

SISÄLTÖ

Johdanto	11
1 Alkuun pääseminen	14
Pakko-oireisen häiriön olemus	14
Häiriö perustuu välttämiseen	15
Häiriön kehittyminen	15
Pakko-oireisen häiriön noidankehä	16
Hoidon periaate	18
Oireilu ei ole tahdonalaista	19
Hoidon kulmakivet	19
Oireiden havainnoiminen	20
Pakkoajatukset	21
Pakkotoiminnot eli rituaalit	22
Pelätyt seuraukset	23
Laukaisevat tekijät	23
Esimerkkejä pakko-oireketjuista	24
Hoidon kohdeoireet	25
Ahdistavuuden arviointi	25
Et ole yksin	26
Oirepäiväkirja	32
Yhteenveto	42

2 Valmistautuminen hoitoon	44
Kohdeoireiden valinta	44
Ydinpelot	46
Hoidon tavoitteet	54
Asennoituminen kärsimykseen	54
Pakko-oireinen häiriö on kuin mielen haittaohjelma	55
Läheisten tuki	56
Martti, Miia ja Sami	56
Yhteenveto	60
3 Ensiaskel altistukseen	62
Altistuksen periaate	62
Itsehavainnoinnin harjoittelu	63
Ajatukset suhteessa todellisuuteen	63
Suunnitelma keskeyttämisaikojen varalle	64
Tyypillisiä pakko-oireisen häiriön hoitoon liittyviä ennakkoluuloja	65
Hoitomotivaation ylläpitäminen	66
Kohti altistusta	68
Mielikuva-altistuksen periaate	68
Mielikuva-altistuksen tavoite	68
Mielikuva-altistukseen valmistautuminen	75
Mielikuva-altistus ja altistuspäiväkirja	78
Yhteenveto	79
4 Ensimmäinen altistus	81
Altistushierarkian merkitys	81
Hierarkia kullekin kohdeoireelle	82
Mistä ideat altistustehtäviin?	82

Rituaalin ja varovaisuuden ero	83
Vakuuttelurituaalin tunnistaminen	84
Mikä on normaalia?	84
Turvakäyttäytyminen	85
Minirituaalit	86
Milloin altistan mielikuvissani?	87
Altistushierarkian rakentaminen	93
Ensimmäinen altistushierarkia tehty	95
Yhteenveto	99
Lisäohjeita harjoitteluun	100

5 Toinen altistus **101**

Kokemus altistuksen toimivuudesta	101
Altistushierarkian tarkistus	102
Altistushierarkian muutokset	104
Mitä tunteet ovat?	105
Tunnesäätelyn haasteet	105
Pelko	106
Viha	106
Viha pakko-oireisessa häiriössä	107
Häpeä	107
Häpeäpulmat	108
Seksuaaliset sisällöt	108
Muita tunteita pakko-oireisessa häiriössä	109
Sopusointu tunteiden kanssa	110
Tietoinen läsnäolo	110
Tietoinen läsnäolo ja keskittyminen	111
Yhteenveto	115

6 Kolmas altistus	117
Altistuksista opittua	117
Altistushierarkian tarkistus	118
Oman altistushierarkian tarkistus	121
Ajatukset ja uskomukset	122
Tyypillisiä ajatusvääristymiä	122
Uskomusten muuttaminen	125
Yhteenveto	130
7 Neljäs altistus	132
Eteenpäin	132
Altistushierarkioiden tarkistus	133
Oman altistushierarkian tarkistus	135
Mahdolliset haasteet	135
Pakkoajatukset ovat soluttautujia	135
Turnausväsymys	135
Uskomusten haastaminen vai vakuuttelu	136
Kohti altistusta	141
Yhteenveto	143
8 Viides altistus	145
Vielä kaksi askelmaa	145
Altistushierarkian tarkistus	146
Ajatusten muuttaminen tavallisiksi	148
Kokijasta havainnoijaksi	150
Saanko sanoilla asioita tapahtumaan?	153
Kohti altistusta	154
Yhteenveto	156

9 Kuudes altistus **158**

Ei lannistumiselle	159
Altistushierarkian tarkistus	159
Altistushierarkian päivitys	162
Mikä ylläpitää pakko-oireketjuja?	162
Välttämisen purkaminen	164
Pakkoajatusten hyväksyminen	164
Tunteiden hyväksyminen	164
Korjaava sisäinen puhe	165
Kohti viimeistä ponnistusta	166
Yhteenvedo	170

10 Kohti tulevaisuutta **172**

Onnittelut sinnikkydestä	172
Elämänmuutos	173
Etenemisen vauhti on yksilöllistä	173
Elämän uudet sisällöt	177
Altistusharjoituksista luopuminen	177
Pikkualtistukset arjessa	178
Altistus elämänfilosofiana	178
Mitä jos oireet palaavat?	178
Työkalut takapakkien hoitoon	179
Liitteet	183