



Kartoitus

Alla on listattu tapoja, joilla läheinen saattaa mukautua lapsen oireiluun. Merkitse ne kohdat, jotka sopivat toimintaasi.

Voit täyttää kartoituksen riippumatta siitä, mikä suhde sinulla on lapseen.

Vakuutin lapselle, että hänen pakko-oireisiinsa liittyvät huolet ovat perusteettomia.

Esimerkiksi: vakuutin hänelle, että mitään katastrofaalista ei tapahdu.

☐

usein

☐

joskus

Vakuutin lapselle, että hänen jo tekemänsä rituaalit ovat riittäviä.

Esimerkiksi: vakuutin lapselle, että hänen puhdistamisensa tai tarkistamisensa riittää jo.

☐

usein

☐

joskus

Odotin, että lapsi suoritti pakkotoimintonsa loppuun.

☐

usein

☐

joskus

Osallistuin suoraan lapsen pakkotoimintoihin.

Esimerkiksi: pesin tai tarkistin jotakin toistuvasti lapsen pyynnöstä.

☐

usein

☐

joskus

Tein jotakin, jonka ansiosta lapsi saattoi suorittaa pakkotoimintonsa loppuun.

Esimerkiksi: ajoin takaisin kotiin, jotta lapsi voi tarkistaa, oliko ovet lukittu, tein kotiin lisää tilaa lapsen keräämille esineille.





- ☐ usein
☐ joskus

Annoin pakko-oireista kärsivälle lapselleni esineitä, joita hän tarvitsee rituaaleihinsa tai pakkotoimintoihinsa.

Esimerkiksi: ostin lapselle liian suuria määriä saippuaa.

- ☐ usein
☐ joskus

Tein jotakin, minkä avulla lapsi pystyi välttämään tilanteita, jotka voivat laukaista pakkoajatuksia tai -toimintoja.

Esimerkiksi: kosketin julkisia ovenkahvoja, jotta lapsen ei tarvinnut.

- ☐ usein
☐ joskus

Autoin lasta tekemään yksinkertaisia päätöksiä, kun hän ei pystynyt siihen pakko-oireiden vuoksi.

Esimerkiksi: päätin, mitkä sisävaatteet lapseni aamulla pukee päälleen.

- ☐ usein
☐ joskus

Autoin lasta henkilökohtaisissa asioissa, joita en muuten tekisi, kun pakko-oireet heikensivät hänen toimintakykyään.

Kuten peseytymisessä, wc:ssä käynnissä tai koulutehtävissä.

- ☐ usein
☐ joskus

Autoin lasta ruokailussa, kun pakko-oireet rajoittivat häntä.

- ☐ usein
☐ joskus





Otin hoitaakseni lapselle kuuluvia askareita, joita hän ei pystynyt hoitamaan pakko-oireiden vuoksi.

Esimerkiksi: siivosin hänen huoneensa.

☐

usein

☐

joskus

Vältin puhumasta asioista, jotka voivat laukaista lapsen pakkoajatuksen tai -toiminnon.

☐

usein

☐

joskus

Estin itseäni tekemästä jotakin, joka olisi voinut johtaa lapseni pakkoajatuksiin tai -toimintoihin.

Esimerkiksi: en siirtänyt tavaroita, jotka lapsi oli huolellisesti asetellut, en istunut hänen sängylleen.

☐

usein

☐

joskus

Esitin tekosyitä tai valehtelin lapsen puolesta, kun hän ei mennyt kouluun tai tapaamaan kavereita pakko-oireiden vuoksi.

☐

usein

☐

joskus

En tehnyt mitään estääkseni lapseni pakko-oireiden määräämää käyttäytymistä.

Esimerkiksi: siedin lapseni toistuvia toimintoja, kuten ovesta sisään ja ulos menoa tai esineiden koputtamista.

☐

usein

☐

joskus





Olen sietänyt epätavallisia olosuhteita kotonani lapsen pakko-oireiden takia.

Esimerkiksi: koti on täynnä papereita, vanhoja leluja tai muita esineitä, joita lapsi ei tahdo heittää pois.

☐

usein

☐

joskus

En osallistu vapaa-ajan toimintaan yhtä paljon kuin ennen lapsen pakko-oireiden alkamista.

Esimerkiksi: vähennän ajanviettoa muiden kanssa, harrastuksia tai liikuntaa.

☐

usein

☐

joskus

Olen muuttanut työ- tai kouluaikatauluani lapsen pakko-oireiden vuoksi.

☐

usein

☐

joskus

Lykkäsin perheeseen liittyviä velvollisuuksiani lapsen pakko-oireiden vuoksi.

Esimerkiksi: vietin muiden sukulaisten kanssa vähemmän aikaa kuin olisin halunnut, laiminlyön kotitöitäni.

☐

usein

☐

joskus

Copyright © 2021 Anthony Pinto, Ph.D., Barbara Van Noppen, Ph.D. & Lisa Calvocoressi, Ph.D.

