

ONKO SULLAKIN PAKKO- AJATUKSIA?



Opaslehtinen lapsuuden pakko-
oireisesta häiriöstä eli OCD:stä



Onko sullakin pakkoajatuksia?

7–12- vuotiaille lapsille suunnattu opaslehtinen pakko-oireisesta häiriöstä eli OCD:stä (LAB- ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala, sairaanhoitaja AMK, opinnäytetyö 2022)

Käsikirjoitus: Maria Autio

Kuvitus: Osmo Jokinen

Taitto: Emma Murto

Toimitus: Suomen Tourette- ja OCD-yhdistys ry

Hei,

kerron sinulle tässä opaslehtisessä pakko-oireista ja pakko-oireisesta häiriöstä, jonka nimi on OCD.

OCD tarkoittaa hyvin epämukavaa, häiritsevää ja hankalaa oloa, joka aiheutuu erilaisista oireista, joita kutsutaan pakko-oireiksi. Pakko-oireiksi kutsutaan elämääsi päivittäin hankaloittavia pakkoajatuksia ja pakkotoimintoja, joihin kuluu paljon aikaa. Näistä opit lisää luettuasi tämän opaslehtisen. Toivon, että tästä opaslehtisestä saamasi tieto auttaa sinua ymmärtämään, mitä OCD tarkoittaa, ja mitä vaikutusta sillä on elämääsi sekä vointiisi.

Pakko-oireista häiriötä voidaan hoitaa. Sinunkin pakko-oireista häiriötäsi kannattaa alkaa hoitaa. OCD:n hoitaminen on nimeltään terapiaa, ja saat oman hoitajan eli terapeutin. Sinulle opetetaan, miten sinua jatkuvasti vaivaavia huolia, pelkoja ja pakko-oireitasi sekä epämukavaa oloasi voidaan helpottaa. Terapiassa opit vähitellen kohtaamaan tilanteita, jotka tuovat pakko-oireitasi esiin. Pikkuhiljaa pystyt keskittymään paremmin niihin asioihin, joita itse haluat tehdä eikä OCD estä enää sinua tekemästä niitä.

Voit luottaa siihen, että terapiasta on sinulle paljon apua, vaikka alussa sinusta voi tuntua vaikealta opetella ja harjoitella sinulle neuvottuja asioita. Ole kärsivällinen, opit kyllä! Siihen tarvitaan aikaa. Tulet saamaan terapiasta paljon apua ja hyviä asioita elämääsi!

Maria

Minä olen Andreas,
9 vuotta. Minulla on
pakko-oireita.



Minä olen Mariel. Olen 10-
vuotias. Olen Andreaksen
kanssa samassa koulussa.



Minä olen
terapeutti. Minun
nimeni on Marja.

Mikä on OCD?

OCD on pakko-oireisen häiriön nimi. OCD voi aiheuttaa erilaisia pakkoajatuksia tai pakkotoimintoja. Yleensä pakko-oireisessa häiriössä on näitä molempia. OCD voi saada sinut huolehtimaan ja ahdistumaan monenlaisista asioista ja tapahtumista, vaikka siihen ei oikeasti olisikaan mitään syytä. Se voi aiheuttaa myös pelon tunnetta. Pakko-oireet alkavat lapsilla joskus jo ennen kouluikää, mutta useimmin 9–12 vuoden iässä. Oireesi voivat olla ohimeneviä tai ne voivat pitkittyä. OCD vaikuttaa toimintakykyysi kodissa ja kodin ulkopuolella eri tavoin. Pakko-oireinen häiriö hankaloittaa arkeasi, jaksamistasi ja vointiasi. Pakko-oireisiisi voi kulua päivästä paljon aikaa sen mukaan kuinka voimakkaita ne ovat.



Mitä tarkoittaa
pakkoajatus?



Mitä tarkoittaa pakkoajatus?

Pakkoajatuksset ovat mieleesi tunkeutuvia todella epämiellyttäviä, sinua vaivaavia ahdistavia ja huolestuttavia ajatuksia tai mielikuvia. Ne tulevat ajatuksiisi toistuvasti yhä uudelleen joka päivä, ja häiritsevät sinua. Sinusta tuntuu vaikealta hallita niitä. Kaikki keskittymisesi voi mennä niihin etkä pystykään tekemään niitä asioita, joita haluaisit oikeasti tehdä. Niihin menee paljon aikaa. OCD haluaa vaivata, pelotella ja säilytellä niillä ajatuksilla sinua. Sinulle tulee tunne, että jotain pahaa tai huonoa voi tapahtua, jopa pelkästään jotain toista ihmistä ajatteleamalla. Se on pelottavaa. Joskus voit ajatella, että olet aiheuttanut jonkun ikävän tapahtuman, vaikka oikeasti niin ei olisikaan. Pakkoajatuksset ovat ihan erilaisia kuin tavallisista arkisista asioista huolehtiminen. **Pakkoajatuksset eivät aiheudu sinusta, vaan OCD aiheuttaa ne.**

Mitä pakkotoiminnot ovat?



Ei-toivotuilla ajatuksilla on tapana tulla sitä voimakkaammiksi mitä enemmän niihin kiinnittää huomiota.

OCD:ssä sinulle voi tulla jatkuvaa huolestuneisuutta, oman itsesi hallinnan menettämisen pelkoa, pelkoa onnettomuudesta, likaisuudesta tai jostain sairaudesta, pakonomaista asioiden tarkistamista tai tavaroiden tarkkaa järjestelemistä, keräilyä tai koskettelua, numeroihin liittyviä oireita, toistuvaa laskemista mielessäsi tai muita erilaisia oireita.

Pakkotoiminnot

Pakkotoiminnot ovat sellaista tekemistä ja toimimista, joilla koetat hallita pakkoajatuksia. Pakkotoimintojen tekeminen lievittää pakkoajatuksista syntyvää ahdistusta, pelkoa ja epämukavaa, painostavaa oloa. Sinulle tulee voimakas tunne, että kun teet jotain täsmälleen tietyllä tavalla tarkasti yhä uudelleen ja uudelleen, voit estää jotain pelottavaa ja ikävää tapahtumasta. OCD sanoo, että sinun on pakko tehdä niin eikä ole muuta vaihtoehtoa. OCD on vahva ja yrittää määrätä sinua. OCD uskottelee sinulle, että kun teet niin kuin se käskee, sinulle tulee parempi olo eikä mitään pahaa tapahdu kellekään. OCD huijaa sinua uskomaan niin. Pakkotoiminnotkaan eivät ole sinun syytäsi, vaan OCD aiheuttaa niitä. Oikeasti mitään pahaa ei tapahtuisikaan, vaikkei tekisi niin kuin OCD käskee.

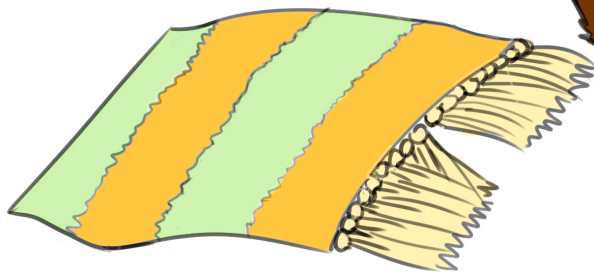
Sinulle, ja jokaiselle meistä, on luonnollista vältellä ikäviä sekä epämukavia asioita ja tunteita. Pakkotoimintojen avulla kukaan ei saa ahdistavaa ja epämukavaa oloa loppumaan kokonaan. Jos pakkotoimintoja toistaa yhä enemmän, ahdistava olo yleensä lisääntyy.

Sinun oireesi voivat olla erilaisia kuin jonkun toisen. Jokaisella on omanlaisia oireita ja ne voivat olla lieviä tai voimakkaita. Välillä sinulla saattaa esiintyä enemmän oireita, välillä vähemmän. On tavallista, että joku oire voi lieventyä ja toinen tulla sen tilalle.

OCD laittaa sinut huolehtimaan asioista ja pelkäämään sitä, mitä voi tapahtua, jos et yritä jollakin tavalla estää sitä. Jatkuvasti sinua vaivaavaa voimakasta ikävää oloa, joka ei meinaa loppua, kutsutaan ahdistuneisuudeksi. Mietit kaikkea huonoa, mitä voi tapahtua, jos ajattelet ikävästi jostain toisesta tai jos et tee tekoja, joita OCD käskää sinua tekemään. Jos jotain ikävää tapahtuu, saatat ajatella, että se on sinun vikasi vaikka se oikeasti olisikaan.

Anteeksi kun sinun piti odotella minua tässä pihalla niin kauan.

Ei se häiritse!
Tapahtuiko jotain kun
kesti niin kauan?



Minun oli pakko tarkistaa monta kertaa, onko tietokoneen näppäimistö oikealla paikalla ja ovatko mattojen hapsut suorassa samaan suuntaan kotona. Siihen menee aikaa. Minun on pakko tehdä aina tarkalleen samalla tavalla ennen kuin voin lähteä kotoa. Minusta tuntuu, että jotain pahaa tapahtuu, jos en tee täsmälleen samalla oikealla tavalla niitä asioita moneen kertaan. Siitä tulee minulle paha olo, ja se ahdistaa minua.

Mitä ahdistus on?



OCD ja ahdistuneisuus kulkevat käsi kädessä. OCD tekee sinulle ahdistuneen olon. Ahdistus voi tuntua esimerkiksi siltä, että sinulla on palantunne kurkussa, ei ole yhtään nälkä, hikoilet, sinua huimaa, sydämesi tykyttää, et pysty keskittymään mihinkään ja rinnassa on raskas tunne. Ahdistuneisuus tuntuu siltä, ettet saa huolestunutta, pelottavaa ja epämurkavaa oloa loppumaan, vaikka haluaisit.

OCD:n hoito

OCD:ta voi hoitaa. Juuri sinulle valittu ja parhaiten sopiva hoitomuoto helpottaa elämääsi ja oloasi. Se lisää toimintakykyäsi kotona ja kodin ulkopuolella. Ovit selviytymiskeinoja, ja pärjää vähitellen yhä paremmin sinulle vaikeissa tilanteissa. Terapiassa kohtaat sinulle ikävääntuntuksia asioita pienin askelin vähitellen ja sitä kutsutaan altistumiseksi. OCD vaikuttaa koko perheesi arkeen ja pakko-oireisen häiriön terapiaan otetaan mukaan yleensä koko perhe.

Äiti sanoo, että minulla saattaa olla OCD.

Voiko sitä hoitaa?

OCD:tä voidaan hoitaa ja sitä kannattaa hoitaa. Oireita, huoliajatuksia ja pelkoja voidaan helpottaa, Terapiassa voit oppia suhtautumaan pakko-oireisiin niin, etteivät ne enää vaivaa sinua niin kuin ennen. Sinua opetetaan ja neuvotaan, kuinka epämiellyttäviä asioita voi kohdata niin, etteivät ne enää tunnu niin pelottavilta ja ahdistavilta. Opit pärjäämään paremmin sinulle vaikeissa tilanteissa, jotka tuovat pakko-oireitasi esiin. Sinulle ja läheisillesi kerrotaan lisää OCD:stä, ja opitte ymmärtämään sitä paremmin. Muista olla kärsivällinen, vaikka hoidon alussa tuntuisi vaikealta ja hankalalta kohdata sinua huolestuttavia ja pelottavia asioita. Sinä pärjät kyllä, kun muistat, että pikkuhiljaa hyvä tulee. Terapiassa harjoitellaan asioita pienin askelin eteenpäin.



Mistä sitä hoitoa saa?

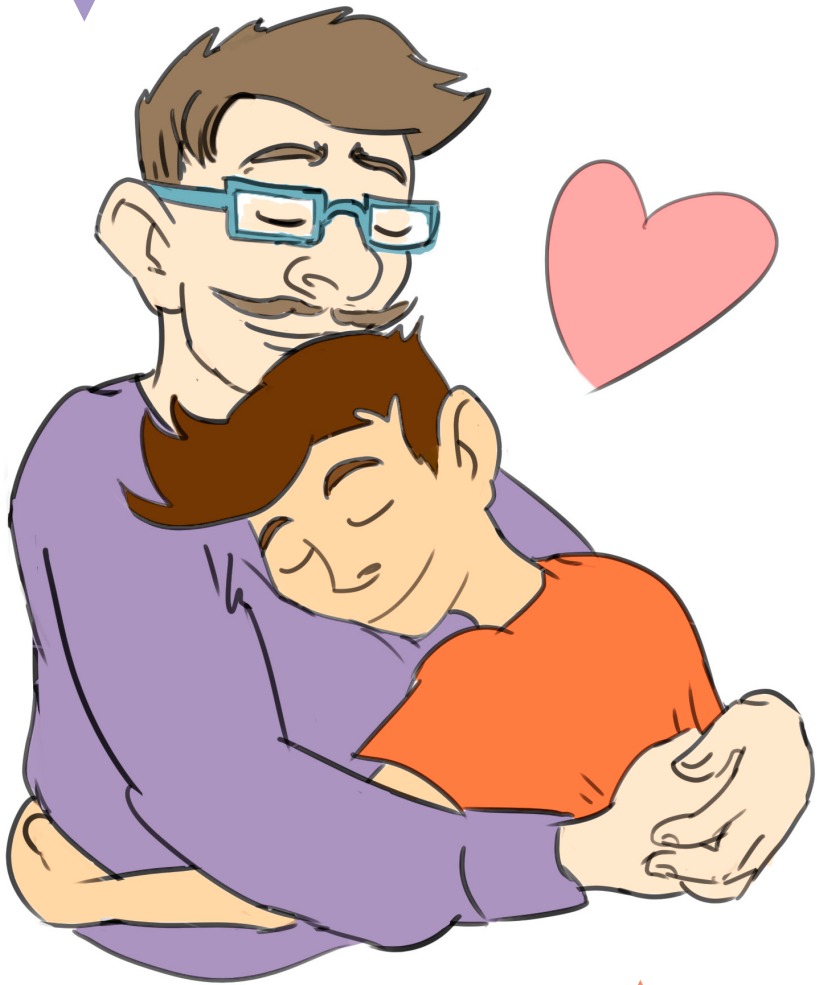
Olin jo kouluterveydenhoitajan luona käymässä. Hän kyseli minulta näistä asioista kaikenlaista ja sain lääkärille ajan. Lääkäri neuvoo sitten siitä eteenpäin.



Joskus OCD:stä voidaan kiusata koulussa, jos joku kiinnittää huomiota pakko-oireisiisi. Jos sinua kiusataan pakko-oireista, siitä on hyvä kertoa opettajalle ja kotona heti. Kiusaajasi ei tiedä, mitä OCD tarkoittaa. Hän voi olla hämmentynyt, jos näkee pakko-oireitasi eikä osaa suhtautua niihin oikein.



Älä anna OCD:n vaikuttaa mielipiteeseesi itsestäsi. Sinä riität ja olet arvokas juuri sellaisena omana itsenäsi kuin olet!



Hyvä, että
sitä OCD:tä
voidaan hoitaa!

Niin on! Ei tarvitse olla yksin pahan olon ja pelon
kanssa. Itse en tiennyt pahaan olooni syytä, mutta
onneksi äiti keksi, että minulla voi olla pakko-oireita.

Lasten on hankala kuvata pakkoajatuksiaan, ja he osaavat myös kätkeä pakko-oireitaan eivätkä tiedä, mistä epämukava, pelottava ja ahdistava olo johtuu. Usein joku perheenjäsenistä ottaa asian puheeksi, kun on asiaan kiinnittänyt huomiota. Sen jälkeen apua on mahdollista saada, ja sitä kannattaa ottaa vastaan.



Kiitos tämän opaslehtisen lukemisesta! Voimia sinulle eteenpäin!
Et ole yksin tämän asian kanssa, moni ihminen maailmassa kärsii pakko-oireista ja OCD:stä. Moni ihminen saa myös niihin hyvää apua terapiasta. Niin sinäkin!



LISÄTIETOA OCD:STA

- International OCD Foundation
- Leppämäki, S. & Savikuja, T. (toim.). 2021. Pakko-oireet ja OCD. 2. uudistettu painos. Jyväskylä. PS- Kustannus.
- Mielenterveystalo
- Suomen Tourette- ja OCD-yhdistys ry
- Suvanto- Witikka, R. 2021. Työkirja pakko-oireiden hoitoon. 1. laitos. Helsinki. Duodecim.
- Terveyskirjasto

