KOGNITIV METODE TIL AT ARBEJDE

MED OCD

1. Problemliste og behandlingsmål
2. Behandlingsalliance og motivation
3. Eksponering, responshindring og omstrukturering
   * At angst og ubehag udslukkes gradvist
   * At afkræfte katastrofetankerne

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EKSPONERING | RESPONSHINDRING | OMSTRUKTURERING |
| At bryde det fastlåste mønster  ved, i små doser, at gøre det der føles ubehageligt. | At undlade tvangshandlingen – i en periode. | En realistisk vurdering af  sandsynligheden for, at det uønskede indtræffer. |
| Tage imod papirer fra en mandlig lærer. | Vente med at spritte til efter timen. | Hov, jeg blev ikke syg, selvom jeg rørte papirer fra en mandlig  lærer. |
| Røre ved sin computer, selvom den ikke er sprittet af. | Computeren afsprittes kun én gang om dagen. | Hvor stor er sandsynligheden for,  at de mandlige læreres bakterier er farlige? |
| Gå ned ad gangen, selvom der står en skraldespand, samtidig med at dette filmes. | Udskyde tjekkeadfærden. ”Puttede jeg mine hænder ned i skraldespanden?”  Se videoen igennem. | At indse at det ikke er tankerne, men tolkningen, der er problemet. |



PSYKOEDUKATION

Generel viden om OCD – til brug for at kunne forstå og identificere egne symptomer.

Normalisering – Tanker der gør dig bange, som udvikler sig til tvangstanker, er tanker alle

mennesker kan have. De kan være skræmmende, men man vil typisk lade dem passere uden at

tillægge dem en særlig værdi.

Hvis vi kun eksponerer og responshindrer, vil den grundlæggende antagelse ikke nødvendigvis

flytte sig, derfor er det vigtigt med omstrukturering.