

OCD SUOMI



ALLI  
PAASIKIVEN  
SÄÄTIÖ

Opas  
OCD:sta  
kärsivien  
läheisille



Toim. Saida Kilpiso, Jonas Hjærtberg, Oskari  
Ihalainen ja Eeva Edds

Läheiset ovat usein merkittävässä, mutta haastavassa asemassa suhteessa pakko-oireiseen häiriöön (Obsessive Compulsive Disorder eli OCD) sairastuneeseen. Läheiset haluavat tukea sairastunutta, mutta eivät monestikaan tiedä miten. He saattavat kokea voimattomuutta ja suoranaista epätoivoa katsellessaan läheisensä voimia vievää taistelua pakko-ajatusten ja -toimintojen kanssa.

## **PAKKO-OIREINEN HÄIRIÖ (OCD) - MILLAINEN SAIRAUTS SE ON?**

OCD on mielenterveyshäiriö, joka aiheuttaa sairastuneelle valtavaa tuskaa ja ahdistusta. Sairastuneen on vaikea olla läsnä elämässä, koska hän on jatkuvasti tuskallisen ahdistunut ajatuksistaan. Sairastunut kokee sitkeitä pakottavia ajatuksia eli pakkoajatuksia, obsessioita. Ajatukset pyörivät pelkojen ympärillä. Pakko-ajatukset ovat toistuvia ahdistavia ajatuksia, jotka pyörivät mielessä tauotta. Sairastuneen on mahdotonta noin vain lopettaa näiden ajatusten ajattelua, koska ne pyörivät mielessä silloinkin, kun oikeastaan ajattelee aivan muuta. Jossain määrin pakkoajatuksia voi olla kaikilla ihmisillä, mutta pakko-oireiseksi häiriöksi (OCD) tila luokitellaan muiden diagnostisten kriteerien ohella, kun oireita on usein ja ne vievät aikaa (THL, 2011).

**Sairastuneen on mahdotonta noin vain lopettaa näiden ajatusten ajattelua, koska ne pyörivät mielessä silloinkin, kun oikeastaan ajattelee aivan muuta.**

Asiat, joista sairastunut on huolissaan, vaikuttavat kuitenkin usein ulkopuolisen silmissä turhilta tai liioitelluilta - ja sitä ne ovatkin. Ihminen voi esimerkiksi pelätä satuttavansa muita tai itseään, nähdä mielessään ahdistavia seksuaalisia tai väkivaltaisia kuvia, kokea ahdistusta uskonnosta, pelätä bakteereja tai sairauksia, pelätä menettävänsä läheisensä, pelätä tulipaloja tai muita katastrofeja. Pelkojaan ihminen pyrkii helpottamaan varmistamalla, ettei mitään paha tapahtu. Näitä tarkistamisia ja varmistamisia kutsutaan pakkotoiminnoiksi eli kompulsioiksi.

Sairastunut saattaa oireilla esimerkiksi kysymällä kysymyksiä läheisiltään, siivota tai tarkistella sähkölaitteita lähtiessään ulos. Nämä ovat hänen pakkotoimintojaan. Varmistelut ja tarkistelut ovat kuitenkin huoleen nähden liiallisia ja/tai toistuvia.

Pakkotoimintoja voi myös tehdä mielensä sisällä esimerkiksi muistelemalla, jäivätkö sähkölaitteet päälle kotoa lähtiessä tai arvailla, miten äiti reagoisi, jos tietäisi, millaisia mielikuvia sairastuneella on uskonnosta. On harhaluulo, että sairaus aina näkyisi ulospäin. On tärkeää ymmärtää se, että myös mielensisäiset kompulsiot (mentaalikom pulsio) ovat aktiivista toimintaa sairastuneelta.

## **On harhaluulo, että sairaus aina näkyisi ulospäin.**

Vaikka huolet vaikuttavat läheisistä turhilta tai liioitelluilta, nämä tuntuvat sairastuneesta (tunnetasolla täysin) tosilta. Pakko-oireiluun ei kuitenkaan liity harhoja, joten sairastunut on jollain tasolla tietoinen siitä, että hänen pelkonsa ovat liioiteltuja. Sairastuneelle tunne on kuitenkin niin vahva, että hänen käytöksensä pohjaa siihen.

On olemassa monenlaisia stereotyyppistä kuvailuja OCD:sta. Pakko-oireinen ihminen ei aina ole esimerkiksi siisti, vaan pakko-oireet voivat liittyä aivan mihin tahansa asiaan. Usein sairastuneilla on kuitenkin toistuvia teemoja liittyen pakko-ajatuksiin. Lopulta

Mitä enemmän ihminen välttelee ajatuksia ja tunteita, mutta tekee kompulsiivista toimintaa mielessään tai fyysisesti, sitä enemmän mieli haluaa ajatella näitä ajatuksia sekä tehdä lisää kompulsioita. Varmistelemalla ihmisen epävarmuuden sietokyky heikkenee heikkenemistään, kunnes ollaan pisteessä, missä kaikki asiat täytyy varmistaa – ehkä useasti.

**Pakko-oireinen häiriö jaetaan pakko-ajatuspainotteiseen häiriöön ja pakkotoiminto-painotteiseen häiriöön. Jaottelu on melko harhaanjohtava, sillä käytännössä kaikilla sairastuneilla on sekä pakkoajatuksia että pakkotoimintoja.**

OCD:hen on toimiva hoito ja toipuminen on mahdollista. Pakko-oireiseen häiriöön sairastuneen ole kuitenkaan mahdollista lopettaa toimintaansa tai oireiluaan "käskystä".

# MIKÄ AIHEUTTAA PAKKO-OIREISEN HÄIRIÖN?

Ei ole tieteellistä selvyyttä siitä, mikä on OCD:n aiheuttaja.

Tutkimukset osoittavat, että OCD on perinnöllinen sairaus ja että geeneillä on todennäköisesti rooli sen kehittymisessä. Geenit näyttävät kuitenkin olevan vain osittain vastuussa sairauden aiheuttamisesta. Kukaan ei kuitenkaan tiedä varmasti, mitkä muut tekijät saattavat olla mukana, ehkä sairaus tai jopa tavalliset elämän stressitekijät, jotka voivat laukaista OCD:n oireisiin liittyvien geenien toiminnan.(kaypahoito.fi, 2023.)

Tutkimukset viittaavat siihen, että OCD:hen liittyy ongelmia aivojen etuosan ja syvempien aivorakenteiden välisessä viestinnässä. Nämä aivorakenteet käyttävät välittäjäainetta (eli kemiallista viestiä) nimeltä serotoniini. Aivojen toiminnasta otetut kuvat osoittavat myös, että joillakin ihmisillä OCD:hen liittyvät aivopiirit normalisoituvat joko lääkkeillä, jotka vaikuttavat serotoniinitasoihin (serotoniinin takaisinoton estäjät eli SSRI:t) tai kognitiivisella käyttäytymisterapialla (CBT). (International OCD Foundation, 2024.)

# VOIKO PAKKO-OIREISESTA HÄIRIÖSTÄ TOIPUA?

Pakko-oireista häiriötä hoidetaan yleensä lääkkeillä sekä kognitiivisella käyttäytymisterapialla, erityisesti altistus- ja reagoinninehkäisyhoidolla (Exposure and response prevention, ERP). Lisäksi hyväksi menetelmäksi on todettu myös hyväksymis- ja omistautumisterapia eli HOT (Acceptance and commitment therapy). Näillä hoidoilla on saatu aikaan todella merkittäviä kuntoutumispolkuja.

Kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa pyritään tutkimaan, miten sairastuneen ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen ovat yhteydessä toisiinsa. Sairastuneen käyttäytymistä pyritään muokkaamaan tukemalla hyvinvointia edistäviä toimintatapoja. Usein yhtenä menetelmänä on altistus- ja reagoinninehkäisyhoito.

Altistus- ja reagoinninehkäisyhoidon tarkoitus on vähitellen altistaa sairastunut asioille, jotka eivät aiheuta oikeaa merkittävää vaaraa, mutta joita OCD hälyttää vaarallisiksi. Harjoituksia voidaan tehdä myös mielikuvaharjoittelulla. Altistutaan siis pakkoajatuksille ja niiden aiheuttamille tunteille luopumalla turvakäyttäytymisestä eli pakkotoiminnoista. Pakkotoiminnoista luopuminen nostaa sairastuneen ahdistuneisuutta ensin korkeammalle, mutta vähitellen ahdistus alkaa lieventyä. Tärkeää on huomata mielen sisällä tehtävät pakkotoiminnot, jotka ylläpitävät sairautta aivan kuten fyysiset pakkotoiminnotkin.

Toipumisen edetessä ihminen alkaa toimia arvojensa mukaisesti sen sijaan, että toimisi impulssiensa (ajatukset ja tunteet) mukaisesti.



# MITEN VOIN LÄHEISENÄ AUTTAA?

Läheisten rooli sairastuneelle on usein merkittävä. Oikeanlainen tuki läheisiltä voi olla jopa ratkaisevaa toipumisen kannalta.

Läheisten on kuitenkin pidettävä myös huolta omasta jaksamisestaan, sillä OCD:hen sairastuneen kanssa voi olla todella vaikea elää. Hän voi myös yrittää vaatia läheisiään osallistumaan pakkotoimintoihinsa tai pyrkiä muuttamaan läheistensä tapoja toimia. Seuraavassa on konkreettisia vinkkejä, miten voit läheisenä toimia.

Aseta rajoja ja pidä kiinni terveistä rutiineista. Älä suostu osallistumaan pakko-oireisiin tai antamaan jatkuvia vakuutuksia. Sairas haluaa usein vakuutuksia omaisiltaan eri tavoin. "Ajoinkohan jonkun päälle autolla?" "Astunko koirankakkaan?" "Suoritinhan rituaalin oikein?".

Kun sairastunut tekee pakkotoimintoja, hän tuntee helpotusta ja ahdistuksen lievitystä, koska hän ei uskalla luottaa aisteihinsa. Mutta tämä ahdistuksen lievitys on lyhytaikainen, ja pakkoajatus palaa pian takaisin täydellä voimalla. Voidaan sanoa, että sairastunut tulee riippuvaiseksi vakuutteluista.

On tärkeää, ettet läheisenä lähde kompulsioihin mukaan tai anna vakuuttelua, koska tämä vain vahvistaa OCD-oireita. Voit ilmaista empatiaa ja olla tukena vaikket antaisikaan suoranaista vakuuttelua. Sano esim. "Huomaan, että tämä on todella vaikeaa ja haluaisit hirveästi, että vastaisin tuohon kysymykseen. En kuitenkaan aio tehdä niin, koska se ruokkisi OCD:täsi. Olen tässä tukenasi ja ymmärrän, että tämä on vaikeaa. Uskon kuitenkin, että pystyt tekemään vaikeita asioita!" Vältä olemasta halveksiva ja pilkkaava! Vaikka joskus voi tuntua erittäin epämiellyttävältä olla omainen, ovat oireet, joita huomaat, itse asiassa vain murto-osa kaikista pakko-oireista, joita sairastunut itse kestää. (OCD Förbundet, 2024.)

# HYVÄKSYMINEN

Pakko-oireinen häiriö voi tulla kenelle tahansa. Jopa 2–3% aikuisista kärsii pakko-oireisesta häiriöstä (Terveyskirjasto). Tämä tarkoittaa, että Suomessa on noin 110 000–165 000 OCD:sta kärsivää ihmistä. Useimmat meistä tuntevat jonkun, joka asiasta kärsii, vaikka emme sitä tietäisikään. Kyseessä on siis melko yleinen, mutta kovin usein vaiettu sairaus.

Kun läheiselle selviää se, että hänelle rakas ihminen kärsii pakko-oireista, voi järkytys olla suuri. Tunteet voivat liikkua epäuskosta ahdistukseen. Mitkään tunteet eivät ole väärin. Sairastunutta auttaa se, että hänen oireensa otetaan todesta ja niiden äärellä pysytään rauhallisena.

Mielenterveysongelmista kertominen on aina haastavaa ja vaikka tekisi mieli sanoa sairastuneelle, että "jokainen meistä huolehtii asioista", voi se olla sairastuneelle loukkaavaa. Pakko-oireet ovat enemmän kuin huolehtimista. Jos haluat olla tukena, sano mieluummin: "Hei olen tässä ja kuuntelen, etsitään apua yhdessä."

On myös tärkeää tiedostaa, että myös tästä sairaudesta voi toipua. Toivon ylläpitäminen on merkittävä tuen muoto sekä sairastuneelle että läheiselle.

## TIEDON ETSINTÄ

OCD-toipumiseen liittyen tieto ei lisää tuskaa. On olemassa myös paljon harhaanjohtavaa tietoa, joten on syytä ymmärtää kokonaiskuva sairaudesta. Pakko-oireet eivät useimmiten ole sitä, miten media tai elokuvat ovat niitä kuvanneet. Useiden pakko-oireiden tunnistaminen on vaikeaa. Pakko-oireet ovat joskus myös ymmärrettävää, mutta ei-välttämätöntä toimintaa, joka vain aiheuttaa suhteettoman paljon ahdistusta sairastuneelle. Läheisen voi tehdä mieli lohduttaa sanomalla, että "minäkin teen noin", mutta se ei yleensä ole sama asia kuin kärsiä pakko-oireista. Kysy mieluummin: "Miltä sinusta tuntuu?"

# TUKEMINEN JA MITEN SUHTAUTUA KOMPULSIOIHIN?

Tukeminen on sairastuneelle tärkeää. Tukea voi kuitenkin joko rakentavasti tai epärakentavasti. Tämä on erityisen merkityksellistä juuri tässä sairaudessa. Vääränlainen tuki on sairastuneelle karhunpalvelus, vaikka hän itse muuta sanoisi. Läheinen voi joutua tilanteisiin, joissa sairastuneelle täytyy laittaa tiukat rajat, mikä voi tuntua pahalta. Pakko-oireet aiheuttavat suunnatonta ahdistusta ja siksi on tyypillistä, että sairastunut pyrkii saamaan läheisiltään tukea kompulsoidensa suorittamiseen. Kun sairastunut huolestuu esimerkiksi bakteereista, hän saattaa pyytää läheisiään siivoamaan tai esimerkiksi eristää "puhtaita alueita" kotiin. Sairastunut alkaa herkästi määritellä myös läheisilleen sopivaa toimintaa, joka kuitenkin poikkeaa normaalista huolehtimisesta.

On tärkeää, että läheiset eivät lähtökohtaisesti tue sairastunutta kompulsioissa eivätkä muuta omaa toimintaansa sairastuneen vaatimuksista.

Sairastuneella ja läheisellä voi olla yhteinen sopimus siitä, mitä sairastunut tavoittelee ja kuinka läheinen häntä tukee.

Jos sairastunut ei ole valmis tekemään työtä kuntoutuakseen, kuntoutumista tuskin tapahtuu, ennen kuin hän on valmis.

Läheisen apua kompulsioissa voidaan vähentää vähitellen niin, että sairastunut joutuu haastamaan itseään. Mikäli sairastunut toistuvasti vaatii varmistusta samaan asiaan, voi läheinen todeta: "Sinun toipumisesi vuoksi en enää varmistele sinulle tätä asiaa."

## HOITOON OHJAAMINEN

On tärkeää ohjata sairastunut hoitoon. Psykiatrille suuntaaminen on ensimmäinen askel. Lääkkeet ja terapia yhdessä ovat tutkitusti toimivin muoto toipua OCD:sta.

**On tärkeää ymmärtää se, että pakko-oireista kärsivä ei tee oireitaan kiusatakseen muita, vaikka hän käyttäytyisi vaatien tai tuntuisi hankalalta. Hän ei pysty lopettamaan sairautta noin vain.**

On kuitenkin myös mahdollista toipua ilman lääkkeitä.

Oikeanlaisella terapialla on merkittävä rooli. Läheisen on tärkeää pysyä kartalla siitä, miten terapia sairastuneeseen vaikuttaa ja millainen on terapian luonne, mikäli vain mahdollista. Terapeutilta voi kysyä tiukkoja kysymyksiä ennen hoitoon lähtemistä ja terapeutin vaihtaminen on hyvä asia, mikäli terapia ei ole oikeanlaista.

**Psykoterapeutin on syytä olla ammattilainen, joka tietää, miten pakko-oireista häiriötä hoidetaan. OCD:hen erikoistunut ammattilainen ei esimerkiksi tue sairastunutta tekemään kompulsioita.**

## YMMÄRTÄMINEN

On tärkeää ymmärtää se, että pakko-oireista kärsivä ei tee oireitaan kiusatakseen muita, vaikka hän käyttäytyisi vaatien tai tuntuisi hankalalta. Hän ei pysty lopettamaan sairautta noin vain. Sairastuneen on tärkeää saada asianmukaista hoitoa ja tukea, jotta hän voi toipua. Kuitenkin myös läheisen on tärkeää saada tukea sairastuneen kanssa elämiseen ja tukemiseen.

## ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN

**Happinaamari on kuitenkin syytä asettaa aina ensin itselle.**

Jokaisen läheisen täytyy itse ensisijaisesti pitää huolta itsestään. Aina ei voi auttaa toista, jos omat voimavarat ovat loppu. Lähellä olevan läheisen on hyvä saada itselleen tukea ja apua (esimerkiksi FinFami ry). Tukeminen voi olla sairastuneelle todella merkittävää, joten on aina hienoa, jos läheiset haluavat ja pystyvät tukemaan edes jollakin tavalla. Happinaamari on kuitenkin syytä asettaa aina ensin itselle.



# LÄHTEET

International OCD Foundation, 2024. Saatavilla osoitteessa:

<https://iocdf.org/about-ocd/what-causes-ocd/>

OCD Förbundet, 2024. Tufft att vara anhöring. Saatavilla osoitteessa:

<https://ocdforbundet.se/anhorigtips/>

Pakko-oireinen häiriö (OCD) Käypä hoito -suositus, 2023. Saatavilla

osoitteessa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50129>

Tautiluokitus ICD-10. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2011.

Saatavilla osoitteessa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/80324>

Terveyskirjasto, 2022. Pakko-oireinen häiriö. Saatavilla osoitteessa:

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00403>

## LISÄLUKEMISTA

Edna B. Foa ja Reid Wilson, 2015. Kerrasta poikki – Vapaaksi pakko-  
oireista ja rituaaleista. Lyhytterapiainstituutti.

Riitta Suvanto-Witikka, 2021. Työkirja pakko-oireiden hoitoon.  
Duodecim.

Tuukka Hämäläinen, 2023. Pakko – Kuinka OCD pakotti minut  
epäilemään kaikkea ja mitä sitten tapahtui. Like.

# ocdsuomi.fi



OCD Suomi on vuonna 2021 perustettu yhdistys, joka lisää tietoisuutta ja tukee monin keinoin OCD:sta kärsiviä ihmisiä Suomessa. Yhdistys järjestää vertaistukiryhmiä, jotka kokoontuvat noin kerran viikossa Zoomissa. Lisäksi järjestetään erilaisia tapahtumia, kokoontumisia ja yhdessäoloa (yleensä pääkaupunkiseudulla). Yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneet voivat liittyä jäseneksi osoitteessa [ocdsuomi.fi/liity-jaseneksi](https://ocdsuomi.fi/liity-jaseneksi) tai seurata Instagramissa (@ocdsuomi), YouTubeessa (@OCDSuomi) tai Facebookissa (OCD Suomi)