

**PAKKO-OIREINEN HÄIRIÖ,
PAKKO-AJATUKSISTA KÄRSIVÄN ASIAKKAAN
TULEVAISUUTEEN LIITTYVIEN AJATUSTEN MUUTOS
KOGNITIIVISESSA TERAPIASSA**



HELSINGIN YLIOPISTO

Hanna-Mari Turkia

Opinnäytetyö

Psykoterapeuttikoulutus,

Kognitiivinen viitekehys

2017-2020

Helsinki

Tiedekunta - Fakultet – Faculty		Laitos - Institution – Department	
Lääketieteellinen tdk		Clinicum (LTDK)	
Tekijä - Författare – Author			
Turkia, Hanna-Mari			
Työn nimi - Arbetets titel – Title			
Pakko-oireinen häiriö, Pakko-ajatuksista kärsivän asiakkaan tulevaisuuteen liittyvien ajatusten muutos kognitiivisessa terapiassa			
Oppiaine - Läroämne – Subject			
Psykoterapeuttikoulutus: Aikuisten psykoterapeuttikoulutus, Kognitiivinen viitekehys, 2017 - 2020			
Työn laji ja ohjaaja(t) - Arbetets art och handledare – Level and instructor		Aika - Datum - Month and year	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages
Opinnäytetyö / Merja Kuusela, Petri Mäntynen & Jari Lahti		09/2020	29
Tiivistelmä - Referat - Abstract			
<p>Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan pakkoajatuksista kärsivän asiakkaan tulevaisuuteen liittyvien ajatusten muutosta kognitiivisessa terapiassa vuoden aikana sekä selvitetään miten pakko-oireista häiriötä (OCD) sairastavan asiakkaan tulevaisuuteen liittyvät ajatukset muuttuivat yhdessä istunnossa mielikuva-altistuksella, joka tehtiin EMDR:llä (Eye Movement Desensitization and Reprocessing = silmänliikkeillä poisherkestäminen ja uudelleenprosessointi). Mielikuva-altistuksessa käytettiin Flashforward-menetelmää.</p> <p>Tutkimusaineistona oli yhden pakko-oireista häiriötä sairastavan terapia-asiakkaan videoidut ja litteroidut terapiakeskustelut asiakkaan terapiakäynneiltä sekä terapian alussa ja lopussa asiakkaan täyttämät kyselylomakkeet (BDI21, oirepäiväkirja) sekä asiakkaan lausunto Kelaan terapiavuoden loputtua. Tekstiotteet terapiakäynneiltä on valittu siten, että ne käsittelevät tutkimuskysymyksiin liittyviä teemoja.</p> <p>Pakko-oireiseen häiriöön sairastuneen ihmisen kosketus oman kehon kuuntelemiseen on usein hyvin virittynyt katastrofaalisille taajuuksille, jotka tuovat erilaisia ajatusvääristymiä hänelle OCD:n eri ilmenemismuotojen myötä. Ihmisen ajatusten häiritsijänä voi toimia myös trauma ja masennus.</p> <p>Pakko-oireista häiriötä sairastavalle toivon näkökulman löytäminen katastrofaalisten ajatusten sijaan antaa hänelle uuden suunnan elämälle. Tutkimuksessa asiakas kohtasi pahimman pelkonsa ja löysi toivon elämälleen oman häpeän kohtaamisen, kehollisten kokemusten ja asioiden järkeistämisen kautta. Asiakkaan ajatus itsestä muuttui positiivisemmaksi ja hän ei kokenut enää olevansa yksin. Lisätutkimus pakko-oireisen häiriön mielikuva-altistuksen merkityksestä tulevaisuuteen liittyville ajatuksille on tarpeen.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keywords			
Pakko-oireinen häiriö (OCD), pakko-ajatus, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing = silmänliikkeillä poisherkestäminen ja uudelleen prosessointi), Flashforward-menetelmä, mielikuva-altistus			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited			
Psykoterapeuttikoulutuksen sähköinen arkisto (abstrakti ja/tai opinnäyte riippuen tietosuojasta)			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			

1 JOHDANTO	1
1.1 Pakko-oireinen häiriö (OCD)	2
1.2 Pakko-oireisen häiriön ilmenemismuodot	3
1.3 Trauma ja pakko-oireisesta häiriöstä kärsivän asiakkaan tulevaisuuteen liittyvät ajatukset	4
1.4 Pakko-oireisen häiriön hoito kognitiivisessa terapiassa	6
1.5 Pakko-oireinen häiriö ja mielikuva-altistus	7
2 MENETELMÄT	8
2.1 Tutkimuspotilas ja terapian kuvaus	8
2.2 Tutkimusaineisto ja sen analyysi	9
3 TULOKSET	10
3.1 Tulevaisuuteen liittyvien ajatusten kuvaus	10
3.2 Mielikuva-altistus tulevaisuuteen liittyviin ajatuksiin	13
4 POHDINTA	16
4.1 Lapsuuden ja trauman merkityksestä pakko-oireista häiriötä sairastavan ihmisen ajatuksille	17
4.2 Masennuksen ja altistushoitojen merkityksestä pakko-oireista häiriötä sairastavan ihmisen ajatuksille	17
4.3 Mielikuva-altistuksen merkityksestä pakko-oireista häiriötä sairastavan ihmisen ajatuksille	18
4.4 Pakko-oireista häiriötä sairastava ja toivon näkökulma	20
5 LÄHTEET	22
6 LIITTEET	25

JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tarkastella pakko-oireista häiriötä sairastavan asiakkaan tulevaisuuteen liittyvien ajatusten muutosta kognitiivisessa terapiassa vuoden aikana. Asiakkaalla on sekä pakkotoimintoja että -ajatuksia. Opinnäytetyön tarkoitus on myös selvittää, miten asiakkaan tulevaisuuteen liittyvät ajatukset muuttuivat yhdessä istunnossa mielikuva-altistuksella, joka tehtiin Shapiroin kehittämällä EMDR-menetelmällä (Eye Movement Desensitization and Reprocessing = silmänliikkeillä poisherkestäminen ja uudelleen prosessointi) (Shapiro, 2018). EMDR on hoitomenetelmä, joka on ollut Suomessa käytössä vuodesta 1996 alkaen. Sitä on käytetty alun alkaen traumaperäisen stressihäiriön hoitoon. Navarron ja kollegoiden (2018) tutkimusten mukaan EMDR-menetelmän on todettu olevan yhä hyödyllinen näyttöön perustuva työkalu posttraumaattisen stressihäiriön hoidossa kansainvälisten standardien mukaan.

EMDR-terapian mielikuva-altistus on mielestäni mielenkiintoinen lisä pakko-oireista häiriötä sairastavan asiakkaan hoidossa, sillä pakko-oireinen häiriö ja posttraumaattinen stressihäiriö (PTSD) liittyvät usein toisiinsa (Briggs & Price, 2009). Kliinisen kokemukseni perusteella EMDR-hoidolla on myös mahdollisuus tavoittaa pakko-oireista häiriötä sairastavan ihmisen kehollisia tunteita, jotka vaikuttavat hänen ajatteluunsa.

Pakko-oireista häiriötä sairastavan ihmisen on usein vaikea saada kosketusta omiin tunteisiinsa (Foa & Wilson, 2010). Myös kliinisen kokemukseni mukaan pakko-oireiseen häiriöön sairastuneen ihmisen kosketus oman kehon kuuntelemiseen on usein hyvin virittynyt katastrofaalisille taajuuksille, jotka tuovat erilaisia ajatusvääristymiä hänelle pakko-oireisen häiriön eri ilmenemismuotojen myötä. Opinnäytetyössäni pyrin jäsentämään tapausesimerkin avulla pakko-oireiseen häiriöön sairastuneen asiakkaan tulevaisuuteen liittyvän ajattelun muutoksia vuoden aikana sekä sitä, miten muuttuivat pakko-oireiseen häiriöön sairastuneen asiakkaan tulevaisuuteen liittyvät ajatukset EMDR-terapian mielikuva-altistuksen myötä yhdessä istunnossa.

