

# 2

## VALMISTAUTUMINEN HOITOO

Edellisessä luvussa sait tietoa pakko-oireisen häiriön kehittymisestä ja hoidon periaatteista. Lisäksi kartoitit oireitasi ja oireita laukaisevia tilanteita. Tässä luvussa valitsemme hoidolle kohdeoireet ja etsimme ydinpelkoasi. Pohdimme myös, minkälaisia tavoitteita hoidolle kannattaa asettaa.

Tässä luvussa

- valitaan kohdeoireet
- etsitään ydinpelkoasi
- pohditaan tavoitteita.

### Kohdeoireiden valinta

Pakko-oireisen häiriön hoidossa keskitytään yhdestä kolmeen kohdeoireeseen. Toivottavasti olet päässyt tekemään oirepäiväkirjan avulla havaintoja oireidesi kulusta sekä niiden haittaavuudesta.

Todennäköisesti pystyt jo hahmottamaan arkielämäsi eniten haittaavat kolme oiretta. Jos oireita on vähemmän kuin kolme, ei se haittaa. Voit valita mm. työmäärää silmällä pitäen keskittymisen yhdestä kolmeen oireketjuun. Joko olet valmis valitsemaan kohdeoireesi?

## TEHTÄVÄ

### Kohdeoireiden valinta

Kirjoita kohdeoireketjun nimi sekä ketjun osia siltä osin kuin niitä tällä hetkellä tunnistat. Älä välitä, jos et saa kaikkia kohtia täytettyä. Voit palata puuttuviin kohtiin myöhemmin.

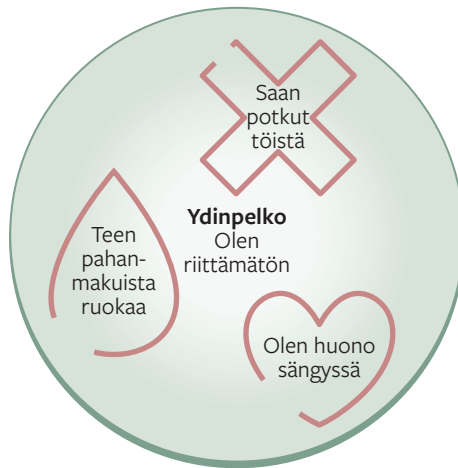
#### KOHDEOIREENI

Kohdeoireketjun nimi	Laukaiseva tekijä	Pakkoajatus	Rituaali	Pelätty seuraus

## Ydinpelot

Hyvä! Nyt olet valinnut ne oireet, joita ensimmäisenä lähdetään haastamaan. Syvennytään seuraavaksi tunnistamiisi pelättyihin seurauksiin laajemmin.

Pakko-oireisessa häiriössä pelätyn seurauksen taustalla vaikuttaa jokin voimakas pelko, jota voidaan kutsua ydinpeloksi. Joskus kaikki pakko-oireet perustuvat samaan ydinpelkoon, joskus taas ydinpelkoja on useampia. Tutkitaan nyt oireketjujesi pelättyjä seurauksia hieman tarkemmin.



## TEHTÄVÄ

### Ydinpelot

Palauta ensin mieleen, mitä pelättyjä seurauksia kohdeoireillesi tunnistit. Kysy sitten itseltäsi, mitä tästä (seurauksesta) seuraa. Kopioi kysymykset erilliselle paperille tai kirjoita ajatuksesi tähän:

---

---

Entä mitä siitä seuraa?

---

---

Mistä se kertoo minun tilanteessani?

---

---

Mitä se kertoo minusta?

---

---

Katso rauhassa vastauksiasi. Onko jokin niistä ydinpelkosi? Voi olla hyödyllistä kokeilla tätä ajatusketjua uudelleenkin.

Katsotaan miten Martti, Miia ja Sami asettivat kohdeoireet ja etsivät ydinpelkoja.

## *Martin kohdeoireet*

Martti tutki esimerkkioirelistaansa ja ryhmitteli oireketjujaan. Tarkistus-kohdeoireketjuksi hän yhdisti ovien ja ikkunoiden sekä sähkölaitteiden tarkistamisen. Oikea-vasen- ja järjestys-ketjuissa on samankaltaiset pelätyt seuraukset, joten niistä syntyi toinen kohdeoireketju Järjestys/symmetria.

<b>Kohdeoireketjun nimi</b>	<b>Laukaisevia tekijöitä</b>	<b>Pakko-ajatuksia</b>	<b>Rituaaleja</b>	<b>Pelättyjä seurauksia</b>
Järjestys/symmetria	Huomio, että tekee jotain vain toisella kädellä tai jalalla. Huomio, että astiat, pyykit tai tavarat ovat epäjärjestyksessä.	”Vasen tarvitsee oikean.”	Askelten ym. laskeminen ja toistaminen, vasemman ja oikean tasaaminen.	Tulee kurja olo, jos tekee väärin.
Tarkistus	Kotoa lähteminen, nukkumaan meneminen	”Mitä jos hella jäi päälle?” ”Mitä jos ulko-ovi jäi lukitsematta?” ”Tarkistinko kunnolla?”	Toistuva tarkistaminen	Sytty tulipalo, koti tuhoutuu, kotiin tunkeutuu joku, joka tekee pahaa.

## Martin ydinpelkotehtävä

### Mitä tästä (seurauksesta) seuraa?

No syttyy tulipalo, koti tuhoutuu. Tai joku tunkeutuu kotiin ja tekee mun vaimolle jotain pahaa.



### Entä mitä siitä seuraa?

Koti on palanut aivan poroksi, eikä meille jää mitään, ehkä vaimo menehtyy palossa. Tai sitten meillä mellastaa joku voro, joka raiskaa mun vaimon mun silmien edessä.



### Mitä se kertoo minusta?

Mä olen kerta kaikkiaan säälittävä, huono ja kelpaamaton tyyppi. Olen riittämätön.



### Mistä se kertoo minun tilanteessani?

Että maailma ei ole turvallinen paikka. Ja että mä olen aivan luuseri, kun en pystynyt pitämään vaimostani huolta, vaan huolimattomuuttani aiheutin sen kärsimyksen tai kuoleman. Ja mua nöyrytetään, kun joudun sitä katsomaan.



### Martti tunnisti tehtävän avulla ydinpelkojaan:

”En ole turvassa.” ”Minua nöyrytetään.”  
”Olen säälittävä, huono, riittämätön ja kelpaamaton.”