

Lukijalle

”OCD:n ongelmahan on, että jos antaa jonkin asian abdistaa, niin silloin se kyllä abdistaaikin ja paljon! Tämän häiriön kanssa oikeanlaista rohkeutta ei ole se, että taistelee, vaan se että ottaa iskuja vastaan ja pyrkii vielä vaikka nenä vinossakin hymyilemään.”

Pakko-oireinen häiriö (OCD) aiheuttaa siitä kärsivälle merkittävää haittaa ja häiritsee normaalia elämää. OCD:ta sairastavat ymmärtävät useimmiten itse oireidensa järjenvastaisuuden mutta eivät siitä huolimatta pysty lopettamaan käytöstään. He yleensä häpeävät ja salailevat oireitaan, ja monet odottavat vuosia tai jopa vuosikymmeniä ennen kuin hakevat apua.

Kädessäsi oleva kirja *Pakko-oireet ja OCD* on ensimmäinen suomalainen teos pakko-oireisesta häiriöstä. Kirjassa käsitellään pakko-oireisen käyttäytymisen syitä sekä hoitomenetelmiä, joiden avulla pakko-oireita voidaan lievittää. Pakko-oireista häiriötä ja sen ilmenemismuotoja tarkastellaan monipuolisesti lapsuudesta aikuisuuteen; mukana on myös tietoa niin OCD-lasten ja nuorten tukemisesta kouluympäristössä kuin vertaistukitoiminnastakin. Asiantuntija-artikkelien lisäksi teoksessa on OCD-henkilöiden ja heidän läheistensä kirjoittamia tarinoita, joissa kerrotaan koskettavasti, mitä elämä pakko-oireiden kanssa on – myös posi-

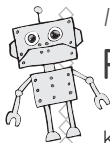
tiivisessä mielessä. Tarinat on valittu Suomen Tourette- ja OCD- yhdistyksen jäseniltä kerättyjen kokemustarinoiden joukosta.

Tämän kirjan tarkoitus on ennen kaikkea jakaa tietoa pakko-oireisesta häiriöstä. Kirja on toteutettu yhteistyössä Suomen Tourette- ja OCD-yhdistys ry:n kanssa. Kiitämme lämpimästi kaikkia kirjan kirjoittamiseen osallistuneita ja toivomme lukijoille antoisia hetkiä teoksen parissa!

Helsingissä syyskuussa 2014

Sami Leppämäki

Tuula Savikuja



Ilona Melankolia

Pakko pestä!

Kaikki kävi niin huomaamattomasti. Ensin pesin käsiä vain jonkin verran tavanomaista enemmän, kai. Sitten kuvaan astuivat desinfiointiaineet, muovihanskat ja kaappeihin ilmestyi käsipyyhkeitä, joita vaihtelen puhtaisiin tiuhaan tahtiin...

Vältän koskemasta kaikkialle. Ovenkahvat ja hissinnappulat ovat minulle kauhistus, mutta myös omat tavarani. Olen nimittäin vakuuttunut siitä, että minulla on hiv, C-hepatiitti ja sittemmin myös krooniseksi kehittynyt B-hepatiitti, jonka tartutan tahtomattani tuttuihin ja tuntemattomiin, koko maailmankaikkeuteen! Edes negatiiviset testitulokset eivät ole tuoneet minulle pysyvää helpotusta.

Olen kuluttanut litroittain saippuaa. Sen loputtua minulle kelpaa lähes kaikki, millä voi pestä: tiskiaine, pyykinpesu- ja huuhteluaineet, vessanpesuneste, yleispuhdistusaine ja desinfiointiaine. Olen pessyt käteni verille lukemattomia kertoja. Siksi ne ovatkin usein täynnä laastareita, vaikka pelkään haavojakin tartunnan pelossa. Käsien pesuun on mennyt tunteja ja suihkusakin pahimmillaan neljä, kun en vain ole voinut lopettaa! Usein näiden sessioiden jälkeen olenkin kaatunut sänkyyn nukkumaan päästäkseni hetkeksi pois tästä maailmasta, uneen, joka antaa minulle tauon pakoista.

Vihaan tätä kaikkea. Vihaan jatkuvaa pesemisen pakkoa, jota en pysty vastustamaan! Vihaan pakkojen irrationaalisuutta. Järjellä jos ajattelen, tiedän kyllä, että tartunnan saaminen on erittäin epätodennäköistä ilman neuloja tai suojaamatonta seksiä, mutta silti pelko ja tunne pesurituaalien tarpeellisuudesta asuvat minussa niin syvässä, etten pääse niistä eroon kuin hetkeksi kerrallaan.

Pakko-oireet ja OCD

Ei elämän pitäisi olla jatkuvaa pelkoa. Jos pelkää koko ajan, on sama, vaikkei eläisi ollenkaan. En halua elää tällaista elämää, mutta toisaalta en tahtoisi luovuttaakaan. Toivon vain, etten jonakin aamuna jaksaisikaan enää välittää, vaan antaisin elämän kantaa, ottaisin sen vastaan kuin normaali ihminen. Toivon vielä jonain päivänä pääseväni pakko-oireideni niskan päälle.

Mutta miten tällaisesta selviää? Miten tästä voi ikinä selvitä? En ymmärrä. Tämä on niin surullista.

