



Harjoitus: Tunnista laukaisevat tekijät ja ydinpelko

Miksi?

Etenkin lapsilla pakko-oireet muuttuvat ja vaihtelevat usein. Tällöin voi tuntua siltä, että kun yksi pakko-oire helpottaa, toinen tuleeekin jo tilalle.

Kun tunnistaa oireiden taustalla olevan ydinpelon, on helpompi lähteä purkamaan kaikkia tähän liittyviä rituaaleja, vaikka ne vaihtuisivatkin ajan myötä.

Miten?

Pohditte aiemmin, minkälaisia pakkoajatuksia ja rituaaleja lapsella on. Miettikää nyt niitä tilanteita, joissa näitä oireita tulee tavallisesti esiin ja mitä tapahtuisi, mikäli rituaalia ei tekisi.





Esim, wc:ssä käyminen, virheen tekeminen, toiseen koskettaminen





Esim. "olen likainen", "täytyy tehdä uudelleen", "satutanko itseäni?"









Monet pakkoajatukset ja rituaalit liittyvät johonkin ydinpelkoon. Ydinpelko voi löytyä pelätyistä seurauksista, ja se yhdistää monia rituaaleja ja pakkoajatuksia.

Kuvitelkaa nyt, että edelliseen harjoitukseen piirretyn tai kuvaillun hahmon tehtävänä on saada lapsi toimimaan kuten hahmo haluaa. Tämä toimintatapa liittyy ydinpelkoon oireiden taustalla. Mikä olisi hahmon tavoite?

Esimerkiksi:

- Pakko-oire-kiusaajan tavoitteena on varmistaa, että kukaan ei kuole.
- Pakko-riiviön tavoitteena on varmistaa, että olen tehnyt kaiken oikein.
- Oire-peikon tavoitteena on varmistaa, etten sairastu.



