

# Kummalla puolella olet?

## OCD:n puolella

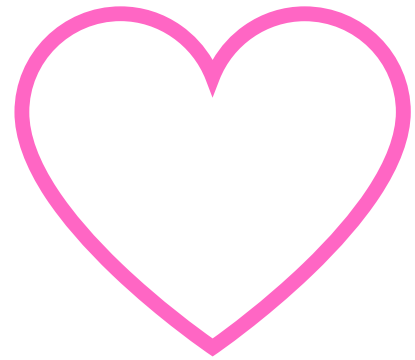


Teen asiat niin kuin OCD käskee.

Noudatan OCD:n sääntöjä.  
Perhe noudattaa sääntöjä myös.

Välttelen ahdistuksen kokemista.

## Itseni ja hoidon puolella



Teen OCD-treeniä, jossa harjoitellaan toimimaan eri tavalla kuin OCD haluaa.

Rikon OCD:n sääntöjä.  
Menen kohti pelkoja.  
Teen asioita, jotka tuntuvat vaikeilta.

Koen ahdistusta. Ahdistus on hyvä merkki:  
"Tää toimii!"