dig med at få øje på dine fremskridt og gøre det tydeligt, hvor ofte du får øvet dig i at møde OCD'en uden at udføre dine tvangshandlinger.

UGESKEMA

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							

INSTRUKTIONER TIL UDFYLDELSE AF UGESKEMA

Udfyld skemaet, når det lykkes dig at lave responshindring – også selvom det kun lykkes i kort tid.

Du kan kort beskrive:

- Hvad der skete i situationen
- Hvad du gjorde for at lave responshindring
- Om det var let eller svært at lade være med at udføre tvangshandlingen
- Eventuelle tanker, følelser eller kropslige fornemmelser, du lagde mærke til

Du behøver ikke udfylde alle felter hver gang eller skrive meget. Det vigtigste er at få registreret nogle af dine erfaringer med responshindring, så vi sammen kan se på, hvad der fungerer godt, og hvad der kan være særligt udfordrende.

EKSEMPEL 1

UGESKEMA

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	Laver mad – vasker kun hænder i 10 sek – bliver angst men får det bedre igen						
Formiddag	Rører ved dørhåndtag – vasker ikke hænder – får det skidt						
Eftermiddag							
Aften							

EKSEMPEL 2



Mandag

Morgen - tjekker sms kun en gang - er bange for at jeg har skrevet nogle fejl - meget angst, men får det bedre

Formiddag - tjekket ikke mail efter at jeg har sendt afsted - meget angst

Eftermiddag - lod være at spørge min søster efter middag om jeg havde fået sagt nogle dumt - bange for at jeg har sagt nogle dumt - tænker meget på det

Aften

Bilag 7 – Eksponerings- Responshindringsplaner

Formålet med planen er at hjælpe dig med at finde et overordnet mål for, hvad du gerne vil kunne på længere sigt, og derefter dele det op i mindre, konkrete delmål. På den måde kan du arbejde dig frem mod målet trin for trin gennem eksponering og responshindring.

3 : PROBLEM – MÅLSÆTNING

SKEMA 9 Graduerede (del)mål

Navn _____ CPR-Nr. _____

Evalueres den _____

Mit mål (på længre sigt) er

For at nå mit mål skal jeg først arbejde med nedenstående delmål

1. DELMÅL _____

2. DELMÅL _____

3. DELMÅL _____

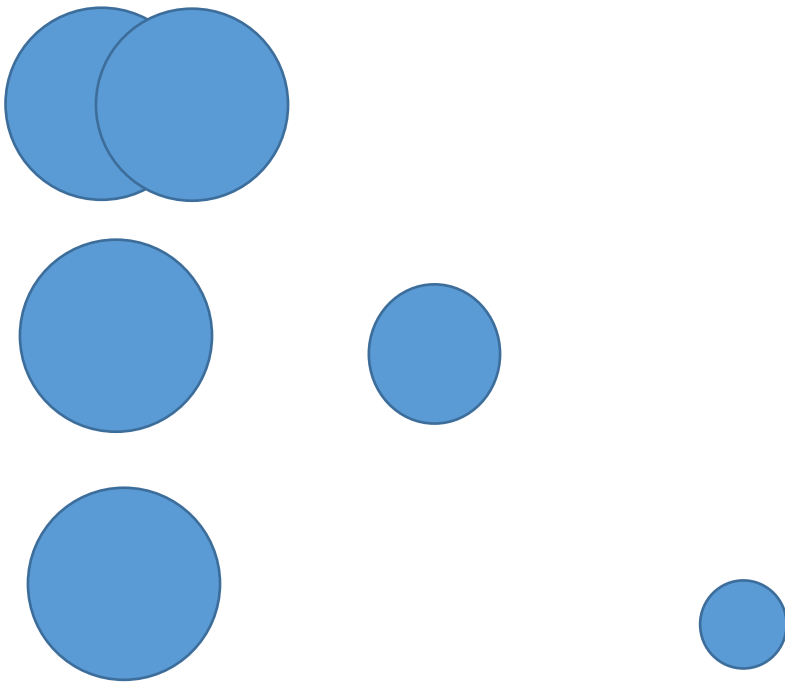
4. DELMÅL _____

Efter Bliksted, V.F. & Bendix, S. [2003] *Implementering af kognitiv miljøterapi. Et pilotprojekt*.
Århus: Psykiatrisk Hospitals Trykkeri.
© Mørch, M.M. & Rosenberg, N.K. [red.]: *Kognitiv terapi – modeller og metoder*. Hans Reitzels Forlag 2005.

Session 3-4: Omstrukturering og eksponering-responshindring

Bilag 8 - Afstand mellem sundt selv og OCD

Formålet med bilaget er at hjælpe dig med at skabe en større afstand mellem dig og din OCD. Når OCD'en kommer med tanker, tvivl eller trang til at udføre en tvangshandling, kan det være hjælpsomt at øve sig i at genkende, at det er OCD'en, der taler – og at du ikke behøver at handle på det, den fortæller dig. Bilaget kan derfor bruges som et redskab under eksponering til at minde dig om, at du kan vælge, hvordan du vil reagere på OCD'ens tanker og impulser.



Cirklen til venstre: Mig/mit sunde selv

Cirklen til højre: Min OCD

Jo mere afstand, jo mindre fylder OCDen; man skal ikke være gode venner med sin OCD, den er en indre fjende.

Bilag 9 – Analyse og omstrukturering (6 kolonneteknik)

Formålet med bilaget er at hjælpe dig med at blive mere bevidst om de negative eller overdrevne fortolkninger, du kan have af dine tvangstanker, og få et overblik over situationer og mønstre, hvor tankerne bliver forstærket. Gennem arbejdet med bilaget kan du øve dig i at undersøge dine fortolkninger og efterhånden udvikle en alternativ og mere hjælpsom måde at forstå tankerne på.

INSTRUKTIONER

Udfyld

1. Situation: Beskriv situationen, fx hvor og hvornår den opstår, hvad du laver, eller hvad der sker omkring dig.
2. Tvangstanke: Beskriv den tilbagevendende tanke, impuls eller det billede, der opstår og giver dig ubehag.
3. Katastrofetanke: Beskriv den negative eller overdrevne fortolkning, du får af tvangstanken. Hvad er du bange for, at tanken betyder eller kan føre til?
4. Psykisk/fysisk ubehag: Angiv, hvor meget ubehag du oplever på en skala fra 1-10, hvor 1 = intet ubehag og 10 = uudholdeligt ubehag.
5. Tvangsadfærd: Beskriv, hvad du gør for at reducere eller håndtere angsten eller ubehaget, fx en fysisk handling, mental handling eller undgåelse.
6. Alternativ tanke: Formuler en alternativ og mere hjælpsom fortolkning af tvangstanken. Den behøver ikke være positiv, men skal være mere realistisk og hjælpsom for dig.

17 Analyse og omstrukturering (6-kolonne teknik)

Alternative tanker	
Tvangsafærd	
Fysisk og psykisk ubehag (0-10)	
Katastrofetanker	
Tvangstanke	
Situation	

EKSEMPEL

Situation	Tvangstanker	Katastrofetanker	Fysisk og psykisk ubehag (0-10)	Tvangsadfærd	Alternative tanker
Giver hånd til en ny person	Jeg er beskidt	Hvis jeg ikke er helt ren, får jeg så meget ubehag, at jeg ikke kan foretage mig noget	8	Går på toilettet for at vaske hænder	Ubehaget daler igen, hvis jeg ikke vasker mig, og samtidig skubber jeg min tærskel, for hvornår jeg føler mig ulækker

Bilag 10 – OCD-relaterede antagelser

APPENDIKS A

2 OCD-relaterede antagelser

Forskning har vist, at folk med OCD har tendens til at have bestemte antagelser, som medfører, at de fejlvurderer tvangstanker som værende farlige, personligt vedkommende, truende og som noget, der skal kontrolleres. Der er overordnet seks forskellige typer af sådanne OCD-relaterede antagelser:

Overvurdering af betydningen af tanker, f.eks.:

- Hvis jeg tænker på, at noget sker, kommer det til at ske
- Hvis en tanke dukker op i mit hoved, må det være, fordi den er vigtig

Antagelser om vigtigheden af at kontrollere tanker, f.eks.:

- Jeg skal hele tiden være opmærksom på, hvad der sker i mit hoved, så jeg kan kontrollere mine tanker
- Jeg bør have fuldstændig kontrol over mine tanker, hvis jeg prøver hårdt nok

Overansvarlighed, f.eks.:

- Hvis jeg ikke handler, når jeg kan forudse en fare, er det min skyld, hvis det frygtede sker
- Hvis jeg kan have bare den mindste indflydelse på, at et eller andet går galt, så skal jeg gøre noget for at forhindre, at det sker

Overvurdering af fare, f.eks.:

- Hvis der er den mindste risiko for en ulykke, så sker den
- Hvis der sker en ulykke, er konsekvenserne katastrofale

Perfektionisme, f.eks.:

- Selv den mindste fejl betyder, at en opgave ikke er udført godt nok
- Alt skal være perfekt

Intolerance over for usikkerhed, f.eks.:

- Hvis jeg er i tvivl, har jeg ikke gjort det godt nok
- Det er muligt at blive fuldstændig sikker på de ting, jeg gør, hvis jeg prøver hårdt nok

Kognitiv OCD-hypotese:

Overansvarlighed (Salkovskis)

Overdreven fornemmelse af personlig ansvarlighed. Personen oplever at have magt til at forhindre, at der sker noget forfærdeligt med personen selv eller andre.

Hvis personen ikke forsøger at forhindre denne skade/ katastrofe, vurderes det lige så forfærdeligt, som at få det til at ske.

I øvrigt tolker personen på sine tanker "som om de var virkelige", som om der var fare på færde. Tankerne må sige noget om fremtiden, om mig eller om andre, som har betydning, og jeg har indflydelse på hændelsesforløbet. Slutningen bliver at "man kan og bør have kontrol over sine tanker".

Session 5-6: Fortsat eksponering-responshindring og supplerende metoder

Bilag 12 – Teori A / Teori B

Teori A	Teori B
Mit problem er	Mit problem er:
Evidens:	Evidens:
Hvis dette er sandt, skal jeg:	Hvis dette er sandt, skal jeg:
Konsekvenser, hvis jeg fortsætter med at følge denne teori:	Konsekvenser, hvis jeg vælger at følge denne teori

(Efter Chalkicombe, F., Oldfield, V.B. & Salkovskis, P.M. (2011). *Break Free from OCD: Overcoming Obsessive Compulsive Disorder with CBT*. London: Vermilion).

Session 7: Fortsat implementering af metoder

Session 8: Afslutning og tilbagefaldsforebyggelse

Bilag 13 – Leveregler, arbejdsbilag

Formålet med bilaget er at undersøge de leveregler, som kan være med til at vedligeholde dine OCD-problemer. Vi arbejder med at identificere de regler og krav, du stiller til dig selv, og undersøger, om de kan erstattes af mere fleksible og hjælpsomme leveregler.

APPENDIKS A

22 Leveregler, arbejdsskema

Hypigt forekommende problem:

.....
.....

Underliggende leveregel, der vedligeholder problem og hindrer alternative muligheder:

" Hvis

så "

Problemsituation: Vælg en aktuel problemsituation, hvor problemet viser sig.

Adfærd:

.....

Fordele ved regel:

.....

Ulemper ved regel:

.....

Nyt mål: Hvad vil jeg gerne kunne gøre, næste gang dette eller et lignende problem opstår?

.....

.....

Ny leveregel, som muliggør ovenstående handlinger:

" Hvis

så "

(Modificeret efter Arndt, M. & Rosenberg, N.K. (red.) (2012). Kognitiv terapi – nyeste udvikling. København: Hans Reitzels Forlag).

EKSEMPEL

APPENDIKS A

22 Leveregler, arbejdsskema

Hyppigt forekommende problem:

Jeg er bange for at jeg lugter, og bruger meget tid på at gå i bad,
skifte skjorte, vaske tøj.

Underliggende leveregel, der vedligeholder problem og hindrer alternative muligheder:

" Hvis Jeg lugter

så Vil folk tage afstand fra mig "

Problemsituation: Vælg en aktuel problemsituation, hvor problemet viser sig. På arbejde

Adfærd: Skifter skjorte flere gange, tager på deodorant, bruger
frokostpausen på at gå i bad

Fordele ved regel: Jeg passer på at jeg ikke lugter dårligt

Ulemper ved regel: Går udover min tid og trivsel på arbejde

Nyt mål: Hvad vil jeg gerne kunne gøre, næste gang dette eller et lignende problem opstår?

Være mindre bange for at lugte dårlig, så jeg kan passe mit arbejde
og få gjort det jeg skal

Ny leveregel, som muliggør ovenstående handlinger:

" Hvis Jeg lugter lidt dårlig efter en lang dag

så tager folk alligevel ikke afstand fra mig "

(Modificeret efter Arndt, M. & Rosenberg, N.K. (red.) (2012). Kognitiv terapi – nyeste udvikling. København: Hans Reitzels Forlag).

Bilag 14 – Leveregler, scoringsark

Formålet med bilaget er at undersøge, om nogle af de foreslåede leveregler kan være relevante for dig, hvis det er svært at identificere, hvilke leveregler der kan være med til at vedligeholde dine OCD-problemer. Bilaget indeholder forskellige eksempler på leveregler, som du skal vurdere ud fra, hvor enig du er i, at de passer på dig.

Nr.	Leveregel	Scoring 1-10
18	Hvis jeg laver en fejl, bør jeg blive ked af det.	
19	Jeg bør sikre mig, at andre er beskyttede mod de negative konsekvenser af mine beslutninger eller handlinger.	
20	For mig er tingene ikke i orden, hvis de ikke er perfekte.	
21	At have grimme tanker betyder, at jeg er et forfærdeligt menneske.	
22	Hvis jeg ikke tager ekstra forholdsregler, er jeg i større risiko end andre for at opleve eller forårsage en alvorlig katastrofe.	
23	For at føle mig sikker er jeg nødt til at være så forberedt som muligt på alt, der kan gå galt.	
24	Jeg burde ikke have bizarre eller modbydelige tanker.	
25	For mig er det lige så slemt at lave en fejl som at fejle fuldstændigt.	
26	Det er afgørende, at alting er regelret selv i mindre sager.	
27	At have en blasfemisk tanke er lige så syndigt som at begå en ugudelig handling.	
28	Jeg burde være i stand til at rydde min bevidsthed for uønskede tanker.	
29	Jeg er i større risiko end andre mennesker for at gøre skade på mig selv eller andre ved et uheld.	
30	Hvis jeg har dårlige tanker, betyder det, at jeg er skør eller unormal.	
31	Jeg skal være den bedste til det, som er vigtigt for mig.	
32	Hvis jeg har en uønsket seksuel tanke eller et uønsket seksuelt billede, betyder det, at jeg virkelig ønsker at gøre det.	
33	Hvis mine handlinger kunne have selv en lille indflydelse på en potentiel ulykke, er jeg ansvarlig for konsekvenserne.	
34	Selv når jeg er varsom, tænker jeg ofte, at der vil ske dårlige ting.	
35	Hvis jeg har invaderende tanker, betyder det, at jeg er ude af kontrol.	

Nr.	Leveregel	Scoring 1-10
36	Farlige hændelser vil ske, hvis jeg ikke er meget varsom.	
37	Jeg skal blive ved med at arbejde, indtil det er gjort fuldstændig korrekt.	
38	Hvis jeg har voldelige tanker, betyder det, at jeg vil miste kontrollen og blive voldelig.	
39	For mig er det lige så slemt ikke at afværge en ulykke som at forårsage den.	
40	Hvis jeg ikke udfører et arbejde perfekt, vil andre ikke respektere mig.	
41	Selv almindelige oplevelser i mit liv er fulde af risici.	
42	At have en ond eller grim tanke er moralsk set ikke forskelligt fra at udføre en ond/grim handling.	
43	Uanset hvad jeg gør, vil det aldrig være godt nok.	
44	Hvis jeg ikke kontrollerer mine tanker, vil jeg blive straffet.	

(Moulding, 2011; Obsessive Compulsive Working Group, 2005)

Skriv evt. andre leveregler her

Bilag 15 – Strategier ved tvangstanker og tvangshandlinger

Formålet med bilaget er at give dig forslag til strategier, som kan hjælpe dig med at forholde dig til dine tvangstanker og tvangshandlinger på en mere hensigtsmæssig måde. Strategierne kan bruges både under behandlingen og efterfølgende. Bilaget indeholder en række forskellige forslag, og det er ikke meningen, at alle skal være relevante for dig. Det er strategier, som har været hjælpsomme for mange mennesker med lignende udfordringer, og sammen kan vi finde frem til dem, der passer bedst til dig.

Strategier – tvangstanker

1) **En tanke er kun en tanke.**

Det er vigtigt at gøre sig bevidst, at tanker ikke kan påvirke de hændelser, som sker i omverden. Det, at vi tænker på en "forfærdelig" handling, betyder ikke, at vi kommer til at udføre den, og det at vi ser katastrofebilleder betyder ikke, at katastrofen kommer til at ske.

2) **Accepter dine tvangstanker i stedet for at kæmpe imod dem.**

At kæmpe mod en tanke fører på paradoksalt vis til, at tanken optræder hyppigere. Prøv fx meget koncentreret ikke at tænke på en lyserød elefant med striber i et minut.... Du vil opdage, at elefanten kommer trampende ind i din bevidsthed igen og igen (selv om du tidligere nok aldrig har været særlig optaget af lyserøde elefanter med striber...). Det er ikke muligt at tvinge sig selv til ikke at tænke på et specifikt emne. Det bedste er derfor at **øge din accept for at tvangstanker optræder.**

3) **Lad være med at bebrejde dig selv for at have tvangstanker.**

Det at du har tvangstanker betyder ikke, at du er et dårligt menneske eller at du bliver sindssyg, det betyder bare at du har OCD og at du er plaget af tvangstanker. Lad derfor være med at bebrejde dig selv, når du har tvangstanker

4) **Lad være med konstant at argumentere med dine tvangstanker.**

Det kan godt være hensigtsmæssigt at afgøre én gang for alle, hvad du står for og hvilke værdier du har (du er ikke en aggressiv eller ualmindelig upålidelig person). Gentagende

”mentale diskussioner” med dine tvangstanker vil kunne tage karakter af mentale ritualer og vil derfor kunne være med til at vedligeholde og forværre tvangstankerne.

5) **Udsæt tvangstanken/bekymringen.**

Tvangstanker forsvinder ikke ved det blotte ønske om, at de nu skal væk for altid. Mere overskueligt er det at udsætte tvangstanken til et bestemt tidspunkt (om 5 minutter – kl. 14 o.a.). Når det så er tid til at bekymre sig, skal du gøre det godt og grundigt! Tillad dig selv at have tvangstanken – og giv din bekymring din fulde opmærksomhed. Nu tager du kontrollen over hvornår du bekymrer dig. Det er altså vigtigt ikke at ignorere tvangstanken (udfordring nr. 4 side 8 – acceptere tvangstanker), men derimod udsætte tidspunktet for, hvornår du beskæftiger dig med dem. Ved udsættelse vil ubehaget typisk falde, og du vil bedre være i stand til at vurdere din tvangstanke ud fra en mere realistisk indgangsvinkel. Ved selv at vælge tidspunktet for tvangstanken, får du heller ikke oplevelsen af hvor svært det er at jage den væk – men har tvært imod accepteret dens tilstedeværelse.

Udsæt tvangstanken:

- ❖ Giv din tvangstanke eller bekymring opmærksomhed.
- ❖ Vælg et bestemt tidspunkt i den nærmeste fremtid for, hvornår du vil bruge tid på den.
- ❖ Når tiden er inde, skal du enten få tvangstanken frem og give den opmærksomhed, eller udsætte tidspunktet endnu engang, for hvornår du vil give din tvangstanke opmærksomhed. Er det muligt, er det altid bedst at udsætte tvangstanken endnu engang.

6) **Ændre den måde du har tvangstanken på.**

Alle mennesker oplever uønskede, irrationelle og ubehagelige tanker eller skræmmende forestillingsbilleder. Selvom alle mennesker har dem, har disse tanker ikke nogen reel betydning. Det er også derfor de fleste mennesker ikke bekymrer sig synderligt om dem, men skyder dem væk som ”overflødig tankestøj”. Det er ikke tanken i sig selv der er problematisk, men din reaktion på tanken, der giver problemer.

Når tvangstanken opstår:

- ❖ Træd et skridt tilbage, og hold fast i at du bare har fået en uønsket tvangstanke.

- ❖ Læg mærke til din emotionelle/følelsesmæssige reaktion på tvangstanken.
Er du angst? Bange? Flov?
- ❖ Husk dig selv på, at det er normalt at have kortvarige uønskede ubehagelige tanker.
- ❖ Bekræft dig selv i at tanken er irrationel – lad være med at analysere tanken!
- ❖ Ændre din emotionelle/følelsesmæssige respons på tvangstanken gennem handling:
Skriv den ned – syng den – ændre det ubehagelige forestillingsbillede i positiv retning. Så mister tvangstanken sin "magi".

7) **Hjælpsomme tanker ved tvangstanke**

- a. Den tanke hjælper mig ikke på nogen måde.
- b. Tiden er ikke til at tænke på det nu. Jeg kan tænke på det senere.
- c. Denne tanke er irrationel. Jeg lader den forsvinde væk.
- d. Jeg vil ikke diskutere eller reagere på en irrationel tanke.
- e. Dette er ikke en farefuld situation. Jeg kan trække vejret dybt og samle mig om mine tanker.
- f. Tanken føles akut truende – men det er den ikke i virkeligheden.
- g. Jeg behøver ikke at være perfekt for at være ok.
- h. Det er ok at lave fejltagelser.
- i. Jeg kan huske fra tidligere erfaringer, at denne tanke i virkeligheden ikke fortæller noget om en virkelig trussel.
- j. Jeg bliver nødt til at tage forskellige risici, for at blive fri for min OCD. Jeg er villig til at tage denne risiko.
- k. Det er ok at jeg har denne tanke/forestillingsbillede, og den betyder ikke noget i virkeligheden – så jeg behøver ikke at give den opmærksomhed.
- l. Jeg er klar til at blive fri fra min OCD nu.
- m. Jeg kan godt håndtere at lave fejltagelser.
- n. Jeg fortjener ikke at lide under OCD. Jeg fortjener at have det godt.
- o. Det er ikke mit ansvar.
- p. Det er ikke mit problem.
- q. Jeg har gjort det bedste jeg kunne.
- r. Det er god træning at slippe bekymringer. Jeg vil gerne øve mig.

Strategier – tvangshandlinger

1) Opsøg situationer der er "usikre", og bliv ved med at være i dem.

Dette er nok det sidste du ønsker at gøre – men det er vigtigt at du prøver. OCD indebærer ofte, at man ønsker at være 100 % sikker i bestemte situationer. Du må være villig til at prøve at være usikker i disse sammenhænge. Det vil først føles meget ubehageligt, men efterhånden vil du føle dig mere og mere sikker på at være usikker. Det er vigtigt at forstå, at der ikke er noget her i verden vi kan være 100 % sikre på. Da man aldrig kan være helt sikker, og samtidig søger sikkerhed, kan man have konstant uro og angst – man "løber mod et mål" der aldrig kan nås.

2) Opsøg situationer der giver ubehag.

Ved ikke at lave angstreducerende handlinger (tvangshandlinger eller ritualer), vil du opdage at angsten alligevel forsvinder efter et lille stykke tid. Angstniveauet kan ikke blive ved med at ligge på 10 (skala fra 0-10), da nervesystemet vil "fyre" mindre som tiden går – man opnår altså tilvænning til sine overdrevne faresignaler. Du vil kunne mærke, at ritualer og tvangshandlinger ikke er den eneste vej ud af ubehaget/angsten.

3) Udskyd tvangshandlinger til senere på dagen – ligesom ved tvangstankerne.

På denne måde vil du blive i stand til at udholde stress/ubehag/angstfølelsen i længere tid, og den vil efterhånden svinde ud (se punkt 2) – måske inden du når at lave dit ritual. Du får en øget oplevelse af kontrol.

4) Hvis du ikke længere kan udskyde en tvangshandling – gør den i slow-motion.

Når du får trang til at lave en tvangshandling, vil du ofte føle dig stresset. Ved at gøre handlingen i slow-motion – både tankemæssigt og handlingsmæssigt – vil du tage intensiteten ud af ritualen, og den vil miste noget af sin "magt". En anden ting er, at du vil opleve en bedre erindring af dit ritual, og derved nedsætte tvivloplevelsen i forhold til hvorvidt ritualen er udført korrekt. Her kan evt. anvendes vejtrækningsøvelser for at nedsætte stress-niveauet.

5) Ændre nogle aspekter ved dit ritual.

Ritualer består ofte af specifikke handlinger og tanker – måske også et bestemt antal gentagelser og den rækkefølge de gøres i. Ved at ændre én eller flere af disse tvangsmæssige mønstre, vil du gøre "ufrivillig adfærd" til noget du får under din kontrol. Du kan således ændre på dit ritual uden helt at stoppe med det, og alligevel fratage noget af ritualets magiske magt. Ligeledes vil du se, at du får angstreduktion selv ved det ændrede ritual, hvilket giver en oplevelse af at være mere fleksibel. Endvidere vil du blive meget mere opmærksom på hvornår og hvordan du laver dine ritualer, så det ikke bare sker automatisk. Øvelsen kræver, at du skifter dine nye "vaner" med korte mellemrum (fx hver uge).

Forslag til ændringer:

- i. Ændre på den rækkefølge du gør dit ritual.
Fx Vaskeritual: Hvis du først vasker fødderne og slutter ved hovedet – kan du gøre det i omvendt rækkefølge.
- ii. Ændre på antal af gentagelser: hvis du skal lave ritual et bestemt antal gange, skal dette ændres.
- iii. Ændre de objekter du anvender: Fx skifte sæbemærke.
- iv. Ændre på hvor/hvornår du laver dit ritual.
- v. Ændre på hvordan du fysisk plejer at udføre ritual et.
Fx hvis du gør det siddende, så stå op etc.

6) Stop dine ritualer helt.

Ved at beslutte sig for at stoppe helt, må man være forberedt på at føle nogen uro eller angst. Ved at føle angsten og blive i den uden at ty til ritualer, vil du se at angsten forsvinder. I stedet for at forsøge at komme væk fra angsten med ritualer, går du direkte imod den og opnår herved kontrol. Anvend vejtrækningsteknikker!