Funksjonell analyse ved OCD

Klinisk arbeidsark

Veiledning

Dette arbeidsarket brukes til å undersøke hvilken funksjon en strategi har i det samlede mønsteret ved tvangslidelse (OCD).

Målet er ikke å plassere skyld, men å forstå hva ritualer, mental analyse, unngåelse, beroligelse eller overvåking forsøker å oppnå.

Tre spørsmål i den funksjonelle analysen

1 Hva aktiverer OCD?

Beskriv situasjonen, tvilen, tanken, følelsen eller fornemmelsen som satte mønsteret i gang.

2 Hva gjør jeg for å oppnå lettelse eller sikkerhet?

Noter både synlige handlinger og mindre synlige strategier som analyse, overvåking og søking etter beroligelse.

3 Hva lærer OCD av reaksjonen?

Undersøk hvilken kortvarig lettelse reaksjonen gir, og hvordan den kan holde mønsteret i gang.

Fylt ut av

Navn _____

Dato _____

Behandler _____

OCD-tema _____

© Uncompelled

Del 1: En konkret situasjon

Velg én konkret episode. Beskriv den kort og presist, slik at den kan brukes i behandlingsplanleggingen.

Dato	Situasjon	Ubehag eller tvil 0–10

Hva aktiverte OCD?

Hva kunne være galt, farlig eller uavklart ifølge OCD?

Hva presset OCD meg til å gjøre?

Hva gjorde jeg for å oppnå lettelse, sikkerhet eller kontroll?

- ☐ Synlig tvangshandling
- ☐ Sjekking eller gjentatt sjekking
- ☐ Beroligelse fra andre
- ☐ Overvåking av tanker, kroppslige fornemmelser eller følelser
- ☐ Familietilpasning ved OCD
- ☐ Mental analyse
- ☐ Unngåelse eller utsettelse
- ☐ Søk etter informasjon
- ☐ Forsøk på å skape et tydelig minne eller bevis
- ☐ Annet

Beskriv den viktigste strategien med egne ord

© Uncompelled

Del 2: Funksjon og læring

Kryss av for funksjonen som passer best. Flere funksjoner kan være aktive samtidig.

☐ **Retrospektiv funksjon**

Strategien forsøker å avklare, rekonstruere eller bevise noe om det som allerede har skjedd.

☐ **Reaktiv funksjon**

Strategien forsøker å dempe ubehag, tvil eller angst her og nå.

☐ **Proaktiv funksjon**

Strategien forsøker å skape sikkerhet på forhånd for å forebygge senere tvil.

Hvilken kortvarig lettelse ga strategien?

Hvordan kan strategien lære OCD at den var nødvendig?

Hvis denne strategien reduseres, hvor kan funksjonen da flytte seg?

Hvilken mindre synlig strategi bør vi være særlig oppmerksomme på?

© Uncompelled

Del 3: En ny reaksjon

Planen skal rette seg mot funksjonen, ikke bare den synlige handlingen.

Den tidligere OCD-reaksjonen var

Funksjonen reaksjonen forsøkte å fylle, var

Den nye reaksjonen blir

Når tvilen kommer tilbake senere, vil jeg øve på

Del 3: En ny reaksjon (fortsettelse)

Støtte, avtaler og neste lille steg.

Hvis andre blir en del av beviskjeden, avtaler vi å

Støttende formulering

Neste lille øvelse

Eksempel på en støttende formulering

«Jeg merker at OCD vil ha mer sikkerhet. Jeg øver på å la tvilen være der uten å lete etter nye beviser.»

© Uncompelled