

Sisällys

Lukijalle.....	9
Ilona Melankolia: Pakko pestä!	11
1 Sami Leppämäki: Pakko-oireinen häiriö OCD.....	13
Mikä OCD on?	13
<i>Pakko-oireet</i>	14
<i>OCD:n yleisyys</i>	16
<i>Diagnoosi</i>	17
Mistä OCD johtuu?	20
<i>Muutokset ajattelussa</i>	21
<i>Perimän merkitys</i>	22
<i>Muutokset aivojen välittäjäaineiden toiminnassa</i>	23
<i>Serotoniini</i>	23
<i>Glutamaatti</i>	24
<i>Muutokset aivojen rakenteessa</i>	25
Voiko OCD:stä parantua?	27
2 Sami Leppämäki: OCD aikuisella	31
Ajatuksesta pakkoajatukseksi	31
Pakkotoiminnot ovat merkki puutteellisesta ahdistuksen hallinnasta	33
Elämä OCD:n kanssa	37
Haavoittunut enkeli: Ahdistavia ajatuksia puolisosta.....	40
3 Sami Leppämäki ja Anita Puustjärvi: Samanaikaishäiriöt ja erotusdiagnostiikka	45
Ahdistuneisuushäiriöt.....	46
Mielialahäiriöt.....	48

<i>Masennus</i>	48
<i>Kaksisuuntainen mielialahäiriö</i>	50
Tic-oireet ja Touretten oireyhtymä.....	52
Autismikirjon häiriö	57
Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD)	60
Traumakokemukset ja traumaperäinen stressihäiriö	62
Syömishäiriöt.....	63
Keräilypakko.....	64
Pakko-oireinen persoonallisuus	65
Psykoottiset häiriöt.....	67
Yhteenvedo	70
Niko: Pikku Riiviö	74
Pauliina: Pirullinen noidankehä.....	76
4 Anita Puustjärvi: Pakko-oireinen häiriö lapsuudessa ja nuoruudessa	81
Häiriön yleisyys ja pysyvyys lapsilla	81
Oirekuva lapsuudessa	85
Vaikutus perheeseen	87
Lasten ja nuorten OCD:n diagnosointi.....	89
Maarit: Mitä jos?.....	93
5 Tuula Savikuja: OCD luokahuoneessa.....	95
Normaalia kehitystä vai pakko-oireita?	96
Pakko-oireiden tunnistaminen koulussa.....	98
Oppijan tukeminen kouluympäristössä.....	102
Pakko-oireinen häiriö tulkitaan koulussa helposti väärin.....	106

Timppa: Perfektionismin sairastuttama.....	109
Katri: Vapaampi.....	112
6 Sami Leppämäki ja Anita Puustjärvi: OCD:n hoito	115
Aikuisten lääkehoito.....	117
<i>Serotoniiniin vaikuttavat lääkkeet</i>	<i>117</i>
<i>Antipsykoottiset lääkkeet.....</i>	<i>120</i>
<i>Muut lääkkeet</i>	<i>121</i>
Muut biologiset hoidot	123
<i>Psykokirurgia</i>	<i>124</i>
<i>Syväaivostimulaatio</i>	<i>125</i>
<i>Transkraniaalinen magneettistimulaatio</i>	<i>125</i>
Lasten OCD:n hoito	127
<i>Lasten lääkehoito</i>	<i>128</i>
<i>Kognitiivinen käyttäytymisterapia lapsilla ja nuorilla.....</i>	<i>131</i>
PANDAS-OCD:n hoito	134
Nocturne: Irti pakoista.....	141
Neurootikko: Matka itsetuntemukseen.....	143
7 Tero Timonen ja Sami Leppämäki: OCD:n psykoterapeuttinen hoitaminen.....	149
Käyttäytymisanalyysi.....	150
<i>Ilmiön kokonaisvaltainen hahmottaminen.....</i>	<i>151</i>
<i>Ominaisuudesta ongelmaksi – käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät</i>	<i>153</i>
<i>Käyttäytymisanalyysin rakentaminen.....</i>	<i>156</i>
<i>Neurologisten tekijöiden vaikutus pakko-oireisiin</i>	<i>158</i>
<i>Tarkennusmallit keskeisten ongelma-alueiden hahmottamisen apuna.....</i>	<i>162</i>

Hoitomalleja.....	165
<i>Terapeuttisen hoito-ohjelman ydinkohdat</i>	165
<i>Kohdennettuja hoitomenetelmiä</i>	168
<i>Altistus ja reagoinnin ehkäisy</i>	168
<i>Hyväksymis- ja omistautumisterapia</i>	172
<i>Tavankääntämismenetelmä</i>	176
Liitännäisongelmien huomioiminen	178
<i>Heikko itsetunto ja depressiivisyys</i>	178
<i>Traumat</i>	180
Lasten ja nuorten terapia	181
Lopuksi.....	182
Mikko: Ei maailmanloppu	190
Tollefan: "Mua ahdistaa, mutta minkäs teet"	193
8 Tuula Savikuja: Vertaistoiminta ja sosiaalinen valmennus – apua ja tukea OCD-henkilöille	201
Suomen Tourette- ja OCD-yhdistys	201
Vertaistuki.....	202
Sosiaalinen valmennus.....	204
Kirsi: Päivä kerrallaan	210
Kirjassa käytetyt lyhenteet	216
Kirjoittajat.....	218



Lukijalle

”OCD:n ongelmahan on, että jos antaa jonkin asian ahdistaa, niin silloin se kyllä ahdistaaikin ja paljon! Tämän häiriön kanssa oikeanlaista rohkeutta ei ole se, että taistelee, vaan se että ottaa iskuja vastaan ja pyrkii vielä vaikka nenä vinossakin hymyilemään.”

Tämä Pakko-oireet ja OCD -teoksen toinen painos ilmestyy Covid-19-pandemian aikana, jolloin koronavalistus ja jatkuva käsiensestasta muistuttaminen ovat osa kaikkien suomalaisten arkea. Pandemian vaikutukset koskettavat erityisesti OCD:tä sairastavia lapsia, nuoria ja aikuisia, joilla on muutenkin huoli hygieniasta ja sairauksien leviämistä. Poikkeustilanteessa monien oireet ovat korostuneet tai ryöpsähtäneet valloilleen. Pakko-oireinen häiriö (OCD) aiheuttaa merkittävää haittaa ja häiritsee normaalia elämää.

OCD:tä sairastavat ymmärtävät useimmiten itse oireidensa järjenvastaisuuden mutta eivät siitä huolimatta pysty lopettamaan käytöstään. He yleensä häpeävät ja salailevat oireitaan, ja monet odottavat vuosia tai jopa vuosikymmeniä ennen kuin hakevat apua.

Kädessäsi oleva kirja Pakko-oireet ja OCD on ensimmäinen suomalainen tietoteos pakko-oireisesta häiriöstä. Kirjassa käsitellään pakko-oirei-

sen käyttäytymisen syitä sekä hoitomenetelmiä, joiden avulla pakko-oireita voidaan lievittää. Pakko-oireista häiriötä ja sen ilmenemismuotoja tarkastellaan monipuolisesti lapsuudesta aikuisuuteen; mukana on myös tietoa OCD:tä sairastavien lasten ja nuorten tukemisesta niin kouluympäristössä kuin vertaistukitoiminnassa.

Asiantuntija-artikkelien lisäksi teoksessa on OCD:tä sairastavien aikuisten ja heidän läheistensä kirjoittamia tarinoita, joissa kerrotaan koskettavasti, mitä elämä pakko-oireiden kanssa on – myös positiivisessa mielessä. Tarinat on valittu Suomen Tourette- ja OCD-yhdistyksen jäseniltä kerättyjen kokemustarinoiden joukosta.

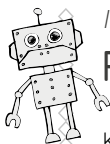
Uudistettuun painokseen on päivitetty tuorein tutkimustieto ja ilmaisu on pyritty selkeyttämään lukijaystävällisempään suuntaan. Kirjaan on lisätty tutkimustietoa myös Suomen Tourette- ja OCD-yhdistyksen jäsenten koulukokemuksista.

Tämän kirjan tarkoitus on ennen kaikkea jakaa tietoa pakko-oireisesta häiriöstä. Kirja on toteutettu yhteistyössä Suomen Tourette- ja OCD-yhdistys ry:n kanssa. Kiitämme lämpimästi kaikkia kirjan kirjoittamiseen osallistuneita ja toivomme antoisia hetkiä teoksen parissa!

Helsingissä 15.4.2021

Sami Leppämäki

Tuula Savikuja



Ilona Melankolia

Pakko pestä!

Kaikki kävi niin huomaamattomasti. Ensin pesin käsiä vain jonkin verran tavanomaista enemmän, kai. Sitten kuvaan astuivat desinfiointiaineet, muovihanskat ja kaappeihin ilmestyi käsipyyhkeitä, joita vaihtelen puhtaisiin tiuhaan tahtiin...

Vältän koskemasta kaikkialle. Ovenkahvat ja hissinnappulat ovat minulle kauhistus, mutta myös omat tavarani. Olen nimittäin vakuuttunut siitä, että minulla on hiv, C-hepatiitti ja sittemmin myös krooniseksi kehittynyt B-hepatiitti, jonka tartutan tahtomattani tuttuihin ja tuntemattomiin, koko maailmankaikkeuteen! Edes negatiiviset testitulokset eivät ole tuoneet minulle pysyvää helpotusta.

Olen kuluttanut litroittain saippuaa. Sen loputtua minulle kelpaa lähes kaikki, millä voi pestä: tiskiaine, pyykinpesu- ja huuhteluaineet, vessanpesuneste, yleispuhdistusaine ja desinfiointiaine. Olen pessyt käteni verille lukemattomia kertoja. Siksi ne ovatkin usein täynnä laastareita, vaikka pelkään haavojakin tartunnan pelossa. Käsien pesuun on mennyt tunteja ja suihkusakin pahimmillaan neljä, kun en vain ole voinut lopettaa! Usein näiden sessioiden jälkeen olenkin kaatunut sänkyyn nukkumaan päästäkseni hetkeksi pois tästä maailmasta, uneen, joka antaa minulle tauon pakoista.

Vihaan tätä kaikkea. Vihaan jatkuvaa pesemisen pakkoa, jota en pysty vastustamaan! Vihaan pakkojen irrationaalisuutta. Järjellä jos ajattelen, tiedän kyllä, että tartunnan saaminen on erittäin epätodennäköistä ilman neuloja tai suojaamatonta seksiä, mutta silti pelko ja tunne pesurituaalien tarpeellisuudesta asuvat minussa niin syvässä, etten pääse niistä eroon kuin hetkeksi kerrallaan.

Pakko-oireet ja OCD

Ei elämän pitäisi olla jatkuvaa pelkoa. Jos pelkää koko ajan, on sama, vaikkei eläisi ollenkaan. En halua elää tällaista elämää, mutta toisaalta en tahtoisi luovuttaakaan. Toivon vain, etten jonakin aamuna jaksaisikaan enää välittää, vaan antaisin elämän kantaa, ottaisin sen vastaan kuin normaali ihminen. Toivon vielä jonain päivänä pääseväni pakko-oireideni niskan päälle.

Mutta miten tällaisesta selviää? Miten tästä voi ikinä selvitä? En ymmärrä. Tämä on niin surullista.

