



Pakko-oireiden omahoito-ohjelma

Harjoitus: Oirepäiväkirja

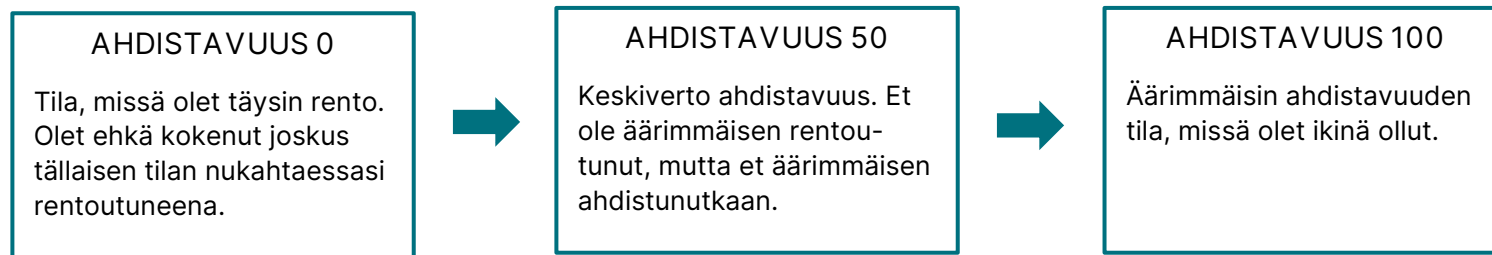
Tavoite:

Opit tunnistamaan oireitasi paremmin ja havainnoimaan niiden vaikutuksia elämääsi.

Ohje:

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, joita esiintyy ahdistavuuden ollessa 0, 50 tai 100.



Oireiden muulle elämälle aiheuttamaa haittaa arvioidessa pohditaan, missä määrin kyseinen oire estää sinua tekemästä jotakin itsellesi mieluisaa tai tarpeellista asiaa. Haittaa 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 täytettäväksesi itsellesi luontevilta tuntuvat kohdat oirepäiväkirjasta. Muut kohdat voit jättää tyhjiksi. 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 tämän tavoitteen saavuttamiseksi tarvitse täyttää kolmea viikkoa pidempään.

Jos valitsit omat kohdeoireesi Omat oireketjuni -tehtävässä, voit täyttää oirepäiväkirjaa vain kohdeoireidesi 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.

Esimerkin ja täytettävän päiväkirjan löydät seuraavalta sivulta.



Esimerkki:

Pvm	Oireketjun nimi	Laukaiseva tekijä	Pakkoajatus	Rituaali	Pelätty seuraus	Ahdistavuus 0-100	Juuttuminen minuutteina	Välttäminen 0-3
12.1.2022	Vauvani satuttaminen	Pidän vauvaani sylissä	Mitä jos pudotan vauvan tahallani?	Annan vauvan hänen isänsä syliin	Murhaan vauvani	95	5	3

Oma oirepäiväkirjani:

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



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



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