

# OCD- muistilappuni

OCD:hen kuuluu kaksi asiaa.  
Ne ovat..

OCD:n tehokkain  
hoitomenetelmä  
on..

OCD muuttuu  
pienemmäksi, kun  
minä..

stressi....

Lääke on hyvä, koska se  
vaikuttaa..

Pakkoajatukset  
tuntuvat todelta, mutta  
oikeasti ne eivät ole..

Mieltä voi rauhoittaa  
esimerkiksi..

Kun minulle tulee  
mieleen pakkoajatus,  
voin..

# OCD- muistilappuni

Ahdistus ei kestä..

Ahdistuksen laskua  
odotellessa voin..

Ahdistukseen ei voi..

Vaikka kuinka ajattelisin jotain,  
en saa sitä..

Voin itse vaikuttaa..

Voin ajatella, että  
ajatukset ovat kuin...

Paras ahdistuksen sietokeinoni  
on..

On tärkeää, että en

,mitä OCD sanoo.