

MIKÄ ON OCD?

OCD on kuin aivojen hikka. OCD on kuin aivojen sekaisin mennyt ajatusten lajittelija, joka ei enää osaa erottaa tärkeitä ja ei-tärkeitä ajatuksia. Emme tiedä, mistä OCD tulee ja miksi. OCD ei ole sinun vikasi.



OCD:ssa mieleen tulee pelottavia tai outoja ajatuksia.

"Sairastun, jos kosken ovenkahvaan."

"Vaatteet menevät likaiseksi, jos ne tippuvat lattialle."



**Millaisia ajatuksia
sinun OCD puhuu?**

OCD on kuin ilkimys, joka käskyttää sinua tekemään erilaisia asioita ja keksii koko ajan uusia sääntöjä.



Jos OCD:n sääntöjä ei noudata, ahdistus kasvaa suureksi. Siksi tuntuu parhaimmalta tehdä juuri niin kuin OCD sanoo.



Yhtäkkiä huomaat, että sääntöjä on ihan valtavasti. Sinun täytyy tehdä koko ajan asioita pitääksesi OCD tyytyväisenä.



**Millaisia sääntöjä sinun
OCD on keksinyt?**

Kun teet, mitä OCD sanoo, on hetken aikaa
parempi olla.



Hetken kuluttua se ei enää riitä, ja OCD keksii sinulle
uusia sääntöjä.



Olo tuntuu tosi ahdistavalta.



Hyvät uutiset ovat, että sinä voit voittaa OCD:n!



Kun OCD sanoo, mitä pitäisi tehdä, älä tee niin kuin OCD käskee. Voit olla tekemättä mitään tai tehdä juuri päinvastoin.



STOP



OCD:

Lattialle tippunut
vaate täytyy laittaa
pesuun.

Minä:

Minäpäsen laitan sen
suoraan ylleni.

OCD:

Kaiteisiin ei saa
koskea, koska niissä
on bakteereja.

Minä:

Minä kosken
tahallani kaiteeseen
ja hipaisenpa vielä
lattiaakin.

Anna OCD:n puhua omiaan ja tee sinä juuri eritavalla kuin OCD haluaisi. Aluksi se voi tuntua tosi ahdistavalta ja pelottavalta. Siksi kannattaa aloittaa ensin helpoista jutuista. Ahdistuksen tunne on hyvä juttu, sillä se kertoo, että treeni toimii.



**Mikä olisi helpoin juttu,
mistä voisit aloittaa?**

Vähitellen huomaat, että OCD:n voima alkaa pienemään. OCD voi edelleen keksiä uusia sääntöjä ja tuoda mieleen ajatuksia. Nyt tiedät, miten toimia. Voit tehdä asioita, niin kuin itse haluat. Sinä määrää, ei OCD!



**Mikä kaikki on
helpompaa, kun OCD ei
enää määrää?**