



# Pakko-oireiden omahoito-ohjelma

## Harjoitus: Tunnista oireesi

---

### Tavoite:

Opit havainnoimaan, minkälaisia pakkoajatuksia tai pakkotoimintoja sinulla on.

### Ohje:

Havainnoi toimintaasi, ja kirjaa ylös, minkälaisia pakkoajatuksia tunnistat itselläsi. Kirjaa myös mahdolliset pakkotoiminnot eli rituaalit.

Pakkoajatuksia ja -toimintoja voi esiintyä yksittäin tai yhdessä.

### Esimerkki:

Pakkoajatus:

”Minun täytyy pestä käsiä koko ajan tai tulen sairaaksi”.

Pakkotoiminto:

”Puhdistan varmuuden vuoksi ovenkahvoja, jotta niihin ei varmasti kerry bakteereita”.

---

### Pakkoajatuksia:

### Pakkotoimintoja: