

Pakkoajatusten ja –toimintojen hoito

Irmeli Siltakoski

Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos, Tampere

Seminaarissa käsitellään pakko-oireisten potilaiden hoitoa perinteisen kognitiivisen käyttäytymisterapian sekä hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) hoitomenetelmin. HOT-terapian hoitomenetelmät esitellään sekä perustellaan niiden soveltuvuutta erityisesti pakko-oireisten potilaiden hoitoon. Käytännön kokemuksia edellä mainittujen hoitomenetelmien yhdistämisestä valotetaan tapausesimerkkien avulla. Perinteisissä altistusmenetelmissä asiakasta autetaan kohtaamaan pakkotoimintoja ylläpitävät ajatukset ja niiden epärealistisuus osoitetaan terapian kuluessa in vivo -altistuksessa. HOT -menetelmissä koko kielellinen toimintoja ohjaava merkitys kyseenalaistetaan. Pakkomielteet ja toiminnot ovat usein säännön ohjaamaa käyttäytymistä. HOT -terapian avulla voidaan purkaa sääntöjä esim. metaforien avulla. Asiakas saa metaforista uudenlaisen kokemuksen suhteessa ongelmakäyttäytymiseen. HOT :n hoitoon kuuluu myös kontrollista luopumista. Ahdistuksen ja tunteiden kontrollointi pakkotoimintojen avulla on asiakkaille hyvin tyypillistä. HOT tarjoaa useita menetelmiä, joiden avulla kontrollia voidaan käsitellä ja joilla sitä voidaan heikentämiseen. Arvotyöskentelyn avulla HOT :ssa on mahdollista auttaa asiakasta tarkastelemaan laajemmin elämäänsä, millaista elämää hän haluaa elää ja miten oireet ovat estäneet häntä elämästä omien arvojensa mukaisesti.