

Teema

Laukaiseva tekijä

Pakkoajatus

Rituaali

Pelätty seuraus

<p>Vastuuntuntoon ja virheen tekemiseen pelkoon liittyvät</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kotoa läheteminen - Yksin kotiin jääminen - Tietty työvaihe - Väsymys - Ulkoinen vaatimus tehdä jotain - Ajatus siitä, että nyt menee hyvin 	<ul style="list-style-type: none"> - Jätinkö hellan päälle? - Jätinkö oven lukitsematta? - Olinko huolimaton? - En saa ajatella lukua 13 - Luku 13 tulee mieleen - Mitä jos ajan jonkun päälle, enkä huomaa sitä? - Jätinkö kaapin ovan auki? 	<ul style="list-style-type: none"> - Toistuva tarkistaminen - Vakuuttelujen hakeminen muilta, vastuun jakaminen - Tilanteiden vältteleminen - Ajamisen vältteleminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Syttyy tulipalo, josta olen vastuussa - Asuntoon voidaan murtautua - Läheiselle sattuu onnettomuus - Aiheutan kuoleman tai vakavat vammat jollekin - Lapsi voi ryömiä sinne ja tukehtua
<p>Likaantumiseen tai saastumiseen/ saastuttamiseen liittyvät</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Julkiseen tilaan meneminen - Vieraiden kutsuminen kotiin - Tietyn mainoksen näkeminen - Tietyn tunteen viriäminen - Tarve tehdä vaikutus toisiin 	<ul style="list-style-type: none"> - Altistuinko myrkyllisille aineille? - Tartutanko kätellessä kihomatoja? - Saanko ovenkahvasta bakteereja? - Onko käsissäni siemennestettä? - Saastunko, jos istun bussin penkille? - Onko tarjoamani ruoka myrkyllistä? 	<ul style="list-style-type: none"> - Toistuva peseminen - Tilanteiden välttely - Toistuva itsen lääkitseminen - Vaatteiden toistuva vaihtaminen ja peseminen - Minirituaali, käsien tietty asento - Raaka-aineluettelon toistuva lukeminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Sairastun vakavasti - Aiheutan jonkun muun sairastumisen - Tuntuu erittäin epämiellyttävältä - En ole turvassa - Vieraani sairastuu ja olen siitä vastuussa
<p>Väkivaltaan liittyvät</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vaipanvaihto ja muut hoitotilanteet - Ruoanlaitto - Tiskien käsittely - Nukkumaan menemisen hetki - Yksin kauppaan käveleminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Kuristanko vauvani? - Mitä jos lyön veitsellä miestäni? - Mitä jos viillän itseäni? - En saa ajatella sanaa murju, sana murju tulee mieleen - Mitä jos huudan vastaan tulijalle asiattomuuksia? - En hillitse itseäni 	<ul style="list-style-type: none"> - Tilanteiden vältteleminen - Veisten piilottaminen - Minirituaali, veisten asettaminen tiettyyn asentoon - Sallittujen sanojen toistelu tai jonkun tekemisen toistuva tekeminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Teen rikoksen, järkytän teollani itseäni ja läheisiäni. - Joudun vankilaan - Aiheutan kauhua ja syytöksiä - Menehdyn - Jos ajattelen sanaa murju, se tarkoittaakin sanaa murha, mikä johtaa tekoihin. - Joudun tappeluun - Hätäisen itseni - Teen asioita, joita en haluaisi tehdä

Teema	Laukaiseva tekijä	Pakkoajatus	Rituaali	Pelätty seuraus
Seksuaaliset sisällöt	<ul style="list-style-type: none"> - Lapsen kylvettäminen - Asiakaspalvelutilanne työssä - Tietyn sanan kuuleminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Olenko pedofiili? - Mitä jos kiihotun eläimen läsnä ollessa? - Mitä jos tuijotan asiakkaiden haaraväliä? - En saa kuvitella isän ja naapurin seksuaalista kanssakäymistä, kielletyt mielikuvat tulevat mieleen - En hillitse itseäni 	<ul style="list-style-type: none"> - Tilanteiden välttely - Vakuuttelujen hakeminen muilta - Sallituksi koetun tekemisen toistaminen, mielen täyttäminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryhdyn seksuaaliseen tekoon lapseni kanssa - Olen eläimiin sekaantuja - Menetän työpaikkani - Jos ajattelen väärin ihmisten seksuaalisuutta, kielletyt mielikuvat toteutuvat - Muut saavat tietää ja leimaudun perverssiksi - Häpeän - Joudun vankilaan
Uskonnollisuuteen tai moraaliin liittyvät	<ul style="list-style-type: none"> - Ihastumisen tunne - Eroottinen tunnelma - Ulkopuolisuuden kokemus 	<ul style="list-style-type: none"> - Mitä jos teen syntiä tietämättäni? - Mieleen tulee kiellettyjä mielikuvia - Teen väärin - Ajattelen kiellettyjä ajatuksia 	<ul style="list-style-type: none"> - Sovittaminen ja hyvittäminen varmuuden vuoksi - Tilanteiden välttely - Vakuuttelujen hakeminen - minirituaali, tietynlainen huokaus 	<ul style="list-style-type: none"> - Joudun huonoon valoon Jumalan edessä - Minua rangaistaan - Olo on kurja, tunnen itseni huonoksi - Aiheutan itselleni tai toisille haittaa
Symmetrian tarve	<ul style="list-style-type: none"> - Vieraiden odottaminen - Kotoa lähteminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Tavaroiden on oltava järjestyksessä - Lehtipinon täytyy olla suorassa - Tämä asettuu tähän väärin - Vasen ja oikea täytyy olla tasapainossa - Pariton luku mielessä on väärin 	<ul style="list-style-type: none"> - Järjestely - Ylenpalttinen - siivoaminen - Tarkistaminen - Tiettyjen lukujen toistaminen - Vakuuttelujen hakeminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Epäonnistun - Olen huono - Tuntuu erittäin epämiellyttävältä - Aiheutan katastrofin