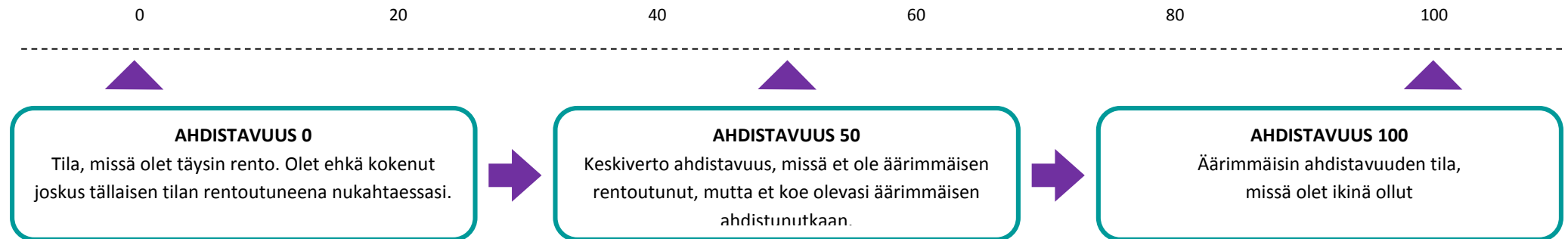


HARJOITUS: OIREPÄIVÄKIRJA

Tässä harjoituksessa opettelet oirepäiväkirjan avulla tunnistamaan oireitasi paremmin ja havainnoimaan niiden vaikutuksia muuhun elämään. Tämän jälkeen oireita on helpompi lähteä muokkaamaan.

Oireiden lisäksi oirepäiväkirjassa tarkastellaan oireiden ahdistavuutta sekä oireiden aiheuttamaa haittaa. Ahdistavuutta arvioidaan asteikolla 0-100. Tätä samaa asteikkoa käytetään myös myöhemmin tämän omahoito-ohjelman aikana. Alla on kuvattu esimerkit tuntemuksista, mitä esiintyy ahdistavuuden ollessa 0, 50 tai 100



Oireiden muulle elämälle aiheuttamaa haittaa arvioidaan sen avulla, missä määrin kyseinen oire estää sinua tekemästä jotakin itsellesi mieluisaa tai tarpeellista asiaa. Haitta arvioidaan asteikolla 0-3, jossa:

0 = ei lainkaan välttämistä tai haittaa
1 = vähän välttämistä, ei haittaa arkielämälle

2 = kohtalaisesti välttämistä, hieman haittaa arkielämälle
3 = paljon välttämistä, vaikeuttaa huomattavasti arkielämää

Täytä oirepäiväkirjaa päivittäin. Valitse itsellesi täytettäväksi sinulle luonteelta tuntuvat kohdat oirepäiväkirjasta. Muut kohdat voit jättää tyhjäksi. Voit tehdä samana päivänä useita merkintöjä. Jos sama oire esiintyy useasti päivän aikana, voit tehdä siitä useamman merkinnän. Jatka oirepäiväkirjan täyttämistä ainakin viikon verran. Voit lopettaa oirepäiväkirjan täyttämisen, kun tunnet saaneesi riittävän hyvän käsityksen ajankohtaisista oireistasi. Yleensä oirepäiväkirjaa ei tarvitse täyttää kolmea viikkoa pidempään tämän tavoitteen saavuttamiseksi.

PAKKO-OIREIDEN OMAHOITO

Oirepäiväkirja

Jos valitsit omat kohdeoireesi *Oma oireketjuni*-tehtävässä, voit täyttää oirepäiväkirjaa vain kohdeoireittesi osalta. Jos et ole vielä valinnut kohdeoireitasi, kirjaa oirepäiväkirjaan kaikki tunnistamasi pakko-oireet. Tutki muutaman päivän jälkeen päiväkirjamerkintöjä ja valitse kohdeoireiksi ne oireet, joista sinulle on ollut eniten haittaa.

Pvm	Oireketjun nimi	Laukaiseva tekijä	Pakkoajatus	Rituaali	Pelätty seuraus	Ahdistavuus 0-100	Juuttuminen minutteina	Välttäminen 0-3
12.1.	<i>Vauvani satuttaminen</i>	<i>Pidän vauvaani sylissä</i>	<i>"Mitä jos pudotan vauvan tahallani?"</i>	<i>Annan vauvan hänen isänsä syliin</i>	<i>Murhaan vauvani</i>	95		3
12.1.	<i>Tartunnan saaminen</i>	<i>Vaihtorahat kaupan kassalla</i>	<i>"Rahat ovat likaisia"</i>	<i>Käsien pesu</i>	<i>Sairastun vakavasti ja kuolen. Tartutan myös läheiset</i>	70	25	2

PAKKO-OIREIDEN OMAHOITO

Oirepäiväkirja

Pvm	Oireketjun nimi	Laukaiseva tekijä	Pakkoajatus	Rituaali	Pelätty seuraus	Ahdistavuus 0-100	Juuttuminen minutteina	Välttäminen 0-3