

LÄHEISEN TUKI PAKKO-OIREISEN HÄIRIÖN NETTITERAPIASSA

Pakko-oireinen häiriö koskettaa häiriöstä kärsivän lisäksi myös hänen läheisiään. Voi olla samalla surullista, ahdistavaa ja raivostuttavaa kun läheinen juuttuu oireisiinsa ja silminnähden kärsii pakko-oireilunsa vuoksi. Nyt tilanne on helpottumassa, läheisesi on aloittanut terapiatyöskentelyn pakko-oireisiin liittyvän kärsimyksen vähentämiseksi. Myös sinä voit auttaa häntä tässä pyrkimyksessä.

Terapiassa käytetään kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiä. Niistä keskeisimmät ovat altistus ja rituaalin ehkäisy. Tavoitteena on muuttaa – asteittain altistamalla – erityisen merkityksen saaneet ajatukset takaisin tavallisiksi ajatuksiksi. Tämä tarkoittaa pakkoajatusten päästämistä mieleen ja ajatusten virittämisen ahdistavuuden kohtaamista turvautumatta rituaaleihin. Erityisen merkityksen saaneisiin ajatuksiin liittyvä ahdistavuus on todellista, joten tuntemusten kohtaamiseen totutellaan vaiheittain.

On tärkeää, että vaiheistus tapahtuu terapiaa käyvän omassa tahdissa. Erityisen tärkeää on havainnoida missä tilanteissa rituaaleissa on roolit myös läheisille. On esimerkiksi tavallista, että pelottavaksi koettua pakkoajatusta seuraa tarve saada läheinen vakuuttamaan, ettei vaaraa ole. Kun hoito etenee altistuksiin, on tärkeää, että sovitte yhdessä vakuuttelujen lopettamisesta. Tarkoitus on, että terapiaa käyvä joutuu asteittain kohtaamaan ajatuksiin liittyvät pelkonsa ilman rituaalin suorittamista. Samasta syystä lopetetaan asteittain myös välttämiseen liittyvät turvakäyttämiset, kuten esimerkiksi veitsien piilottelu.

Läheisen muistilista:

- Pakko-oireisiin liittyvä ahdistavuus on todellinen kokemus.
- Pakko-oireista kärsivä ei pysty säätelemään oireiden pakottavuutta.
- Pakko-oireinen häiriö ei ole kenenkään syytä, se vaan kehittyy, jos on kehittyäkseen.
- Pakko-oireet vaikuttavat ulkopuolisesta usein järjettömiltä.
- Terapiaa käyvä säätelee hoidon kulun, älä pakota tai painosta.
- Älä syytä tai osoita mieltäsi, kerro asiallisesti omista tunteistasi suhteessa oireisiin.
- Hetkelliset takapakit kuuluvat asiaan.
- Kannusta ja rohkaise, osallistu pieniltäkin vaikuttaviin onnistumisiin.
- Läheisesi ei ole yhtä kuin pakko-oireet, hän on oma itsensä, jonka käytökseen oireet vaikuttavat.
- Hoito on vaativaa, hoidon kuluessa läheisesi voi olla esimerkiksi ärtyneempi kuin tavallisesti.
- Stressi pahentaa oireita, yrittäkää hoidon aikana pitää muu elämäntilanne vakaana.

Altistusten aikana kiellettyä vakuuttelua on esimerkiksi: ”Ei mitään hätää, et ole vahingoittanut/vahingoittamassa ketään”, ”Ei se ole vaarallista”, ”Mitään paha ei tapahdu”. Sen sijaan on vaan todettava: ”En voi tietää onko tapahtumassa jotain”. Saattaa kuulostaa ihmeelliseltä, mutta näin toimimalla autat läheistäsi eniten.