ERP for voksne

Eksponering med responsprevensjon ved tvangslidelse (OCD)

Formål

Dette arbeidsarket brukes til å kartlegge OCD-mønstre, planlegge ERP-øvelser og evaluere gjennomførte øvelser.

Målet er å øve på en ny reaksjon på OCD: å møte det OCD reagerer på, uten å utføre den vanlige tvangshandlingen, unngå, søke beroligelse eller nøytralisere mentalt.

Arbeidsarket er et klinisk verktøy for samtale og behandlingsplanlegging. Det er ikke et diagnostisk verktøy.

Veiledning

1 Kartlegg OCD-mønsteret

Skriv ned hva som utløser OCD, hva OCD presser deg til å gjøre, og hva du gjør for å oppnå kortvarig lettelse.

2 Lag en ERP-plan

Velg konkrete øvelser, og avtal hvilke ritualer, sjekker eller trygghetsstrategier du skal avstå fra.

3 Øv og evaluer

Gjennomfør øvelsen, legg merke til fallgruver, og juster neste steg.

Fylt ut av

Navn _____

Dato _____

Behandler _____

OCD-tema _____

© Uncompelled

Steg 1: Dagbok over tvangshandlinger før ERP

Før du begynner med ERP, må OCD-mønsteret kartlegges. Dagboken hjelper deg med å finne ut hva som utløser OCD, hvilken reaksjon OCD presser deg til, og hva som holder mønsteret i gang.

Registrering

Dato | **Ubehag 0–10** | **Situasjon**

Hva utløste OCD?

Hvilken tanke, impuls, følelse eller kroppslig fornemmelse dukket opp?

Hva ba OCD meg om å gjøre?

Hva gjorde jeg for å oppnå kortvarig lettelse eller sikkerhet?

- ☐ Sjekket
- ☐ Vasket eller rengjorde
- ☐ Gjentok noe eller gjorde det om
- ☐ Ba om beroligelse
- ☐ Analyserte situasjonen mentalt
- ☐ Sjekket kroppen eller hvordan jeg følte meg
- ☐ Søkte etter informasjon eller googlet
- ☐ Unngikk eller utsatte
- ☐ Ba andre om hjelp
- ☐ Prøvde å få en følelse av at det var akkurat riktig
- ☐ Utførte et ritual etterpå
- ☐ Noe annet

Hva skjedde kort tid etterpå, og hvordan kan reaksjonen opprettholde OCD?

Hvilken annen reaksjon kan jeg øve på neste gang?

© Uncompelled

Steg 2: ERP-plan

Planen gjør kartleggingen om til konkrete ERP-øvelser.

Hvilket OCD-mønster arbeider vi med?

Hva er det viktigste å øve på?

Hvilken reaksjon må endres?

Hvem skal gi støtte?

Del A: ERP-hierarki

ERP-steg	Situasjon eller øvelse	Forventet ubehag 0–10	Hvilken tvangsreaksjon skal jeg avstå fra?	Når skal jeg øve på dette?

© Uncompelled

Del B: Plan for responsprevensjon

Responsprevensjon handler om mer enn å avstå fra synlige handlinger. Skjulte ritualer, mental analyse, søking etter beroligelse, sjekking av kroppen og nøytralisering i etterkant kan også holde OCD i gang.

Når OCD aktiveres, pleier jeg å gjøre dette

Synlige ritualer

Skjulte ritualer

Mental analyse

Sjekking av kroppen eller følelsene

Beroligelse fra andre

Googling, lesing eller søk etter informasjon

Unngåelse

Nøytralisering i etterkant

Under øvelsen vil jeg avstå fra

Etter øvelsen vil jeg avstå fra

Hvis trangen blir sterk, gjør jeg dette i stedet

Støttende formulering

Eksempel på en støttende formulering

«Jeg trenger ikke å løse tanken akkurat nå. Jeg øver på å la den være der uten å gjøre ferdig det OCD krever.»

© Uncompelled

Steg 3: ERP-øvelse

Dette arket brukes til å registrere en konkret ERP-øvelse og vurdere om OCD snek seg inn i øvelsen.

Dato

Øvelse

Hva ble jeg eksponert for?

Hvilken reaksjon avsto jeg fra?

Ubehag før øvelsen 0–10

Sterkeste ubehag under øvelsen 0–10

Ubehag etter øvelsen 0–10

Hvor lenge varte øvelsen?

Hva gjorde OCD for å få meg til å stoppe?

Hvilke ritualer avsto jeg fra?

Hva lærte jeg?

Hva bør jeg justere neste gang?

© Uncompelled

Sjekkliste for fallgruver

- [ ] Gjorde jeg øvelsen for å oppnå full sikkerhet?
- [ ] Gjennomførte jeg øvelsen på en overdrevent perfekt eller kontrollert måte?
- [ ] Sjekket jeg kroppen eller følelsene under øvelsen?
- [ ] Spurte jeg andre direkte eller indirekte?
- [ ] Unngikk jeg den viktigste delen av øvelsen?
- [ ] Utførte jeg et ritual etterpå?
- [ ] Brukte jeg øvelsen som en test på om jeg hadde den riktige følelsen?
- [ ] Gikk jeg over til et annet ritual?
- [ ] Prøvde jeg å bevise at det jeg fryktet, ikke ville skje?
- [ ] Analyserte jeg mentalt under øvelsen?
- [ ] Søkte jeg beroligelse før, under eller etterpå?
- [ ] Søkte jeg etter informasjon for å oppnå kortvarig lettelse?
- [ ] Distraherte jeg meg selv for å slippe unna ubehaget?
- [ ] Utsatte jeg ritualet i stedet for å avstå fra det?
- [ ] Prøvde jeg å få tanken til å føles riktig?
- [ ] Fikk jeg andre til å tilpasse seg OCD-kravene?

Hva gikk bra?

Hvor snek OCD seg inn?

Hva må endres neste gang?

© Uncompelled