



# Pakko-oireiden omahoito-ohjelma

## Harjoitus: Omat oireketjuni

---

Tämä harjoitus sisältää kaksi osaa. Ensimmäisessä osassa opit tarkastelemaan omassa arjessasi esiintyviä oireketjuja. Toisessa osassa opit yhdistämään näitä oireketjuja isommiksi oirekokonaisuuksiksi.

Samalla valitset kohdeoireet, joita alat tässä omahoito-ohjelmassa työstämään.

### Tavoite:

Ymmärrät oireitasi paremmin, ja tiedät, minkä oireiden parissa lähdet työskentelemään.

### Ohje:

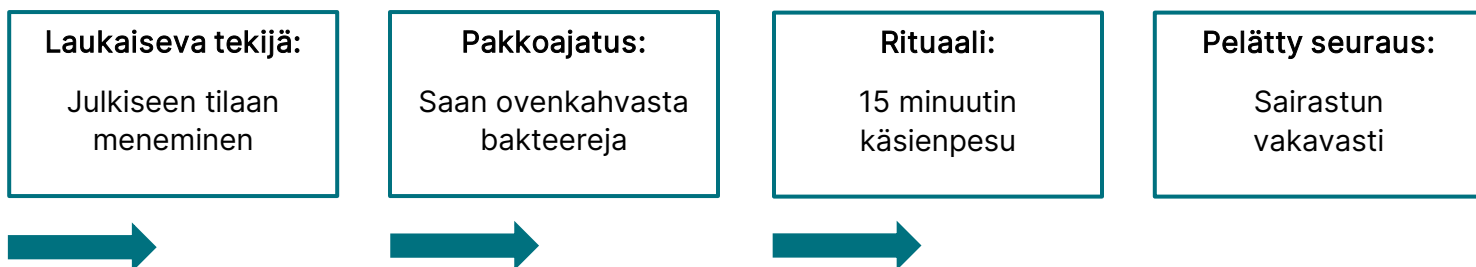
Katso alla oleva esimerkkiketju, ja pohdi sen pohjalta omaa toimintaasi pakko-oireen ilmetessä. Harjoituksen edetessä löydät myös vinkkejä oireketjujen työstämiseen.

---

## Osa 1: Omat oireketjuni

Tunnistit aikaisemmin sinulla esiintyviä pakkoajatuksia ja pakkotoimintoja eli ns. rituaaleja. Seuraavaksi pohdit, millaisia oireketjuja näiden pakko-oireiden ympärille on muodostunut.

Muodosta nyt tunnistamillesi pakkoajatuksille ja pakkotoiminnoille oireketjut. Kirjoita oireketjun eteneminen keskeisimmistä oireistasi. Esimerkiksi:





Laukaiseva tekijä:

Pakkoajatus:

Rituaali:

Pelätty seuraus:



Laukaiseva tekijä:

Pakkoajatus:

Rituaali:

Pelätty seuraus:



Laukaiseva tekijä:

Pakkoajatus:

Rituaali:

Pelätty seuraus:



Laukaiseva tekijä:

Pakkoajatus:

Rituaali:

Pelätty seuraus:





## Osa 2: Kohdeoireketjut

Monet pakkoajatukset ja rituaalit liittyvät yhteen yhteiseen teemaan.

Esimerkiksi ovenkahvojen, kolikoiden ja julkisten WC-tilojen välttely, liiallinen käsien pesu ja desinfiointi sekä lääkäritä varmistuksen hakeminen omasta terveydentilasta liittyvät tartunnan saamisen pelon teemaan. Nämä kaikki voidaan siis yhdistää yhdeksi oirekokonaisuudeksi, jota voidaan nimittää tartunnan saamisen peloksi.

Tälle oirekokonaisuudelle voidaan muodostaa oma oireketjunsä samalla tavalla kuin yksittäisille oireille.









Tämän omahoito-ohjelman aikana keskitytään 1–3 tällaisen oireketjun muokkaamiseen. Näitä oireita nimitetään kohdeoireiksi.

Jos tunnistat pakko-oireidesi liittyvän useampaan kuin kolmeen teemaan, ei ole syytä huolestua. Omahoito-ohjelmassa saavutetut tulokset yleistyvät ajan kuluessa vaikuttamaan muihinkin pakko-oireisiisi.

Valitse seuraavaksi itsellesi 1–3 kohdeoiretta. Kohdeoireiksi kannattaa valita itseä eniten haittaavat pakko-oireketjut.

Kun olet valinnut sopivat kohdeoireet, kirjoita niistä alle tapahtumaketjut. Koska samaan oireeseen voi liittyä useita laukaisevia tekijöitä, pakkoajatuksia ja rituaaleja, voit kirjata jokaiseen kohtaan useamman esimerkin.

Esimerkiksi:

<b>Kohdeoireen nimi:</b> Järjestys/ symmetria	<b>Laukaiseva tekijä:</b> Tavarat ovat epäjärjestyksessä.	<b>Pakkoajatus:</b> Toisiinsa kuulumattomat asiat eivät saa koskea toisiaan.	<b>Rituaali:</b> Tavaroiden järjesteleminen ja tasaaminen.	<b>Pelätty seuraus:</b> Tulee inhottava olo ja ahdistaa, jos tekee väärin. Ahdistus ei lopu.
				
<b>Kohdeoireen nimi:</b>	<b>Laukaiseva tekijä:</b>	<b>Pakkoajatus:</b>	<b>Rituaali:</b>	<b>Pelätty seuraus:</b>
				



Kohdeoireen nimi:	Laukaiseva tekijä:	Pakkoajatus:	Rituaali:	Pelätty seuraus:
→	→	→	→	
Kohdeoireen nimi:	Laukaiseva tekijä:	Pakkoajatus:	Rituaali:	Pelätty seuraus:
→	→	→	→	
Kohdeoireen nimi:	Laukaiseva tekijä:	Pakkoajatus:	Rituaali:	Pelätty seuraus:
→	→	→	→	