
TYYPILLISIÄ PAKKO-OIREISEN HÄIRIÖN HOITON LIITTYVIÄ ENNAKKOLUULOJA

”Hoito on liian raskasta.”

On totta, että tässä hoidossa joutuu kohtaamaan epämukavuutta. Altistushierarkioiden huolellinen suunnittelu ja niiden päivittäminen on tärkeää, jotta kerralla et joudu liian suuren haasteen eteen. Hoitamattomana pakko-oireinen häiriö tulee aiheuttamaan epämukavuutta paljon enemmän.

”Jos en saa tehdä rituaalejani, en voi tuntea oloani turvalliseksi.”

Tarve varmistella täydellistä turvallisuutta on osa pakko-oireketjua. Asteittainen varmistelusta pidättäytyminen antaa mahdollisuuden oppia pitkällä tähtäimellä vähemmän haitallisia keinoja säädellä epämukavuutta.

”Jos jätän rituaalit tekemättä, en voi olla varma, että pelkäämäni onnettomuus ei tapahdu.”

Elämässä ei voi tietää etukäteen tapahtuuko onnettomuuksia. Todellisuudessa rituaalitkan eivät takaa turvallisuuttasi. Virheellinen uskomus rituaalien tarpeesta liittyy pakko-oireisen häiriöön. Terapian kuluessa käsittelemme myös näitä virheellisiä uskomuksia.

”Jos joudun kohtaamaan ahdistukseni, tulen hulluksi.”

Tällaista ei ole raportoitu tapahtuneen pakko-oireisen häiriön hoidoissa. Ahdistus on epämukavaa, mutta ei vaarallista.

”Ongelmani on menneisyyteni tapahtumien syytä. On liian myöhäistä aloittaa hoito.”

Pakko-oireinen häiriö kehittyy, jos on kehittyäkseen. Menneisyyden tapahtumillakin voi olla vaikutusta. Menneisyyden murehtiminen ei muuta tilannetta, voit itse auttaa itseäsi aktiivisella osallistumisella terapiaan. Uuden oppiminen on aina mahdollista iästä tai tilanteen vakavuudesta riippumatta.

”En tiedä onko sellaisessa hoidossa järkeä, mikä ei poista häiriötä kokonaan.”

Kaikki tai ei mitään -ajattelu on tyypillistä pakko-oireisesta häiriöstä kärsiville. Tosiasiassa keskinkertainenkin edistyminen voi muuttaa elämänlaatuasi ratkaisevasti.

”En tule onnistumaan. Petän läheiseni, jos epäonnistun.”

Jos et yritä, et voi onnistua. Et voi tietää etukäteen mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Kokeile ja tee johtopäätöksesi vasta sen jälkeen! Läheisesi pettyvät todennäköisemmin, jos et edes yritä ratkaista pulmiasi.

”Jos tämä menee pieleen, ei ole enää mitään mahdollisuuksia. Aiemmatkaan terapiat eivät ole auttaneet, tuskin tämäkään.”

Mahdollisuudet loppuvat siihen, kun itse suljet ne pois näköpiiristäsi. Tosiasiassa aina tulee uusia mahdollisuuksia ja jokaisesta uudesta kokeilusta oppii joka tapauksessa jotakin. Et voi etukäteen tietää milloin löydät sen viimeisen tarpeellisen opin, joka auttaa ratkaisevasti. Sehän voi olla vaikka tämä! Tässä terapiassa käytettävät menetelmät poikkeavat muista suuntauksista. Tutkimusten mukaan altistus ja rituaalin ehkäisy ovat tehokkaita hoitomenetelmiä pakko-oireisessa häiriössä. Juuri tämä hoitokerta saattaa olla se, jolloin teet ratkaisevat oivalluksesi.