



Pakko-oireiden omahoito-ohjelma

Muistilista läheisille

Tämä muistilista on tarkoitettu läheisten luettavaksi. Voit lähettää, tulostaa tai linkata listan omalle läheisellesi.

Tavoite:

Läheisesi saa perustietoa pakko-oireista sekä vinkkejä siitä, miten hän voi auttaa ja tukea sinua.

Kuinka voin auttaa pakko-oireista lähimmäistäni?

Pakko-oireinen häiriö koskettaa häiriöstä kärsivän lisäksi myös hänen ympärillään olevia henkilöitä. Voi olla surullista, ahdistavaa ja raivostuttavaakin katsoa vierestä, kun läheinen juuttuu oireisiinsa ja silminnähdessä kärsii niiden vuoksi.

Nyt läheisesi on aloittanut aktiivisen työskentelyn pakko-oireidensa vähentämiseksi. Myös sinä voit auttaa häntä tässä pyrkimyksessä.

Omahoito-ohjelmassa käytetään kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiä. Läheisesi opettelee vähitellen kohtaamaan pakkoajatuksensa ilman erilaisiin pakkotoimintoihin ja varmisteluihin turvautumista.

Näin pakkoajatusten tuottama ahdistus vähitellen lievittyy. Pakkoajatuksiin liittyvä ahdistus on todellista ja voimakasta. Siksi onkin tärkeää, että läheisesi kohtaa ahdistuksen vaiheittain, itse määräämäänsä tahtiin.

Mitä pakko-oireista on tärkeää tietää?

Omahoidon ensimmäinen osa, jossa kerrotaan, mistä pakko-oireissa on kyse, sisältää paljon hyödyllistä tietoa. Sen lukeminen voi auttaa sinua ymmärtämään läheisesi tilannetta paremmin.

Voit tutustua myös koko omahoito-ohjelmaan, jotta tiedät tarkemmin, mitä läheisesi käy tällä hetkellä läpi.

Alle on listattu muutamia tärkeimpiä asioita, joita sinun on hyvä tietää pakko-oireiden luonteesta.



- Pakko-oireisiin liittyvä ahdistavuus on todellinen kokemus, vaikka ulkopuolisen onkin sitä vaikea ymmärtää.
- Pakko-oireista kärsivä ei pysty säätelemään oireidensa pakottavuutta, eikä tiettyä pakkotoimintoa siis pysty lopettamaan vain päättämällä niin.
- Pakko-oireinen häiriö ei ole kenenkään syytä, eikä kyse ole tahdonvoiman puutteesta. Kyseinen häiriö kehittyy, jos on kehittyäkseen.
- Pakko-oireet vaikuttavat ulkopuolisesta usein järjettömiltä. Myös oireista kärsivä saattaa tunnistaa oireidensa järjettömyyden, mutta se ei vielä yksinään mahdollista niistä eroon pääsemistä.
- Ihminen ei ole yhtä kuin hänen pakko-oireensa. Hän on oma itsensä, vaikka oireet vaikuttavatkin hänen käytökseensä.
- Hetkelliset takapakit toipumisessa kuuluvat asiaan, eikä niistä tarvitse huolestua. Ne eivät ole syy luovuttaa hoidossa.
- Vaikka pakko-oireet eivät ole tahdonalaisia, voi niihin vaikuttaa aktiivisella työskentelyllä. Oireisiin ja arjen hyvinvointiin voidaan vaikuttaa merkittävästi.

Voit tukea läheistäsi hänen työskentelyssään pakko-oireiden voittamiseksi

- Kerro asiallisesti, mitä tunteita läheisesi oireet sinussa herättävät. Älä syytä läheistäsi hänen oireistaan.
- Kannusta ja rohkaise läheistäsi. Huomioi pieniltäkin vaikuttavat onnistumiset. Läheisesi on työskennellyt niiden eteen enemmän kuin arvaatkaan.
- Anna läheisen edetä harjoitteissa hänelle itselleen sopivaan tahtiin. Älä hoputa häntä. Voit kuitenkin kannustaa häntä tekemään harjoitteita säännöllisesti.
- Työskentely pakko-oireiden lievittämiseksi on vaativaa. Hoidon kuluessa läheisesi voi olla esimerkiksi ärtyneempi kuin tavallisesti. Pyri olemaan näissä tilanteissa ymmärtäväinen.
- Stressi pahentaa oireita. Yritä hoidon aikana pitää muu elämäntilanne vakaana.
- Läheisesi pyrkii todennäköisesti altistusharjoitusten aikana vakuuttelemaan itselleen, ettei mitään hätää ole. Saatat haluta turvautua vakuutteluun myös itse. Vakuuttelu on kuitenkin yksi ahdistuksen välttelyn muoto samassa määrin kuin pakkotoiminnotkin. Älä siis vakuuttele läheistäsi altistusharjoitusten aikana tai



myöhemminkään.

Altistusten aikana kiellettyä vakuuttelua ovat esimerkiksi: "Ei mitään hätää. Et ole vahingoittanut/vahingoittamassa ketään", "Ei se ole vaarallista" ja "Mitään pahaa ei tapahdu". Sen sijaan on vain todettava: "En voi tietää, onko tapahtumassa jotain, mutta toivotaan parasta" tai "Olet nyt opettelemassa, että elämässä on otettava tällaisia riskejä". Tämä saattaa kuulostaa kummalliselta, mutta näin toimimalla autat läheistäsi eniten.

- Jos läheisesi haluaa lopettaa työskentelyn, voit kannustaa häntä jatkamaan. Voitte esimerkiksi yhdessä muistella, miksi hän alun perin aloitti tämän omahoito-ohjelman käymisen. Tämän jälkeen voitte pohtia, mitä hän on tähän mennessä saavuttanut tällä ohjelmalla ja mitä hän haluaisi vielä saavuttaa.