

ERP for voksne

Eksponering og responshindring ved OCD

Kort formål

Dette arbejdsark bruges til at kortlægge OCD-mønstre, planlægge ERP-øvelser og evaluere gennemførte øvelser.

Formålet er at øve en ny respons på OCD: at møde det, OCD reagerer på, uden at udføre den sædvanlige tvangshandling, undgåelse, forsikring eller mentale neutralisering.

Arbejdsarket er et klinisk redskab til samtale og behandlingsplanlægning. Det er ikke et diagnostisk redskab.

Instruktion

1 Kortlæg OCD-mønstret

Skriv ned, hvad der udløser OCD, hvad OCD presser på for, og hvad du gør for at opnå relief.

2 Lav en ERP-plan

Vælg konkrete øvelser og aftal, hvilke ritualer, tjek eller sikkerhedsstrategier der skal undlades.

3 Øv og evaluer

Gennemfør øvelsen, læg mærke til faldgruber, og juster næste trin.

Udfyldes af

Navn

Dato

Behandler

OCD-tema

Trin 1: ERP-kompulsionsdagbog

Før man laver ERP, skal OCD-mønstret kortlægges. Dagbogen hjælper med at se, hvad der udløser OCD, hvilken respons OCD presser på for, og hvad der holder mønstret i gang.

Registrering

Dato

Ubehag 0-10

Situation

Hvad udløste OCD?

Hvilken tanke, impuls, følelse eller kropslig fornemmelse kom?

Hvad sagde OCD, at jeg skulle gøre?

Hvad gjorde jeg for at opnå relief eller sikkerhed?

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Tjekkede | ☐ Vaskede eller rengjorde | ☐ Gentog eller gjorde noget om |
| ☐ Spurgte om forsikring | ☐ Analyserede mentalt | ☐ Tjekkede kroppen eller følelsen |
| ☐ Søgte information eller googlede | ☐ Undgik eller udskød | ☐ Bad andre hjælpe |
| ☐ Prøvede at få følelsen til at blive rigtig | ☐ Lavede et ritual bagefter | ☐ Andet |

Hvad skete der kort efter, og hvordan kan responsen holde OCD i gang?

Hvad kunne jeg øve som en anden respons næste gang?

Trin 2: ERP-plan

Planen omsætter kortlægningen til konkrete ERP-øvelser.

Hvilket OCD-mønster arbejder vi med?

Hvad er det vigtigste at øve?

Hvilken respons skal ændres?

Hvem skal støtte?

Del A: ERP-hierarki

ERP-trin	Situation eller øvelse	Forventet ubehag 0-10	Hvilken tvangsrespons skal undlades?	Hvornår øves det?

Del B: Responshindringsplan

Responsshindring handler ikke kun om at undlade synlige handlinger. Skjulte ritualer, mental analyse, forsikring, kropslig tjekning og efterfølgende neutralisering kan også holde OCD i gang.

Når OCD bliver aktiveret, plejer jeg at gøre dette

Synlige ritualer

Skjulte ritualer

Mental analyse

Tjek i kroppen eller følelsen

Forsikring fra andre

Googling, læsning eller informationssøgning

Undgåelse

Efterfølgende neutralisering

Under øvelsen vil jeg undlade

Efter øvelsen vil jeg undlade

Hvis trangen bliver stærk, vil jeg gøre dette i stedet

Støttende sætning

Eksempel på støttende sætning

"Jeg behøver ikke løse tanken lige nu. Jeg øver mig i at lade den være der uden at gøre OCD-arbejdet færdigt."

Trin 3: ERP-øvelse

Dette ark bruges til at registrere en konkret ERP-øvelse og vurdere, om OCD sneg sig med ind i øvelsen.

Dato

Øvelse

Hvad blev jeg eksponeret for?

Hvilken respons forhindrede jeg?

Ubehag før øvelsen 0-10

Højeste ubehag under øvelsen 0-10

Ubehag efter øvelsen 0-10

Hvor længe varede øvelsen?

Hvad gjorde OCD for at få mig til at stoppe?

Hvilke ritualer undlod jeg?

Hvad lærte jeg?

Hvad skal justeres næste gang?

Faldgrube-tjekliste

- | | |
|--|---|
| ☐ Gjorde jeg øvelsen for at få fuld sikkerhed? | ☐ Prøvede jeg at bevise, at det frygtede ikke ville ske? |
| ☐ Gjorde jeg øvelsen meget perfekt eller kontrolleret? | ☐ Brugte jeg mental analyse undervejs? |
| ☐ Tjekkede jeg kroppen eller følelsen undervejs? | ☐ Søgte jeg forsikring før, under eller efter? |
| ☐ Spurgte jeg andre direkte eller indirekte? | ☐ Søgte jeg information for at opnå relief? |
| ☐ Undgik jeg den vigtigste del af øvelsen? | ☐ Distraherede jeg mig for at slippe for ubehaget? |
| ☐ Lavede jeg et ritual bagefter? | ☐ Udskød jeg ritualet i stedet for at lade være? |
| ☐ Brugte jeg øvelsen som en test af, om jeg følte mig rigtig? | ☐ Prøvede jeg at få tanken til at føles rigtig? |
| ☐ Skiftede jeg til et andet ritual? | ☐ Fik jeg andre til at assistere OCD? |

Hvad gik godt?

Hvor sneg OCD sig ind?

Hvad skal ændres næste gang?