

Första hjälpen till dig som har OCD

Du är inte galen

Med rätt hjälp kan du få ett liv med livskvalitet igen

Du har inte förändrats till en ”annorlunda person”

OCD är inte det monster som du tror att det är

Du är en bra, förståndig, intelligent person, du har bara OCD

Obehaget du känner är ångest

Ångest är ofarligt

Stanna inte i dina tankar, omfokusera, gör någonting annat

Om du fastnar i en ritual, kom ihåg, att du gör det för att du har OCD, inte för att din katastroftanke verkligen kommer att inträffa

Du kan alltid välja hur du kan förhålla dig till din OCD, gör det rätta valet och sök hjälp så fort som möjligt

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