

Asiakkaan tehtävämoniste 1

Kun OCD alkaa

Pakko-oireinen häiriö eli OCD

OCD:ssa on kaksi pääkomponenttia: pakkoajatukset eli obsessiot ja pakkotoiminnot eli kompulsiot. Kaikista tunnetuimmat kompulsiot ovat tarkistaminen ja peseminen mutta on olemassa monia kompulsioita, joita ei ole niin helppo tunnistaa. Jos sinun obsessiosi olisi esimerkiksi ”Saatan olla vaarallinen ihminen”, saattaisit toistuvasti tarkistaa mielensisäisesti, ettet varmasti vahingoita muita. Joten vaikka se ei näykään muille, mielensisäinen tarkistaminen on myös kompulsio.

Mikä on obsessio?

Obsessio on enemmän kuin epäily siitä, mikä on todellista. Usein epäilykset liittyvät *kaukaiseen mahdollisuuteen* kuten ”mitä jos...” kysymys, ”voi olla...” tai ”saattaa olla...”. Jos esimerkiksi tarkistat lukkoja toistuvasti, mielessäsi on mahdollisuus tai epäily, joka saa sinut tarkistamaan. Ehkä uskot, ettet lukinnut ovea kunnolla, joten tämä olisi epäily tai mahdollisuus, johon tässä viitataan.

Kompulsiot alkavat aina obsessiosta

Jos sinulla ei olisi obsessiota, ei olisi mitään syytä tehdä kompulsiota. Niin ikään, jos sinulla ei olisi obsessiota, et tuntisi oloasi ahdistuneeksi tai epämurkavaksi. Jos sinulla esimerkiksi on obsessio ”ehkä jätin hellan päälle”, saattaisit alkaa murehtia kaikista mahdollisista seurauksista, kuten talon syttymisestä palamaan tai siitä, että olisit syyllinen, jos tulipalo vahingoittaisi muita. Tuntisit olosi ahdistuneeksi ja alkaisit tarkistaa hellaa vakuuttaaksesi itsellesi, että kaikki on kunnossa. Mutta mitään näitä tekoja ei tapahtuisi, jos obsessiota ei olisi.

Epäilyksen seuraukset seuraavat alkuperäistä epäilystä

Käyttäen yllä olevaa esimerkkiä oven lukitsemisesta, huoli jonkun murtautumisesta taloon *ei* ole alkuperäinen epäily, joka on syypää ahdistuksellesi. Se on vain *seuraus* epäilyksestä, että olisit *saattanut* jättää oven lukitsematta. Ilman tätä epäilystä et huolisi siitä, että joku murtautuisi taloosi. Huoli ei ole ongelman alku.

Obsessiiviset epäilykset eivät synny tyhjästä

Epäilykselle voi olla myös laukaisevia tekijöitä. Esimerkiksi vain oven ohi käveleminen saattaa laukaista epäilyksen siitä, ettei se ole lukittu. Samalla tavalla julkisen vessan oven koskettaminen saattaa laukaista epäilyksen siitä, että kätesi on kontaminoitunut. Sinulla saattaa olla kaikenlaisia syitä sille, miksi uskon epäilyksen olevan tarpeeksi kohtuullinen, että se oikeuttaa kompulsion tekemisen. Eli on olemassa asioita, jotka edeltävät tai vahvistavat epäilystä. Tämä on tärkeä osa obsessiivista epäilystä, josta opit enemmän terapiassa.

Melkein kaikki oireesi seuraavat epäilystä

Tämä on todella tärkeä yksityiskohta ymmärtää. Jos sinulla ei olisi epäilystä, pystyisit tiukasti kiinni todellisuudessa, eli ”tässä ja nyt”. Et tuntisi oloasi ahdistuneeksi eikä sinulla olisi syytä tehdä kompulsiota. Näin ollen epäily on ongelman alku. Tämä on hyvä uutinen koska kun alat huomata ja käsitellä epäilystä, kaikki sitä seuraavat asiat muuttuvat myös.

Esimerkkejä

Sisäinen tai ulkoinen laukaiseva tekijä	Obsessiivinen epäily	Epäilyksen seuraukset	Ahdistus/Epämukava tunne	Kompulsio
Auton ovi	Ehkä ovi ei ole lukossa	Jos se ei ole lukossa, autoni varastetaan	Olen pulassa ilman autoani	Paras mennä ulos tarkistamaan
Luen henkilöstä, joka sekosi ja satutti lapsiaan.	Ehkä minäkin voisin olla yksi niistä vanhemmista	Jos näin on, olen vaaraksi lapsilleni	En voisi elää tietäen, että satutin lapsiani	Paras piilottaa kaikki kotona olevat veitset
Kotiinpaluu sosiaalisesta tilanteesta	Ehkä sanoin jotain loukkaavaa ystävälleni	Jos tein näin, ystäväni tulee kantamaan siitä kaunaa	Tulen aina tuntemaan oloni hirveäksi, jos tiedän, että satutin hyvän ystäväni tunteita	Toistuvat soitot ystävälle varmistaakseni, etten loukannut häntä
Pino vanhoja sanomalehtiä	Ehkä siellä on jotain tärkeää, mitä en lukenut	Jos näin on, kadun myöhemmin niiden pois heittämistä	En kestä ajatella, että olisin heittänyt pois jotain tärkeää	Paras säilyttää vanhat sanomalehdet siltä varalta, että jätin lukematta jotain todella tärkeää

Asiakkaan harjoitemoniste 1

Mistä OCD alkaa

Jatkumo

Terapiatapaamisen aikana ja edeltävässä tehtävämonisteessa opit, että oireesi luonnollisestis seuraavat tiettyä epäilystä. Tapaa, joten OCD kehittyy ja se syy, miksi lopulta koet, että sinun on pakko tehdä kompulsio, kutsutaan 'obsessiiviseksi jatkumoksi'.

Laukaiseva tekijä

OCD-jatkumo alkaa yleensä jonkinlaisella laukaisevalla tekijällä. Laukaiseva tekijä voi olla joko henkilön sisäinen tai ulkoinen tapahtuma. Jos kärsit esimerkiksi epäilyksistä liittyen siihen, että voisit vahingoittaa muita, laukaiseva tekijä voi olla vain muisto riidasta jonkun kanssa muutama päivä sitten. Kun epäily ottaa sinusta vallan, saatat alkaa murehtia seuraamuksista, tuntee ahdistuksen nousevan ja tehdä jonkinlaisen kompulsion, kuten ajatuksen blokkauksen mielenhämmästytyksellä. Laukaiseva tekijä nostaa epäilyksen pintaan ja OCD alkaa epäilyksestä.

Sinun epäilyksen jatkumosi

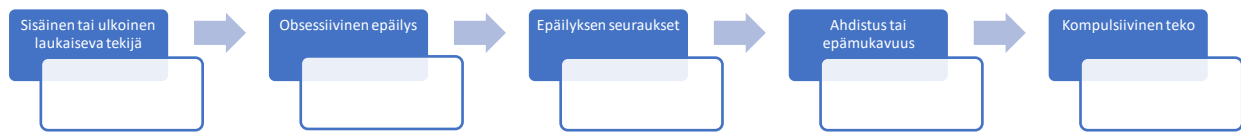
Eri ihmisten tarkat obsessiot ja epäilykset voivat vaihdella, mutta epäilyksen jatkumo on aina samanlainen. Jos et ole tietoinen obsessiivisesta jatkumosta, voi olla vaikea tunnistaa itsesi muiden ihmisten OCD:ssa. Mutta kun katsot tarkemmin omaa OCD:täsi ja alat soveltaa sitä obsessiiviseen jatkumoon, huomaat, että se on kaikki aivan samaa. Ensiksi on laukaiseva tekijä, sitten epäily ja kaikki muu seuraa siitä. Mikään ei kirkasta tätä paremmin kuin obsessiivisen jatkumon soveltaminen omaan obsessioosi.

David

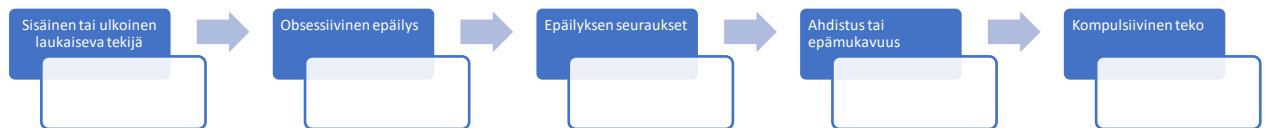
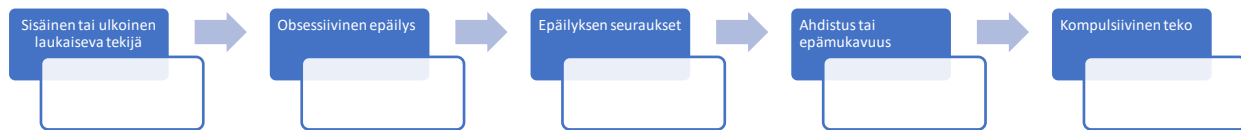
Alla näet tarinan, jossa asiakas kuvailee obsessiivista ajatteluaan. Yritä huomata seuraavat:

1. Laukaiseva tekijä
2. Obsessiivinen epäily
3. Ahdistus tai epämiellyttävä tunnetila
4. Kompulsio

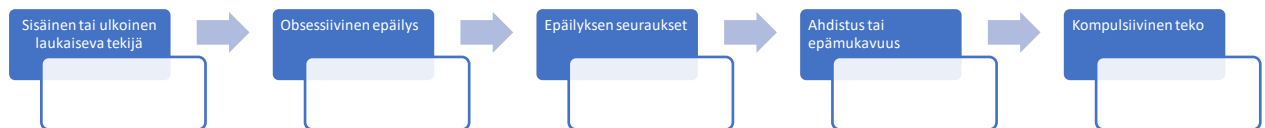
Viime aikoina Davidia on alkanut ahdistaa autoa ajaessaan, erityisesti peruutustilanteissa. Ongelma sai alkunsa kaksi kuukautta sitten. Hän luki uutisen henkilöstä, joka tappoi lapsen pihatiellä ja pian sen jälkeen David alkoi miettiä, voisiko hänelle käydä samoin. David on jopa alkanut vältellä autolla ajamista ja sen sijaan menee bussilla töihin. Miksi ottaa riski, että joutuisi vankilaan ja joutuisi elämään sen kanssa, että on tappanut lapsen? Sitä paitsi pihatieltä lähteminen kestää vain liian kauan. David on hermostunut ja tuntee vajoavan tunteen mahassaan. Joka kerta hän nousee autostaan ja tarkistaa, ettei törmännyt keneenkään. Hän jopa tarkastaa auton alta ja renkaiden ympäriltä, mutta epäilee silti, ettei ollut huomannut jotain.



Käyttäen alla olevaa kaavaa, hitaasti jäljitä ja huomioi obsessiivinen jatkumo yhdelle tai kahdelle obsessiolle, joka on vaivannut sinua viime aikoina eniten:



Nyt tee samoin obsessiolle, joka on askarruttanut sinua aikaisemmin menneisyydessäsi mutta ei ole vaivannut sinua pitkään aikaan:



Viimeiseksi yritä keksiä obsessio, joka saattaisi vaivata toista OCD-asiakasta, muttei merkitse sinulle mitään:



Tuo tämä paperi mukanasasi seuraavaan terapiatapaamiseen, jotta voit käydä vastauksiasi läpi terapeutin kanssa. Kirjoita ylös kaikki tärkeät kommentit tai asiat, jotka opit. Kirjoita ylös myös kysymyksesi.

Luova harjoite

Epäilyksen tuottamista epäilemällä. Päiväsi mittaan mieti jotain, mitä teit ja kysy itseltäsi ”Teinkö sen tosiaan?” Toista tätä kysymystä ja mieti, teitkö tämän asian todellakin oikein.

Esimerkki 1

Juttelit juuri ystäväsi kanssa puhelimessa ja hyvästelette toisenne normaalisti, niin kuin aina. Kysy itseltäsi:

”Sanoinko tosiaan hyvästit äsken?”

”Ehkä luulin, että sanoin hyvästit mutta, linja vääristi sen.”

”Ehkä hän siksi lopetti puhelun. Ehkä loukkasin häntä vahingossa. Ehkä olen tehnyt näin aiemminkin huomaamattani.”

”Miten voin olla aivan varma, etten sanonut sitä?”

Miten paljon epäilet sitä, miten puhelun lopetit? Epäiletkö sitä enemmän, vähemmän vai saman verran?

Esimerkki 2

Laitat TV:n kiinni ja näet valon sammuvan. Kysy itseltäsi:

”Olenko ihan varma, että suljin TV:n?”

”Ehkä en oikeasti laittanut sitä kiinni.”

”Ehkä se vain näytti olevan kiinni, muttei ollutkaan ja meni takaisin päälle? Ehkä kannattaisi tarkistaa varmuuden vuoksi.”

Mikä epäilystasosi on nyt TV:n sammuttamisen suhteen? Epäiletkö sitä enemmän, vähemmän vai saman verran?

Esimerkki 3

Ystäväsi kutsui sinut juhliin. Sano:

”Ehkä hän ei oikeasti halua minua sinne.”, ”Ehkä hän kutsui minut vaan velvollisuudentunnosta.”,

”Ehkä hän vain häpeää minua.” ”Ehkä hän toivoo, etten tulisi.”

Miten paljon epäilet, että olet tervetullut juhliin? Enemmän, vähemmän vai saman verran?

Esimerkki 4

Ajattelet sukulaistasi tai ystävääsi, josta todella pidät.

1. Kuinka varma olet, että oikeasti pidät tästä henkilöstä? Varma vai epävarma? Harjoittele nyt seuraavien epäilysten toistamista.

Toista seuraavat lauseet:

”Ehkä en oikeasti pidä hänestä.” ”Ehkä vain luulen pitäväni hänestä.” ”Ehkä alitajuntaisesti vihaan häntä.” ”Ehkä oikeasti haluan, että hän epäonnistuu.”

Miten varma olet nyt, että pidät tästä henkilöstä? Varma, vähemmän varma vai epävarma? Huomaatko, miten epäileminen tuottaa lisää epäilyä? Kyllä vai ei?

Asiakkaan harjoitekortti 1

Kun OCD alkaa

Oppimiskohtia

- Epäily liittyy aina johonkin mahdollisuuteen- se on ajatus jostain, mitä saattaisi olla tai voisi mahdollisesti tapahtua
- Sinun OCD oireesi alkavat epäilyksestä.
- Seuraukset, ahdistus ja kompulsiot loogisesti seuraavat epäilystä.
- Jos epäilystä ei olisi, pysyisit täysin todellisuudessa kiinni ilman OCD oireita.

Päivittäinen harjoite

Seuraavan viikon ajan, kolme kertaa päivässä, kun teet jotain kompulsiota, koeta huomata obsessiivinen epäilyksen jatkumo, joka johti kompulsioon, mukaan lukien laukaiseva tekijä, epäily, epäilyksen seuraukset ja ahdistus.

Eri komponenttien löytäminen voi olla helpompaa jos hidastat jatkumoa ja huomioit, miten etenet ajatuksesta toiseen. Kysy sitten itseltäsi, mitä obsessiivisesta jatkumosta jäisi jäljelle, jos epäily ei olisi totta? Kuvittele, millaista olisi, jos epäilyksesi olisi väärässä. Älä yritä väitellä epäilyksesi kanssa. Kysy vain itseltäsi: ”Mitä OCD:sta jäisi jäljelle, jos epäily olisi väärä?”

Asiakkaan tietovisa 1

Kun OCD alkaa

1. OCD alkaa . . .
 - o väsymyksen tunteesta
 - o epäilyksestä
 - o kun huomaat jotain olevan väärin
 - o ei mikään näistä
2. Epäily liittyy . . .
 - o kontrollin tarpeeseen
 - o mahdollisuuteen
 - o epävarmuuteen elämästä
 - o ei mikään näistä
3. Sen ajatteleminen, että saattaisit olla kontaminoitunut tai sairas . . .
 - o on merkki siitä, että olet sairas
 - o on epäilyksen seurausta
 - o on alkuperäinen ajatus, josta oireesi alkavat
 - o ei mikään näistä
4. Ilman obsessiivista epäilystä . . .
 - o et tuntisi oloasi ahdistuneeksi
 - o sinulla ei olisi kompulsioita
 - o sinulla ei olisi muita OCD-oireita
 - o kaikki näistä
5. Missä alla olevista OCD-tyypeistä obsessiivinen epäily on keskeisessä roolissa?
 - o Hellan tarkistamisessa
 - o Toistuvassa käsien pesussa
 - o Tavaroiden järjestelemisessä symmetrisesti
 - o Itsen ja muiden vahingoittamisessa
 - o Keräilypakossa
 - o Kaikissa näistä

Asiakkaan tehtävämoniste 2

Logiikka OCD:n takana

Viime viikon harjoitusten tarkoitus oli auttaa sinua obsessiivisen epäilyksen jatkumon ymmärtämisessä. Nyt sinun pitäisi pystyä tiedostamaan, mitkä epäilykset ovat OCD:si ytimessä. OCD-epäilysi tiedostaminen on tärkeää, koska juuri sitä käsittelemme monin eri tavoin terapiasi aikana.

Järkevä epäily

On myös tärkeää ymmärtää, että epäily ei ilmesty tyhjästä. Sinulla ei olisi obsessioita tai epäilyksiä ilman mitään syytä. Obsessiivisen epäilyksen taustalla on tietynlaista logiikkaa ja syitä. Jos epäilet tai murehdit esimerkiksi, että voisit vahingoittaa toista ihmistä, olla kontaminoitunut tai tehdä virheen, olet päätenyt tähän epäilykseen päättelyprosessin kautta. Sinä vähintäänkin uskot, että juuri tämä epäily voi olla totta syystä tai toisesta - koska jos et uskoisi sen olevan mahdollista, epäilystä ei olisi olemassa ollenkaan.

Perustelukategoriat

Alla on lista kategorioista, joita usein käytetään päätellessä, josko tietty epäily voisi olla totta.

1. Abstraktit faktat ja ajatukset
2. Yleiset säännöt
3. Kuulopuheet
4. Henkilökohtaiset kokemukset
5. Se on mahdollista

Esimerkiksi: jos epäilet, että ehkä ajoit vahingossa lapsen yli peruuttaessasi pihatieltä, *abstraktit faktat* saattavat sanoa, että onnettomuuksia tapahtuu, *yleiset säännöt* että ajaessa pitää olla varovainen, *kuulopuheet* että luit artikkelin, jossa joku ajoi lapsen yli ja *henkilökohtaiset kokemukset* että kerran törmäsit roskikseen peruuttaessasi ja lopulta, ainahan on *mahdollista*, että ajoit lapsen päälle, vaikka et huomannutkaan tehneesi niin.

OCD kuulostaa aika järkevältä!

Toinen esimerkki voisi olla henkilö, joka epäilee, että häneen on tarttunut vaarallisia bakteereja. Tämän epäilyksen taustalla saattavat olla vaikkapa nämä perustelut:

1. Bakteereja on olemassa. (Abstraktit faktat)
2. Kirurgitkin joutuvat pesemään kätensä huolellisesti. (Säännöt)
3. Kuulin, että joku sairastui sen jälkeen, kun oli käynyt vessassa. (Kuulopuheet)
4. Sairastuin kerran Karibian lomamatkalla syötyäni pesemätöntä salaattia. (Henkilökohtainen kokemus)
5. Kuka tahansa voi sairastua. (Mahdollisuus)

Tarkoituksena on näyttää, että jokaisen epäilyksen takana on perusteluita ja epäilykset saattavat vaikuttaa järkeviltä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että nämä epäilykset olisivat totta. On olemassa monia muita olennaisia aineksia, miksi epäilyksesi olisi mitätön muista syistä. Terapian aikana pyrimme näyttämään sinulle, että OCD:hen liittyvät epäilykset ovat aina vääriä, mutta palataan siihen myöhemmin. Juuri nyt on tärkeää, että pystyt tiedostamaan ja ymmärtämään perustelut *sinun* obsessiivisten epäilyksiesi takana.

Asiakkaan harjoitemoniste 2

Logiikka OCD:n takana

Sinun perustelujesi löytäminen

Kun alat etsiä omien obsessiivisten epäilystesi taustalla olevia perusteluja, muista, että jokaisen epäilyksen takana on *aina* perusteluja. Ne perustelut eivät ehkä ole sinulle sinulle tuttuja. Esimerkiksi jotkut OCD:n kanssa elävät ihmiset keksivät kysyttäessä monia syitä, miksi heidän OCD-epäilyksensä olisi totta. Toiset sanovat, ettei heillä ole hajuakaan siitä, miten heidän epäilyksensä ovat syntyneet eivätkä usko epäilyksiään ollenkaan ja nimeävät ne täydeksi potaskaksi. Kuitenkaan nämä kaksi ihmisryhmää eivät ole kovin erilaisia. Molemmat ihmisryhmät kokevat, että heidän on tehtävä epäilykselle jotain, vaikka yksi heistä uskoo epäilyksen olevan järjetön ja toinen ei. Ei ole merkitystä, uskotko epäilyksesi olevan järjetön tai erittäin epätodellinen, on olemassa syitä, miksi *sinä* epäilet juuri sitä epäilystä, johon *sinä* uskot. Jos siihen ei olisi syitä, et toimisi epäilyksen mukaisesti. Obsessiota ei olisi olemassakaan.

Ole järkevä

Löytääksesi epäilyksesi syyt, kysy itseltäsi, miksi tämä epäily saattaisi olla mahdollinen, edes hieman. Miksi luulet, että *saatoit* jättää oven lukitsematta? Miksi luulet, että paperit eivät *ehkä* ole järjestetty oikein? Miksi ajattelet, että kätesi *saattavat* olla kontaminoituneet? Miksi luulet, että epäilyksesi saattaisi olla totta, vaikka mahdollisuus olisikin vain 0.0001 %?

Sinun perustelujen löytämiseksi, kirjoita ensin kaksi obsessiivista epäilystä, jotka vaivaavat sinua eniten.

1. _____

2. _____

Seuraavaksi kirjoita alla oleviin kategorioihin sopivat perustelut (abstraktit faktat, kuulopuheet, henkilökohtaiset kokemukset, jne.). Täytä kaavake rauhassa ja yritä kirjoittaa perusteluja ylös samanaikaisesti, kun epäily tulee mieleesi. Anna OCD:n puhua suunsa puhtaaksi. Mitä OCD sinulle kertoo?

A. Abstraktit faktat

1.

2.

B. Säännöt

1.

2.

C. Kuulopuheet (“Olen kuullut....”)

1.

2.

D. Henkilökohtaiset kokemukset

1.

2.

E. Se on mahdollista

1.

2.

F. Muut syyt

1.

2.

Esimerkki

Epäily: Saatan olla kontaminoitunut metallista tulevasta säteilystä.

1. Abstraktit faktat voisivat olla ”Ydinvoimaloista on raportoitu radioaktiivisten aineiden vuotamisesta.”
2. Säännöt: Metallien kanssa työskentelevien on käytettävä hanskoja.
3. Kuulopuheet: Olen kuullut metallimyrkytyksistä.

4. Henkilökohtaiset kokemukset: Käteni tuntuvat ja haisevat oudoilta sen jälkeen, kun olen koskenut jotain metallista.
5. Mahdollisuus: On mahdollista, että metalleissa on haitallisia aineita, joita ei vain olla vielä löydetty... kuten asbesti.
6. Muut syyt: Kuuma metalli hehkuu, kun se on kuuma; kuumuus nousee ja saattaa vapauttaa myrkkyjä.

Seuraavaksi yritä laittaa itsesi toisen OCD:n kanssa elävän saappaisiin ja yritä keksiä perusteluja seuraaville obsessiivisille epäilyille:

1. Saatan yhtäkkiä seota ja lyödä jotain ihmistä.
2. Ruoassa, jonka valmistin lapsilleni, saattaa olla rikkoutunutta lasia.

A. Abstraktit faktat

1.

2.

B. Säännöt

1.

2.

C. Kuulopuheet

1.

2.

D. Henkilökohtaiset kokemukset

1.

2.

E. Se on mahdollista

1.

2.

F. Muut syyt

1.

2.

Yritä verrata näitä perusteluja ja omien epäilystesi perusteluja toisiinsa. Ovatko ne erilaisia ja jos ovat, niin millä tavalla? Kirjoita alle, mitä opit ja minkälaisia ajatuksia ja kysymyksiä se herätti.

Asiakkaan harjoitekortti 2

Logiikka OCD:n takana

Oppimiskohtia

- Epäilykset eivät synny tyhjästä.
- Obsessiivisten epäilysten taustalla on ”logiikkaa”.
- Epäilykset ovat seurausta aiemmasta järkeilystä.

Päivittäinen harjoitus

Ainakin neljä kertaa päivässä havaitse epäily, joka sai sinut tekemään jonkin kompulsion tai sai sinut ahdistuneeksi ja seuraavaksi muotoile epäily uudelleen käyttämällä sanoja *saattaisi olla* tai *voisi olla*. Seuraavaksi havaitse ne perustelut, joita olet käyttänyt tämän epäilyn oikeuttamiseksi. Jos et heti huomaa epäilystä edeltäviä ajatuksia, kysy itseltäsi ”Miksi tämä epäily tuntuu todelta?”. Tai käytä kategorioita kuten abstraktit faktat, kuulopuheet, säännöt, henkilökohtaiset kokemukset tai pelkkä mahdollisuus apuna perustelujen löytämiseksi. Muista hidastaa ajatteluasi, jotta voit rauhassa miettiä jokaisen komponentin pätevyyttä ja sitä, kuinka yksi oletamus johtaa toiseen.

Asiakkaan tietovisa 2

Logiikka OCD:n taustalla

1. Obsessiiviset epäilykset ovat...
 - o aina totta.
 - o järkeilyn seurausta.
 - o joskus realistisia.
 - o ei mikään näistä.
2. Obsessiiviset epäilykset . . .
 - o ovat jollain lailla perusteltuja.
 - o syntyvät tyhjästä.
 - o kysyvät normaaleja kysymyksiä.
 - o kaikki näistä.
3. Perustelut obsessiivisten epäilysten takana...
 - o ovat joskus mahdollisuuksia.
 - o seuraavat logiikkaa.
 - o saavat epäilyksen näyttämään todennäköiseltä.
 - o kaikki näistä.
4. Perustelut obsessiivisille epäilyksille voivat tulla...
 - o abstrakteista faktoista.
 - o yleisistä säännöistä.
 - o kuulopuheista.
 - o kaikista näistä.
5. Ero obsessiivisen ja normaalin päättelyn välillä on se että...
 - o obsessiivinen päättely on loogisempaa.
 - o normaali päättely liittyy hetkeen, joka on tässä ja nyt.
 - o normaali päättely liittyy vaarallisempiin aiheisiin.
 - o ei mikään näistä.
6. Obsessiiviset epäilykset ovat oleellisia, koska...
 - o ne ovat yleisiä mahdollisuuksia.
 - o ne perustuvat päteviin perusteisiin.
 - o ne kertovat minulle uusista faktoista.
 - o ei mikään näistä.

Voit tarkistaa vastauksesi Tietovisojen vastaukset-monisteesta.

Asiakkaan tehtävämoniste 3

Obsessiivinen tarina

Todellisuuden tunne

Miksi epäilykset (tai obsessiot) *tuntuvat* niin todellisilta? Tähän kysymykseen voi vastata vain, kun ensin ymmärtää, miten jokin voi ylipäättään tuntua todelta. Mieti esimerkiksi tätä hetkeä, juuri nyt lukiessasi tätä paperia. Miksi se tuntuu sinusta todelta? Se tuntuu todelta vain, koska saat informaatiota aistiesi kautta, mutta myös, paljon tärkeämpää on, että tähän aktiviteettiin liittyy tarina menneisyydestä, nykyisyydestä ja tulevaisuudesta.

Vetoavat tarinat

Kysy itseltäsi, miten päädyit lukemaan tätä paperia? Luultavasti pystyt heti muodostamaan mielessäsi tarinan, joka etenee kuin romaanissa. Saatat nähdä itsesi kamppailevan OCD:n kanssa, sen kuinka päätit hakea apua, matkasi terapeutin toimistoon, keskustelut ja kysymykset, työn, jonka teit kotona ja toiveet siitä, kuinka selätät OCD:n tulevaisuudessa.

Kuvittele, millaista olisi lukea tätä paperia ilman yllä olevaa tarinaa? Mitä todellisuuden tunteellesi tapahtuisi lukiessasi tätä sivua?

Oman novellisi kuunteleminen

Ajatustesi kuunteleminen on tavallaan kuin lukisit novellia. Tämä ei ole sattumaa, vaan tällä tavalla jäsentämme mielipiteitämme ja tunteitamme ja sitä, kuinka koemme ympärillä olevan maailman. Kun toimimme ympärillämme olevassa maailmassa, samalla kehittyä tarina, johon lisätään yksityiskohtia, jotka saavat maailmamme vaikuttamaan oikealta ja todelliselta, olit sitten matkalla kauppaan, juttelemassa ystäviesi tai perheesi kanssa tai pakkoajatusten vallassa. Jokainen meistä on tavallaan oman elämänsä tarinankertoja ja tarinat, joita itsellemme kerromme, vaikuttavat paljon siihen, miten koemme maailman, mihin uskomme ja miten oikeilta tietyt uskomukset meistä tuntuvat. Obsessiiviset ajatukset luodaan samalla tavalla ja ne tuntuvat todelliselta tarinankerronnan kautta. Epäilyksiesi taustalla on tarina ja historiaa, joiden takia ne vaikuttavat niin todellisilta ja uskottavilta.

Jokainen meistä on tarinankertoja

Sen lisäksi, että kerromme tarinoita, me myös järjelemme ja punomme tarinoita loogisella ja johdonmukaisella tavalla. Tarinoihin on siis lisätty kaikenlaisia näennäisesti loogisia ja järkeviä perusteita tukemaan obsessiivista epäilyä. Itse asiassa olet jo varsin tietoinen tarinasta omien obsessioittesi ja epäilyksiesi taustalla. Aikaisemmilla terapiakerroilla olet tunnistanut monia ajatuksia, jotka näennäisesti oikeuttavat obsessiivisen epäilyksen. Kaikki nämä asiat ovat kuitenkin osa uskottavampaa tarinaa- nimittäin osa sitä tarinaa, jonka kerrot itsellesi silloin, kun mietit, miksi

epäilyksesi saattaisi olla totta. Tätä kutsutaan myös joskus OCD:n *narratiiviseksi yksiköksi*. Tämä narratiivi tekee OCD:sta niin todellisen tuntuisen.

Asiakkaan harjoitemoniste 3

Obsessiivinen tarina

Tarinan tunnistaminen

Viime tapaamisella terapeutti sinun olisi pitänyt päästä pitkälle obsessiivisen epäilyksesi taustalla olevan tarinan tunnistamisessa. Tämä tarina luultavasti muuttuu ajan myötä, koska monia tärkeitä elementtejä ei ole vielä sisällytetty tarinaan. Terapian aikana voit odottaa tulevasi enemmän tietoiseksi tarinasta epäilyksiesi takana, mukaan lukien kaikki ne perusteet, jotka tekevät epäilyksestä uskottavamman. Tätä tarinaa tullaan tarkkailemaan monelta eri kantilta terapian aikana. Siksi on hyvä idea alkaa kirjoittaa tarinaasi ylös ja lisätä siihen yksityiskohtia samalla, kun tulet niistä tietoiseksi.

Sinun tarinasi

Kirjoita OCD-tarinasi alle. Muodosta tarinasi käyttäen epäilyä, jonka huomasit ensimmäisessä moduulissa ja perusteluita, jotka kirjoitit ylös toisen moduulin aikana. Voit käyttää erillistä paperia, jos tarvitset lisää tilaa tarinallesi:

Tämä on tarina sinun henkilökohtaisen epäilyksesi takana. Muilla ihmisillä, joilla on OCD, on yhtä uskottavia tarinoita. Mieti esimerkiksi seuraavia kahta OCD-tarinaa:

Tarina 1:

En voi lähteä kovin kauaksi kodistani tai kotikaupungistani, koska en tiedä, miten paljon alan panikoimaan. Saatan seota täysin ja tehdä itselleni jotain. Kuka tietää, mikä minua oikeasti vaivaa? Eräällä perheenjäsenelläni on skitsofrenia, joten minullakin voi olla jokin vakava häiriö. Saatan olla niin hullu, että leikkaan oman kieleni irti. Kun minua ahdistaa tarpeeksi, voin ”nähdä” itseni leikkaavan sen irti veitsellä. Tuntuu ihan kuin voisin oikeasti tehdä sen. Sitten olen keskellä ei mitään ilman apua. Sitten kun minut löydetään, minut lähetetään psykiatriseen sairaalaan paikkaan, jota en tunne ja minut suljetaan sinne.

Tarina 2:

Minun on pakko tarkistaa hellani joka kerta kotoa lähtiessäni, koska tiedän olevani hajamielinen ihminen ja joskus unohdan asioita. Kerran jopa unohdin teepannun hellalle; olisin voinut polttaa koko talon. Kuulin myös, kuinka palomies unohti kattilan hellalle paloasemalla ja aiheutti tulipalon. On kohtuullista ajatella, että jos palomies unohtaa kattiloita helloille, voi niin käydä kenelle tahansa, varsinkin minunlaisilleni hajamielisille ihmisille.

Tarinoihin samaistuminen

Se, miten paljon samaistut näihin tarinoihin, riippuu siitä, päättävätkö ne samankaltaisesti kuin sinun tarinasi. Jos sinulla on epäilyksiä esimerkiksi kontaminaatioon liittyen, luultavasti samaistut perusteisiin, joita käytetään kontaminaatioepäilysten tukena, vaikka samanaikaisesti toiset tarinat tuntuvat kaukaa haetuilta. Molemmissa tapauksissa on kuitenkin täysin pätevä tarina, joka johtaa näihin epäilyksiin. Niissä ei kuitenkaan ole juurikaan eroa ja molemmat ovat yhtä muodollisesti päteviä.

Luova harjoitus

Käytä luovuuttasi ja kirjoita tarina, joka liittyy toisenlaiseen OCD-tyyppiin, johonkin teemaan, joka ei yleensä vaivaa sinua. Valitse jokin seuraavista teemoista: 1) puiston penkit ovat kontaminoituneita; 2) et voi koskaan olla täysin varma, lähetitkö todella kirjeen; 3) ihmiset voivat helposti ymmärtää sinut väärin puhelimesta.

Kirjoita ensin perustelut epäilyksen taustalla. Mitä tapahtuisi, jos punoisit perustelut, jotka keksit, uskottavaksi OCD-tarinaksi? Käytä kaikkia mahdollisia välineitä, jotta voit tehdä tarinasta niin uskottavan ja todellisen, kuin mahdollista. Kirjoita tarinasi alle:

Vertaa nyt sinun omaa OCD-tarinaasi tähän tarinaan. Millä tavalla ne ovat erilaiset? Entä samanlaiset? Kirjoita ylös kommenttisi, kysymyksesi ja sen, mitä opit.

Asiakkaan harjoitekortti 3

Obsessiivinen tarina

- Epäilyksesi tuntuu todelliselta, koska sen taustalla on uskottava tarina.
- Sinun OCD-tarinasi ei ole yhtään vähemmän tai enemmän validi kuin mikä tahansa muu OCD-tarina.
- Tarinasi muuttuu todeksi, kun alat elää sen mukaisesti.
- Muuttamalla tarinan voit muuttaa myös epäilyksesi.

Päivittäinen harjoitus

Keksi negatiivisia ja positiivisia tarinoita eri tavaroista, joita käytät päiväsi aikana ja huomioi, kuinka nämä tarinat muuttavat mielipidettäsi ja kokemustasi eri tilanteista tai tavaroista (esim. muki). Mitä jos henkilö, ketä ihaillet, käsitteli ja pesi mukin ennen sinua? Entä jos kuvittelet, että se tipahti lattialle? Entä jos sen omisti kirjailija, joka säilytti siinä kyniään? Kun OCD-epäilyksesi tulevat mieleen, pysähdy ennen kuin uppoudut niihin ja muista tarina niiden taustalla ja se, kuinka tämän tarinan toistaminen tekee epäilyksistä uskottavamman.

Asiakkaan tietovisa 3

Obsessiivinen tarina

1. Jokaisen obsession takana on...
 - o ydinuskomus.
 - o tarina, joka tekee epäilystä uskottavan.
 - o fobia.
 - o ei mikään näistä.

2. Tarina määrittelee...
 - o obsession uskottavuuden.
 - o obsession totuudenmukaisuuden.
 - o sen, kuinka yleisesti käyttäydyn .
 - o oikeat faktat.

3. Obsessio voidaan luoda...
 - o pyytämällä toista ihmistä toistamaan tarinaa.
 - o sinun luomalla tarinallasi.
 - o tukahduttamalla tarina.
 - o muuttamalla tilanne.

4. Tarina on kertomuksen muodossa koska...
 - o kertomuksen voi kokea todeksi.
 - o kertomus luo uskottavan asiayhteyden.
 - o kertomus soljuu luontevasti.
 - o kaikki yllä olevat.

5. Yksittäiset ajatukset voidaan muuttaa narratiivisiksi yksiköiksi...
 - o yhdistämällä sanat.
 - o taianomaisen yhtälön kautta.
 - o kertomalla tarinan, joka yhdistää ne.
 - o sanomalla ne ääneen.

Voit tarkistaa vastauksesi Tietovisojen vastaukset-monisteesta.

Asiakkaan tehtävämoniste 4

Haavoittuvainen minä-teema

Tämä tehtävämoniste käsittelee seuraavat asiat:

- Kuinka saada selville sinun haavoittuvaisen minä-teemasi päivittäisten epäilyksiesi kautta
- Sen ymmärtämisen, kuinka tämä minä-teema vaikuttaa päivittäisiin obsessioihisi
- Sen ymmärtämisen, että OCD ei ole oikea minäsi vaan mielikuvituksen tuottama hahmo, joka on seurausta vääristyneestä päättelyprosessista.
- Toisin sanottuna, se on *mahdollinen* minä, joksi uskot saattavasi muuttua todella uskottavan tarinan perusteella vaikket haluaisi.
- Sinun oikea minäsi on täysi vastakohta tälle OCD-tarinan minälle.

Käy läpi seuraavat epäilykset:

- Epäile, tarkistitko hellan.
- Epäile, kirjoititko oikean numeron.
- Epäile, sanoitko oikean sanan.
- Epäile, lukitsitko auton oven kunnolla.

Mitä näillä epäilyksillä on yhteistä?

Vastaus: Niihin kaikkiin liittyy tarkistamista, että kaikki on hyvin.

Mitä tarkistaminen kertoo tämän ihmisen minäkuvasta?

Vastaus: Tämä henkilö pelkää tehneensä virheen.

Millainen ihminen tekisi näin? (Minäteeman esittely)

Vastaus: Ihminen, joka on huolimaton.

Haavoittuvainen minäteema on yksilöllinen ja se voi olla hyvinkin monimutkainen. On tärkeää huomioida tämän teeman jokainen osa ja sen eri muodot.

- Epäilyksesi paljastavat sinun OCD-minäsi, koska alat epäillä vain niitä minuutesi osia, jotka liittyvät sinun minä-teemasi epäilykseen. Esimerkiksi henkilö, joka toistuvasti tarkistaa valonkatkaisijoita kotona, uskoo olevansa ihminen, joka voisi jättää valot päälle.
- Samaan aikaan tämä henkilö ei kuitenkaan tarkista auton ovia pysäköityään ruokakaupan parkkipaikalle. Selkeästi hän ei siis usko olevansa ihminen, joka jättäisi auton ovet lukitsematta ennen kauppaan menoa.
- OCD-minä on suuressa roolissa henkilön OCD-teeman määrittämisessä. OCD-minä ei ole oikea osa minää, jolla olisi oikeita positiivisia piirteitä.
- Sen sijaan se on olematon minä, joksi pelkää muuttuvasi. Tarkemmin sanottuna, sellainen minä, joksi ajattelet että *voisit* muuttua. OCD-minä on vain toinen epäily, joka on syntynyt samojen vääristyneiden päättelyketjujen kautta, jotka tekevät obsessiivisista epäilyksistä uskottavia.
- Hyvä uutinen on, että alat oppia huomaamaan kaikki OCD:n mielikuvitukselliset illuusiot temput, joilla se pyrkii saamaan sinut uskomaan, että voisit muuttua siksi OCD-minäksi, jota pelkää ja joksi et halua olla.
- Huono uutinen on, että tähän mennessä OCD on ollut todella vakuuttava uskotellessaan sinulle, että tämä mielikuvituksellinen minä on todellakin mahdollinen.
- OCD-minäsi on oikeastaan täysi vastakohta oikealle minällesi ja myöhemmässä moduulissa käsitellään sitä, miten OCD-minän voi korvata oikealla, autenttisella minälläsi.
- Teemasi huomioiminen ja muuttaminen on iso askel siihen suuntaan, että saisit OCD:si hallintaan. Miksi? Koska teemasi tekee sinut haavoittuvaiseksi epäilylle, joten jos maadoitat itsesi itseesi kunnolla, olet sille paljon vähemmän herkkä. Alat arvioida itseäsi sinä ihmisenä, joka oikeasti olet, ja niitä asioita, joita oikeasti haluat tehdä sen sijaan, keneksi OCD sanoo sinun mahdollisesti muuttuvan.

Asiakkaan harjoitemoniste 4

Haavoittuvainen minä-teema

Askeleet sinun teemasi löytämiseksi

Esimerkki Joen obsessioista ja hänen teemansa

- Joe epäilee jatkuvasti, että hän unohti lukita autonsa ovet. Joe uskoo olevansa sellainen ihminen, joka saattaisi jättää autonsa ovet auki.
- Joe myös kokee, että hänen on toistuvasti tarkastettava toimistonsa valot ennen töistä kotiin lähtöä. Joe uskoo siis olevansa sellainen ihminen, joka saattaisi jättää valot päälle.
- Lopuksi Joe uskoo pakkomielleisesti, että hän voisi olla sellainen ihminen, joka unohtaa töihin liittyviä tärkeitä yksityiskohtia. Niinpä Janne uskoo olevansa ihminen, joka pystyisi toistuvasti unohtamaan tärkeitä yksityiskohtia töissä.

Jos yhdistämme nämä kolme epäilystä yhteen teemaan, voisimme sanoa, että *Joe on ihminen, joka luulee, että hän voisi olla henkilö, joka helposti unohtaa tehdä tärkeitä asioita.*

Esimerkki Johnin obsessioista ja hänen teemansa

John epäilee, että hänestä voisi tulla ihminen, jolla ei ole hyvä hygienia ja joka asuu likaisessa ja sekaisessa kodissa. Hänen obsessionsa keskittyvät tämän mahdollisuuden välttämiseen. Mielenkiintoista on, ettei John ikinä ole ollut epäsiisti ihminen tai elänyt tällä tavalla, mutta hänen OCD:nsa on saanut hänet uskomaan, että hänestä voisi tulla sellainen ihminen, jos hän ei tee kompulsioitaan ja mieti sitä asiaa pakkomielleisesti. Itse asiassa, kun häneltä kysytään, miten hän pitää kotinsa niin siistinä, hän kertoo, kuinka hän obsessiivisesti siivoaa ja järjestelee monta tuntia päivässä. Onko hän oikeassa? Oikeastaan ei ole. OCD on istuttanut epäilyksiä hänen mieleensä, jotka saavat hänet pelkäämään, ettei hän ole tehnyt tarpeeksi pitääkseen kotinsa siistinä ja puhtaana. Nämä epäilykset perustuvat tarinaan, joka on täynnä vääristynyttä päättelyä. Kompulsioiden tekeminen vain vahvistaa epäilystä siitä, että hän muuttuisi ällöttäväksi, sottaiseksi ihmiseksi, joka asuu ällöttävässä, sottaيسessa kodissa. Tästä on muodostunut kierre, jossa epäily vahvistaa muita epäilyjä, joista seuraa lisää kompulsioita, jotka taas vahvistavat epäilyksiä ja saavat ne kuulostamaan uskottavammilta.

Eli mistä minäteema tulee? Minäteema on OCD:lle ominaisen epäilyksellisen tarinan luoma. Tarina perustuu *kaukaisiin mahdollisuuksiin, abstrakteihin faktoihin, jotka eivät päde nykytilanteeseen, sekä asiaankuulumattomiin tapahtumiin* luodakseen uskottavan keissin.

Johnin tarina oli ”No, isäni unohti aina peseytyä kotitöiden jälkeen, hän ei aina vaihtanut likaisia vaatteitaan ja kaikki tietävät, että isien piirteet voivat periytyä.”

Onneksi on mahdollista muuttaa omaa tarinaansa olemalla läsnä tässä ja nyt kiinnittämättä huomiota menneisyyteen. Kun mietit omaa minäteemasi, saatat ehkä alkaa huomata, mistä tarinasi on saanut alkunsa. Päämääränä ei kuitenkaan ole tulkita tarinaa, vaan muuttaa sitä.

Mitä Johnin epäilyillä on yhteistä? Ne kaikki liittyvät siisteyteen.

Mitä muuta? Entä järjestys? John selkeästi ajattelee, että siisti ympäristö on tärkeää.

Nyt tee tämä sama harjoite sinun epäilyksiesi kanssa. Tee lista epäilyksistäsi ja koeta löytää yhdistävä teema.

Yllä olevien epäilyksien perusteella ajattelet, että voisit olla ihminen, joka voisi.... Tämä on sinun OCD-minäteemasi. Ihminen, joksi pelkää muuttuvasi:

Minkälaisia perusteita tälle OCD-minulle on olemassa? Miksi olet niin vakuuttunut, että voisit muuttua täksi ihmiseksi, että sinun tarvitsee viettää todella paljon aikaa varmistaaksesi, ettei niin käy? OCD selkeästi on uskotellut sinulle, että syy, miksi et vielä ole muuttunut täksi ihmiseksi on vain se, että teet tiettyjä kompulsioita.

Selitä, miksi uskot OCD-minääsi niin paljon. Mikä saa sinut uskomaan siihen?

Huomaatko OCD-päättelyä vastauksessasi? Vertaile perusteluita, joita käytät obsessiivisten epäilysten kanssa perusteihin, joita käytät normaalien epäilyksien kanssa.

Asiakkaan harjoitekortti 4

Haavoittuvainen minäteema

Oppimiskohtia

OCD-minäni on se mahdollinen minä, joksi pelkään muuttuvani ilman kompulsioita. OCD-minä perustuu tarinaan. OCD-minä on vastakohta oikealle minälleni. Pelkoni muuttua siksi ihmiseksi, joksi OCD uskottelee minun muuttuvan, vahvistaa päivittäisiä OCD-epäilyksiä ja OCD varotoimenpiteitäni.

Päivittäinen harjoitus

Huomaa, miten paljon OCD-minäsi pelko vaikuttaa sinun OCD-ajatuksiasi ja käytöstäsi. Tarvitsisiko sinun tehdä kompulsioita, jos minäkuvasi olisi erilainen? Tarkkaile käytöstäsi päivittäin ja luo sen käytöksen (oli se sitten hyvää tai pahaa) pohjalta kuva niistä luonteenpiirteistä, joita tuot esille päivän mittaan. Miten luonteenpiirteesi ja tekosi tukevat/eivät tue pelättyä OCD-minääsi? Esimerkiksi Maryn pelätty minä on, että hän joutuu vaaraan huolimattomuutensa takia. Tosielämässä hän kuitenkin on ihminen, jolta kollegat pyytävät apua ongelmallisissa tilanteissa. Hänet pyydetään usein mukaan ongelmanratkaisuun liittyviin keskusteluihin töissä.

Asiakkaan tietovisa 3

Haavoittuvainen minäteema

1. OCD-minäteemani on . . .
- o luonteenpiirre.
 - o sama kaikilla ihmisillä.
 - o tositarina.
 - o se ihminen, joksi OCD sanoo minun muuttuvan.

2. Minun OCD-minäteemani . . .
- o on se, kuka oikeasti olen.
 - o määrittelee obsessioitteni teeman.
 - o on muuttumaton.
 - o auttaa minua olemaan erityinen.

3. OCD-minäteemani:
- o on kaikki, mitä minulla on.
 - o huijaa minua tekemään rituaaleja.
 - o kertoo minulle totuuden.
 - o pitää ottaa huomioon vakavasti.

4. OCD-minäni:
- o perustuu epäilykseen.
 - o on miten muut näkevät minut.
 - o on realistinen.
 - o pitäisi ohjata käyttäytymistäni.

5. Olen periaatteessa tyhjä, joten:
- o OCD täydentää minut.
 - o OCD antaa minulle oikean identiteetin.
 - o en olisi mitään ilman OCD:täni.
 - o OCD piilottaa todellisen minäni.

6. Voin löytää OCD-minäteemani:

o lukemalla novellia.

o huomaamalla yhdistävän tekijän päivittäisissä OCD-epäilyksissäni.

o meditoimalla.

o kysymällä mulita ihmisiltä.

Voit tarkistaa vastauksesi Tietovisojen vastaukset-monisteesta.

Asiakkaan tehtävämoniste 5

OCD on 100 % mielikuvituksellista

Suorien yhteyksien puute

Yksi tärkeimmistä piirteistä obsessiivisille epäilyille on se, että niille ei ikinä ole suoria todisteita tässä hetkessä. Mieti seuraavia obsessiivisten epäilyksien esimerkkejä: ”Ovi saattaa olla auki” tai ”Saatan olla saastunut jostain likaisesta”. Ehkä tulit juuri ovesta ulos ja lukitsit oven tai ehkä koskit juuri bussissa metalliseen tankoon. Mutta oliko tässä hetkessä jotain, joka oikeasti oikeutti juuri nämä epäilykset? Aistitko oikeasti jotain, joka tuki tätä epäilystä? Obsessioiden kohdalla vastaus on aina ei.

Obsessiivinen epäily ja todellisuus

Tämä on totta myös obsessioiden kanssa, jotka eivät liity tämänhetkiseen ympäristöösi. Esimerkiksi obsessiot ”Ehkä löin jotain” tai ”Ehkä olen lapsiin sekaantuja”. Tässä ja nyt ei ole mitään todisteita, jotka tukisivat näitä epäilyksiä, ei edes sinun *sisäisessäsi* todellisuudessasi. Oletko esimerkiksi ikinä *oikeasti* vihainen toiselle ihmiselle, kun mietit: ”Ehkä lyön jotain”? Vielä uudestaan, jos tämä on obsessio, vastaus tähän kysymykseen on aina ei. Obsessiolle ei ikinä löydy todellisia todisteita, mukaan lukien sinun *sisäinen* todellisuutesi ja maalaisjärkesi.

Kuten myöhemmin käymme läpi, ero sen välillä, obsessoitko impulsiivisen teon mahdollisuudesta vai onko sinulla oikea impulssi toimia, on halu toimia. Henkilöllä, joka epäilee seksuaalista suuntautumistaan, ei yleensä ole halua toimia epäilykseen liittyvällä tavalla, vaan siihen liittyy vain ahdistunutta ajattelua mahdollisuuksista. Oikea seksuaalinen kiihottuminen osoittaa poispäin epäilyksestä.

Epäilykset ovat todellisuudenvastaisia

Obsessiivisilla epäilyksillä ei ikinä ole mitään tekemistä tämän hetken kanssa. Tämän takia epäilyksistä tulee obsessioita. Tämä on kaikista tärkein fakta, jota ei saa aliarvioida. Epäily on kaikkien oireittesi alku ja juuri.

Luovia harjoituksia

Kysy itseltäsi seuraavat kysymykset viimeisimmistä obsessiivisista epäilyksistäsi:

1. Oliko sinulla siinä hetkessä mitään todisteita, jotka olisivat todistaneet epäilyksen todeksi?
2. Menikö epäilyksesi sisäisten aistihavaintojesi ohi?

Epäilyksen todellisuus

Olet ehkä samaa mieltä siitä, että epäilyksilläsi ei ole mitään tukea todellisuudessa, mutta saatat silti miettiä, miksi tämä pointti on niin tärkeä. Loppujen lopuksi, se, että epäilyksillä ei olisikaan todisteita juuri tässä hetkessä, ei tarkoita, että ne olisivat täysin mahdottomia. Voit uskoa esimerkiksi, että vaikka sinulla ei olisikaan todisteita siitä, että ovi olisi lukitsematta, ei se tarkoita, etteikö se voisi olla lukitsematta. Tämä on totta. *Mikä tahansa on mahdollista. Mutta tämä ei ole mitä tässä haetaan.* Syy, miksi on tärkeää huomata, ettei tässä hetkessä ole minkäänlaisia todisteita epäilykselle, kertoo meille, mistä epäilykset syntyvät. Se kertoo meille, että ne syntyvät sinusta. Ja koska epäilyksillä ei ole mitään tekemistä tässä todellisuudessa, tässä ja nyt, se voi vain ja ainoastaan tulla sinun *mielikuvituksestasi*.

Mielikuvitus

Muista, että mielikuvituksella tarkoitamme kaikkea, mikä ei suoraan liity todellisuuteen tässä ja nyt. Tiedämme, että ihmiset, joilla on OCD, luottavat paljon mielikuvitukseensa tehdessään johtopäätöksiä todellisuudesta. Heille näyttää olevan helppoa keksiä erilaisia mahdollisuuksia. Ja nämä mahdollisuudet eivät kuitenkaan ikinä suoranaisesti liity todellisuuteen, mukaan lukien sisäinen todellisuus.

Henkilö, joka epäilee, lukitsiko hän oikeasti oven, saattaa miettiä esimerkiksi ”Joskus ovet jäävät vahingossa lukitsematta”, ”Ehkä muistan oven lukitsemisen väärin” tai ”Mitä jos lukko meni rikki, kun väänsin sitä?” Obsessioilla, joihin ei liity näkyviä kompulsioita, saattavat olla seuraavia ajatuksia: ”Saatan loukata Jumalaa”, ”Kiroilinko juuri?”, ”Mitä jos syljen Raamatun päälle?” tai ”Mitä hirveitä asioita voisin keksiä Jumalan loukkaamiseksi?”

Mielikuvitus ja järkeily

Totta kai me kaikki käytämme mielikuvitusta jossain määrin järkeilyn tukena. Olisi outoa elää maailmassa, jossa mietimme vain asioita, jotka ovat olemassa tässä ja nyt. Hyvässä tai pahassa, mielikuvituksen käyttäminen on inhimillistä. Se, mikä tekee obsessioista erityisiä, on se, että ne perustuvat *ainoastaan* mielikuvitukseen. Tässä hetkessä ei ole olemassa minkäänlaisia todisteita obsessioille. Ne syntyvät 100 % mielikuvituksessasi ja siksi niistä tulee obsessiivisiä epäilyksiä.

Epäilyksien erottaminen

Ero normaalin ja obsessiivisen epäilyksen välillä on se, että epäilykselle löytyy aina suoria todisteita tässä ja nyt. Sen ei tarvitse olla paljoa. Se voi olla todella vähän. Mutta niin kauan kuin suoria todisteita löytyy, epäily on normaali epäily. Siinä tapauksessa todellisuus ja mielikuvitus limittyvät

toisiinsa *jollain* tasolla päättelyprosessissa. Normaalit epäilykset syntyvät silloin, kun epäilylle on todisteita tai tietoa, joka tukee epäilystä. Niiden *asiayhteys* on oikea.

Esimerkiksi, ehkä olet suunnitellut viettäväsi päivän ulkona tai huomaat, että olet myöhässä tapaamisesta. Nämä epäilykset ovat myös helposti ratkaistavissa (esim. tarkista säätiedote tai tee nopea laskutoimitus selvittääksesi, kauanko matka vielä kestää).

Obsessiivinen epäily sen sijaan tuntuu ilmestyvän kuin tyhjästä. Usein se tuntuukin juuri siltä! Koska todellisuudessa ei ole minkäänlaista perustaa tälle epäilykselle! Itse asiassa todellisuus ja mielikuvitus ovat täysin eristyksissä toisistaan. Mielikuvitus sanoo yhtä ja todellisuus jotain aivan toista. Siksi onkin täysin ymmärrettävää, että obsessiot usein tuntuvatkin täysin kontrolloimattomilta.

Asiakkaan harjoitemoniste 5

OCD on 100 % kuvitteellista

Järjellä hyväksyt ehkä jo sen idean, että obsessiiviset epäilykset syntyvät sataprosenttisesti mielikuvituksessa. Ja mielikuvituksella tarkoitamme, että obsessiivisille epäilyksille *ei ikinä* ole olemassa todisteita tässä ja nyt. Tämä tekee epäilyksestä obsessiivisen eikä realistisen.

Mieti esimerkiksi seuraavia normaaleja epäilyksiä (tai kysymyksiä):

1. Sataako huomenna?
2. Kauan matkassa kestää?

Näin normaalit kysymykset tapahtuvat, koska niille on jonkinlaisia perusteita tai todisteita. Ne tapahtuvat oikeassa *asiayhteydessä*. Esimerkiksi koska olit suunnitellut viettäväsi päiväsi ulkona tai koska huomasit, että saattaisit myöhästyä tapaamisesta. Nämä epäilykset voidaan myös ratkaista helposti (tarkistamalla säätiedote tai tekemällä simppele laskutoimitus tarkistaaksesi matkan kesto) ja maalaisjärjellä olisit varma, että kaikki tarvittava oli tehty.

Mieti nyt seuraavia obsessiivisiä epäilyksiä:

1. Laitoinko hellan pois päältä?
2. Luinko tuon sanan oikein?

Jos nämä epäilykset ovat obsessiivisia, ne tapahtuvat ilman minkäänlaista informaatiota tai todisteita. Vaikka suoria todisteita ei ole, tarkistaisit silti hellan tai lukemasi sanan. Epäily ilmestyy ilman minkäänlaisia viitteitä siitä, että hella voisi olla päällä. Näitä epäilyksiä ei voi ratkaista helposti, jos et huomaa, ettei niille ole todisteita tässä ja nyt. Vaikka maalaisjärjellä voisitkin todeta, että olet tarkistanut asian tarpeeksi monta kertaa, kompuliivinen tarve tarkistaa uudelleen jatkuisi.

Sillä, että oppii erottamaan omat realistiset ja obsessiiviset huolet, voi olla suuri merkitys, varsinkin mitä OCD-epäilyksiin tulee. Harjoitellaan ensin tätä periaatetta kuitenkin muiden kuin sinun OCD-tarinoitteesi kanssa. Koeta päättää, johtavatko alle kirjoitetut tarinat obsessiivisiin vai realistisiin epäilyksiin. Muista, että jos mitään yhteyttä todellisuuteen tässä ja nyt ei ole, on kyseessä melkein aina obsessiivinen epäily.

Luovia harjoituksia

Tarina 1

Nainen tarkistaa etuoven viisi kertaa lähtiessään töihin ja katsoo taaksepäin useaan otteeseen tarkastaakseen, onko hänen kissansa karannut. Hän myös katsoo ja keskittyy oveen autostaan muutaman minuutin ajan. Kissa on karannut kerran aikaisemmin kesällä, kun hän oli puutarhahommissa ja jätti takaoven auki. Kissa ei kuitenkaan ole koskaan karannut hänen lähtiessään töihin.

Mikä tämän tarinan epäily on?

Onko tämä epäily obsessiivinen?

☐ Kyllä

☐ Ei

Jos kyllä, mikä tekee siitä obsessiivisen (tai ei-obsessiivisen)? Vastaathan yksityiskohtaisesti.

Tarina 2

Farmaseutti laskee pillerit uudestaan, kun hänen huomionsa herpaantui laskemisen aikana. Hän uskoo, että pillerien laskeminen on oikeutettua, koska on tärkeää olla varovainen, kun kyseessä on

ihmisten terveys. Hän ei ole koskaan laskenut pillereitä väärin. Kuitenkin kerran hän laittoi väärän etiketin pilleripurkkiin.

Mikä tässä tarinassa on epäily?

Onko tämä epäily obsessiivinen?

☐ Kyllä

☐ Ei

Jos kyllä, mikä tekee siitä obsessiivisen (tai ei-obsessiivisen)? Vastaathan yksityiskohtaisesti.

Tarina 3

Tyttöä askarruttaa, voisiko hän vahingossa lyödä vastaantulijaa kävellessään kadulla. Tätä ei ole koskaan tapahtunut, mutta hän usein tuntee olonsa hyvin vihaiseksi muille ihmisille. Kerran hän kaatoi ihmisen maahan ruokakaupassa, koska tämä henkilö oli jatkuvasti hänen tiellään. Hänestä todella tuntuu, että ensi kerralla hän voisi tehdä sen vielä vähemmällä provokaatiolla.

Mikä tämän tarinan epäily on?

Onko tämä epäily obsessiivinen?

☐ Kyllä

☐ Ei

Jos kyllä, mikä tekee siitä obsessiivisen (tai ei-obsessiivisen)? Vastaathan yksityiskohtaisesti.

Tarina 4

Henkilö tarkistaa kaapissa olevat vaatteensa muurahaisten takia, koska uskoo, että muurahaiset munivat, syövät ja tuhoavat niitä kuten koiperhoset tekevät. Koiperhosen ovat syöneet hänen vaatteitaan jo kerran aiemmin. Kerran hän näki muurahaisen vessan pyyhkeessä ja toisen kiipeämässä huonekasviin. Ne ovat pieniä ja voisivat päästä sisälle ja pilata mitä vain, kuten koiperhosetkin.

Mikä tämän tarinan epäily on?

Onko tämä epäily obsessiivinen?

☐ Kyllä

☐ Ei

Jos kyllä, mikä tekee siitä obsessiivisen (tai ei-obsessiivisen)? Vastaathan yksityiskohtaisesti.

Nyt keskitytään sinun omaan OCD-tarinaasi. Olet kirjoittanut sen ylös jo aiemmassa harjoituksessa. Yritä selvittää, onko tarinassasi mitään, mikä liittyy suoranaisesti todellisuuteen. Muista, että vaikka ideat ja faktat tarinassasi usein *kertovat* todellisuudesta, ei niillä välttämättä ole *suoraa* yhteyttä todellisuuteen tässä ja nyt.

Löysitkö mitään todisteita epäilyksillesi tässä ja nyt?

☐ Kyllä

☐ Ei

Jos kyllä, kirjoita ylös jos löysit omassa tarinassasi mitään, joka liittyy suoranaisesti todellisuuteen tässä ja nyt:

Onko olemassa mitään, mikä ei vielä ole osa OCD-tarinaasi, joka saa sinut tuntemaan, että epäilyksesi suoranaisesti liittyy tähän hetkeen tässä ja nyt?

Kirjoita ylös kaikki, mitä olet oppinut tästä harjoituksesta tai mitä haluaisit kommentoida tai kysyä.

Asiakkaan harjoitekortti 5

OCD on 100 % kuvitteellista

Oppimiskohtia

- Obsessiiviset epäilykset saavat alkunsa sinusta itsestäsi. Niillä ei ole mitään tekemistä todellisuuden kanssa.
- Obsessiivisille epäilyksille ei ole olemassa minkäänlaisia todisteita tässä ja nyt.
- Perusteet obsessiivisten epäilysten taustalla ovat täysin kuvitteellisia.

Päivittäinen harjoitus

Joka kerta kun sinulla on obsessiivinen epäily, kysy itseltäsi, onko tai oliko olemassa mitään suoria todisteita tai informaatiota, joka oikeuttaisi epäilyksen. Jos luulet, että on, kirjoita ne ylös ja tuo ne mukana seuraavaan terapiatapaamiseen. Yritä verrata sitä, mitä epäily sanoo että ”voisi olla” siihen informaatioon, jota tulee aisteistasi, havaintokyvystäsi ja maalaisjärjestäsi.

Asiakkaan tietovisa 5

OCD on 100% kuvitteellista

1. Lause 'OCD on 100% kuvitteellista' tarkoittaa, että . . .
 - o et havaitse asioita oikein.
 - o tässä ja nyt ei ole suoria todisteita.
 - o epäily ei ole mahdollinen.
 - o ei mikään näistä.

2. 'Suorat todisteet' viittaavat aina . . .
 - o siihen, mitä aistisi sinulle kertovat.
 - o siihen, mitä voit oikeasti havaita.
 - o oikeisiin fyysisiin reaktioihin.
 - o kaikki näistä.

3. Se, että obsessiivisille epäilyksille ei ikinä ole suoria todisteita, kertoo, että obsessiivinen epäily tulee...
 - o kaukaisiin mahdollisuuksiin luottamisesta.
 - o omasta subjektiivisesta järkeilystäsi.
 - o pelkkään mielikuvitukseen luottamisesta järkeilyn aikana.
 - o kaikista näistä.

4. Epäily on obsessiivinen kun . . .
 - o se on liian älykäs.
 - o se saa sinut tekemään asioita, joita et haluaisi tehdä.
 - o se tapahtuu ilman mitään suoria todisteita tai oikeutusta todellisuudesta.
 - o se saa sinut erittäin pelokkaaksi.

5. Pelkkään mielikuvitukseen luottaminen järkeilyn aikana . . .
 - o on joustavaa.

- o on positiivista.
- o vie sinut pois päin oikeasta havainnoinnista.
- o kaikki näistä.

6. Pelkkään mielikuvitukseen luottaminen järjeissäsi siitä, mitä todellisuudessa on olemassa, tekee sinut...

- o foobiseksi.
- o syvällisemmäksi.
- o kokemaan obsessiivisia epäilyksiä.
- o vähemmän älykkääksi.

Voit tarkistaa vastauksesi Tietovisojen vastaukset-monisteesta.

Asiakkaan tehtävämoniste 6

Epäilys ja mahdollisuus

Mielikuvituksellinen ominaisuus

Toivottavasti olet nyt samaa mieltä siitä, että mikään tässä ja nyt ei tue obsessioitasi. Ne syntyvät täysin sinun itsesi sisällä eivätkä ulkoisesti. Ne tulevat mielikuvituksestasi. Mutta mitä tämä oikeastaan tarkoittaa? Mitä tämä merkitsee?

Mahdollisuus vs. todennäköisyys

Päällisin puolin ajatus siitä, että obsessioille ei ole suoranaisia todisteita, ei tunnu niin isolta jutulta. Loppujen lopuksi, ihmisethän kontaminoituvat tai tulevat sairaiksi, vaikka todellisuudessa ei olekaan mitään, mikä ennakoisi, että näin tulisi käymään. Samalla lailla, kyllähän ihmiset unohtavat tarkistaa talojensa lukot ja heidän koteihinsa murtaudutaan, usein täysin vastoin odotuksia ja ilman varoitusta. Joten näyttää siltä, että obsessio on silti mahdollinen, vaikka sille ei olisikaan todisteita tässä ja nyt. Mutta tämä juuri on OCD:n ongelma! Se kukoistaa mahdollisuuden ja epäilyksen kautta! Joten ennen kuin sanomme, että obsessio saattaa silti olla mahdollinen, vaikka se tulee mielikuvituksesta, katsotaanpa tätä argumenttia hieman lähempää. Oikeuttaako se *oikeastaan* mitään, että jokin asia on mahdollinen? Oikeuttaako se tarkistamisen, pesemisen, ruminoimisen ja kaiken muun, mitä OCD on sinulle aiheuttanut?

Muista, että me emme väitä, etteikö obsessiivinen epäilyksesi olisi mahdollinen vai ei periaatteessa. Suurin osa obsessioista tosiaan on mahdollisia yleisesti ja abstraktisti. Eli emme väitä tätä vastaan. Juuri nyt haluamme tutkia siitä, onko kohtuullista perustella jotain tapahtumaa sillä, että se on mahdollista, koska sille on olemassa etäinen tai abstrakti mahdollisuus. Vai onko se mahdoton, koska se on täysin asiaankuulumaton?

Esimerkki

O'Connor KP, Aardema F. Clinician's Handbook for Obsessive Compulsive Disorder: Inference-based Therapy. First Edition. Sussex UK: John Wiley & Sons, Ltd., 2012. Translation by Eeva Edds.

Aloitetaan jollakin, joka on todellakin mahdollista, vaikka sen todennäköisyys onkin pieni. Sanotaan esimerkiksi vaikka, että minulla olisi obsessio siitä, että päähäni tipahtaa meteoriitti. Katson jatkuvasti taivaalle tarkistaakseni, ettei sieltä tipahda mitään. Vaikka en näekään siinä hetkessä mitään, joka todistaisi, että meteoriitti on tulossa, en ole vakuuttunut. Minusta tuntuu, että minun on pakko huolehtia tästä asiasta, vaikkei se olekaan oikeutettua. Tässä tapauksessa olet varmaan samaa mieltä, että vaikka onkin mahdollista, että meteoriitti putoaisi päähäni, ei se pieni mahdollisuus oikeuta tästä asiasta huolehtimista.

Sinun oma tilanteesi

Mutta miten tämä esimerkki eroaa sinun tilanteestasi? Sinullakaan ei ole todisteita obsessioidesi perusteeksi tässä ja nyt. Vaikka sinun obsessiosi todennäköisyys olisi pienempi kuin meteoriitin putoaminen maahan, ei sillä ole mitään merkitystä. Sillä, miten mahdollista jokin asia on, ei ole mitään väliä. Ongelma on siinä, että mahdollisuutta käytetään epäilyksien todisteena ilman minkäänlaisia konkreettisia todisteita tässä ja nyt.

Epäilykset ovat valikoivia

Ironista on, että olet jo samaa mieltä siitä, että nykyhetkessä pitää olla todisteita epäilyksen perusteeksi, vaikkei sitä tiedostaisikaan. Suurimman osan ajasta et luota pelkkään mahdollisuuteen. Epäiletkö esimerkiksi, että auto saattaisi ajaa päällesi, kun olet katsonut molempiin suuntiin? Et epäile, koska luotat siihen, mitä aistisi sinulle viestivät. Luotat aistiesi ja itseesi melkein kaikilla muilla elämän osa-alueilla, joihin OCD ei ole vaikuttanut. Et sekoita tarinoita, jotka perustuvat faktoihin ja mahdollisuuksiin, joilla ei ole mitään tekemistä nykyhetken kanssa.

Miksi käyttäytyä eri tavalla?

Kuitenkin OCD-tilanteissa yhtäkkiä käyttäydyt ja järjelet eri tavalla. Näissä tilanteissa uskot, että pelkkä mahdollisuus siitä, että ovi on saattanut jäädä lukitsematta, riittää perusteeksi sille, että se pitää tarkistaa. Ei ole väliä, vaikka olisitkin nähnyt oven lukkiutuvan. Saatat myös epäillä olevasi kontaminoitunut, vaikkei näekään mitään käsissäsi. Toisin sanoen päätelykykysi on valikoiva OCD-tilanteissa. Jostain syystä et luota itseesi näissä tilanteissa.

Epäolennaisuuden ymmärtäminen

Tämä ei kuitenkaan muuta sitä, että voit ymmärtää nyt, että obsessiosi on 100 % merkityksetön tässä ja nyt. Se on merkityksetön, koska vaikka mikä tahansa *on* mahdollista, ei se oikeuta mihinkään tässä hetkessä. Se on täysin sama kuin murehtiminen siitä, että katto saattaisi romahtaa yhtäkkiä. Nämä asiat ovat mahdollisia, muttet murehdi niistä ilman suoria todisteita. Vasta sitten olisi järkevää alkaa murehtia tai epäillä, kun huomaat seinissä halkeamia tai kun kuulet koväänisiä ja outoja ääniä pääsi yläpuolelta tai jotain tämänkaltaista. Tässä tilanteessa sinulla olisi aistitodisteita, jotka oikeuttavat epäilyksen; jos aistisi tukevat epäilystä, se ei ole obsessiivinen epäily.

Periaatteen harjoittaminen

Älä välitä, vaikka nämä esimerkit tuntuisivat kaukaa haetuilta. Jos katsot näitä esimerkkejä tarkasti, huomaat, että sama periaate pätee sinun obsessioihisi. Käsittelet pelkkää mahdollisuutta niin kuin se olisi realistinen todennäköisyys. Voit oivaltaa tämän soveltamalla tätä tietoa omaan OCD:hesi. Ja kun ymmärrät täysin, että tämä päättelyprosessi on väärä, pääset täysin OCD:stasi eroon.

Sinun pitää vain käyttää sitä.

Asiakkaan harjoitemoniste 6 OCD epäily on 100 % merkityksetön

Uskottavuus

Joskus OCD:sta kärsivät katsovat toisiaan epäuskoisina, kun he kuulevat toistensa obsessioista. He eivät voi uskoa, että joku epäilisi näitä tiettyjä tilanteita. Muistele jonkun toisen ihmisen epäilystä, josta olet aiemmin kuullut, tai näistä papereista lukemiasi esimerkkejä, joissa ei tuntunut olevan mitään järkeä. Voit varmaan muistaa useamman epäilyksen, jotka eivät ole sinusta yhtään uskottavia. Kirjoita alle muutama näistä.

Obsessioita, jotka eivät tunnu minusta uskottavilta:

1. _____
2. _____

Vaikka nämä obsessiot eivät tuntuisikaan kovin uskottavilta, ne eivät ole juurikaan erilaisia kuin sinun omat obsessiosi. Ne ovat itse asiassa todella samanlaisia, koska KAIKKI obsessiot ovat vailla todisteita tässä ja nyt. Toisin sanoen sinun omat obsessiosi ovat yhtä merkityksettömiä todellisuudessa kuin ylle kirjoittamasi asiat.

Omien obsessioittesi tarkkaileminen eri tavalla

On tärkeää ymmärtää, että obsessiosi on todellisuudessa merkityksetön. Kun ymmärrät tämän, epäilyksesi menettää uskottavuutensa ja sinulla ei ole niin kovaa tarvetta reagoida siihen. Saatat jopa alkaa nähdä omat epäilyksesi yhtä uskomattomina kuin muiden ihmisten obsessiot. Mutta jotta pystyisit tähän, sinun täytyy ymmärtää, miten OCD saa jonkin asian *vaikuttamaan* niin uskottavalta

esittelemällä monia mahdollisuuksia, joilla ei ole minkäänlaisia kytköksiä todellisuuteen. Näiden mahdollisuuksien takia tuntuu kuin OCD:lla olisi jotain tekemistä todellisuuden kanssa tässä ja nyt.

Harjoitus

Tämän viikon harjoituksessa pyydän sinua valitsemaan tilanteen, jota kohtaan sinulla on vain neutraaleja tunteita. Tämän tilanteen ei pitäisi tuntua tärkeältä sinulle millään tavalla ja sen tulisi olla jollain elämän osa-alueella, jossa sinulla ei ole lainkaan ongelmia. Voit jopa valita tilanteen, joka liittyy muiden ihmisten obsessioihin, jotka kirjoitit ylös aiemmin. Kun olet valinnut tilanteen, tee siitä obsessiivinen. Toisin sanoen mieti tätä tilannetta ja yritä kaikin tavoin keksiä miksi se voisi olla vaarallinen ja miten tästä tilanteesta (joka olisi täysin neutraali, kun et mieti sitä obsessiivisesti) tulisi ongelma.

Esimerkiksi jos kokisit tien ylittämisen neutraalina, mutta tekisit siitä obsession, saattaisi se näyttää tältä:

”Tien ylittäminen ei ole turvallista. Kuulin onnettomuudesta, joka tapahtui henkilölle, joka oli aina todella varovainen. Onnettomuuksia voi siis tapahtua, vaikka olisitkin huolellinen. Kukaan ei jaksaa pitää jalankulkijoita silmällä nykyään. Joten nykyään kun ylitän tien, en katso kaksi tai kolme kertaa vasemmalle ja oikealle.

Sen sijaan seison paikallani puoli tuntia tuijottaen tietä nähdäkseni, tuleeko autoja. Vaikken näkisikään autoa, sellainen saattaa tulla kulman takaa yllättäen. Tai se saattaa olla todella hiljainen auto, niin kuin monet sähköautot nykyään ovat. Usein päätän olla ylittämättä tietä ollenkaan. Se ei vain tunnu turvalliselta, vaikken näkisikään yhtään liikennettä.”

Kirjoita nyt alle erilainen valitsemasi tilanne, joka on normaalisti täysin neutraali sinulle:

Seuraavaksi tehdään tästä tilanteesta obsessio keksimällä liuta mahdollisuuksia, miksi tämä tilanne voisi olla vaarallinen:

OCD:n luominen

Kuten luultavasti huomaat, tilanne, joka ei alun perin tuntunut kovin uskottavalta, muuttui yhtäkkiä, vain esittelemällä liudan mahdollisuuksia. Tietenkään tämä tarina ei vaikuta sinuun niin suuresti kuin sinun oma OCD-tarinasi, koska se alkoi neutraalina tilanteena. Mutta miten todistaisit juuri kirjoittamasi tarinan vääräksi? Alkaisitko väitellä mahdollisuuksien kanssa? Vai onko tarinassa jotain muuta, mikä tuntuu täysin epäolennaiselta?

Kirjota alle, mikä tässä tarinassa on vikana:

Miten tämä liittyy sinun omaan OCD-tarinaasi?

Alle voit kirjoittaa mitä olet oppinut tästä harjoituksesta, mitä haluaisit kommentoida tai mitä haluaisit kysyä.

Sen perusteella, mitä olet tähän mennessä oppinut OCD-epäilystä ja sen roolista obsessiivisessa jatkumossa ja käyttäytymisessä:

Näetkö miten OCD:si on ratkaistavissa? ☐ Kyllä ☐ Ei

Kuinka varma olet? (0-100 %)

Miten luulet, että voit ratkaista OCD:si?

Asiakkaan harjoitekortti 6

OCD epäily on 100 % merkityksetön

Oppimiskohtia

- Obsessiivinen epäily ei liity todellisuuteen millään tavalla.
- Vaikka jokin olisikin mahdollista, ei se tee siitä oleellista.
- Kun normaalisti järjelet jotain asiaa, et ikinä keskity mahdollisuuksiin, joilla ei ole mitään perusteita tässä ja nyt.

Päivittäinen harjoitus

Joka kerta kun sinulla on obsessiivinen epäily, kysy itseltäsi, onko tälle epäilykselle tai mahdollisuudelle mitään suoranaisia todisteita tai informaatiota tässä ja nyt. Seuraavaksi mieti päivittäisestä elämästäsi esimerkki, jossa et ikinä miettisi mahdollisuuksia, joilla ei ole mitään merkitystä tässä hetkessä. Älä ala väittelemään OCD:n kanssa, mutta koeta huomioida joka kerta, miten tämä tekee obsessiivisesta epäilyksestä täysin merkityksettömän.

Asiakkaan tietovisa 6

OCD epäily on 100% merkityksetön

1. Mahdollisuudet jotka oikeuttavat tietyn obsessiivisen epäilyksen ovat...
 - o mahdolltomia.
 - o epäoleellisia.
 - o oleellisia kun ne perustuvat faktoihin.
 - o ei mikään näistä.

2. Obsessiivinen epäily on täysin epäoleellinen...
 - o koska tässä ja nyt epäilykselle on 0 % perusteita.
 - o koska se epäily syntyy 100% mielikuvituksesta.
 - o koska se epäily tulee täysin sinusta itsestäsi eikä todellisuudesta.
 - o kaikki näistä.

3. Järkeillessämme jostain todellisuuden tilanteesta, mahdollisuudet tulisi ottaa huomioon vain kun...
 - o haluat ymmärtää todellisuuden lopullisesti.
 - o tässä ja nyt on edes jotain, joka oikeuttaa sen mahdollisuuden.
 - o tunnet olosi luovaksi.
 - o ei mikään näistä.

4. Järkeilysi tilanteissa, jotka eivät liity OCD:hen...
 - o näyttää sinulle, että järkeilet eri tavalla kuin OCD-tilanteissa.
 - o sisältää myös mahdollisuuksia.
 - o sisältää mahdollisuuksia, joille on jotain oikeutusta tässä ja nyt.
 - o kaikki näistä.

5. Mikä seuraavista on totta?

- o Kaikki on mahdollista, joten minun pitäisi ottaa huomioon kaikki mahdollisuudet.
- o Mahdollisuuksien keksiminen pitää minut turvassa.
- o Mahdollisuus ja todellisuus ovat sama asia.
- o Ei mikään näistä.

6. Obsessiivinen käytös voidaan täysin ratkaista jos:

- o haastan obsessioni järkipörsäisyyden.
- o vastustan ritualisointia.
- o kiinnitän huomioni muualle.
- o tajuan, että epäily on epäoleellinen ja sivuutan sen.

Voit tarkistaa vastauksesi Tietovisiojen vastaukset-monisteesta.

Asiakkaan tehtävämoniste 7

OCD-kupla

Se ei ehkä kuulosta itsestään selvältä aluksi, mutta yllätyisit jos tietäisit, kuinka suuri osa OCD:stasi menee aistien ulkopuolelle. Itse asiassa *ainoa keino*, jolla OCD voi saada sinut vakuuttuneeksi, on keksiä joukko erilaisia mahdollisuuksia, joiden perusteella *vaikuttaa*, että epäilylläsi olisi jotain tekemistä ympärilläsi olevan todellisuuden kanssa. Vielä tärkeämpää on ymmärtää, että nämä mahdollisuudet saavat sinut uskomaan, ettei todellisuudella ole väliä.

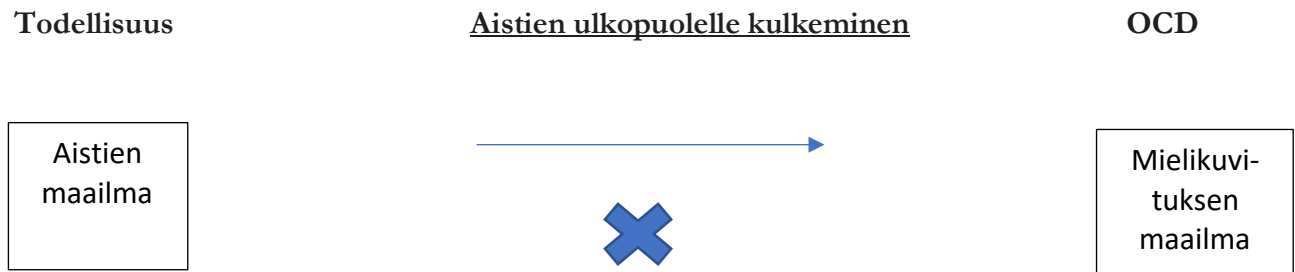
Sanotaan vaikka, että olet huolissasi vaarallisista bakteereista tietyn esineen pinnalla. Todellisuudessa ei kuitenkaan ole mitään todisteita näiden bakteereiden olemassaolosta. Se näyttää puhtaalta. Se ei haise. Tätä esinettä on käytetty aiemmin ongelmitta. Todellisuuden ja aistihavaintojesi perusteella huolelle ei ole aihetta. Silti jostain syystä OCD pystyy luomaan obsessiivisen epäilyksen menemällä aistihavaintojen *ohi*:

Esimerkiksi:

1. Bakteerit ovat liian pieniä nähtäviksi... joten siinä saattaa silti olla bakteereja.
2. Mistä tietää, kuka tähän on koskenut aiemmin... Siinä voi hyvin olla vielä bakteereja. Ihmiset eivät ikinä puhdista tarpeeksi hyvin... joten siinä voi hyvinkin olla bakteereja.

Nämä mahdollisuudet eivät välttämättä ole täysin mahdottomia, mutta ne eivät saaneet alkuaan todellisuudesta aistiesi kautta. Toisin sanoen obsessiivinen epäily *ei ikinä* perustu todellisuuteen, vaan *pelkästään* sinun mielikuvitukseesi. Ja koska OCD on *kaikki-tai-ei-mitään*-prosessi, joka saa

alkunsa 100 % mielikuvituksesta, on olemassa tarkka hetki, jolloin astut mielikuvituksen maailmaan. Tällä tavalla:



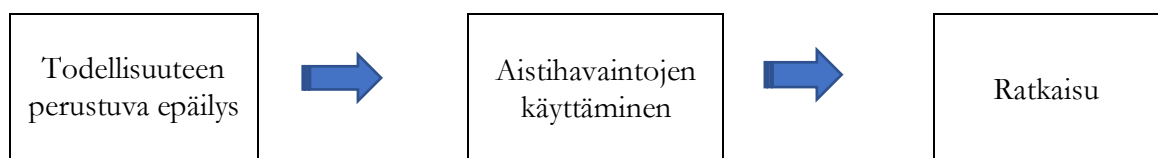
OCD:sta puhuttaessa todellisuus ja mielikuvitus ovat kaksi täysin eri maailmaa. Ja sinä astut mielikuvituksen maailmaan sen ajatuksen hetkellä, joka saa sinut sivuuttamaan aisteiltasi saadun informaation. Pahinta tässä on kuitenkin se, että heti kun astut mielikuvituksen maailmaan, on todella vaikea palata takaisin aistimaailmaan eli todellisuuteen. OCD:n kanssa eläjät kuvailevat tätä tilaa kuplassa tai renkaassa olemiseksi. Se tuntuu siltä, kuin sinut imettäisiin mukaan johonkin, josta ei ole mahdollista paeta, vaikka kuinka yrittäisit. Ja sinut todellakin imetään mukaan johonkin. Sinut imetään mielikuvituksen maailmaan - tervetuloa *OCD-kuplaan*.

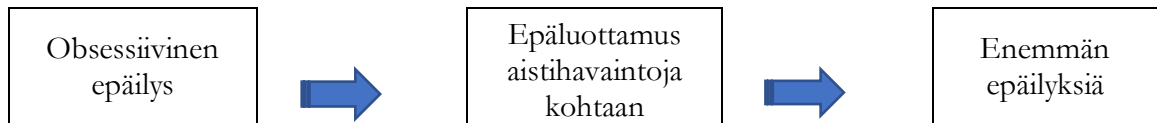
Seuraavat osiot kattavat sen, mitä OCD-kupla todellisuudessa on.

OCD johdattaa sinut todellisuuden ohi uusiin epäilyksiin

Obsessiivisilla epäilyksillä ei ole ikinä suoranaista yhteyttä todellisuuteen, mikä tarkoittaa, että nämä epäilykset tulevat aina mielikuvituksestasi. OCD-tarina saa sinut uskomaan, että ehkä todellisuudessa on jotain vialla ja siksi sinun pitää tehdä erilaisia tekoja korjataksesi tämä vika. Mutta epäily on pelkkä tarina. Kun alistut tarinaan, rohkaiset vain lisää epäilyksiä. Siksi kompulsoiden tekeminen vie sinut syvemmälle OCD:hen, jolloin olet vähemmän kosketuksissa todellisuuden kanssa ja alat epäillä vielä enemmän. On ironista, että kun astut OCD:n maailmaan, tuntuu se joskus siltä, kuin menisit syvemmälle todellisuuteen, mutta oikeastaan totuus on päinvastainen: mitä syvemmälle OCD:n maailmaan menet, sitä kauempana olet todellisuudesta.

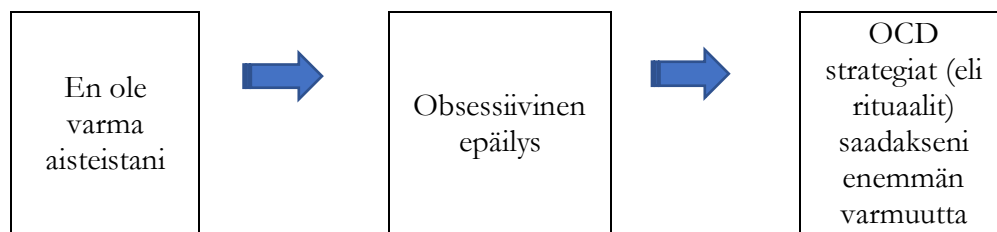
Epäilyksen ketjut toimivat näin:



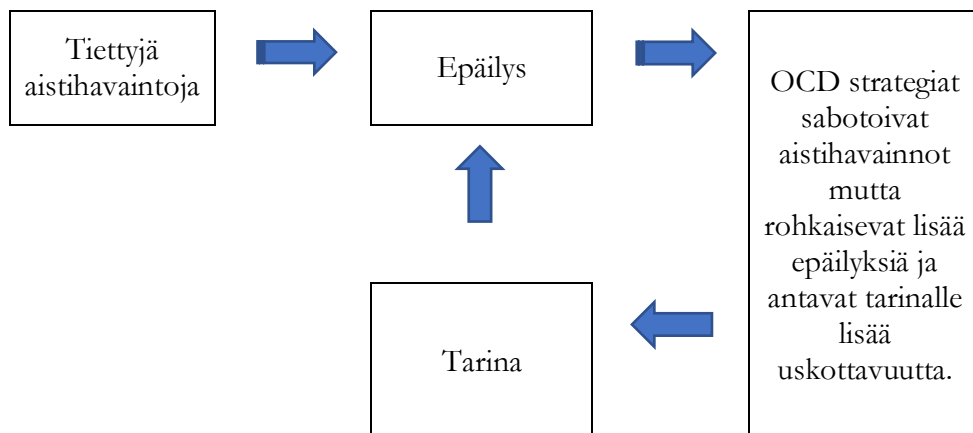


Saatat sanoa, että epäily johtuu juuri siitä, ettet luota aisteihisi. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että tilanne on oikeastaan täysin päinvastainen. Kun olet varma jostain asiasta aistihavaintojesi perusteella, obsessiivinen epäily ottaa vallan ja saa sinut uskomaan, *ettet olekaan* varma aisteistasi. Se päihittää aistit ja luo epäilyksen, joka perustuu tarinaan eikä aistien antamaan tietoon.

Se vaikuttaa tältä:



Mutta oikeasti se menee näin:



OCD:lle alistuminen ei pidä sinua turvassa

OCD sabotoi juuri sen tilanteen, jonka se muka tekee turvallisemmaksi. Ensinnäkin ihminen, joka on jumissa OCD-kuplassa, harvoin huomaa, mitä ympärillä tapahtuu. Hän ei ehkä kuule vauvansa itkua. Hän ei ehkä huomaa lähestyvää autoa. Hän ei ehkä huomaa, että joutuneensa taskuvarkaan uhriksi. Mutta OCD-käytös voi suoranaisesti sabotoida tavoitteen olla turvassa. Esimerkiksi oven tarkistaminen moneen kertaan löystryttää lukkoja. Jos kysyt ihmisiltä moneen kertaan, ovatko he sinulle vihaisia, tulevat he lopulta sinulle vihaisiksi. Jos tuijotat säilytyslokeroasi pitkän aikaa tarkistaaksesi, onko se kiinni, jotta sinulta ei varastettaisi saa varkauden huomion kiinnittymään sinuun. Käsien toistuva peseminen näkymättömien infektioiden poistamiseksi rikkoo lopulta ihon.

Muista, että joudut OCD-kierteeseen sinulle tärkeältä tuntuva epäilyksen kautta, joka perustuu tarinaan. Mitä syvemmälle OCD:hen menet, sitä enemmän epäilyksiä sinulla on, koska se on ainoa mahdollinen lopputulos. OCD vahvistaa epäilyksiä, joten se ei voi antaa sinulle mitään muuta. Saattaa tuntua siltä, että kyseenalaistamisella saat lopulta vastauksen, mutta todellisuudessa epäilet vain lisää. Joskus sääntö päästää sinut ulos kierteestä. Esimerkiksi: ”Olen tehnyt tämän viisi kertaa” tai ”Olen yrittänyt paljon joten nyt varmasti riittää”. Mutta et ole *ikinä* varmempi oikeasta tiedosta kuin ennen kuin aloit epäillä; olet aina *vähemmän* varma. Syy tähän on se, että olit varma jo ennen kuin OCD-epäily tuli kuvaan, mutta OCD sai sinut epäilemään varmuuttasi tarinallaan. Joten nyt olet keskittynyt tähän tarinaan, et todellisuuteen. OCD oikeastaan asettaa sinut enemmän vaaraan, kun olet uppoutunut sen tarinaan. Olemme tavanneet ihmisiä, jotka ovat sivuuttaneet oikeita vaaratilanteita ja loukkaantuneet koska he olivat liian uppoutuneita OCD kierteeseen.

OCD-kuplaan astuminen saa sinut stressaantuneemmaksi

OCD:n kanssa elävillä on usein vaikeuksia vastustaa OCD-kuplaan menemistä. Tämä johtuu siitä, että OCD houkuttelee illuusiolla, että sillä on ratkaisu obsessiiviselle epäilykselle. Kaikki olisi paljon paremmin, jos vain teet kompulsion ja ratkaiset epäilyksen. Mutta se tunne on todella lyhytaikainen.

Se, mitä saat, on oikeastaan täysin päinvastoin kuin mitä OCD lupaa, koska OCD:lle periksi antaminen on kuin antaisit periksi jollekin, joka huutaa sinulle ohjeita. Aluksi tunnet olosi vähemmän stressaantuneeksi. Mutta yhden asian täytyy olla täysin selkeä: sen teon tekeminen ei vähennä stressiäsi vaan *se saa sinut vielä enemmän stressaantuneeksi*.

OCD saa sinut tuntemaan itsesi stressaantuneemmaksi, koska ponnistelet koko ajan enemmän kuin on tarpeellista ja teet turhia tekoja saadaksesi turvallisen tunteen. Mutta tosi asiassa, olet koko ajan ylitöissä turhan takia ja vielä pahempaa on, että saatat itsesi vaaraan ponnistellesi. Kaiken tämän jälkeen olet vielä ahdistuneempi kuin aikaisemmin. Tämän takia ihmiset alkavat vältellä OCD-tilanteita. Se kaikki vaikuttaa niin stressaavalta ja uuvuttavalta. Ennakointi,

valmistautuminen, kaikki ylimääräinen huomioon ottaminen, lihasjäykkyys: olet täysin uupunut, mutta uskot silti, että OCD vie stressisi pois? OCD on melkoinen huijari!

Tunnet olosi paremmaksi vain, koska olet antanut periksi huutavalle kiusaajalle ja jos teet kuten tämä kiusaaja sanoo, se hiljenee hetkeksi mutta tietenkin pitemmän päälle vahvistat vain tätä kiusaajaa. Tämän takia OCD-kuplan ulkopuolella eläminen on oleellinen osa OCD:sta toipumista.

Asiakkaan harjoitemoniste 7

OCD-kupla

Tämän viikon harjoitus on sama kuin viikoittaisessa harjoitekortissasi. Tee tämä harjoitus ainakin muutaman kerran päivässä, kun huomaat obsessiivisen epäilyksen tapahtuvan, jotta automaattisesti uppoaisi OCD-kuplaan. Sinua ei pyydetä vastustamaan OCD:ta täysin. Mutta sinua pyydetään huomaamaan, että on olemassa valinnan hetki ennen kompulsiivisen yllikkeen saapumista ja että sinä et ole täysin OCD:n armoilla.

Harjoitukseen kuuluu useampi eri askel, joiden tarkoituksena on hidastaa koko obsession prosessi. Ensimmäinen askel on huomata ensimmäinen ajatus, joka vie sinut todellisuudesta mielikuvituksen maailmaan. Toinen askel on hidastaa todellisuudesta mielikuvitukseen siirtymistä. Kolmas askel on pysytellä todellisuuden ja mielikuvituksen rajamailla reagoimatta epäilykseen. Viimeinen askel on pohtia, miten obsessiivisen epäilyksen voisi ratkaista.

Ensimmäinen askel

Olet jo harjoitellut obsessiivisten epäilysten ja niiden taustalla olevan tarinan huomaamista ja sen arvioimista, onko epäilylle todellisia todisteita tässä ja nyt. Kysy itseltäsi seuraavat kysymykset, kun epäily nousee mieleesi:

1. Mikä ajatus sai minut sivuuttamaan aistihavaintoni?
2. Miten tämä ajatus saa aistihavaintoni näyttämään turhilta?

Toinen askel

Heti kun olet tunnistanut ajatuksen, joka vie sinut todellisuuden maailmasta mielikuvituksen maailmaan, älä välittömästi reagoi rituaaleilla, välttelemällä tai muilla tavoilla. Pysäytä kaikki vähintään minuutiksi ja kokeile seuraavaa mielikuvaharjoitetta. Kuvittele itsesi seisomaan keskelle siltaa. Tämä silta on se ajatus, joka johdattaa sinut aistien maailmasta mielikuvituksen maailmaan-ylityskohta. Sillalla seisominen saa sinut tuntemaan, että sinun pitäisi reagoida epäilykseen jollain tavalla. Et voi vastustaa tunnetta, että epäily olisi ratkaistu, jos seuraat siltaa paikkaan, jossa teet kompulsioita, välttelet tai yrität jollain tavalla ratkaista ongelman. Katso kuitenkin taaksepäin aistien maailmaan, josta tulit. Siinä maailmassa tämä epäily oli täysin turha.

Epäilyksellä ei ollut mitään perusteita alun perin. Voit astua OCD:n maailmaan, miettiä enemmän epäilystäsi, yrittää selvittää sitä jollain tavalla ja todennäköisesti hermostua vielä enemmän, tai voit liikkua takaisin aistien maailmaan, jossa epäily on 100 % epämääräinen ja turha. Yritä pysyä tässä risteyskohdassa vähintään minuutti tai pitempään, jos mahdollista.

Kolmas askel

Nyt voit taas päättää mitä teet. Voit astua syvemmälle epäilykseen ja toivoa, että löydät OCD-maailmasta jonkinlaisen ratkaisun, tai voit päättää, että epäily on alun perinkin täysin turha ja siirtyä takaisin aistien maailmaan. Jos menit OCD:n maailmaan, kysy itseltäsi: lopetitko ennen pitkää rituaalit, joita OCD käski sinun tehdä? Uskotko, että epäily on ratkennut lopullisesti? Luuletko, että se tulee takaisin samantlaisissa tilanteissa? Jos päätit tulla takaisin aistien maailmaan, kysy itseltäsi, millä perusteella päätit, että epäily oli mielikuvituksen tuotetta eikä jotain, mihin sinun tarvitsee kiinnittää huomiota? Käytitkö aistejasi päättäessäsi, onko epäily mielikuvituksen tuotetta? Kuinka pitkäaikainen tämä ratkaisu on?

Neljäs askel

Kirjoita ylös tärkeimmät ajatukset, jotka saivat sinut sivuuttamaan aistihavaintosi (tai ”sisäiset aistisi”) ja lisää ne obsessiiviseen tarinaasi. Tuo ne mukaasi seuraavaan terapiatapaamiseen, jotta terapeutti voi auttaa sinua sisällyttämään ne OCD-tarinaasi.

Ajatukset, jotka veivät minut pois todellisuudesta:

Asiakkaan harjoitekortti 7

OCD-kupla

Oppimiskohtia

- OCD vie sinut aistiesi yli syvemmälle epäilykseen – OCD-kuplaan.
- Varmuus on jo olemassa ennen obsessiivista epäilystä.
- OCD ei pidä sinua turvassa. Se asettaa sinut vaaraan.

Päivittäinen harjoitus

Ensimmäinen askel: Huomioi päivittäin ajatukset, jotka yrittävät saada sinut sivuuttamaan aistihavaintosi. Kysy itseltäsi, miten tämä ajatus saa aistihavaintosi vaikuttamaan turhilta.

Toinen askel: Vastusta rituaaleja ja tunteita, jotka liittyvät tähän ajatukseen ainakin yhden minuutin ajan. Huomaa, että olet nyt ylityskohdassa aistien maailman ja mielikuvituksen maailman välissä. Katso molempiin suuntiin ja huomaa, että sinulla on valinnan paikka.

Kolmas askel: Tee valintasi. Jos menit OCD-kuplaan, kysy itseltäsi, ratkesiko mikään. Jos siirryit takaisin aistien maailmaan, kysy itseltäsi, mikä auttoi sinua pysymään siellä.

Neljäs askel: Kirjoita ylös tärkeimmät ajatukset, jotka saivat sinut sivuuttamaan aistihavaintosi. Lisää ne OCD-tarinaasi.

Asiakkaan tietovisa 7

OCD-kupla

1. OCD tekee itsestään uskottavan...
 - o saamalla sinut sekoittamaan mielikuvituksen ja todellisuuden keskenään.
 - o menemällä aistien yli.
 - o irtaannuttamalla sinut todellisuudesta.
 - o kaikki näistä
2. Jos sallit itsesi menemään OCD-kuplaan, sinä...
 - o olet vähemmän turvassa ja enemmän vaarassa.
 - o tunnet olosi paremmaksi.
 - o epäilet vähemmän
 - o ei mikään näistä.

3. Todellisuuteen perustuva epäily eroaa obsessiivisesta epäilyksestä ...

- o siten, että sille on olemassa ratkaisu.
- o siten, että se käyttää hyväkseen aistihavaintoja.
- o siten, ettei se ikinä johda kompulsiiiviseen käytökseen.
- o kaikki näistä.

4. OCD-kuplan sisällä oleminen ...

- o tekee kompulsioiden vastustamisesta todella vaikeaa.
- o lisää sen todennäköisyyttä, että joudut sinne uudestaan.
- o on parhaiten ratkaistavissa siten, ettei mene sinne alun perinkään.
- o kaikki näistä.

5. OCD-kuplassa olet ...

- o todennäköisemmin kytköksissä todellisuuteen.
- o todennäköisemmin vähemmän tietoinen ympäristöstäsi.
- o paremmin toimeen tuleva.
- o vähiten alttiina vaaralle.

Voit tarkistaa vastauksesi Tietovisojen vastaukset-monisteesta.

Asiakkaan tehtävämoniste 8

Todellisuuden aistiminen

Mielikuvituksellinen tarina

Tähän mennessä olet siis oppinut, että OCD on mielikuvituksellinen tarina. Tiedät myös, että OCD ei ole oleellinen todellisuudessa, koska sille ei ole minkäänlaisia konkreettisia aistien kautta tulevia perusteita. Nyt siirrymme oppimaan sen, että OCD-epäily on *aina* turha, koska se on vastoin aistihavaintojasi.

OCD:n purkaminen pienempiin osiin

Tämä saattaa kuulostaa ehkä vähän julkealta. Loppujen lopuksi saatat sanoa ”OK, voihan se olla mielikuvituksellista ja turhaa mutta jopa turhat mielikuvitukselliset asiat voivat tulla toteen yhteensattumien kautta.” Silti kun puhutaan OCD:sta, tutkimukset ovat osoittaneet, että se on aina väärä siitä syystä, jolla tavalla OCD *rakentuu*. Epäileminen vie sinut pois tästä hetkestä ja saa sinut uskomaan tarinaan, joka ei ole millään tavalla yhteydessä nykyiseen asiayhteyteen. OCD käskee sinun sivuuttaa aistihavaintosi. Näin ollen se menee todellisuutta *vastaan* heti alusta ja on siten väärässä.

Varmuuden aistiminen

Kuvittele itsesi keittiöön. Aistisi ovat jo kertoneet sinulle, ettei siellä ole tulipaloa. Itse asiassa, aistisi ovat antaneet sinulle *varmuuden* tästä, niin kuin ne aina antavat nykyhetkessä. OCD menee sitten tätä varmuutta vastaan keksimällä kuvitteellisen tarinan. Koska aisteistasi tuleva informaatio perustuu todellisuuteen, sen on oltava oikeassa, ja siten OCD:n on pakko olla väärässä.

Todiste

Kysy itseltäsi, miten usein OCD-epäilyksesi on ollut oikeassa? Oletko koskaan löytänyt oikeita todisteita sille, että epäilyksesi olisi realistinen epäily?



Epäily tulee mieleen niin nopeasti, ettet edes tajunnut, että olit saavuttanut varmuuden ennen epäilyksen ilmestymistä. Tämän takia olet harjoitellut oman siirtymäkohtasi, joka johtaa sinut aistimaailmasta mielikuvituksen maailmaan, huomaamista. Tämän taidon hallitseminen ja ymmärrys siitä, että sinulla on varmuus ennen kuin epäily saavuttaa sinut, antaa sinulle työkalut, jotka nujertavat OCD:n kokonaan.

Onko sinulla varma olo tänään?

Varmuuden saavuttaminen ei ole vaikeaa. Esimerkiksi jos sinulla on toistuvia epäilyksiä siitä, lukitsitko oven, tai jos epäilet, ettet ehkä allekirjoittanutkaan kirjekuoreen laittamaasi shekkiä, otatko huomioon sen, mitä aistisi sinulle kertoivat hetkeä aiemmin? Loppujen lopuksi sinä *tunsit* oven lukkiutuvan. Ehkä yritit jopa avata sen lukitsemisen jälkeen. Tämä on juuri sitä aisteista tulevaa tietoa, johon sinun pitää kiinnittää huomiota. Sinun pitäisi aloittaa heti, kuin huomaat itsesi liukuvan mielikuvitukseen, koska tämä tieto selkeästi osoittaa, että obsessiivinen epäily on väärä ja turha.

Ihan oikeasti

Sinusta saattaa tuntua, että tämä ei päde sinuun. Ehkä siksi, että sinusta tuntuu, ettei todellisuudessa aina ole aistien kautta tulevia todisteita siitä, että kaikki olisi hyvin. On totta, että tässä hetkessä on

muutakin kuin aistiemme kautta tuleva tieto. Tämä hetki rakentuu *todellisuudesta*, johon liittyy tietoa sekä sisäisistä että ulkoisista aisteistamme. Jos sinulla on esimerkiksi obsessiivinen epäily siitä, että saattaisit satuttaa toista ihmistä, kysy itseltäsi, missä todellisuudessa tämä olisi totta? Milloin ajattelit, että saattaisit satuttaa toista ihmistä? Onko järkeä epäillä tätä, jos et ole vihainen tai jos ympärilläsi ei edes ole ihmisiä? Obsessiivisten epäilyksien kanssa sinun *oikea* mielentilasi on päinvastainen kuin epäilyksesi. Eli pelkät fyysiset aistit eivät aina todista OCD:ta vääräksi vaan siihen sisältyy myös sisäinen todellisuutesi – ”sisäiset aistisi”.

Todellisuuden aistiminen

Todellisuuden aistimisella tarkoitetaan keskittymistä nykyhetkestä saatuun informaatioon. Tämä tarkoittaa, että huomaat oikeasti sen, mitä tässä ja nyt tapahtuu, etkä tee johtopäätöksiä siitä, mitä voisi olla pelkästään mielikuvituksellisen OCD-tarinan perusteella. Sen sijaan, että välttelisit tilanteita tai lisäät epäilyksiä menemällä mielikuvituksen maailmaan, pystyt määrittelemään todellisuuden aistiesi kautta tulevan tiedon perusteella. Olet oppinut tähän mennessä, että jos luotat aisteihisi, obsessiiviselle epäilykselle ei löydy minkäänlaista tilaa. Kun tarkistat, onko ovi lukossa, onko sillä väliä, että kuulit ja tunsit sen lukitsevan? Ihmiset, jotka elävät OCD:n kanssa, eivät usein kiinnitä huomiota näihin aistihavaintoihin, koska OCD-tarina on löytänyt tiensä niiden ohitse. Todellisuuden huomioiminen on ainoa keino poistaa obsessiivinen epäily. Tämä tarkoittaa, että sinun pitää oppia luottamaan aisteihisi uudestaan ja hyväksymään, että se riittää.

Etene rauhassa

Voiko se tosiaan olla niin helppoa, että tarvitaan vain luottoa aisteihin? Kyllä ja ei. Se on helppoa, koska jos todella uskot aisteihisi ja maalaisjärkeesi, obsessiivista epäilystä ei ole. Se ei ole niin helppoa, koska kun luotat aisteihisi, tuntuu, kuin et tekisi tarpeeksi. OCD on uskotellut sinulle kauan, että sinun pitää tehdä enemmän mutta sekään ei ehkä riitä. Kun teet vähemmän, se saattaa tuntua tyhjältä ja siltä, kuin et tekisi tarpeeksi. Tämä saattaa tuntua ahdistavalta, epämurkavalta ja pelottavalta. Kuitenkin sinä *teet* tarpeeksi luottaessasi aisteihisi. Lisäksi päädyt aivan eri loppupäätelmään kuin obsessiivisen epäilyksen kanssa. Epäilystä ei enää ole, on vain varmuus. Tämän viikon harjoitukset ovat suunniteltu auttamaan sinua ymmärtämään, että varmuus on olemassa ennen epäilystä.

Asiakkaan harjoitemoniste 8

Todellisuuden aistiminen

Tämän viikon harjoitteet auttavat sinua harjoittelemaan kaikkea, mitä olet tähän mennessä oppinut. Alat käyttää aistejasi ja luottaa niihin obsessioita laukaisevissa tilanteissa. Ja jos luotat aisteihisi näissä tilanteissa, pääset varmuuteen, jonka tarvitset sivuuttaaksesi obsessiivisen epäilyksen. Älä huoli, sinun ei tarvitse onnistua joka kerralla. Mitä enemmän harjoittelet, sitä enemmän itsevarmuutta saat ja sitä helpompaa tästä tulee ajan myötä. Tässä oleva harjoitus on sama kuin harjoitekortissasi, mutta vain enemmän yksityiskohtaisesti. Pyri tekemään tämä harjoite useamman kerran päivässä, kun huomaat obsessiivisen epäilyksen tulevan esiin.

1. Kun obsessiivinen epäily alkaa viedä sinua aistiesi ulkopuolelle, pysähdy ja kuvittele itsesi maailmojen välillä- sillalle todellisuuden ja mielikuvituksen välille.
2. Kiinnitä huomiosi takaisin todellisuuteen ja huomaa, mitä siinä on. Katso vain kerran ja hyväksy, mitä aistisi sinulle kertovat. Älä ponnistele tätä tehdessäsi.
3. Huomaa, että tässä on kaikki tieto, mitä tarvitset, ja jos alat hakea lisää tietoa mistään muualta, olet jo siirtynyt OCD-maailmaan.
4. Katso alas sillalta, jolla näet itsesi seisovan. Huomaa jos koet tunteen, ettet tee tarpeeksi. Tämä on se tyhjyys, joka jää jäljelle, kun et tee kompulsioita. Tämä tyhjyys sisältää kaiken sen ahdistuksen ja epämukavuuden, jonka tunnet, kun et mene OCD-maailmaan, vaan luotat vain aisteihisi.
5. Huomaa hetkeksi, että tämä tyhjyys on vain mielikuvituksen tuotetta ja varmuus on saatavilla pysymällä aistien maailmassa. Koeta tuntea tämä varmuuden tunne. Se on maalaisjärkeä. Ei yksinkertaisesti ole syytä mennä sillan yli OCD-maailmaan.
6. Seuraavaksi toimi aistiesi kautta saadun tiedon perusteella ja hylkää obsessio tekemättä minkäänlaisia kompulsioita.

Kun teet tätä harjoitusta, muista pitää mielessäsi, että aisteja tulee käyttää luonnollisella ja vaivattomalla tavalla. Aisteihin luottaminen tarkoittaa, että käytät aistejasi normaalisti, aivan kuten teet missä tahansa muussa tilanteessa, jossa obsessiivinen epäily ei ole läsnä. Jos teet mitään muuta, olet jo siirtynyt OCD-maailmaan. Voit toki silti tulla takaisin, mutta koeta olla tekemättä näitä:

1. Tuijottaminen: Jos tuijotat, teet ylitöitä OCD:n päihittämiseksi. Olet OCD-kuplassasi, jos tuijotat.
2. Nopea vilkaisu: Nopeasti vilkaiseminen ruokkii epäselvyyttä ja mielikuvitusta. Katso samalla tavalla kuin katsoisit missä tahansa muussa tilanteessa, jossa sinulla ei ole obsessioita.
3. Mielikuvituksen tyrkyttäminen todellisuuteen: Jos et näe jotain selkeästi (esimerkiksi jotain kaukaisuudessa, joka saattaisi oikeuttaa obsessiivisen epäilyksen), huomioi, että tämä ei ole ”oikeaa katsomista”.

Tämän harjoitteen toiston myötä on helpompi pysyä OCD-kuplan ulkopuolella ja olla tekemättä kompulsioita. Huomaat jopa, että obsessiosi alkavat hävitä, ne alkavat tulla mieleen harvemmin ja ne eivät ole yhtä intensiivisiä kuin aiemmin. Parasta tässä on se, että mielikuvituksen luoma tyhjiö alkaa pikkuhiljaa hävitä, samalla kun se täyttyy normaalilla päättelykyvyllä ja todellisuuden tiedostamisella. Anna mennä ja opi tuntemaan, kuka oikeasti olet!

Todellisuuden aistimisen perusteet

1. Pyrit käyttämään aistejasi aivan samalla tavalla kuin käytät niitä kaikissa muissa päivittäisissä tilanteissa, joissa OCD ei ole läsnä.
2. Suhtaudut maailmaan luonnollisella ja vaivattomalla tavalla; pysy avoimena, tuli mitä vain.
3. Ennen kuin ryhdyt tekemään jotain asiaa, pääätä kriteerit, millä perusteella tiedät olevasi valmis.
4. Jos OCD-epäily saapuu horisonttiin ja yrittää sabotoida tekemisesi, hääädä se ja luota aistiesi kautta saatuun tietoon, joka kertoo sinulle mitä tässä ja nyt oikeasti on ja mitä nyt oikeasti tapahtuu.
5. Lopetat tekemisen, kun aistisi ja maalaisjärkesi kertovat sinulle, että olet valmis.

Esimerkki

Olet suihkussa... Aistisi sanovat sinulle, että olet puhdas... Et odota ja pohdi, oletko puhdas. Lähdet suihkusta pois.

Lukitset etuoven. Aistisi sanovat, että se on lukossa. Jatkat elämääsi ja hylkäätkä kaikki turhat epäilykset, jotka saattavat tulla mieleen jälkeinpäin.

Asiakkaan harjoitekortti 8

Todellisuuden aistiminen

Oppimiskohtia

- Obsessiiviset epäilykset ovat väärää ja valheellisia.
- Obsessiiviset epäilykset ovat ristiriidassa todellisuuden kanssa.
- Todellisuuden aistiminen tarkoittaa tästä hetkestä saadun informaation hyväksymistä.
- Saat lisää itseluottamusta, kun luotat aistiesi toistuvasti.

Päivittäinen harjoitus

Seuraa tätä jatkumoa:

Ensimmäinen askel: Kun epäily tai obsessio vie sinut aistien ohi, pysähdy ja kuvittele itsesi kahden maailman väliin- sillalle todellisuuden ja mielikuvituksen välille.

Toinen askel: Kiinnitä huomiosi takaisin todellisuuteen ja huomaa luonnollisesti mitä tässä ja nyt on.

Kolmas askel: Katso sillalta alas kahden maailman risteykseen ja huomaa, jos sinulla on tunne, ettet tee tarpeeksi. Tämä on tyhjiö, joka jää jäljelle, kun et tee kompulsioita.

Neljäs askel: Huomaa, että tämä tyhjiö on mielikuvituksen tuotetta ja että varmuus on aistien maailmassa. Koeta tuntea maa jalkojesi alla. Se on maalaisjärkeä.

Viides askel: Toimi aisteista saadun tiedon mukaisesti hylkäämällä epäily ja olemalla tekemättä kompulsioita.

Asiakkaan tietovisa 8

Todellisuuden aistiminen

1. Obsessiiviset epäilykset ovat vääriä ja turhia koska...

- o ne saavat sinut tuntemaan olosi hirveäksi.
- o ne ovat täysin mahdottomia.
- o ne ovat todellisuuden vastaisia.
- o ei mikään näistä.

2. Todellisuuden aistimisessa on kyse...

- o aistihisi luottamisesta ilman ponnisteluja.
- o jostain, jonka jo osaat.

- o OCD:n kurissa pitämisestä.
- o kaikki näistä.

3. Aistien ylikäyttö tapahtuu silloin kun...
- o tuijotat sen sijaan että katsoisit.
 - o olet OCD-kuplassa todellisuuden sijasta.
 - o et oikeasti luota aisteihisi.
 - o kaikki näistä.

4. Jos minusta tuntuu etten ole katsonut tarpeeksi tarkasti . . .
- o se tarkoittaa, että olen kykenemätön.
 - o saatan itseni vaaraan.
 - o on se OCD, joka saa minut epäilemään.
 - o näössäni on vikaa.

5. Todellisuuden aistiminen lisää luottamisen..
- o viiteen aistiini ja maalaisjärkeeni.
 - o tunteideni kyseenalaistamisen.
 - o vakuuttelun hakemisen.
 - o kirjallisen listan pitämisen siitä, mitä näen.

Voit tarkistaa vastauksesi Tietovisojen vastaukset-monisteesta.

Asiakkaan tehtävämoniste 9

Erilainen tarina

Aiemmin näit, kuinka OCD saa sinut vakuuttuneeksi epäilyksestä luomalla tarinan. Tämä tarina rakentuu monista perusteluista ja syistä siihen, miksi sinun pitäisi epäillä. Argumentin vahvuus on enimmäkseen siinä, että se on tarina, ei tapahtumien jatkumo. On tärkeää huomata, että tämä argumentti on tarina koska tarinana sillä on paljon enemmän painoarvoa kuin jos se vain luettelisi liudan faktoja. Se on dynaaminen kokonaisuus, joka vie meidät mukanaan alusta loppuun. Tarina on kuin matka, jonka aikana kohtaamme kaikenlaisia kuvia ja tapahtumia.

Piilokamera

O'Connor KP, Aardema F. Clinician's Handbook for Obsessive Compulsive Disorder: Inference-based Therapy. First Edition. Sussex UK: John Wiley & Sons, Ltd., 2012. Translation by Eeva Edds.

Kuvittele, että näytän sinulle kynän ja yritän uskotella sinulle, että se on oikeasti salainen kamera. Voisin todeta vain, että ”Tämä kynä on kamera” ja kertoa, minkä mallinen ja tyyppinen kamera se on. Luultavasti tämä toteama yksinään ei ole kovin uskottava. Mutta entä jos kertoisin sinulle tarinan kynästä, jossa selviää, että tämä kynä on tehty samassa tehtaassa kuin James Bondin erikoisauto ja kynän kehittelijä voitti palkinnon työstään. Sitä testailtiin monessa eri tilanteessa, kunnes se patenttoitiin ja sitä käytetään nykyään vakoilukynänä. En tehnyt muuta kuin yhdistin liudan lauseita ja havaintoja jatkumoksi tekemällä niistä uskottavamman kokonaisuuden. Yksi tarinan osa liittyy toiseen ja niin edelleen, kunnes kokemukset kasaantuvat tukien tarinaa. Tässä kohtaa tarinaan alkaa uppoutumaan. Tarinaan eläytymiseen kuuluu monia eri piirteitä. Ensiksi huomaat kuinka alat aktiivisesti elää tarinan mukana. Seuraavaksi huomaat yksityiskohtia ympäristössä liikkeessasi. Mitä enemmän tarina sisältää kuvauksia ympäristön yksityiskohdista, sitä enemmän siihen eläytyy mukaan. Tulee myös tunne siitä, että tarinaan uppoutuu täysin, mikä etäännyttää todellisuudesta ja antaa mielikuvituksen jyllätä vapaana. Et vain loihdi mielessäsi kuvia ja siirtymiä tarinan kuluessa, vaan mielikuvituksesi rakentaa kohtauksia ja tekee niistä vielä eloisampia, henkilökohtaisia ja merkityksellisiä. Näin eläydyt tai uppoudut tarinasi todellisuuteen. Mitä syvemmälle mielikuvitukseen menee, aikaisemmin mahdottomilta tuntuneet asiat alkavat vaikuttaa jopa loogisilta. Otetaanpa esimerkiksi lentävä possu, joka kantaa sinua sorkkissaan. Näin ei voisi ikinä tapahtua mutta kerrotaanpa tarina...

Lentävä possu

Ystäväsi on töissä geenilaboratoriossa, jossa tutkijat ovat jo jonkin aikaa yrittäneet saada linnut ja nisäkkäät lisääntymään keskenään. He ovat onnistuneet jo yhdistämään rotan ja kyyhkyn ja etenevät nyt evoluutiossa seuraavalle tasolle. Moni suosittu elokuva on tutkinut ajatusta ihmisten mutaatioista. Kun saavut laboratoriolle, saat tietää, että he ovat risteyttäneet possun ja kotkan. Yksi testikriteereistä on selvittää, miten paljon tämä mutanttieläin voi kantaa ja niin ystäväsi kysyy, jos tarjoutuisit vapaaehtoiseksi ja antaisit lentävän possu kantaa sinua kaupungin yllä.

En ole hyvä tarinoissa

Saatat sanoa ”Mutta en minä ole hyvä tarinoiden luomisessa” tai ”Minulla ei ole mielikuvitusta”. Mutta olemme jo nähneet, kuinka olet rakentanut ja elänyt OCD-tarinassa, joka on täysin mielikuvituksellista. Nyt on aika käyttää tätä samaa mielikuvitusta hyväksesi. Seuraavissa harjoituksissa löydät resurssit tarinankerrontaan ja pystyt tuntemaan tarinaan uppoutumisen seuraukset. Tämä harjoitus saa sinut ymmärtämään juuri kuinka OCD käyttää monimutkaista taikaansa sinua vastaan.

Asiakkaan harjoitemoniste 9

Erilainen tarina

Johnin tarina siitä, miksi hän epäilee sitä, onko ovi lukossa:

No, murehdin aina sitä, onko ovi lukittu kunnolla. Lukitsen sen todella huolellisesti, keskittyen tarkasti jokaiseen liikkeeseen. Lukon naksahdukseen ja siihen, miltä ovi tuntuu, kun työnnän sen kiinni. Mutta epäilen silti, onko se oikeasti lukossa. Mietin erästä ovea, jonka kerran näin avautuvan, vaikka se oli juuri lukittu ja no, en ole mikään lukkoekspertti ja jotkut ovet voivat vain avautua itsestään. Ystävälläni oli autotallin ovi, joka kerran avautui itsestään keskellä yötä; siinä oli tosin

sähköinen lukko. Kun kokeilen ovea, se vaikuttaa olevan kiinni, mutta en oikeasti tiedä, miten kiinni *kiinni* se oikeasti on. Tai siis miten paljon liikkuvuutta ovi sallii? Minusta tuntuisi tietenkin hirveältä, jos minut ryöstettäisiin, koska jätin sen auki.

Johnin tarina on hyvä esimerkki siitä, miten OCD-tarina oikeuttaa epäilyksen. Ensinnäkin on hyvä huomata, että kaikki Johnin perustelut viittaavat toisiin aikoihin ja paikkoihin. Mikään näistä perusteista ei viittaa siihen, mitä hän huomaa tässä ja nyt. On ilmeistä, ettei tarina voi viitata nykyhetkeen, koska hänen aistinsa sanovat, että kaikki on hyvin tässä ja nyt, mutta hän oikeuttaa epäilyksensä vedoten kuulopuheisiin; hän yhdistelee toisiinsa täysin riippumattomia tapahtumia ja kuvittelee tapahtumaketjuja. Joka tapauksessa nämä kaikki saavat hänet ”epäilemään”, mitä hän oikeasti kokee tässä ja nyt.

Uskotko, että Johnin epäily on oikeutettu näiden perusteiden varjolla? Saatat sanoa kyllä, koska joskus tulee luottaa ”älykkyyteen”, ”tietoon” tai ”muistiin” huolimatta siitä, että kaikki nämä asiat tulevat meistä itsestämme eikä ulkopuoleltamme. Jos olen esimerkiksi lukenut, että tietty kaupunginosa on vaarallinen, saattaa olla fiksua olla menemättä sinne, vaikka tässä ja nyt ei olisikaan todisteita paikan vaarallisuudesta. Jos tiedän kokemuksesta, että lähtiessäni kotoa kolmen tai useamman asusteen kanssa useimmiten hävitän niistä ainakin yhden, kannattaa ehkä ottaa tämä huomioon lähtiessäni, vaikka tässä ja nyt en olekaan hävittänyt mitään. Jos liukastun usein jäisellä kelillä, kannattaa varmaan kävellä jäällä varoen, vaikken olisikaan vielä tällä kertaa kaatunut. Kaikki nämä ”syyt” varovaisuuteen ovat päteviä, koska ne joko perustuvat oikeaan tietoon, joka soveltuu tähän hetkeen, tai *minulla on kokemusta samanlaisista* tilanteista. Nämä syyt eivät perustu kuulopuheisiin, välikäsien kautta tulleeseen informaatioon tai keksittyihin tarinoihin.

Palataanpa nyt Johniin ja sitten perusteluihin sinun OCD-epäilyksiesi taustalla. Perustuuko Johnin tarina faktoihin, jotka ovat *asiaankuuluvia* tässä hetkessä vai perusteihin, jotka ovat *erillään* tästä hetkestä? Muista, että *asiaankuuluva* tarkoittaa viisautta tässä hetkessä, joka perustuu todisteisiin, asiantuntijoihin tai henkilökohtaisiin kokemuksiin, jotka ovat suoranaisesti ja välittömästi yhteydessä tämänhetkiseen tilanteeseen.

Kokeile tätä harjoitetta. Päätä, mitkä seuraavista lauseista perustuvat *suoriin todisteisiin* siitä, että ”ovi ei ehkä ole lukossa, koska...”

1. ”Tämä lukko on vanha ja se jää joskus jumiin eikä (todellisuudessa) lukkiudu kunnolla.”
2. ”Luin henkilöstä, jolla jäi ovi auki.”
3. ”On olemassa tilastollinen mahdollisuus, että jätän oven auki.”

Mikä näistä oikeuttaa epäilyksen tässä ja nyt?

”Ovenkahva saattaa olla kontaminoitunut, koska...”

4. ”Bakteereja on olemassa, joten käteni saattavat olla kontaminoituneet.”
5. ”Koskin oven kahvaa, jossa näin olevan mutaa.”
6. ”On yleistietoa, että toisilta ihmisiltä voi saada bakteereja.”

Mikä näistä perusteista oikeuttaa epäilyksen tässä ja nyt?

Oikea vastaus on ainoastaan 1 ja 5. Saitko oikeat vastaukset?

Yritetään nyt rakentaa vaihtoehtoinen tarinasi käyttämällä aasinsilta-peliä. Ensin aloitamme aistihavainnoillasi. Näen, että auton ovi on lukossa. Tiedän, että se on lukossa, koska aistini sanovat niin ja aina kun lukitsen sen, teen niin ongelmitta. Se on hyvä lukko, joka ei ole koskaan ollut rikkinäinen eikä nytkään ole syytä epäillä, että se olisi viallinen. Joten menen kauppaan ja kun tulen takaisin, se on lukossa. Miltä epäilyksesi nyt tuntuu?

Nyt palaa takaisin tarinaan ja lisää enemmän yksityiskohtia, esimerkiksi: Muistan, miten lukko pysyi kiinni pakkasellakin ja vaikka ajaisin kuoppaan, en muista, että lukko olisi ikinä auennut. Pitäisi tapahtua jokin ennenkuulumaton suuri ongelma että ovi avautuisi sen jälkeen, kun lukitsin sen. Miltä alkuperäinen epäilyksesi nyt tuntuu?

Palaa takaisin vielä kerran varmuuden vuoksi ja lisää tarinaan lisää yksityiskohtia, jotka voisivat rikastuttaa tarinaa ja tehdä siitä tiiviümman. Muista, että voit käyttää perusteita henkilökohtaisista kokemuksista, maalaisjärjestä tai realistisista päätelmistä.

Nyt kirjoita ylös lopullinen yksityiskohtainen vaihtoehtoinen tarinasi:

Tapa, jolla tarinoit

Muita elementtejä, jotka voivat auttaa sinua kertomaan hyvän tarinan ovat:

- Runsaasti yksityiskohtia: Suuri osa tarinaan uppoamisesta liittyy siihen, miten paljon yksityiskohtia tarina sisältää. Mitä enemmän ja mitä vivahteikkaampia yksityiskohdat ovat, sitä uskottavampi tarina on.
- Sulava jatkuvuus: Toinen elementti on tarinoiden liikkuva luonne, joka tuntuu siltä, kuin tarina veisi sinut mukanaan matkalle. Kaikki tarinat kulkevat paikasta A paikkaan B näennäisesti uskottavaa reittiä pitkin.
- Olet kanssamatkustaja: Kolmas elementti on se, että sinun tulee sisällyttää itsesi tarinaan. Se ei ole kertomus kolmannessa persoonassa kuten äänikirja, jonka lukee kuuluisa näyttelijä.
- Henkilökohtaisuus: Neljäs elementti on henkilökohtaisuus ympärilläsi tapahtuvien asioihin liittyen ja se, että juonenkäänteet ovat merkityksellisiä ja dramaattisia, jotta ne koskettavat sinua henkilökohtaisesti.
- Mielikuvitus: Viides yksityiskohta on mielikuvituksen käyttäminen, jolloin luonnollisesti mitä vain voi tapahtua voimakkain seurauksin.

Asiakkaan harjoitekortti 9

Erilainen tarina

Oppimiskohtia

- Jokainen meistä keksii tarinoita elämästämme ja itsestämme.
- Nämä tarinat ovat niin uskottavia ja yksityiskohtaisia, että ne imaisevat mukaansa.
- Tarinat voivat liikuttaa tunteitamme ja uskomuksiamme.

- Tarinat määrittelevät sen, keitä olemme ja minne olemme menossa.
- Tarinamme muuttaminen muuttaa sen, miten elämme maailmassa.

Harjoitekortti

- Huomioi päivän mittaan enemmän ja enemmän, milloin kerrot tarinoita ja uppoudut niihin.
- On tärkeää huomioida erityisesti sinuun itseesi liittyvät tarinat, jotka eivät perustu faktoihin ja näin ollen eivät ole totta.
- Jos OCD-tarina tulee mieleen, huomaa kun se irtaantuu todellisuudesta, kelaa se takaisin alkuun ja korvaa OCD:n argumentti todellisuuteen perustuvalla, vastakkaisella argumentilla pala palalta. Lisää perusteita vaihtoehtoiselle argumentillesi faktoilla ja huomioilla, joita saat todellisuudesta. Jos tarpeellista, laajenna vaihtoehtoista tarinaasi lisäämällä kohtia, jotka johtavat vaihtoehtoiseen lopputulokseen. Lopuksi harjoittele vaihtoehtoista tarinaa... tarinana. Mittaa kuinka paljon vaihtoehtoinen tarina vaikuttaa OCD-tarinasi uskottavuuteen ja kuinka paljon uskot tähän tarinana, ei faktana.

Tarinan uskottavuuden mittaaminen

Kun olet harjoitellut vaihtoehtoista tarinaasi, arvioi seuraavat väittämät arvosanoin 0-10 (0= ei ollenkaan totta ja 10= täysin totta)

Uskon, että OCD-tarinani on faktaa. _____

Näistä harjoitteista huolimatta uskon, että OCD-tarina on kaikista uskottavin tarina.

Ymmärrän, että OCD-tarinani on tarina, aivan kuten mikä tahansa muu tarina. _____

Asiakkaan tietovisa 9 **Erilainen tarina**

1. Vaihtoehtoinen tarina...
 - o korvaa OCD-tarinan.
 - o korostaa OCD:n tarinallisen luonteen.

- o luo uuden obsession.
- o upottaa mielikuvitukseen ilman syytä.

2. Tarinan pitää olla...

- o keksitty välittömästi.
- o rakennettu vähä vähältä.
- o otettu jostain muualta.
- o mekaaninen.

3. Tarinan pitää olla...

- o harjoiteltu ajan kanssa.
- o opeteltu toistamalla.
- o luettu minulle jonkun toisen lukemana.
- o jätetty laatikon pohjalle.

4. Tarina auttaa minua olemaan tietoinen siitä, että...

- o OCD-tarina on vain tarina.
- o OCD-tarina on väärä ja loukkaava.
- o mihinkään ei voi uskoa.
- o olen hyvä poliitikko.

5. Tarina kerrotaan...

- o yksinkertaisena toteamuksena.
- o liutana toteamuksia.
- o nauhoitettuna.
- o kertomuksena.

6. Ollakseen uskottava, OCD-tarina...

- o sisältää niin paljon realistisia yksityiskohtia, kuin mahdollista.
- o liittyy erikoisiin tapahtumiin ja huomioihin.
- o välttää kaikenlaista spekulatiota.
- o kerrotaan kolmannessa persoonassa.

Voit tarkistaa vastauksesi Tietovisojen vastaukset-monisteesta.

Asiakkaan tehtävämoniste 10

OCD-huijarin temput

OCD on huijari ja todella hyvä sellainen, paljon parempi kuin keskiverto myyjä. OCD on paljon dynaamisempi; se mukautuu helposti eri tilanteisiin käyttämällä kaikkia mahdollisia temppuja, joilla saisi sinut epäilemään todellisuutta. Mieti tätä hetki. OCD ei ole ikinä auttanut sinua millään tavalla, ja kärsit sen seurauksista jatkuvasti, mutta silti ostat edelleen sen palveluja. OCD on erittäin taitava huiputtaja.

Jotta pystyisit nousemaan OCD:ta vastaan, sinun täytyy alkaa nähdä sen temppujen läpi tunnistamalla ne ja huomioimalla, miten ne vahvistavat OCD:täsi. Jotta pääsisit tähän pisteeseen, sinun täytyy ensin muistaa, missä OCD:n temput sijaitsevat.

Ne ovat osa OCD-tarinaasi ja sisäistä dialogiasi ajatusten, uskomusten ja miellelyhtymien, ja muiden asioiden, jotka saavat sinut epäilemään, muodossa. Ne ovat ne mietteet ja ajatukset, jotka jollain tavalla lisäävät epäilyksesi uskottavuutta. On myös hyvä muistaa, että näiden ajatusten, uskomusten ja mietteiden *sisältö* ei ole ongelma. Ongelma on siinä, miten näitä ajatuksia sovelletaan tilanteisiin, joihin ne eivät kuulu ja jotka ovat usein täysin päinvastaisia todellisuuden kanssa.

Nämä kaksi asiaa olet oppinut jo aikaisemmilla tapaamisilla. Uutta tässä on se, että OCD usein keplottelee itsensä näiden faktojen ohi käyttämällä kaikenlaisia temppuja, jotka kuitenkin aina päättyvät samaan tilanteeseen. Ymmärtämällä, että kaikki sen temput päättyvät samaan tilanteeseen, auttaa sinua paljastamaan OCD-huijarin tavalla, joka olisi vaikeaa, jos yrittäisit alkaa väitellä sen kanssa jokaisesta ajatuksesta ja ideasta, jonka se keksii. Ensimmäinen askel onkin, ettet ikinä ala väitellä OCD:n kanssa. On paljon parempi vain huomata, miksi sen kertomat asiat ovat vääriä ja jatka eteenpäin viettäen aikaasi keskittymällä niihin asioihin, joilla on oikeasti merkitystä.

Yksi asia, mikä kaikilla OCD:n tempuilla on yhteistä, on se, että *ne kaikki saavat sinut uskomaan, että OCD:n argumenteilla on jotain tekemistä todellisuuden kanssa, vaikka näin ei ole*. Joka kerta kun menet OCD-kuplaan, OCD on saavuttanut juuri tämän. Esimerkiksi yksi OCD:n temppu on, että se saa sinut uskomaan, että kuuntelemalla OCD:ta menet syvemmälle todellisuuteen. OCD saattaa sanoa sinulle, että olet kontaminoitunut, koska jos katsoisit mikroskoopilla, se olisi ilmiselvää. Samalla tavalla se saattaa kertoa sinulle, että ovi ei ehkä ole lukossa, koska lukon sisällä oleva mekanismi saattaa olla rikki.

Vaihtoehtoisesti, jos koet enemmän pakkoajatuspainotteisia oireita, OCD saattaa kertoa sinulle, että vaikka sinulla ei olekaan väkivaltaisia mielijohteita, saatat löytää ne, jos katsot syvemmälle mieleesi tai alitajuntaasi. Kaikissa näissä tilanteissa OCD saa sinut vakuuttumaan siitä, että menisit syvemmälle todellisuuteen, vaikka oikeasti tilanne on päinvastainen. Huomaatko, miten OCD on yksi liukas ankerias?

OCD käyttää monia eri temppuja, mutta älä anna sen hämätä sinua. Oli sen temppu mikä tahansa, se yrittää aina uskotella sinulle, että epäilykselläsi olisi jotain tekemistä todellisuuden kanssa, vaikka näin ei ole. Alla olemme kuvailleet joitain OCD:n käyttämiä temppuja. Huomaa jos ne kuulostavat tutuilta.

Yhteensopimattomuus

Yhteensopimattomuus on yksi todella yleinen OCD-temppu, jolla se pyrkii saamaan sinut hämilleen. OCD ehdottaa usein, että jokin asia, joka on tapahtunut jossain muualla jollekin toiselle henkilölle, tarkoittaa, että epäilyksesi tässä ja nyt on perustellumpi. Esimerkiksi jos obsessiivinen epäilyksesi liittyy oven lukitsemiseen, OCD saattaa sanoa vaikka ”Ystäväni usein vain ajaa tallista ulos ja unohtaa lukita autotallin oven, joten minunkin oveni saattaa olla auki.” Tai jos epäilyksesi liittyy myrkytetyksi tulemiseksi, saattaa se sanoa jotain sellaista kuin ”Kuulin kerran myrkyllisestä lääkkeestä, joten ruokani saattaa olla myrkytetty.” OCD-temppu tässä on se, että se käyttää kaikenlaisia näennäisesti vertailukelpoisia tapahtumia ja asiaankuulumattomia vertauksia perustellakseen epäilystä. Se saa tilanteen näyttämään siltä, kuin epäilyksesi jollain tavalla liittyy todellisuuteen.

Mikään näistä ei kuitenkaan liity tähän hetkeen millään tavalla. Sinun tilanteesi *ei sovi yhteen* näiden tilanteiden kanssa. Se on täsmälleen sama kuin autokauppias sanoisi sinulle, että sinun kannattaa vaihtaa autosi uuteen, koska hänellä oli sama auto kuin sinulla ja se hajosi. Tässä kommentissa ei ole mitään järkeä, jos autosi toimii normaalisti. Toinen yhteensopimattomuuteen liittyvä temppu on kahden eri asian sekoittaminen toisiinsa, jolloin OCD sekoittaa ajattelun ja käyttäytymisen haluttavien tai jalojen, mutta asiaankuulumattomien, piirteiden, kuten ”täydellinen”, ”ekologinen” tai ”turvallinen”, kanssa.

Irrallaan asiayhteydestä olevat faktat

OCD on todella selektiivinen valitessaan tietoa, jonka se yhdistää tilanteeseesi. OCD keksii usein erilaisia faktoja, joilla se pyrkii antamaan epäilykselle enemmän uskottavuutta. OCD saattaa sanoa esimerkiksi, että ”Bakteereja on olemassa”, joten ”Käsissäni saattaa olla bakteereja” tai ”Ihmisiä kuolee yllättäen koko ajan, joten minäkin saatan kuolla nyt.” Nämä faktat eivät ole sinänsä vääriä ja siksi ne tuntuvatkin niin tehokkailta, kun niitä käytetään epäilyksien perusteina. Siitäkin huolimatta niillä ei ole mitään tekemistä tämänhetkisen todellisuuden kanssa. Vaikka nämä faktat yksinään olisivatkin totta, kun otat ne huomioon tässä ja nyt, ne ovat täysin epäoleellisia. Nämä OCD:n käyttämät faktat ovat täysin asian vierestä eivätkä liity tähän hetkeen millään tavalla. Käyttäessään irrallaan asiayhteydestä olevia faktoja OCD yrittää oikeastaan jekuttaa sinua kahdella eri tavalla. Se käyttää yhteensopimattomuutta ja samanaikaisesti faktoja, jotka vaikuttavat niin kovin todellisilta. Se on yksi OCD:n kaluston voimakkaimpia temppuja, koska se yhdistää kaksi temppua yhdeksi.

Pelon eläminen todeksi

Toinen OCD:n temppu on se, että se voi *tekeentyä* todellisuudeksi, aivan kuin tässä ja nyt olisi oikeaa aistitietoa, joka oikeuttaisi epäilyksen. Tämä johtuu siitä, että OCD-narratiivi voi olla niin uskottava, että alat kokea tarinan aivan kuin se olisi totta. Mutta vaikka pystyisitkin kuvittelemaan jotain, ei se tee siitä todellista. Jos OCD esimerkiksi uskottelee sinulle, että olet sairas, saatat oikeasti alkaa tuntea itsesi huonovointiseksi ja heikoksi. Tai jos OCD uskottelee sinulle, että olet seksuaalisesti poikkeava, saatat alkaa kuvitella millaista se olisi niin voimakkaasti, että tunnet olevasi seksuaalisesti poikkeava. Näissä olosuhteissa saattaa olla vaikea erottaa, mikä on totta ja mikä ei. Tärkeintä on muistaa, että nämä tunteet tulevat vasta sen *jälkeen*, kun olet alkanut epäillä ja murehtia. Ne ovat epäilyksesi seurauksia, eivät sen aiheuttajia. Ne eivät ole todellisia, vaikka ne tuntuvatkin siltä.

Syväasukeltaminen

OCD ei ole kovin syvällinen, vaikka se siltä saattaisikin vaikuttaa. OCD yrittää usein sivuuttaa todellisuuden saamalla tilanteet näyttämään siltä, kuin menisit syvemmälle todellisuuteen, vaikka oikeasti tilanne on aivan päinvastainen. OCD vie sinut *aina* todellisuudesta pois päin. Kuten aiemmin mainittiin, OCD saattaa esimerkiksi uskotella sinulle, että käsissäsi on bakteereja ja se olisi ilmiselvää, jos vain katsoisit mikroskoopilla. Mutta tällaiset argumentit eivät oikeasti mene syvemmälle todellisuuteen, vaan syvemmälle mielikuvitukseesi. Joten kun OCD yrittää esittää sinulle jotain todella syvällistä, huomaa, että todellisuudessa tilanne on päinvastainen. OCD on oikeastaan todella pinnallinen.

Käänteinen päättely

Ylösalainen päättely on OCD:n bravuuri. Normaalisti päättelyprosessiin kuuluu se, että aloitamme todellisuuden huomioimisella ja sitten tulemme johonkin lopputulokseen sen perusteella, mitä havaitsemme. Jos esimerkiksi näet oven saranan olevan löysä, voit perustellusti epäillä, onko se kunnolla kiinni. OCD kääntää tämän päättelyprosessin täysin pälaelleen. Se alkaa jollain idealla tai ajatuksella ja sitten tekee päätelmän siitä, mitä tässä hetkessä tapahtuu. Tässä prosessissa todellisuus ei tule kuvaan ollenkaan. Se saattaa sanoa ”Ihmiset ovat kävelleet tässä, joten lattia on likainen.” Tämä on sama asia kuin sanoisit ”Autoja menee rikki koko ajan, joten minunkin autoni on varmaan rikki.”

Epäluulo aisteja ja itseä kohtaan

Lopulta kaikista useimmiten käytetty OCD-temppu on epäluulon herättäminen aisteja ja itseä kohtaan. Tämä on syy, miksi OCD pystyy kukoistamaan. Jos luotat aistehisi ja itseesi, OCD:ta ei ole olemassa. Obsessio ei käy järkeen ollenkaan, jos otat todellisuuden huomioon. OCD tulee kuitenkin aina yrittämään vakuuttamaan sinut siitä, että sinun pitää lähteä todellisuudesta, jotta löytäisit ratkaisun ongelmalle, jota ei oikeasti ole edes olemassa.

Kaksinkertainen vaara

Tämä on häijy temppu, jossa OCD saa sinut koukkuun – ei koska yritit olla huomioimatta sitä, vaan nimenomaan koska kuuntelit sitä. Periaatteena tässä on se, että OCD saa sinut kiinni joka tapauksessa – teit tai olit tekemättä. Saatat esimerkiksi mennä takaisin ja tarkistaa, että valot oli sammutettu, koska OCD uskottelee sinulle, että ne eivät ehkä ole pois päältä. Tarkistaminen saa sinut vakuuttuneeksi, koska valot tosiaan olivat poissa päältä (aivan kuten aistisi ja maalaisjärkesi jo sinulle kertoivatkin), mutta tämä vakuuttunut tunne ei kestä kauaa. OCD sanoo ”Valot olivat poissa päältä ennen kuin tarkistit ne, mutta koska tarkistit, saatoit rikkoa valon katkaisijan ja aiheuttaa vaaran.”

Tulemme taas takaisin testaamiseen

OCD-temppu, josta puhuimme jo aiemmin, on testaaminen. Matthew esimerkiksi pelkää olevansa homo. Joten hän löytää komeiden miesten kuvia testatakseen, miltä hänestä tuntuu. Sitten OCD sanoo ”Ahaa! Olet varmasti homo, koska katselet näitä kuvia.”

Puhutaan siitä

Toinen OCD:n temppu on kutsua sinut keskustelemaan epäilyksestäsi, aivan kuin se olisi keino, jolla saat ratkaisun epäilyysi. Alat epäillä maalaisjärkeäsi ja aistihavaintojasi. Mutta juuri kun olet päästämässä epäilyksestä irti, OCD hyppää esille ja sanoo ”No meidän kannattaa kyllä miettiä tätä asiaa, mitä se tarkoittaa ja miten sen voisi ratkaista. Puhutaan siitä yhdessä ja ruminoidaan sitä uudestaan ja uudestaan ja uudestaan.”

Varoitamme sinua näistä OCD-tempuista, jotta pystyt tunnistamaan OCD:n myyntipuheen, etkä ala kiistellä sen kanssa, vaan yksinkertaisesti huomaat, miten nämä temput tekevät epäilyksestäsi epäolennaisen ja turhan.

Mutta ehkä tällä kertaa...

Toinen OCD:n argumentti on ”Kyllä, mutta tällä kertaa epäily on oikeutettu.” Mitä tahansa OCD on aikaisemmin ennustanut, ei ole ikinä tapahtunut. Normaalisti tämä fakta olisi tarpeeksi, ettei sinun tarvitsisi enää kiinnittää OCD:hen huomiota. Loppujen lopuksi, jos jokainen esine, jonka olet ostanut tietystä kaupasta, on ollut rikki, et varmaankaan ostaisi siitä kaupasta enää mitään. Mutta OCD saa sinut koukkuun tavaramerkillään ”ehkä tällä kertaa.” Mutta tämä ”ehkä” on aivan niin kuin kaikki aiemmatkin, eikä siis ole syytä kohdella sitä eri tavalla tälläkään kertaa.

Mutta ehkä myöhemmin...

Samalla tavalla OCD saattaa uhkailla seuraamuksilla, jotka eivät tapahdu heti vaan myöhemmin. Tämä tulevaisuuden uhka tulee kuvioihin niiden obsessioiden kanssa, jolloin asiakas saattaa olla vakuuttunut siitä, että katastrofi saattaa tapahtua, ei nyt, mutta viikkojen, kuukausien tai vuosien päästä. Todellisuuteen luottaminen tässä ja nyt ei voi ratkaista tätä obsessiota, koska se liittyy tulevaisuuteen. Joka tapauksessa tämä ”ehkä myöhemmin” on obsessiivinen epäily, joka on rakentunut täysin samalla tavalla kuin kaikki muutkin obsessiiviset epäilyksen ja niin ollen se on yhtä epäoleellinen.

Asiakkaan harjoitemoniste 10

O'Connor KP, Aardema F. Clinician's Handbook for Obsessive Compulsive Disorder: Inference-based Therapy. First Edition. Sussex UK: John Wiley & Sons, Ltd., 2012. Translation by Eeva Edds.

OCD-huijarin temput

Tämän viikon harjoituksien tavoite on auttaa sinua huomaamaan OCD:n temput paremmin ja vastaamaan niihin. Muista, ettet ikinä ala kiistelemään OCD:n kanssa. Sen sijaan, että alkaisit analysoida jokaisen OCD:n esittämän argumentin uskottavuutta, on parempi huomata, miten sen argumentit ovat viallisia alusta asti. Ei ole tärkeää, onko olemassa pieni mahdollisuus sille, että argumentti tietyllä epäilykselle saattaisi olla oikea, vaan tärkeää on se, miten epäily syntyy. Toisin sanoen obsessiivinen tarina vie sinut kauemmaksi todellisuudesta, mikä tekee OCD-epäilyksestä aina epäolennaisen ja turhan, vaikka se olisikin periaatteessa mahdollista. Jos et ole vielä varma tästä, ota se puheeksi terapeuttiesi kanssa.

Ota nyt esille aiemmin kirjoittamasi OCD-tarina ja kirjoita ylös tarinasi jokainen lause tai osittainen lause. Jokainen noista lauseista sisältää jonkinlaisen OCD-tempun, jolla se pyrkii uskottelemaan sinulle olevansa todellinen. Seuraavaksi, käyttäen apunasi liitteenä olevaa tehtävämonistetta, kirjoita ylös jokainen temppu, joka pätee tarinasi jokaiseen lauseeseen. Kirjoita ensin se temppu, joka pätee parhaiten. Usein toiset temput voivat päteä myös, joten voit kirjoittaa ne toisena tai kolmantena.

Tämän prosessin helpottamiseksi lue alla oleva esimerkki henkilöstä, joka on mainittu jo aiemmin ja joka pesee käsiään toistuvasti, koska ajattelee, että ne saattavat olla likaiset:

Esimerkki 1

Eli sanon itselleni ”No, lapseni leikkivät ulkona ja tiedän, että ulkona on likaista. Olen nähnyt likaa kadulla ja ajattelen, että he ovat saattaneet koskea johonkin likaiseen.”

Irrallaan asiayhteydestä olevat faktat (ylenpalttinen mahdollisuuteen luottaminen)

”He ottivat kadulta jotain ja jos he ovat likaisia, niin minäkin olen likainen.”

Yhteensopimattomuus (väärä kategoria)

”Ja minä saan taloni taas likaiseksi. Kuvittelen kotini ja käteni likaiseksi, joten alan tuntea itseni likaiseksi.”

Pelon eläminen todeksi (mielikuvitukseen uppoutuminen)

”Joten menen pesemään käsiäni enkä voi lopettaa. Tuntuu kuin päässäni olisi ääni, joka sanoisi uudestaan ja uudestaan minun olevan likainen, vaikka pesen käsiäni enkä näe niissä mitään likaista.”

Miten nopeasti pystyit tyrmäämään tämän kontaminaatiotarinan eri elementit? Pystyitkö huomaamaan OCD-temput tässä tarinassa? Jos oma OCD-tarinasi on erilainen kuin tämä, pitäisi olla helpompi tyrmätä se epäolennaisena.

Tämä on tavoitteesi myös oman OCD-tarinasi kanssa. Koeta tehdä samoin ja kirjoita ylös jokainen temppu, joka liittyy sinun tarinasi eri osiin.

Lisäksi harjoitekortissasi oleva harjoite keskittyy oikeisiin tilanteisiin, joissa huomaat kokevasi epäilyksiä. Joka kerta kun obsessio tai epäily esiintyy, sinua pyydetään 1) paljastamaan epäilyksen taustalla oleva temppu, 2) huomaamaan, miten tämä temppu tekee epäilyksestä epäolennaisen ja turhan, 3) muistamaan vaihtoehtoinen tarinasi obsessiivisen epäilyksen korvaamiseksi ja 4) hylkäämään epäily. Tämän koko harjoituksen tekemisessä ei pitäisi kestää kauemmin kuin 1–2 minuuttia kerralla. Muista, että OCD haluaa sinun miettivän asioita vielä kerran tai toisen kerran... vielä kolmannen kerran... mutta se ei ikinä riitä. Jos huomaat itsesi tekevän näin, OCD on jo saanut sinut houkuteltua OCD-maailmaan tempuillaan. Ennen pitkää opit kuitenkin tunnistamaan kaikki sen temput, jolloin OCD antaa periksi lopullisesti.

Asiakkaan harjoitekortti 10

OCD-huijarin temput

Oppimiskohtia

OCD käyttää temppuja, jotta *näyttäisi* siltä, että obsessiollasi olisi jotain tekemistä todellisuuden kanssa, kun oikeastaan se vie sinua vaan kauemmaksi todellisuudesta.

OCD-temppuja ovat *yhteensopimattomuus, pelon eläminen todeksi, irrallaan asiayhteydestä olevat faktat, käänteinen päättely, kaksinkertainen vaara, testaaminen, syväasukeltaminen, ja epäluulo aisteja (tai itseä) kohtaan*.

Vaihtoehtoinen tarinasi tuo sinut lähemmäksi sitä, mitä oikeasti on, koska se perustuu todellisuuteen.

OCD:n temppujen läpi näkeminen saa OCD:n häviämään.

Päivittäinen harjoitus

- Joka kerta kun obsessiivinen epäily esiintyy, tunnista ne OCD-temput, jotka ovat epäilyksen taustalla.
- Huomaa, kuinka tämä temppu tekee epäilyksestä epäolennaisen ja turhan.
- Kuvittele tarkasti miltä tämä tilanne tuntuisi, jos vaihtoehtoinen tarinasi olisi totta.
- Anna obsessiivisen epäilyksen mennä, kun olet luonut vaihtoehtoisen tarinan. Tämä tarina on ainut asia, joka on todellinen.

Asiakkaan tietovisa 10

OCD-huijarin temput

1. OCD:n temput ovat...
 - o uskottavia.
 - o osa OCD-tarinaani.
 - o liian vaikeita huomattavaksi.
 - o ei mikään näistä.
2. Yhteensopimattomuus voi näyttää...
 - o kahden toisistaan riippumattoman kategorian yhdistämiseltä.
 - o asiaankuulumattomalta yhdistelmältä.
 - o irrallaan asiayhteydestä olevien faktojen käyttämistä OCD-tarinassasi.
 - o kaikki näistä
3. Pelon eläminen todeksi...
 - o voi saada sinut tunteiden valtaan.
 - o tekee todellisuuden ja mielikuvituksen erottamisesta vaikeaa.
 - o tapahtuu sen jälkeen, kun olet jo alkanut epäillä.
 - o kaikki näistä.
4. Syväasukeltaminen...
 - o paljastaa oikean todellisuuden.
 - o on vain toinen ajatus, joka vie sinut kauemmaksi todellisuudesta.
 - o tekee OCD:stasi syvällisemmän.
 - o kaikki näistä.
5. Sekoittaminen tapahtuu kun...
 - o positiivinen termi sekoitetaan OCD-käyttäytymiseen.
 - o olet samaa mieltä OCD:n kanssa.
 - o teet liudan rituaaleja.
 - o piilotat OCD:si.
6. Vastustaaksesi OCD-huijaria...
 - o katsot sen argumentteja joka kulmasta.
 - o näet kuinka sen argumentit eivät liity todellisuuteen tässä ja nyt.
 - o kiistelet parhaasi mukaan sen kanssa.
 - o ei mikään näistä.

Asiakkaan tehtävämoniste 11

Oikea minä

Olet tutustunut ideaan, että OCD luo illuusion siitä ihmisestä, joksi se sanoo sinun muuttuvan. Tätä sanotaan pelätyksi minäksi. Siitä seuraa, että oikea minäsi syrjäytetään samalla kun huomio kiinnittyy pelättyyn minään, joksi mahdollisesti voisit muuttua. Tämä pelätty minä on saanut sinut ryhtymään kaikenlaisiin varotoimiin ja epäilemään kykyäsi ja maalaisjärkeäsi, koska sinä todella uskot OCD:ta. Mutta OCD-minä on vain toinen *tarina*, joka perustuu mahdollisuuteen ja niin ollen voidaan mitätöidä. Nyt meidän täytyy löytää sinun oikea minäsi, jotta se voi olla olemassaolosi keskiössä. Haavoittuvaisen minäkuvasi perusteella kirjoita ylös, millaiseksi ihmiseksi OCD pelottelee sinun muuttuvan.

Esimerkkejä:

”Pelkään olevani huolimaton.”

”Pelkään olevani saastainen.”

”Pelkään olevani huonompi kuin muut.”

OCD:n ulkopuolella oleva minä

OCD:n ulkopuolella oleva minä keskittyy siihen, mitä sinä et ole. Tämä aiheuttaa negatiivista suhtautumista itseen. Saatat esimerkiksi verrata itseäsi muihin epäreilulla tavalla, torjua positiivisia kommentteja tai sen hyväksymisen, että sinulla olisi mitään positiivisia luonteenpiirteitä. Tässä tehtävämonisteessa pääset harjoittelemaan näiden ajatusmallien muuttamista, mikä auttaa sinua luomaan autenttisen minäsi.

Kun vertaamme itseämme muihin, on tärkeää liittää vertailuun monia eri näkökulmia ja keskittyä positiiviseen.

”En ole yhtä hyvä kuin hän.” → ”Hänellä on joitain vahvuuksia, joita minulla ei ole ja toisin päin.”

”En ole yhtä vahva kuin hän.” → ”Vaikka en olisikaan fyysisesti yhtä vahva kuin hän, minulla on monia taitoja, jotka korvaavat fyysisistä vahvuutta.”

Yksiulotteinen maailma

Arvioimme ihmisiä yleensä todella yksiulotteisesti: tämä ihminen on parempi kuin minä tai fiksumpi kuin minä. Mutta todellisuudessa ihmiset ovat moniulotteisia. Jokainen ihminen on uniikki eikä rajoitu vain yhteen piirteeseen. Toinen ongelma on jatkuvasti itsesi vertaileminen muihin osa-alueilla, joita sinulla ei ole. ”En ole hyvä X:ssä” tai ”Minulla ei ole Y taitoa.” Kun alat ajatella itsestäsi negatiivisesti, on tärkeää tasapainottaa sitä myös positiivisilla ominaisuuksilla, joita sinulla on. Oikean minäsi ymmärtäminen ei vain maadoita sinut todelliseen minääsi, vaan se tuo muitakin hyötyjä. Murehdit vähemmän todennäköisesti mitättömistä asioista. Opit hyväksymään paikkasi maailmassa, olemaan itsestäsi ylpeä ja navigoimaan kritiikin ja vaikeiden hetkien keskellä paremmin.

Oikeat mieliteot

Oikean itsesi huomioiminen auttaa sinua myös olemaan läsnä oikeiden mielitekojesi kanssa. Olet saattanut elää elämää, johon kuuluu häpeää ja noloutta OCD:n takia. Olet ehkä tuntenut, ettei haluillasi tai mieliteoillasi ole väliä tai että et ansaitse niitä. Nyt sinulla on selkeä polku oikeita halujasi ja mielitekojasi kohti.

Asiakkaan harjoitemoniste 11

Oikea minä

Kirjoita alle lista normaaleista päivittäisistä teoista, joita teit tänään:

Nyt kirjoita jokaiselle teolle luonteenpiirre ihmisestä, joka toimii näin:

Jos laitat nämä kaikki asiat yhteen.... *Kuka sinä olet?*

Itsesi tunteminen

Keskitymme moniin eri lähteisiin miettiessämme, kuka olemme. Me itse ja käytöksemme ovat ilmiselviä lähteitä. Mutta kuten aiemmin mainittiin, omien todellisten tunteidemme tietäminen ja tiedostaminen on myös lähde. OCD on todella hyvä vakuuttamaan sinut siitä, ettei sinun kannata luottaa aisteihisi. Saatat alkaa epäillä, haluatko todella tehdä jotain vai et. Tämä johtuu siitä, että epäily tulee väliin ja rikkoo kommunikaation. Tärkeä osa itsesi tuntemisessa on omien tunteidesi ja mielitekojesi hyväksyminen. Tämä tarkoittaa, että sinun pitää oppia tunnistamaan, onko sinulla oikea tarkoitus, aikomus ja halu tehdä jotain. Älä keskity siihen, mitä saatoit mahdollisesti tuntea. Oikeat mielitekosi ovat sinua - eivät OCD:ta, samalla tavalla kuin oikeat tekosi ja saavutuksesi ovat sinua, eivät OCD:ta.

Harjoitus

Kun teet jotain, hidasta ja huomioi oikeat tunteesi ja mielitekosi siinä hetkessä.

Vastaako tämä oikea tarkoitus, tahto ja tunne sitä henkilöä, joka OCD sanoo sinun olevasi?

Kirjoita omaelämäkerta, jossa korostat saavutuksiasi ja positiivisia asioita, joita olet elämäsi aikana tehnyt. (Pyri kirjoittamaan ainakin 500 sanaa.)

Mieti, mitä sinun olisi pitänyt tehdä, jotta olisit muuttunut siksi ihmiseksi, joksi OCD uskottelee sinun muuttuvan.

Onko olemassa mahdollisuus, että olisit oikeasti OCD- pelätty minäsi?

Minä ja muut

Toinen lähde, josta saat informaatiota siitä, kuka olet, on toiset ihmiset. Mutta sinun täytyy olla tarkka kysymyksien kanssa, joita muille esität. Kysy kumppaniltasi tai parhaalta ystävältäsi luonteenpiirteistäsi. Voit kysyä tarkentavia kysymyksiä tarpeen tullen. Yleensä he antavat mielellään esimerkkejä. Loppujen lopuksi, jos olette läheisiä, he varmasti näkevät sinussa jotain, josta he pitävät. He varmasti puhuvat enimmäkseen positiivisista luonteenpiirteistä, joten kysy monelta eri ihmiseltä ja pyydä myös esimerkkejä.

Kuinka nämä luonteenpiirteet vertautuvat OCD-minääsi?

Lopuksi on tärkeää listata sinulle tärkeät elämänarvot ja ohjenuorat. On totta, ettemme aina elä omien standardiemme mukaan. Ne ovat kuitenkin osa meitä ja auttavat meitä ymmärtämään itseämme paremmin.

Elämänarvoni ovat.... (esim. rehellisyys):

Tavoitteeni ovat.... (esim. olla hyvä ystävä)

Periaatteita, joiden mukaan pyrin elämään, ovat.... (esim. kunnioitus toisia kohtaan):

Vertaa nyt näitä ominaisuuksia siihen, mitä OCD sanoo sinun pystyvän tekemään:

Jos katsot itseäsi peilistä realistisesti, mitkä ovat vahvuuksiasi?

Mitä muut sanovat siitä, mikä tekee sinusta ainutlaatuisen?

Mistä asioista, tilanteista tai saavutuksista muut onnittelevat sinua?

Kotona:

Töissä:

Ihmissuhteissa:

Yllä olevien tilanteiden perusteella voit sanoa, että omaat seuraavat positiiviset ominaisuudet:

Moninainen elämä

Toimin näissä rooleissa elämässäni:

Näissä rooleissa toimiminen saa minut ylpeäksi näistä asioista itsessäni:

Menneisyydessäni olen selvinnyt monista eri vaikeuksista näiden ominaisuuksieni takia:

Tulevaisuudessani näen itseni selviytyvän ja saavuttavan mitä haluan:

Tämä on oikea minäni (ei OCD-minäni), josta olen ylpeä. Minulla on oikeus tulla kunnioitetuksi sinä ihmisenä, joka oikeasti olen.

On tärkeää, että saat palautetta ystäviltäsi ja itseltäsi, jotta saat vahvistuksen uudelleen löytyneelle oikealle minällesi. Tämä tarkoittaa kirjaimellisesti maailmaan menemistä omana itsenäsi ja siitä saamiesi hyötyjen hyväksymistä. On tärkeää, että järjestät aikaa asioille, joista nautit, ja että teet niitä asioita, jotka motivoivat ja inspiroivat sinua. Nämä aktiviteetit eivät vain anna sinulle iloa, vaan ne myös palkitsevat sinua ja nostavat itseluottamustasi. Jos itseluottamuksesi on hyvä, OCD heikentyy ja sinä olet tiellä täydelliseen parantumiseen.

Asiakkaan harjoitekortti 11

Oikea minä

Oppimiskohtia

OCD-minäsi on päinvastainen kuin oikea minäsi.

- o Jos keskityt käyttäytymään sen mukaisesti, kuka oikeasti olet, se maadoittaa sinut tähän hetkeen.
- o OCD-minäsi piilottaa oikean minäsi maskin taakse, joka on saanut sinut pelkäämään, että saatat olla jotain muuta, kuin mitä oikeasti olet.

Harjoitekortti

- o Aina, kun teet jotain tai kun joku kehuu sinua, kysy itseltäsi ”Mitä tämä kertoo minusta, aidosta ja oikeasta minästäni?”
- o Se saattaa kertoa, että olet taitava, neuvokas tai vähintäänkin kykenevä. OCD sanoi sinulle, että olisit päinvastainen.
- o Nyt vertaa oikeita ominaisuuksiasi, niitä, jotka itse tiedät ja jotka muut selkeästi huomaavat, OCD-minääsi.
- o Huomaa ristiriitaisuudet.

Asiakkaan tietovisa 11

Oikea minä

1. Oikea minäni . . .
 - o on samanlainen kuin OCD-minäni
 - o on usein täysin päinvastainen.
 - o on asia, jota ei voi tietää.
 - o vaihtelee.
2. Tietoni oikeasta minästäni . . .
 - o kertyy kun pidan silmällä, minkälainen olen oikeassa elämässä.
 - o tulee selville persoonallisuustestin kautta.
 - o on liian mahdollista saada.
 - o on se, kuka oletan olevani.
3. Lähteet oikean minäni tiedostamiseksi ovat mm.. . .
 - o omien tunteideni ja saavutusteni tietäminen.
 - o kiinalaisten keksien sisällä olevat laput.
 - o viimeisin aivokone.
 - o se, mitä kuvittelen muiden minusta ajattelevan.
4. Kun kysyn ihmisiltä kuka olen . . .
 - o he valehtelevat miellyttääkseen minua.
 - o jokainen näkee eri ihmisen ja tulen hämmentymään.
 - o he ovat kaikki väärässä.
 - o he saattavat kaikki mainita erilaisia aitoja piirteitä, jotka ovat kaikki erilaisia.
5. Aito minäni tulee esille . . .
 - o luottamalla OCD:hen.
 - o oikeiden tavoitteideni ja arvojeni kautta.
 - o kun esitän olevani eri ihminen.
 - o kun pohdin ja meditoin elämän tarkoitusta.
6. OCD-minä . . .

- o on osittain totta.
- o menee vastoin oikeaa minääni ja naamioituu todellisuudeksi.
- o on se ihminen syvällä minussa, joksi voisin muuttua.
- o on se ihminen, joksi voisin muuttua tulevaisuudessa.

Asiakkaan tehtävämoniste 12

Tietäminen ja tekeminen: Eteenpäin meneminen ja relapsin ehkäisy

Jos olet työstänyt näitä moduuleja tarkasti, olet luultavasti edistynyt valtavasti OCD:si kanssa ja olet huomannut muutoksia. Nyt on tärkeää ylläpitää niitä. Muutosten ylläpitäminen vaatii oppimiesi asioiden jatkuvaa harjoittamista. Toisin sanoen, sinusta tulee oma terapeutti. Jos olet huomannut obsessioiden ja kompulsioiden vähenevän selkeästi, on epätodennäköisempää, että palaat siihen tilanteeseen, jossa olit terapian alussa. Mutta riippuen siitä, missä olet toipumistielläsi, hairahduksien riski on aina olemassa.

Yleisimmät syyt, jotka johtavat oireiden uusiutumiseen

1. *Keskittymisen vähentyminen:* Et ole tarpeeksi keskittynyt harjoittamaan päättelyyn perustuvia strategioita, joita olet oppinut näiden moduulien aikana. Saatat esimerkiksi huomata sortuvasti epäilyksiin ja alkaa uskoa niihin. Tai saatat keskittyä muihin asioihin liikaa.
2. *Tunnetilat kuten uupumus tai innostuminen:* Kun olet uupunut, olet yksinkertaisesti liian väsynyt ja uskot olevasi voimaton OCD:n edessä siinä hetkessä. Jos tämä tapahtuu, muista miten OCD sai sinut tekemään ylitöitä itsesi sabotoimiseksi. Toki siinä tilanteessa se tuntui normaalilta ja teit ylitöitä huomaamattasi. Nyt tiedät, ettei sinun tarvitse enää tehdä niin. On tärkeää varautua uupumukseen etukäteen muistuttamalla itseäsi, että jokainen obsessio tulee sivuuttaa välittömästi. Kuten nyt tiedät, se tulee häviämään nopeasti.

Kommentti innostumisesta: Saatat heittäytyä innostaviin hetkiin täysin, jolloin saatat unohtaa pitää obsessiivisia ajatuksia silmällä. Juhlapäivät ovat hyvä esimerkki. Pidät hauskaa ja nautit, jolloin et halua keskittyä obsessioihisi.

Yleisempi syy hairahduksiin on stressi. OCD:n tapauksessa yleisin stressin aiheuttaja on mikä tahansa tilanne, joka muistuttaa sinua OCD-minästäsi. Jos sinun teemasasi esimerkiksi on ”Saatan olla ihminen, joka tekee pieniä virheitä”, paineet suorittaa työtehtäviä täydellisesti voi laukaista epävarmuuden, mikä voi laukaista OCD:n. Moni stressaava asia voi saada epävarmuuden lisääntymään. Vaikka olisitkin työstänyt monia näitä tilanteita terapiassa, kaikkia tilanteita ei voi ennakoida. Toisin sanoen ne voivat tapahtua täysin odottamattomasti. Siksi oikean minäsi tunnistaminen on äärimmäisen tärkeää. Mitä varmempi olet siitä, ettet ole se ihminen, joksi OCD sinua sanoo, sitä selkeämmin

muistat, kuka oikeasti olet. Muista, että OCD tulee aina ahkerasti etsimään tilanteita, joissa olet kaikista haavoittuvaisimmillasi.

Tahaton luisuminen

Varoituksen sana myös tahattomasta luisumisesta OCD-oireisiin. Jopa OCD-aikojen muistelu saattaa olla tarpeeksi luisumisen alkamiseen.

On myös erittäin tärkeää poistaa kaikki turvakäyttäytyminen, joita sinulla aikaisemmin saattoi olla. Turvakäyttäytyminen voi olla erittäin hienovaraista, esimerkiksi:

1. OCD:n mielessä pitäminen.
2. Tarkistaminen, onko OCD vielä siellä.
3. OCD:n työntäminen taka-alalle.
4. Tiettyjen tilanteiden, tiedon tai aiheiden välttely.
5. Salakavala mielensisäinen välttely, kuten tietyn aiheen ajattelemisen välttely.
6. Vakuuttelun tai neuvojen kysyminen ”varmuuden vuoksi”.
7. Kompulsioiden tekeminen nopeasti.
8. Kompulsion lyhentäminen yhteen sanaan. Esimerkiksi henkilö, joka toistaa uskonnollista lausetta monta kertaa päivässä nähdessään ambulanssin ajavan ohi, saattaa sanoa vain ”mmm”. Sama voi päteä myös tiettyihin kehollisiin toimintoihin.
9. Hienovaraiset testaus-kompulsiot.

Asiakkaan harjoitemoniste 12

Tietäminen ja tekeminen: Eteenpäin meneminen ja relapsin ehkäisy

- o Paras keino pitää saavuttamiasi hyötyjä yllä on terapiassa oppimiesi työkalujen jatkuva käyttäminen.
 - o On tärkeää, että huomaat, kuinka pitkälle olet edennyt.
 - o Miten paljon kehitystä olet saanut aikaan?
 - o Jos olet päässyt tänne asti, olet saanut paljon oivalluksia ja ajattelutapasi ja käytöksesi ovat muuttuneet paljon.
 - o Mitä olet tarkalleen oppinut ja mikä on erityisesti auttanut sinua?
-
-
-

Oireiden uusiutumisen estäminen

1. Mieti mahdollisia riskialttiita tilanteita, tapahtumia tai aktiviteetteja, jotka saattavat muuttua ongelmallisiksi tulevaisuudessa.
2. Havainnoi ketju, miten nämä tilanteet voisivat edetä: laukaiseva tekijä – epäily – tunnereaktio – kompulsio.
3. Harjoittele pysähtymistä ennen kuin kävelet sillan yli mielikuvituksen maailmaan.
4. Muista nimetä epäily obsessiiviseksi ja näin ollen mitättömäksi.
5. Yleisesti on hyvä nimetä tunnuspiirteet tilanteisiin, jotka voivat laukaista epäilyksen ja jotka liittyvät haavoittuvaiseen minä-teemaasi. Jos haavoittuvainen minä-teemasi on ”saatan olla paha, merkityksetön ihminen”, voit olla haavoittuvaisempi tilanteissa, jotka liittyvät tähän teemaan.
6. Kolme kysymystä voivat auttaa OCD-epäilyksen tunnistamisessa: A) Liittyykö se teemaani? B) Onko se epäily? C) Tunnistanko sen vanhan OCD-tunteen? Jos vastaus kaikkiin näihin kysymyksiin on kyllä, kyse on OCD-epäilyksestä, joka tulee sivuuttaa.

Jos oireesi uusiutuvat

1. Jos huomaat, että olet lähtenyt mukaan OCD-epäilykseen, älä huolestu. Yksittäinen hairahdus ei tarkoita, että oireesi olisivat uusiutuneet kokonaan. Päinvastoin saavuttamiasi hyötyjä ei voi noin vain unohtaa. Yksittäinen hairahdus voi olla osa normaalia oireiden nousua ja laskua, joka kuuluu oppimiseen, ja voimme käyttää niitäkin oppimismahdollisuuksina.
 2. Mieti taaksepäin ja huomioi, missä kohtaa astuit OCD:n maailmaan.
 3. Millaisessa mielentilassa olit siinä tilanteessa? Olitko stressaantunut, ajatuksissasi, tunsitko itsesi epävarmaksi tai väsyneeksi, tmv.?
 4. Yritä selvittää tarkasti, mitkä syyt johtivat siihen, että OCD pääsi niskan päälle tässä tilanteessa. Kirjoita syyt tähän tulevaisuuden varalle:
-
-
-
-

5. Miten voit estää OCD:ta pääsemästä niskan päälle uudestaan: a) Varaudu laukaiseviin tilanteisiin etukäteen; b) Harjoittele mielessäsi OCD:n vastustamista näissä tilanteissa; c) Kuvittele laukaisevan tekijän sivuuttaminen ja miten toimit, jos tilanteessa ei olisi laukaisevia tekijöitä; d) Harjoittele tätä, kunnes sinusta tuntuu, ettei vastaava tilanne ole laukaiseva tekijä tulevaisuudessa.

Kysy itseltäsi:

- Onko olemassa samankaltaisia tilanteita, joihin sinun pitäisi varautua?
- Kuinka varma olet siitä, että pystyt selvittämään tämän tilanteen tulevaisuudessa 0–100 %?
- Jos sanot vähemmän kuin 80 %, toista yllä olevat askeleet (a-d).

Mitä tehdä jäljellä oleville OCD-häivähdyksille?

- Saatat vieläkin kokea tunteita, jotka olivat läsnä menneisyydessäsi. Ennakoit ahdistusta tai olet huolissasi siitä, että tietty ajatus jää jumiin mielesi, niin kuin se aiemmin teki.
- Mitä nopeammin huomaat OCD:n, sitä nopeammin pääset siitä eroon.
- Aikaisemmin mainitsimme, kuinka tärkeää on korvata OCD:n jättämä tyhjyyden tunne sinun tavoitteillasi ja aktiviteeteilla etukäteen.
- Keksi aktiviteetteja, jotka vahvistavat sinua henkisesti.
- Saatat valita aloittaa uusia harrastuksia tai tehdä muutoksia elämäntyyliisi, jotta pääset tutkimaan potentiaalisi enemmän.

OCD:n täydellinen poistaminen

- Et anna epäilykselle yhtään aikaa.
- Sinulla ei ole minkäänlaista reaktiota epäilykseen, ei tunteiden eikä käytöksen kautta.
- Käytöksesi, ajattelusi tai etukäteen varautuminen ei liity millään tavalla epäilykseesi.
- Käytät aistejasi ja reagoit samalla tavalla vanhoissa OCD-tilanteissa kuin missä tahansa muussa tilanteessa.
- Teet suunnitelmia tulevaisuuden varalle sinä ihmisenä, joka oikeasti olet.

Asiakkaan harjoitekortti 12

Tietäminen ja tekeminen: Eteenpäin meneminen ja relapsin ehkäisy

Oppimiskohtia

- OCD:sta täysin irti pääseminen riippuu siitä, miten paljon harjoittelet I-CBT-taitoja jokapäiväisessä elämässäsi.
- Yleisesti ottaen, jos onnistut elämään OCD-vapaata elämää ainakin kuusi kuukautta, oireiden uusiutuminen on epätodennäköistä.
- Jos hairahdat hetkellisesti, mieti missä hairahdus tapahtui ja käytä aiemmissa moduuleissa oppimiasi taitoja selvittääksesi tilanteen.
- Jos pystyt käsittelemään OCD-tilanteita näiden kahdentoista moduulin jälkeen, pystyt käsittelemään niitä lopun elämääsi.
- Taitojen, joita olet nyt oppinut, pitäisi tuoda sinulle kokonaisvaltainen helpotus OCD-oireista.

Harjoituskortti

- Ennakoi stressitekijät, jotka voivat vaikuttaa mielentilaasi.
- Varaudu etukäteen isoihin elämänmuutoksiin ja stressaaviin tilanteisiin, jotka voivat laukaista jonkin OCD-teemoistasi.
- Jatka terapiatehtävissä oppimiesi taitojen käyttämistä.
- Tee asioita, jotka eivät liity OCD:hen ja antavat sinulle palautetta oikeasta minästäsi.
- Ajattele olevasi OCD-vapaa, elä sen mukaista elämää ja tee asioita, jotka vahvistavat aitoa minääsi.

Miten paljon sinusta on muuta kuin OCD:ta? _____%

Jos vastauksesi on enemmän kuin 80 %, sinun kannattaa kerrata näitä moduuleita, jotta huomaat, missä kohtaa olet jäänyt jumiin.

Asiakkaan tietovisa 12

Tietäminen ja tekeminen: Eteenpäin meneminen ja relapsin ehkäisy

1. Tietäminen ja tekeminen...
 - o ovat kaksi täysin eri toimintoa.
 - o eivät voi ikinä toimia yhdessä helposti.
 - o ovat yhteydessä toisiinsa koska tekeminen on luonnollinen seuraus tietämisestä oikealla tavalla.
 - o vaativat paljon rohkeutta.
2. Sen muistaminen, mitä olen oppinut...
 - o on erittäin haurasta ja se voi hävitä huomenna.
 - o pysyy eikä mene pois kokonaan koskaan.
 - o riippuu siitä, miltä minusta tuntuu.
 - o riippuu siitä, kuinka stressaantunut olen.
3. Kehityksen ylläpitäminen tarkoittaa...
 - o sitä, että jatkan oppimani harjoittelua.
 - o sitä, että luen niin monia kirjoja OCD:sta kuin mahdollista.
 - o sitä, että yritän toistaa mielessäni harjoite- ja tehtävämonisteiden tärkeimmät kohdat.
 - o rauhallisena pysymistä.
4. I-CBT:n kokonaisvaltainen soveltaminen tarkoittaa...
 - o sitä, että automaattisesti teen sitä, mitä olen oppinut ilman ponnisteluja.
 - o sitä, että minun pitää jatkuvasti toistaa sitä, mitä minun pitäisi tietää.
 - o sitä, että Kannan muistutuskortteja mukani.
 - o sitä, että Kerron muille I-CBT:stä.
5. Jos jatkat I-CBT:n harjoittelemista...
 - o OCD tulee pahenemaan.
 - o OCD on ratkaistu ja häviää.

- o minulla on silti pahoja tunteita.
- o uskon silti vähän obsessioihin.

6. Relapsin ehkäiseminen tarkoittaa...

- o tulevaisuuden riski-alttiiden tilanteiden, jotka saattavat johtaa epäilykseen, huomioimista.
- o hairahduksista oppimista, jotta voin seuraavalla kerralla toimia paremmin.
- o sitä, että olen itsevarma kehityksestäni.
- o kaikki näistä.