

HOITO

Ocd-kirjon diagnooseja hoidetaan ensisijassa kognitiivisella käyttäytymisterapialla (kkt) ja lääkityksellä, joko erikseen tai yhdessä.

Tutkimus tukee eniten kkt:aa, joka sisältää altistamiseen liittyvää vaste-ehkäisyä (erp). Sen mukaan henkilö altistetaan hankalille ajatuksille ja tilanteille, ja hän harjoittelee ahdistukseen vähentämiseen normaalisti käyttämiensä rituaalien vastustamista.

Trikotillomanian ja dermatillomanian hoitoon käytetään usein kkt:n tavankääntämismetelmää (habit reversal training – hrt), jonka tarkoituksena on vaihtoehtoisten käyttäytymismuotojen löytäminen ja karvojen nyppimiseen tai ihon raapimiseen johtavien impulssien käsittely oppiminen.

Diagnoosien hoidossa käytettäviä tavalisia lääkkeitä ovat selektiiviset serotoniinin takaisinoton estäjät (ssri), jotka ovat osoittautuneet tehokkaiksi monien kohdalla.

JÄSENYYS

Tue toimintaamme liittymällä jäseneksi! Mitä useampia meitä on, sitä enemmän saamme aikaseksi. Sekä altistuneet, omaiset että muut kiinnostuneet ovat tervetulleita jäseniksi.

Jäseneksi liitytään verkkosivulla www.ocdforbundet.se välilehden "Bli medlem" alla.

KONTAKT

Svalövsvägen 1,
121 52 Johanneshov
08-628 30 30
info@ocdforbundet.se
www.ocdforbundet.se

Swish 1231166966



TOIMINTAMME

Ruotsin OCD-liitto on maankattava etujärjestö, jonka tehtävänä on tukea ihmisiä, joilla on ocd- ja/tai pakko-oireita tai niihin liittyviä häiriöitä (bdd, dermatillomania, trikotillomania ja keräilypakko), heidän omaisiaan ja muita kiinnostuneita sekä levittää tietoja ja informaatiota yleisön, päätöntekijöiden sekä terveyden- ja sairaanhoidon parissa.

Työn piiriimme kuuluu muun muassa:

- Tietoisukujen ja luentojen järjestäminen
- Vertaisryhmien ja koulutusten pitäminen
- Näyttöön perustuvasta hoidosta tiedottaminen
- ”Nytt om ocd” -nimisen jäsenlehden julkaiseminen
- Paikallisosastojen perustaminen, joissa altistuneet ja omaiset koko maassa voivat tavata, seurustella ja tukea toisiaan.

Työskentelemme myös sen eteen, että maassa ocd-kirjon pariin kuuluvat saisivat hyvin toimivaa hoitoa ja hyvää tukea, koska tiedämme sillä olevan ratkaisevan merkityksen näille henkilöille siten, että he voisivat toimia hyvin koulussa ja/tai työssä, suhteissa ja vapaa-aikanaan sekä säilyttää hyvän terveyden ja elämänlaadun ongelmista ja vaikeuksista huolimatta.

Omaisten tukitarve on myös laajaa, koska perheenjäsenet joutuvat usein enemmän tai vähemmän laajasti mukaan altistuneen ongelmatiikkaan.

OCD JA SITÄ LÄHELLÄ OLEVAT DIAGNOOSIT

ocd – pakko-oire

Ocd-häiriötä sairastavat kärsivät yhtämittaisista esim. sairauksia, likaa, väkivallan tekoja ja väärin tekemistä koskevista ajatuksista. Useimmat toteuttavat pakkotoimintoja ahdistuksen tukahduttamiseksi esim. tarkistamalla asioita toistuvasti, ajattelemalla hokemia tai välttämällä määrättyjä paikkoja ja tilanteita. Omaiset vedetään usein mukaan pakkorituuaaleihin, jotka voivat olla niin kattavia, ettei koulusta ja työstä selviydytä. Henkilöt ovat usein tietoisia ajatusten ja toimien kohtuuttomuudesta, mutta eivät silti kykene pääsemään eroon niistä.

Dysmorfofobia – bdd

Dysmorfofobiselle ruumiinkuvan häiriölle altistuneet keskittyvät ulkonäkönsä, jonka he käsittävät viallisenä tai poikkeavana, vaikka se ympäristön mielestä on täysin normaali. He voivat juuttua tunneiksi rituaaleihin peilin edessä ja panostaa paljon aikaa ja voimia ”puutteiden” piilottamiseksi. Se voi olla niin laajaa, että se johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen ja koulussa tai työssä käymisen vaikeutumiseen. Bdd-häiriölle altistuneet eivät useinkaan tiedosta sairauttaan.

Pakonomainen keräily – Hoarding disorder

Henkilö on kyvytön luopumaan tavaroistaan ja joskus vaihtamaan tai heittämään pois rikkoontuneita taloustavaroita. Koti voi olla ahdettu niin täyteen, että siellä on vaikeaa liikkua, keittiö ja kylpyhuone voivat tulla käyttökelvottomiksi ja aiheuttaa terveyshaittoja. Keräilypakolle altistuneille jokainen tavara on merkityksellinen, ja heillä on usein vaikeuksia ymmärtää, että heidän käyttäytymisensä on ongelmallista.

Trikotillomania – Hair pulling disorder

Karvojennyppimishäiriöiset henkilöt nyppiävät kehosta karvoja, tavallisimmin pääläelä ja silmien ympäriltä. Se saattaa johtaa paljaisiin läikkiin pääläelä sekä puuttuviin silmäkulmiin ja -ripsiin. Se voi myös vaatia paljon aikaa. Karvojennyppiminen voi olla tapa rauhoittua jännityksestä, mutta se voi myös olla kohdentamatonta automaattista käyttäytymistä, josta ei olla tietoisia.

Dermatillomania – Skin picking

Henkilö nyppii tai raapii liiallisesti ihoa, usein kasvoja, käsivarsia ja käsiä. Käyttäytyminen muistuttaa paljon trikotillomaniaa, mutta siinä kohdennetaan ihoon karvojen sijaan. Raapiminen voi viedä paljon aikaa ja aiheuttaa haavoja sekä muita ihovaurioita. Häpeäntunteiden johdosta henkilö ei halua näyttäytyä muiden edessä.