

---

## (一): 我因为强迫症失去了什么

---

**说明：**大部分时候当你想起你的强迫症时，你想到的都是痛苦，还有你必须听取这个强迫症魔鬼的所有要求的理由。这个表格是让你检验你因为强迫症失去了什么，受了什么伤害。**请不要列入你的强迫症对其他人造成的伤害**，那部分可以列如另一个表格。在考虑你因为强迫症而失去什么的时候，请尽量详细具体的写下痛苦的部分。例如，与其说你可以赚到更多钱，提醒自己你因为强迫症而失去的工作还有职业上的机会，还有这样的失去所带来的感受。下列的类别只是建议。你可以随意写下与你相关的部分。如果需要的话，可以用纸的背面。

失去的 / 浪费的时间：	因为强迫症，我没有有了：
受到的羞辱：	强迫症导致我迟到的时候：
经济 / 职业的损失：	受伤 / 失去的关系 / 感情：
内疚：	其他损失：