

Sisällys

Lukijalle.....	9
Ilona Melankolia: Pakko pestä	11
1 Sami Leppämäki: Pakko-oireinen häiriö OCD.....	13
Mikä OCD on?	13
<i>Pakko-oireet</i>	14
<i>OCD:n yleisyys</i>	15
<i>Diagnoosi</i>	16
Mistä OCD johtuu?.....	19
<i>Muutokset ajattelussa</i>	19
<i>Perimän merkitys</i>	20
<i>Muutokset aivojen välittäjäaineiden toiminnassa</i>	22
<i>Serotoniini</i>	22
<i>Glutamaatti</i>	23
<i>Muutokset aivojen rakenteessa</i>	24
Voiko OCD:stä parantua?	25
2 Sami Leppämäki: OCD aikuisella	31
Ajatuksesta pakkoajatukseksi	31
Pakkotoiminnot ovat merkki puutteellisesta ahdistuksen hallinnasta	33
Elämä OCD:n kanssa.....	36
Haavoittunut enkeli: Ahdistavia ajatuksia puolisoista.....	40

3 Sami Leppämäki ja Anita Puustjärvi: Samanaikaishäiriöt ja erotusdiagnostiikka.....	45
Ahdistuneisuushäiriöt.....	46
Mielialahäiriöt.....	48
<i>Masennus</i>	48
<i>Kaksisuuntainen mielialahäiriö</i>	50
Tic-oireet ja Touretten oireyhtymä.....	52
Autismin kirjon häiriöt.....	57
Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD).....	60
Traumakokemukset ja traumaperäinen stressihäiriö	62
Syömishäiriöt.....	63
Keräämishäiriö	64
Pakko-oireinen persoonallisuus	65
Psykoottiset häiriöt.....	67
Yhteenveto.....	70
Niko: Pikku Riiviö	74
Pauliina: Pirullinen noidankehä.....	76
4 Anita Puustjärvi: Pakko-oireinen häiriö lapsuudessa ja nuoruudessa.....	81
Häiriön yleisyys ja pysyvyys lapsilla	81
Oirekuva lapsuudessa	85
Vaikutus perheeseen	87
Lasten ja nuorten OCD:n diagnosointi.....	89
Maarit: Mitä jos?.....	93
5 Tuula Savikuja: OCD luokkahuoneessa.....	95
Normaalia kehitystä vai pakko-oireita?	96
Pakko-oireiden tunnistaminen koulussa.....	98
Oppijan tukeminen kouluympäristössä.....	102

Timppa: Perfektionismin sairastuttama.....	107
Katri: Vapaampi.....	110
6 Sami Leppämäki ja Anita Puustjärvi: OCD:n hoito	113
Aikuisten lääkehoito.....	115
<i>Serotoniiniin vaikuttavat lääkkeet</i>	115
<i>Antipsykoottiset lääkkeet</i>	118
<i>Muut lääkkeet</i>	119
Muut biologiset hoidot	121
<i>Psykokirurgia</i>	121
<i>Syväaivostimulaatio</i>	122
<i>Transkraniaalinen magneettistimulaatio</i>	123
Lasten OCD:n hoito	125
<i>Lasten lääkehoito</i>	126
<i>Kognitiivinen käyttäytymisterapia lapsilla ja nuorilla</i>	129
Pandas-OCD:n hoito.....	132
Nocturne: Irti pakoista.....	138
Neurootikko: Matka itsetuntemukseen.....	140
7 Tero Timonen: Käyttäytymisanalyysi ja kognitiivinen käyttäytymisterapia OCD:n hoidossa.....	147
Käyttäytymisanalyysi.....	148
<i>Ilmiön kokonaisvaltainen hahmottaminen</i>	149
<i>Ominaisuudesta ongelmaksi – käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät</i>	151
<i>Käyttäytymisanalyysin rakentaminen</i>	156
<i>Neurologisten tekijöiden vaikutus pakko-oireisiin</i>	160
Tarkennusmallit keskeisten ongelma-alueiden hahmottamisen apuna	165

Hoitomalleja.....	170
<i>Terapeuttisen hoito-ohjelman ydinkohdat</i>	170
<i>Kohdennettuja hoitostrategioita</i>	174
<i>Altistus ja reagoinnin ehkäisy</i>	175
<i>Hyväksymis- ja omistautumisterapia</i>	179
<i>Tavankääntämismenetelmä</i>	183
Liitännäisongelmien huomioiminen	185
<i>Heikko itsetunto ja depressiivisyys</i>	185
<i>Traumat</i>	187
Lasten ja nuorten terapia	188
Lopuksi.....	189
Mikko: Ei maailmanloppu	197
Tollefan: ”Mua ahdistaa, mutta minkäs teet”	200
8 Tuula Savikuja: Vertaistoiminta ja sopeutumisvalmennus – apua ja tukea OCD-henkilöille	207
Suomen Tourette- ja OCD-yhdistys	207
Vertaistuki.....	208
Sopeutumisvalmennus	210
Kirsi: Päivä kerrallaan	216
Kirjassa käytetyt lyhenteet	222
Kirjoittajat.....	224