

Första hjälpen till dig som är anhörig

Personen du bryr dig om är inte galen

Det största symtomet på OCD är ångest

Ångest är ofarligt och kommer inte att skada personen

Försök att inte delta i tvångsritualer

Förändra inte ditt liv efter den sjuke, det kommer inte att hjälpa personen överhuvudtaget

Försök att inte svara på OCD frågor som t.ex. ”jag är en snäll person, eller hur?” ”det kommer inte att hända något hemskt, eller hur?” ”Kommer det att lösa sig...?”

Det är den sjukas ansvar att förändra sin situation, du behöver inte och kan inte ta ansvar för den sjukas situation

Du är ansvarig för din egen lycka

Försök att hålla ditt liv så ” normalt ” som möjligt, d.v.s. bibehåll normala rutiner och sätt samma gränser som för alla familjemedlemmar

Du kan uppmuntra men inte tvinga personen med OCD att söka hjälp, det är den sjukas eget beslut

Skäms inte över att medge om du själv behöver hjälp, om det är så, sök stöd eller professionell hjälp så fort som möjligt

Om du behöver det, försök att åka bort och ta en paus från det hela.

Du har rätt att leva ditt liv och vara lycklig.

Råden är tagna från www.ocdcentre.com. Observera att råden komplementerar men ersätter inte behandling.