

## Exempel på tvångssymtomkedjor

Tema	Utlösande faktor	Tvångstanke	Ritual	Fruktad konsekvens
<p>Kopplat till ansvarskänsla och rädsla för att göra ett misstag</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gå hemifrån</li> <li>– Bli ensam hemma</li> <li>– Ett visst arbetsmoment</li> <li>– Trötthet</li> <li>– Yttre krav på att göra något</li> <li>– Tanken att det går bra nu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lämnade jag spisen på?</li> <li>– Lämnade jag dörren olåst?</li> <li>– Var jag slarvig?</li> <li>– Jag får inte tänka på talet 13</li> <li>– Jag tänker på talet 13</li> <li>– Tänk om jag kör på någon och inte märker det?</li> <li>– Lämnade jag skåpdörren öppen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Upprepade kontroller</li> <li>– Söka försäkringar från andra, dela ut ansvar</li> <li>– Undvika situationer</li> <li>– Undvika bilkörning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Det börjar brinna, jag är ansvarig för det</li> <li>– Någon kan bryta sig in i bostaden</li> <li>– En närstående drabbas av en olycka</li> <li>– Jag gör så att någon dör eller skadas allvarligt</li> <li>– Ett barn kan krypa dit och kvävas</li> </ul>
<p>Kopplat till nedsmutsning eller förorening/förorenande</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Att gå till en offentlig plats</li> <li>– Bjuda hem gäster</li> <li>– Att se en specifik reklam</li> <li>– Uppkomsten av en viss känsla</li> <li>– Behovet av att imponera på andra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utsattes jag för giftiga ämnen?</li> <li>– Smittar jag springmask om jag skakar hand?</li> <li>– Får jag bakterier från dörrhandtaget?</li> <li>– Har jag sperma på mina händer?</li> <li>– Blir jag förorenad om jag sitter på bussätet?</li> <li>– Är maten jag serverar giftig?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Upprepat tvättande</li> <li>– Undvikande av situationer</li> <li>– Upprepad självmedicinering</li> <li>– Upprepade byten och tvätt av kläder</li> <li>– Miniritual, händerna i en viss position</li> <li>– Upprepad läsning av ingrediensförteckningen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Jag blir allvarligt sjuk</li> <li>– Jag gör så att någon annan blir sjuk</li> <li>– Det känns väldigt obehagligt</li> <li>– Jag är inte trygg</li> <li>– Min gäst blir sjuk och jag är ansvarig för det</li> </ul>

Tema	Utlösande faktor	Tvängstanke	Ritual	Fruktad konsekvens
Relaterat till våld	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blöjbyte och andra omsorgssituationer</li> <li>- Matlagning</li> <li>- Hantera disk</li> <li>- Läggdags</li> <li>- Gå ensam till affären</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kommer jag att strypa min baby?</li> <li>- Tänk om jag knivhugger min man?</li> <li>- Tänk om jag skär mig själv?</li> <li>- Jag får inte tänka ordet nord, det får mig att tänka på ordet mord</li> <li>- Tänk om jag skriker olämpliga saker till en person som kommer emot?</li> <li>- Jag kan inte kontrollera mig själv</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Undvika situationer</li> <li>- Gömma knivar</li> <li>- Miniritual, placera knivar i en viss position</li> <li>- Upprepa tillåtna ord eller göra något upprepade gånger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jag begår ett brott, jag chockar mig själv och mina nära och kära med mina handlingar.</li> <li>- Jag hamnar i fängelse</li> <li>- Jag orsakar förfäran och anklagelser</li> <li>- Jag dör</li> <li>- Om jag tänker ordet nord betyder det ordet mord, vilket leder till handling.</li> <li>- Jag hamnar i slagsmål</li> <li>- Jag skämmer ut mig själv</li> <li>- Jag gör saker jag inte skulle vilja göra</li> </ul>
Sexuella innehåll	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bada ett barn</li> <li>- Kundtjänstsituation på jobbet</li> <li>- Höra ett visst ord</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Är jag pedofil?</li> <li>- Tänk om jag blir upphetsad i närvaron av ett djur?</li> <li>- Tänk om jag stirrar på kundernas skrev?</li> <li>- Jag får inte föreställa mig att pappa och grannen har samlag, förbjudna fantasier uppstår i tankarna</li> <li>- Jag kan inte kontrollera mig själv</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Undvikande av situationer</li> <li>- Söka försäkringar från andra</li> <li>- Upprepning av vad som uppfattas som tillåtet, fyller tankarna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jag gör en sexuell handling med mitt barn</li> <li>- Jag är en sådan som förgriper sig på djur</li> <li>- Jag förlorar mitt jobb</li> <li>- Om jag tänker på fel personers sexualitet så blir de förbjudna bilderna sanna</li> <li>- Andra får reda på det och jag blir stämplad som pervers</li> <li>- Jag skäms</li> <li>- Jag hamnar i fängelse</li> </ul>

Tema	Utlösande faktor	Tvängstanke	Ritual	Fruktad konsekvens
Kopplat till religiositet eller moral	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Känslan av förälskelse</li> <li>- Erotisk stämning</li> <li>- Upplevelsen av att vara utomstående</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tänk om jag syndar utan att veta om det?</li> <li>- Jag har förbjudna fantasier</li> <li>- Jag gör fel</li> <li>- Jag tänker förbjudna tankar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anpassning och gottgörelse för säkerhets skull</li> <li>- Undvikande av situationer</li> <li>- Söka försäkringar</li> <li>- Miniritual, en viss sorts suck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jag hamnar i dålig dager inför Gud</li> <li>- Jag blir straffad</li> <li>- Jag mår eländigt, jag känner mig dålig</li> <li>- Jag skadar mig själv eller andra</li> </ul>
Behovet av symmetri	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vänta på gäster</li> <li>- Gå hemifrån</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varorna måste vara i ordning</li> <li>- Tidningshögen måste vara rak</li> <li>- Det här är felplacerat här</li> <li>- Vänster och höger måste vara i jämvikt</li> <li>- Att tänka på ett udda tal är fel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ordnande</li> <li>- Överdrivet städande</li> <li>- Kontrollerande</li> <li>- Upprepa vissa siffror</li> <li>- Söka försäkringar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jag misslyckas</li> <li>- Jag är dålig</li> <li>- Det känns väldigt obehagligt</li> <li>- Jag kommer att orsaka en katastrof</li> </ul>