



RF-ERP RUMINAATIO

Mitä ruminaatio on ja miksi se ylläpitää OCD:tä?



Tämän oppaan ydinajatus

Huomaan ylläkkeen. En ratkaise ongelmaa. Annan epävarmuuden olla ja palaan siihen, mikä on minulle tärkeää.

Mitä ruminaatio on?



Ruminaatio on aktiivista mielensisäistä toimintaa. Se alkaa, kun pyrit ratkaisemaan jotakin, joka herättää sinussa epävarmuutta.

Ajatus, mielikuva, tietäminen tai jonkin asian huomaaminen ei itsessään ole ruminaatiota. Ruminaatiossa alat tehdä jotakin asian ratkaisemiseksi mielessäsi.

Ruminaatio voi olla

- analysointia
- tapahtumien läpikäymistä mielessä
- mielensisäistä tarkistamista
- kuvittelua tai vaihtoehtojen vertailua
- oman kokemuksen tai ympäristön tarkkailua
- huomion suuntaamista ongelmaan
- itselle vakuuttelua tai merkitysten etsimistä

Pakkoajatus vai ruminaatio?



**Pakkoajatus tulee mieleen.
Ruminaatio alkaa, kun pyrit
ratkaisemaan sen herättämää
epävarmuutta.**

Esimerkki

Mieleen tulee ajatus: "Entä jos tein jotakin väärin?"

Ajatus ei vielä ole ruminaatiota. Ruminaatio alkaa, jos alat käydä tapahtumaa läpi, tarkistaa muistikuvia, arvioida merkityksiä tai etsiä varmuutta.

Kysy itseltäsi

Yritätkö juuri nyt ratkaista jotakin?
Etsinkö vastausta tai varmuutta?

Miltä ruminaatio voi näyttää?

Muistojen läpikäymiseltä, "mitä jos?" -kysymyksiltä, tunteiden tai kehon tuntemusten analysoinnilta, oman muistin tarkistamiselta, toisen ihmisen käyttäytymisen tulkitsemiselta tai oman reaktion tarkkailulta.

Sisältö voi muuttua. Tavoite pysyy samana: saada varmuus ja poistaa epävarmuus.

Omat muistiinpanot

Miksi ruminoimme?

Kun jokin tuntuu epävarmalta tai uhkaavalta, mieli alkaa helposti etsiä ratkaisua. Ruminaatio voi tuntua tarpeelliselta, koska sen avulla yrität saada varmuutta, helpotusta tai turvallisuuden tunnetta.

Ruminaation avulla saatat yrittää

- saada varmuuden
- estää virheen tai jotakin pahaa
- ymmärtää, mitä ajatus tai tunne tarkoittaa
- varmistaa, että muistat oikein
- valmistautua mahdolliseen uhkaan
- saada ahdistuksen helpottamaan

Turvallisuuden ansa

Ruminaatio lupaa turvallisuutta, mutta lisää turvattomuuden kokemusta.

Mitä enemmän yrität saada varmuutta ruminoimalla, sitä tärkeämmältä epävarmuus alkaa tuntua. Mieli oppii, että asiaa täytyy tarkkailla ja ratkaista.

Ruminaation ja ahdistuksen kehä

Kehä etenee näin:



Kun ruminoit, ahdistut. Kun ahdistut, tunnet entistä suurempaa tarvetta ruminoida.

Ruminaatiolla yritetään päästä eroon epävarmuudesta ja ahdistuksesta. Samalla ruminaatio ylläpitää juuri niitä.

Omat muistiinpanot



OCD:n oikeutukset

OCD voi tarjota vakuuttavia syitä jatkaa asian ratkaisemista. Oikeutukset saavat ruminaation tuntumaan tarpeelliselta, vastuulliselta tai turvalliselta.

Oikeutus voi kuulostaa tältä

“Minun täytyy olla varma.”
“Tämä on liian tärkeä asia jätettäväksi kesken.”
“Entä jos tämä ei olekaan OCD:tä?”
“Olisi vastuutonta olla selvittämättä tätä.”
“Mietin tämän vielä kerran.”
“Minun täytyy ymmärtää tämä ennen kuin voin jatkaa.”

Mihin tämä ajatus yrittää saada minut ryhtymään?

Oikeutuksen kanssa ei tarvitse väitellä. Huomaa, ohjaako se sinua analysoimaan, tarkistamaan, hakemaan varmistusta, välttelemään tai jatkamaan asian selvittämistä.

Jos näin käy, olet todennäköisesti palaamassa OCD-kuplaan.

Ensimmäinen taito: huomaa ruminaatio



Ruminaatio voi muuttua tavaksi. Silloin huomaat sen vasta, kun olet jo käyttänyt aikaa asian pohtimiseen. Harjoittelun tavoite on oppia tunnistamaan, milloin olet siirtynyt ongelmanratkaisutilaan. Tarkoitus ei ole tarkkailla omia ajatuksia jatkuvasti.

Kun huomaan ruminaation

**Huomaan yllykkeen. En ratkaise ongelmaa.
Annan epävarmuuden olla ja palaan siihen, mikä on minulle tärkeää.**

Huomaa - Pysähdy - Valitse



1 HUOMAA

Huomaa epävarmuutta herättävä yllyke tai tarve alkaa selvittää asiaa.

2 PYSÄHDY

Ole hetki ilman ruminaatiota tai muuta kompulsiota. Voit aloittaa yhdestä minuutista. Pysähtymisen tarkoitus ei ole saada oloasi paremmaksi.

3 VALITSE

Valitse sen jälkeen tietoisesti, miten toimit. Voit palata siihen, mitä olit tekemässä. Myös kompulsion tekeminen on mahdollinen valinta.

Harjoituksen tarkoitus on tehdä näkyväksi hetki yllykkeen ja toiminnan välissä.

Omat muistiinpanot

Harjoittele ja jatka siitä, mihin jäit

Yhden minuutin harjoitus

Aseta ajastin yhteen minuuttiin. Anna ajatusten, tunteiden ja kehon tuntemusten olla sellaisia kuin ne ovat. Älä pyri ratkaisemaan ongelmaa.

- älä analysoi
- älä tarkista mielessäsi
- älä käy tapahtumaa läpi
- älä tarkkaile ongelmaa
- älä työnnä ajatusta pois
- älä yritä saada ahdistusta katoamaan
- älä vakuuttele itseäsi

Ahdistus vihjeenä

Ahdistus voi auttaa huomaamaan, onko ruminaatio edelleen käynnissä. Tavoitteena ei ole pakottaa ahdistusta laskemaan.

Kysy itseltäsi:
Yritätkö edelleen ratkaista jotakin?
Tarkkailenko omaa kokemustani?
Vakuuttelenko itseäni?
Yritätkö saada ajatuksen tai tunteen pois?

Jos huomaat ruminaation olevan käynnissä, palaa reaktionehkäisyyteen.

Jatka siitä, mihin jäit

Ruminaatiosta irrottautuminen ei edellytä, että epävarmuus tai ahdistus katoaa. Palaa siihen, mitä olit tekemässä, ja anna epävarmuuden olla mukana.

Mitä olin tekemässä ennen ruminaatiota?

Mihin haluan käyttää aikani?

Mitä teen seuraavaksi?

Muista

Pakkoajatus ei ole sama asia kuin ruminaatio.

Ruminaatio alkaa, kun pyrit ratkaisemaan jotakin, joka herättää sinussa epävarmuutta.

Ruminaatio lupaa turvallisuutta, mutta lisää turvattomuuden kokemusta.

Huomaan yllykkeen. En ratkaise ongelmaa. Annan epävarmuuden olla ja palaan siihen, mikä on minulle tärkeää.

Materiaali on tarkoitettu käytettäväksi osana OCD:n hoitoa yhdessä hoitavan ammattilaisen kanssa.
Käyttätymisterapiaan erikoistunut toimintaterapeutti Marjo Lillman