

Almindeligt forekommende forstyrrende invaderende tanker

1. Med vilje at forårsage fysisk skade på en selv, som følge af impulsive handlinger

- Tanker om at springe ud fra et højt vindue
- Tanker om at springe igennem et lukket vindue
- Tanker om at springe ud fra en klippe eller en høj bygning
- Tanker om at kaste mig selv ned af trapperne
- Tanker om at hoppe ud fra en bro, og ned på motorvejen nedenunder
- Tanker om med vilje at kører bilen ind i et træ
- Tanker om at accelerere bilen på motorvejen, uden at styre, og se hvor hurtigt jeg kan køre før jeg kører ind i noget
- Tanker om at køre ind i en lastbil
- Tanker om at hoppe ud foran en bil
- Tanker om at køre bilen i grøften eller ind i den modkørende trafik
- Billede af at træde ud foran trafikken
- Tanker om at skære i mit ben med en kniv
- Tanker om at hælde noget i mine øjne
- Tænker om at skære min mave af
- Tanker om at skære struben over på mig selv
- Impuls til at hoppe ud foran et tog
- Impuls til at hoppe ned på tog sporerne, når toget kommer ind på perronen

2. Med vilje at forårsage fysisk skade på andre

- Impuls til at angribe bestemte personer
- Indre billede af at dræbe en elsket person
- Idé om at dræbe en skade en elsket person
- Ide om at gøre noget ondskabsfuldt mod en hjælpeløs person
- Tanker om at skade en søskende
- Tanker om at skade nogen, der ikke har fortjent det
- Tanker om at skubbe nogen ud foran et tog
- Tanke om at tage en eller andens hoved, og smadrer det ind i væggen
- Tanker om at ønske at person dør
- Billede af at affyre et gevær imod noget eller nogen
- Billede af at tage en kødøkse, og true nogen i familien
- Tanke om at dræbe parkeringsvagten
- Tanke om at slå nogen, der har meninger jeg har meget imod
- Tanke om at tæve en fremmed
- Pludselig trang til at sparke en baby
- Tanke om at tabe en baby
- Tanke om at køre et dyr over
- Impuls til at være voldelig over for et barn, specielt mindre børn
- Impuls til at smide et barn af bussen
- Impuls til voldeligt at angribe og dræbe nogen
- Impuls til at køre en langsom fodgænger over

- Impuls til at slå nogen der taler for meget
- Tanke om at efterlade katten i fryseren
- Tanke om at komme katten i mikrobølgeovnen
- Ønske om at nogen skal forsvinde fra Jordens overflade
- Ønske at nogen slå sig eller kommer til skade
- Ønske at ens ægtefælle dør

3. Uforsætligt at forårsage skade på en selv eller andre

- Tanker om at forårsage et biluheld
- Tanker om at fejlbedømme andre bilers fart, og forårsage et færdselsuheld
- Bekymring om at noget går galt pga. min egen fejl
- At blive involveret i et færdsels uheld, med børn i bilen
- Tanker om med vilje at slå en forbipasserende
- Tanke om at nogen der har forladt huset kan dø, hvis jeg aldrig sagde farvel
- Tanke om at noget forfærdeligt vil ske, fordi jeg ikke er forsigtig

4. Tanker om fysisk skade eller død der tilkommer andre

- Indre billeder af, at en elsket person kommer til skade eller dør
- Indre billeder af at familie medlemmer dør eller bliver dræbt
- Tanke om at modtage nyheden om en ægtefælles død
- Indre billede af ens kone i et trafik uheld
- Indre billede af en ven der omkommer i en ulykke
- Indre billede af ens mor der dør af kræft
- Indre billede af ens far der dør
- Tanke om at ens bedste ven begår selvmord
- Indre billede af, at ens bedste ven er død
- Indre billede af at ens bedste ven falder ned fra en bygning og er døende
- Indre billede af min egen begravelse, eller en jeg elskers begravelse
- Indre billede af mine bedsteforældres død
- Forestilling om hvordan det ville være, hvis min bror døde
- Indre billede af, at min familie bliver tortureret foran mig
- Indre billede af, at min familie bliver dræbt i en bilulykke
- Indre billede af, at min familie dør ved et jordskælv
- Indre billede af min søn i en lavine
- Tanke om min kæreste i en bilulykke
- Tanke om at min kæreste er på hospitalet
- Indre billede af, at min søster bliver voldtaget
- Tanke om, at min søster bliver myrdet af sin kæreste
- Tanke om at min familie vil dø
- Tanke om at mine venner vil dø
- Tanke om, at mine børn vil blive bortført
- Indre billede af en baby der kastes ned af trapperne
- Tanke om at fly der styrter ned med nogle venner ombord
- Indre billede af, at min kat bliver flænset af en hund
- Indre billede af, at min hun skal aflives eller dør

- Tanke om at sandsynligheden for at mit fly styrter ned, vil blive reduceret hvis en slægtning havde sådan et uheld
- Frygt for at ægtefælle og børn kommer til skade pga. asbest
- Tanker om at ens kære vil dø, fordi jeg havde tanker om hvad jeg ville gøre hvis de gjorde
- Idéen om, at tanker om at der sker et barn frygtelige ting, vil få det til at ske.
- Tanker om at noget frygteligt vil ske for familie medlemmer, hvis jeg ignorerer hende.

5. Tanker om fysisk skade eller død der tilkommer en selv

- Tanke om at dø, og så tage til begravelse for at se hvem der ville komme
- Tanke om effekten af min død på andre omkring mig
- Tanke om at blive myrdet
- Tanke om at blive voldtaget
- Billede af at blive spist af en haj
- Tanke om at blive prikket i øjet med en paraply
- Billede af objekter der flyver ind i mit øje
- Tanke om at nogen følger efter mig om aftenen
- Billede af at jeg er blevet kørt over
- Tanke om at være involveret i en bilulykke
- Tanke om at nogen angriber mig når jeg går alene
- Tanke om at blive angrebet om natten
- Tanke om knive der skærer min strube over
- Tanke om at jeg pludseligt selv dør
- Tanke om at blive fanget i en bil under vand
- Tanke om at bilen bryder i brand imens jeg kører i den
- Tanke om at kvæles af stykker der vælter ned over mig
- Billede af at snuble på toppen af trinene og falde
- Tanke om at være involveret i et biluheld med brødre
- Tanke om at blive angrebet af en fremmed
- Tanke om at flyet jeg er ombord på styrter ned
- Tanke om at blive kvalt

6. Tanker om kontamination

- Tanke om at pådrage sig en sygdom fra et offentligt bassin
- Tanke om at pådrage sig en sygdom fra forskellige steder
- Tanke om at pådrage sig en sygdom
- Tanke om at brug af offentligt toilet kan skade mig
- Tanke om at jeg kan have pådraget mig en sygdom ved at røre et toiletsæde
- Tanke om snavs der altid er på mine hænder
- Tanke om at pådrage mig en sygdom gennem kontakt med en syg person
- Tanke om hænder der kontamineres efter brug af toilet
- Tanke om at jeg selv kommer til skade gennem kontakt med asbest

7. At forårsage sociale problemer som følge af impulsive handlinger

- Idé om at fornærme/forulempe familie/venner
- Trang til at fornærme en ven uden nogen egentlig grund
- Tanke om at sige noget groft/fornærmende
- Tanke om at være grov foran venner
- Tanke om at bande groft foran min familie
- Billede af at skribe af mine slægtninge
- Impuls til at sige noget sårende
- Tanke om at bande/råbe af min chef
- Tanke om at jeg kan have ødelagt et forhold til en ven
- Impuls til at ringe til min kæreste og gøre det forbi
- Tanker om ved et uheld at gøre noget pinligt offentligt, som f.eks. at glemme at tage bikini overdel på
- Impuls til at sige noget groft og fordømmende til nogen
- Impuls til at skubbe folk i en menneskemængde væk
- Impuls til at råbe af, og forulempe nogen
- Impuls til at sige grove ting til folk
- Impuls til at sige upassende ting
- Impuls til at gøre noget skamfuldt eller frygteligt
- Idé om at give en kollega skylden for mine egne fejltrin

8. Tvivl om sikkerhed hjemme og i bilen

- Tanke om at jeg har glemt at lukke døren
- Tanke om at jeg ikke lukket huset ordentligt af
- Tanke om at der er indbrud i mit hus, imens jeg ikke er hjemme
- Tanke om at jeg har efterladt et apparat tændt, og at det har antændt en brand
- Tanke om, at jeg har efterladt strygejernet tændt
- Tanke om at jeg har efterladt krøllejernet på gulvtæppet, og glemt at trække stikket ud
- Tanke om at der går ild i elektriske apparater imens jeg ikke er hjemme
- Tanke om at have efterladt varmeapparater og ovne, og have forårsaget en brand
- Tanke om at mit hus er brændt ned, og jeg har mistet alt hvad jeg ejer
- Tanke om at jeg ikke slukkede et bål ordentligt
- Tanke om at jeg har efterladt noget tændt eller ulåst
- Tanke om at jeg har efterladt et elektrisk varmetæppe tændt
- Tanke om at jeg har efterladt bilen ulåst
- Tanke om at jeg ikke har trukket håndbremsen ordentligt, og at den vil smadrer ind i trafikken imens jeg er væk
- Tanke om at jeg har glemt mine bilnøgler, og er skyld i at den bliver stjålet
- Tanke om at jeg har glemt at betale for parkeringen
- Tanke om at nogen vil bryde ind, og skade mig selv eller familien
- Tanke om at jeg efterlod bilen med lygterne tændt

9. Afvigelse fra moralske normer (bevidst eller ubevidst)

- Tanke om at gøre noget dårligt

- Tanker der er modsatte mine moralske overbevisninger
- Tanker der er modsatte mine religiøse overbevisninger
- At være tankeløs over for andre
- Tanke om ikke altid at være venlig over for alle
- Tanke om at være intenst vred over for nogen, i forhold til en tidligere oplevelse
- At håbe på at nogen ikke lykkes med noget
- At tænke at jeg er bedre end andre mennesker
- Tanke om at vende ryggen til min ven

10. Tab af kontrol, eller handlinger i uoverensstemmelse med egne værdier

- Tanke om gynge og ikke være i stand til at kontrollere det mentalt; det drejer rundt i stedet for frem og tilbage
- Billede af mig selv der synger til en vens begravelse
- Impuls til at gøre noget der er karakterløst
- Tanke om at jeg mister kontrollen
- Tanke om at smadre et bord fuld af kunsthåndværk lavet af glas
- Tanke om at gøre noget dramatisk, så som at røve en bank

11. Tvivl om hukommelse

- Tanke om at jeg har glemt noget jeg skal bruge, når jeg allerede har tjekket
- Tanke om at jeg har glemt noget, når jeg først er taget hjemmefra
- Tanke om at have låst mine nøgler inde i mit hjem
- Tanke om at jeg har glemt noget vigtigt
- Tanke om jeg ikke har mine buspenge, når jeg ved jeg har dem
- Tanke om at jeg ikke har nogen penge på mig, når det er tid til at betale for et eller andet

12. Impuls til at søge væk

- Impuls til bare at blive ved med at køre, og aldrig fortælle nogen at jeg tog af sted
- Impuls til at pakke mine kufferter, tag til et andet land, og skære alle bånd over
- Billede af at løbe hjemmefra
- Impuls til droppe alt, og føre et andet liv