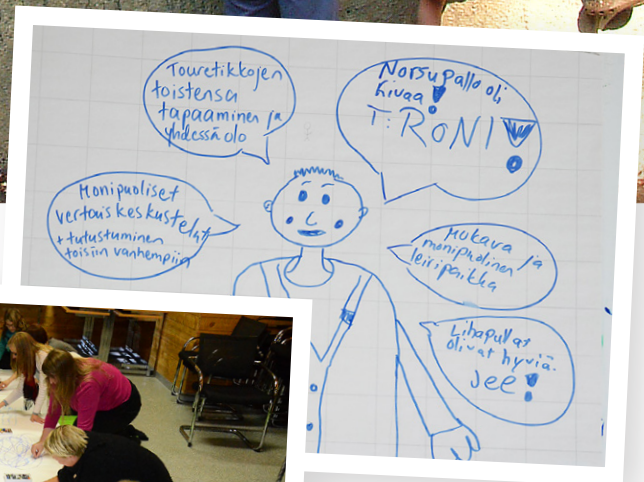




# Suomen Tourette- ja OCD-yhdistys



Suomen Tourette- ja OCD-yhdistys neuvoa, tukee, kouluttaa ja tuottaa julkaisuja Touretten oireyhtymään ja pakko-oireiseen häiriöön (OCD) liittyen. Yhdistys pyrkii edistämään Touretten ja OCD:n tunnettuutta mm. terveydenhoito-, päiväkotii- sekä kouluhenkilökunnan keskuudessa. RAY tukee yhdistyksen toimintaa.



Yksi yhdistyksen tärkeimmistä tehtävistä on muodostaa verkostoja perheiden, asiantuntijoiden ja järjestöjen välille. Yhdistyksellä on noin 500 jäsentä, joille järjestetään kiinnostavia tapahtumia ja vertaistoimintaa. Lisäksi järjestetään sopeutumisvalmennusleirejä nuorille aikuisille ja aikuisille sekä kesäleirejä häiriöitä omaaville lapsille ja heidän vanhemmilleen.

## Touretten oireyhtymä (TS)

**Touretten oireyhtymä** on usein lapsuudesta alkaen ilmenevä hermostollinen häiriö, jonka tunnusomainen piirre on tic-oire. Tic-oireita on kahdenlaisia:

1) *motoriset tic-oireet ovat äkillisiä, nopeita lihasnykäyksiä tai tarkoituksettomia liikkeitä, jotka usein toistuvat lyhyinä sarjoina*

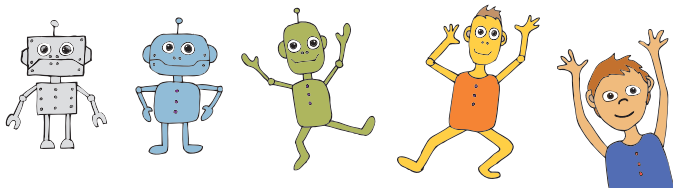
2) *äänelliset eli vokaaliset tic-oireet ovat tarkoituksettomia äännähdyksiä, tavuja, sanoja tai lauseita*

Touretten oireyhtymän diagnoosi edellyttää, että henkilöllä on sekä motorisia että vokaalisia tic-oireita, ei välttämättä kuitenkaan samanaikaisesti.

TS on monitekijäinen sairaus, jossa perimän vaikutus on suuri. Oireet alkavat yleensä 5–6 vuoden iässä ja ovat usein pahimmillaan 10–12-vuotiaana. Noin puolella oireet helpottavat selvästi nuoruusvuosien aikana, mutta ne voivat myös jatkua läpi elämän. Suuri osa TS-lapsista tarvitsee erikoistukea opetuksessa.

Oireyhtymän yleisyys väestössä on n. 0,3–1,0 %. Miehet sairastuvat oireyhtymään jopa neljä kertaa todennäköisemmin kuin naiset. TS-henkilöt ovat usein liikunnallisesti, taiteellisesti, matemaattisesti tai verbaalisesti lahjakkaita, ja usein sosiaalisia ja innokkaita persoonia.

Tic-oireita voidaan tarvittaessa lievittää lääkkeillä. Myös kognitiivinen käyttäytymisterapia on todettu hyväksi hoitokeinoksi.



### Psykhé Innovations Oy

Työnohjaus, konsultointi & psykoterapiapalvelut  
Juha Nieminen Psykoterapeutti VET  
[www.psykh.fi](http://www.psykh.fi)



#### MOTORISIA TIC-OIREITA

- yksinkertaiset: silmien räpsyttely, olan kohauttelu, pään heilautus
- monimuotoiset: haistelu, koskettelu, toistuvat maneerit, ekopraksia (imitaatio liikkeissä)

#### VOKAALISIA TIC-OIREITA

- yksinkertaiset: kurkun selvitys, niiskutus, kurnutus, korskunta, kirkuminen, huutaminen
- monimuotoiset: ekolalia (kaikupuhe), palilalia (omien sanojen toistaminen), koprolalia (rumien sanojen toistaminen), viheltely, hyräily, änkytys, "älämölö"



**NeuroMental** 🇫🇮 🇸🇪 🇩🇰  
Neuropsykiatrinen kuntoutus- ja lääkärikeskus  
Kaupintie 11 A 00440 Helsinki Puhelin 0400 75 2000

NeuroMental tarjoaa neurologian, psykiatrian ja neuropsykiatrian alan tutkimus- ja arviointipalveluita lapsille, nuorille ja aikuisille.

Hoidamme kaikkia neuropsykiatrisia oireyhtymiä, kuten tourette ja OCD.

Yhteydenotot p. 0400 752 000 / [ajanvaraus@neuromental.fi](mailto:ajanvaraus@neuromental.fi)

[www.neuromental.fi](http://www.neuromental.fi)

# Pakko-oireinen häiriö (OCD)

**OCD** on pitkäaikainen neuropsykiatrinen sairaus, joka alkaa usein lapsuuden/nuoruuden aikana, mutta voi puhjeta vasta aikuisiässä. OCD:n keskeiset oireet jaetaan kahteen ryhmään:

1) pakkoajatukset eli obsessiot, jotka ovat mieleen työntyviä, vieraan ja ahdistavan tuntuisia ajatuksia (esimerkiksi pelko siitä, että vahingoittaisi itseään tai toista ihmistä, vaikkei haluaisi, tai että omalla huolimattomuudellaan aiheuttaisi sen, että kotiin murtaudutaan tai siellä sytty tulipalo)

2) pakkotoiminnot eli kompulsiot, jotka ovat tapoja tai toimintoja, jotka henkilö kokee välttämättömäksi tehdä, usein (mutta ei aina) vähentääkseen pakkoajatukseen tai -ajatuksiin liittyvää ahdistusta. Esimerkiksi jos pakkoajatus on pelko siitä, että liesi jää päälle tai ovi auki kotoa lähtiessä, pakkotoiminto on tavallisesti näiden asioiden tarkistamista, usein hyvin tarkkaan ja monta kertaa

Jotta OCD-diagnoosi voidaan tehdä, henkilöllä tulee olla joko pakkoajatuksia tai -toimintoja (tai molempia), ja niiden tulee joko viedä runsaasti aikaa (esimerkiksi vähintään tunti päivässä) tai ne heikentävät selvästi henkilön toimintakykyä esimerkiksi töissä tai arjessa, tai aiheuttavat ihmiselle merkittävää kärsimystä.

Myös OCD on monitekijäinen sairaus, jossa perimän vaikutus on ilmeisesti varsin suuri. Jos henkilöllä on OCD, hänen lähisukulaisillaan esiintyy OCD:ta 2-10 kertaa enemmän kuin ihmisillä keskimäärin. OCD:n yleisyys väestössä on n. 1,1–1,8 %. Häiriötä esiintyy tytöillä ja naisilla hieman enemmän kuin pojilla ja miehillä. Lähes 30 % pakko-oireisesta häiriöstä kärsivillä esiintyy myös tic-oireita.

Pakko-oireista häiriötä hoidetaan lääkehoidolla ja psykoterapialla, sekä joissain (vaikeimmissa) tapauksissa neurokirurgialla.



## Esimerkkejä pakkoajatuksista ja pakkotoiminnoista

PAKKOAJATUKSET	PAKKOTOIMINTO
Likaa, taudinaiheuttajia, bakteereita ja ympäristön saasteita ym. koskevat pelot	Peseytymis- ja puhdistamispakkotoimet, välttely, suojautuminen (esim. kumihansikkaat)
Pelko siitä, että huolimattomuudellaan aiheuttaa sen, että kotiin murtaudutaan tai asunnossa sytty tulipalo	Tarkistaminen (että ovi on kiinni, sähkölaitteet pois päältä tai irti seinästä)
Pelko, että tapahtuu jotain ikävää (esim. läheinen kuolee), jos tavarat eivät ole oikeilla paikoillaan	Järjestäminen

(lähde: Pakko-oireet ja OCD, 2014, s. 34)



**ADAstria  
Palvelut Oy**



Elämänhallinnan ja asumisen tukipalvelut neurokirjon henkilöille pääkaupunkiseudulla

[www.adastria.fi](http://www.adastria.fi) • [info@adastria.fi](mailto:info@adastria.fi)



**ProNeuron**

**Neurologian ja psykiatrian  
terapia- ja lääkärikeskus**

- Moniammatillinen OCD- ja Tourette-asiantuntijatiimi käytettävissäsi
- Erinomaiset kulkuyhteydet pääkaupunkiseudulta ja kauempaakin.

Harakantie 18 A, 02650 Espoo  
[info@proneuron.fi](mailto:info@proneuron.fi) | [www.proneuron.fi](http://www.proneuron.fi)



## Suomen Tourette- ja OCD-yhdistys

Nuijamiestentie 3 B, 4. krs  
00400 Helsinki



[www.tourette.fi](http://www.tourette.fi)



[www.ocd.fi](http://www.ocd.fi)



Tuotteet ja  
julkaisut

### Tekstin lähteet:

Suomen Tourette- ja OCD-yhdistys  
Sami Leppämäki, psykiatri

NEUVOJA • TUKEA • JULKAISUJA • KOULUTUSTA • TAPAHTUMIA • VERTAISTUKEA

### Järjestösuunnittelija Päivi Reinikka

[paivi.reinikka@tourette.fi](mailto:paivi.reinikka@tourette.fi)

045 270 7388

päivystys to klo 16.30–19.00

(yhdistyksen toimintoihin liittyvät kysymykset)

### Toiminnanjohtaja Tuula Savikuja

[tuula.savikuja@tourette.fi](mailto:tuula.savikuja@tourette.fi)

050 322 2224

päivystys ma klo 18–20

(hallinnolliset ja edunvalvontaan liittyvät kysymykset)

### Vertaistoiminnanohjaaja Niko Romo

[niko.romo@tourette.fi](mailto:niko.romo@tourette.fi)

045 140 3540

päivystys ke klo 12–14

(kokemusasiantuntijuuteen ja vertaisneuvontaan liittyvät kysymykset)



## PSYKOTERAPIAKESKUS

PSYKOTERAPEUTIT - PSYKOLOGIT - PSYKIATRIT

Vastaamo.fi



Masennus



Ahdistus



Pakko-oireet



Asiakaspalvelu

[www.vastaamo.fi](http://www.vastaamo.fi)

[tuki@vastaamo.fi](mailto:tuki@vastaamo.fi)

044 4141 000