

HARJOITUS: OMAT OIREKETJUNI

Tämä harjoitus koostuu kahdesta osasta. Ensimmäisessä osassa tarkastelet sinulla esiintyviä oireketjuja. Toisessa osassa yhdistät näitä oireketjuja isommiksi oirekokonaisuuksiksi. Samalla valitset kohdeoireet, joita alat tässä omahoito-ohjelmassa työstämään.

OSA 1: OMAT OIREKETJUT

Tunnistit aikaisemmin sinulla esiintyviä pakkoajatuksia ja pakkotoimintoja eli ns. rituaaleja. Seuraavaksi aletaan pohtia, millaisia oireketjuja näiden pakko-oireiden ympärille on muodostunut.

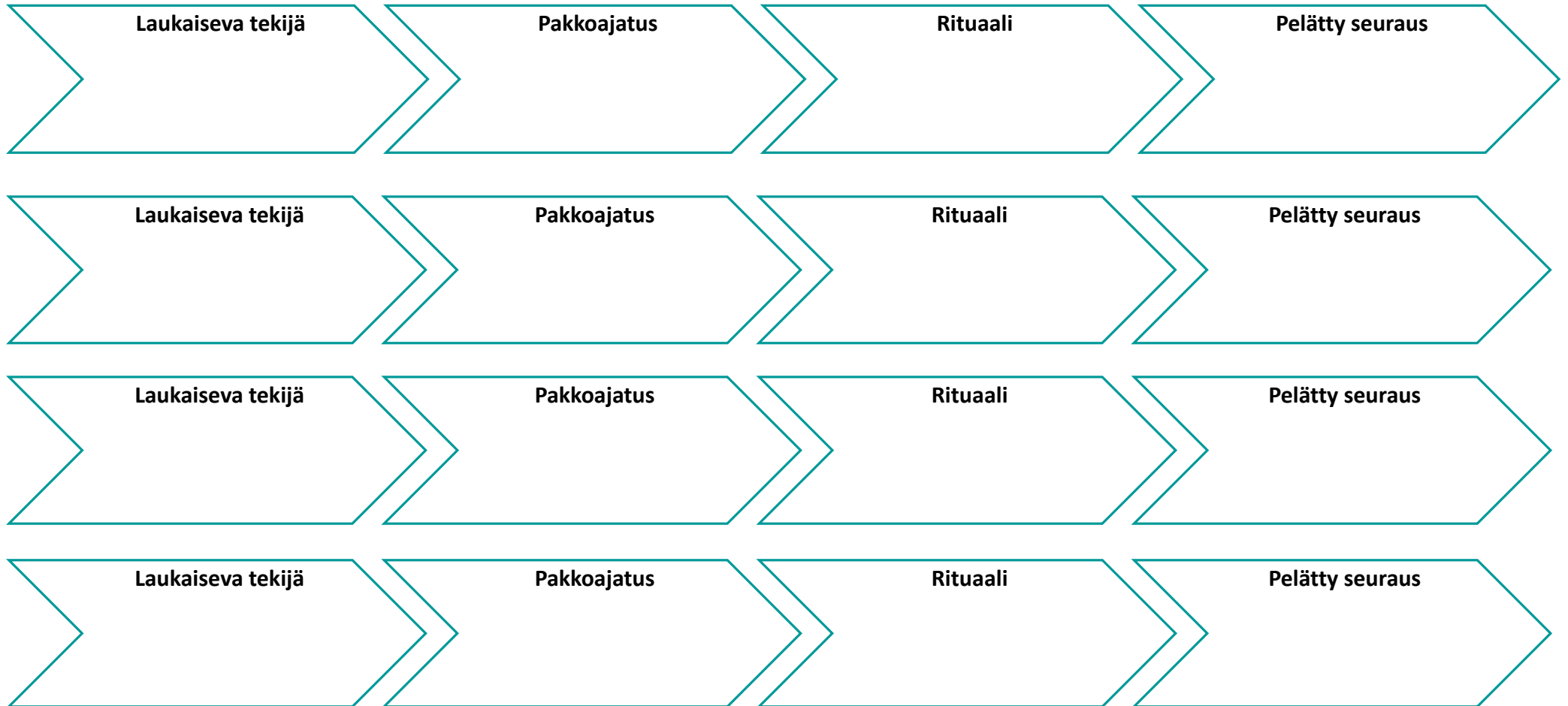
Muodosta nyt tunnistamillesi pakkoajatuksille ja pakkotoiminnoille oireketjut. Kirjoita oireketju yhdestä neljään sinulle keskeisestä oireesta.

Esimerkki



PAKKO-OIREIDEN OMAHOITO

Omat oireketjuni



Vinkkejä oireketjujen työstämiseen:

Ahdistaako oman oireketjun tarkastelu? Tämä tehtävä voi herättää ahdistusta. Se on täysin normaalia, eikä sitä tarvitse säikähtää. Ahdistuksen kohtaaminen on osa toipumisprosessia. Pyri jatkamaan tehtävää sen ahdistavuudesta huolimatta. Ahdistus kyllä helpottaa ajan kuluessa.

Onko sinun vaikea tunnistaa laukaisevia tekijöitä? Pakko-oireet voivat tuntua ilmaantuvan satunnaisesti ja ilman ennakkovaroitusta. Kun asiaa pysähtyy miettimään, löytyy usein kuitenkin jotain oireilun käynnistäviä tekijöitä. Ne voivat olla ulkoisia, kuten jokin tietty tilanne, vuorokauden aika tai paikka. Laukaisevat tekijät saattavat olla myös sisäisiä, kuten jokin hävettäväksi tai vastenmieliseksi mielletty ajatus tai tunnetila. Seuraavat kysymykset voivat auttaa sinua tunnistamaan pakko-oireita laukaisevan tekijän. Tunnistatko tilanteisiin liittyvän tiettyjä paikkoja, henkilöitä, esineitä, tapahtumia, toimintoja, vaatimuksia, tunteita tai ajatuksia? Millaisia tilanteita ehkä pyrit välttelemään, tai millaisissa tilanteissa koet tarvetta toistaa rituaaleja? Millaisissa tilanteissa tarvitset toisilta tukea tunteaksesi olevasi turvassa? Joskus oire voi myös syntyä ilman laukaisevaa tekijää, jolloin tämän kohdan voi jättää tyhjäksi.

Tunnistatko vain pakkoajatuksen tai pakkotoiminnon, muttet molempia? Joskus pakkoajatuksat ja pakkotoiminnot eivät esiinny yhdessä, vaan oireketjuun liittyy vain toinen näistä. Jos et huolellisen pohdinnan jälkeen tunnista oireketjustasi jompaakumpaa näistä, on se täysin normaalia ja voit jatkaa tästä eteenpäin jättämällä toisen kohdista täyttämättä.

Onko pelätyn seurauksen keksiminen haastavaa? Joidenkin pakkotoimintojen pelätyt seuraukset on helpompi tunnistaa kuin toisten. Esimerkiksi oven lukitsematta jättämiseen voi liittyä pelko varkaiden murtautumisesta taloon. Sen sijaan asioiden symmetrisestä järjestämisestä pitäytymiseen ei välttämättä liity näin selkeää pelkoa. Joskus pelätty seuraus voikin olla pelkkä tukala olo tai ahdistus ja mahdollisesti se, ettei tämä ahdistus lopu pitkänkään ajan kuluessa.

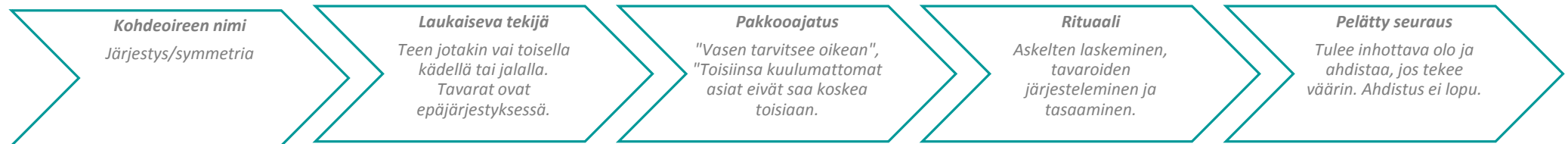
OSA 2: KOHDEOIREKETJUT

Monet pakkoajatukset ja rituaalit voivat liittyä yhteen yhteiseen teemaan. Esimerkiksi ovenkahvojen, kolikoiden ja julkisten wc-tilojen välttely, liiallinen käsienspesu, käsiens desinfiointi ja lääkäritä varmistuksen hakeminen omasta terveydentilastaan liittyvät kaikki tartunnan saamisen pelon teemaan. Nämä kaikki voidaan siis yhdistää yhdeksi oirekokonaisuudeksi, jota voidaan nimittää tartunnan saamisen peloksi. Tälle oirekokonaisuudelle voidaan muodostaa oma oireketjunsä samalla tavalla kuin yksittäisille oireille.

Tämän omahoito-ohjelman aikana keskitytään 1-3 tällaisen oireketjun muokkaamiseen. Näitä oireita nimitetään kohdeoireiksi. Jos tunnistat pakko-oireitasi liittyvän useampaan kuin kolmeen teemaan, ei ole syytä huolestua. Omahoito-ohjelmassa saavutetut tulokset yleistyvät ajan kuluessa vaikuttamaan myös muihin pakko-oireisiisi.

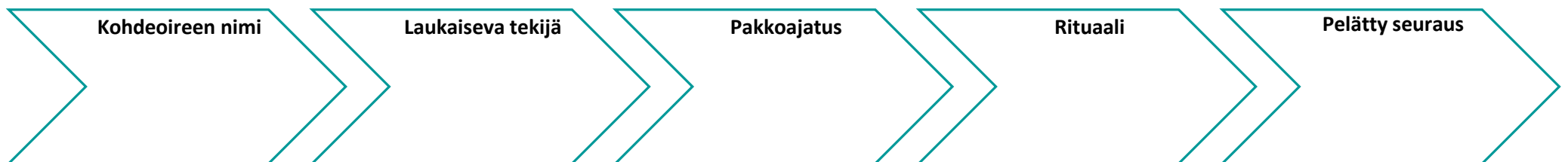
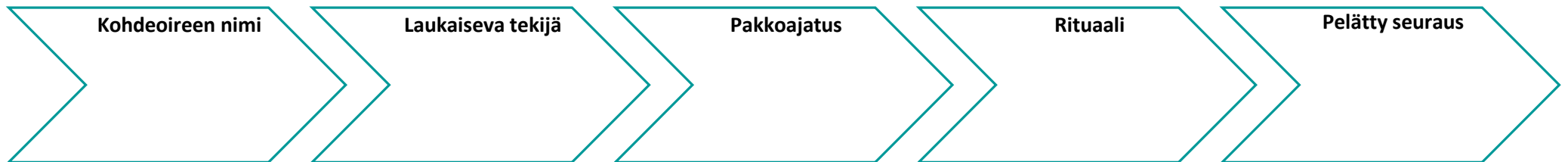
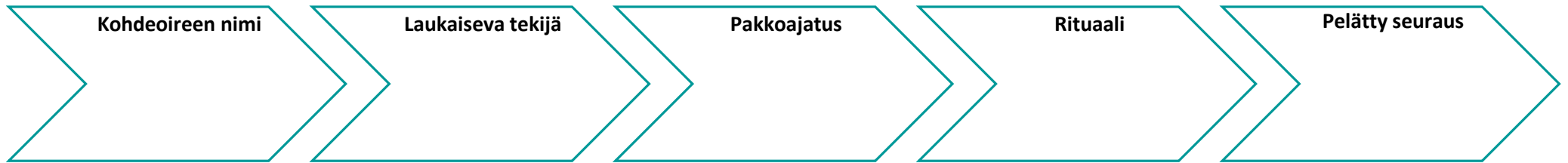
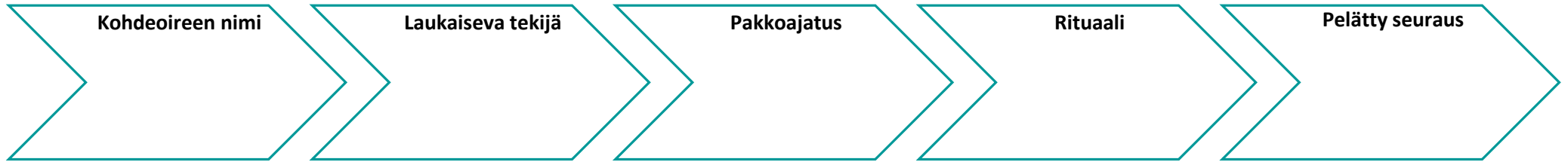
Valitse seuraavaksi itsellesi yhdestä kolmeen kohdeoiretta. Kohdeoireiksi kannattaa valita itseä eniten haittaavat pakko-oireketjut. Kun olet valinnut sopivat kohdeoireet, kirjoita niistä alle tapahtumaketjut. Koska samaan oireeseen voi liittyä useita laukaisevia tekijöitä, pakkoajatuksia ja rituaaleja, voit kirjata jokaiseen kohtaan useamman esimerkin.

Esimerkki



PAKKO-OIREIDEN OMAHOITO

Omat oireketjuni



Vinkkejä kohdeoireiden valintaan

Millä perustein kohdeoireet kannattaa valita?

Kohdeoireiksi kannattaa valita oireet, jotka aiheuttavat sinulle eniten haittaa. Arvioidessasi eri oireiden aiheuttamaa haittaa, huomioi seuraavat seikat:

- Kuinka voimakasta ahdistusta oire tuottaa?
- Kuinka paljon aikaa oire vie arjessa?
- Kuinka paljon oire saa välttelemään tekemästä itselleni tärkeitä asioita?
- Kuinka paljon koen oireen yleisesti vaikuttavan elämänlaatuuni?

Mitä jos en tunnista vielä oireitani kunnolla tai en osaa päättää, mitkä valitsen kohdeoireikseni?

Jos sinun on vielä tässä vaiheessa vaikea määrittää kohdeoireitasi, voit jatkaa tätä tehtävää myöhemmin. Seuraavaksi aloitetaan oirepäiväkirjan pitäminen. Sen avulla saat lisää ymmärrystä oireisiisi. Kun olet täyttänyt päiväkirjaa muutaman päivän, on oireiden jäsentäminen kokonaisuuksiksi ja omaan elämään eniten vaikuttavien kokonaisuuksien valinta todennäköisesti helpompaa.

Mitä jos vastaukseni jäävät vajaiksi?

Jos et vielä tunnista kaikkia oireketjuja kokonaan, ei ole syytä huoleen. Voit täydentää oireketjuja myös myöhemmin. Omahoidon aikana, kun ymmärryksesi oireistasi vähitellen lisääntyy.