

Tehtävän tarkoitus on huomata oireiden ja elämäntapahtumien välinen yhteys. Tehtävä on tarkoitettu käytettäväksi diagnoosin tekemis- ja hoidonaloitus vaiheessa, mikäli stressin ja psykofysiologisten oireiden välinen yhteys ja monimuotoisuus on potilaalle epäselvä.

A) Merkitse aikajanelle 1 (alempana), mikäli sinulla on ollut Taulukossa 1 esitettyjä oireita ja minkä ikäisenä.

Taulukko 1. *Sairauksia, joiden syynä on usein todettu olevan PPD. Huom. monet näistä oireista voivat johtua myös muista syistä, joten varmistathan PPD diagnoosin lääkäriltäsi. (H. Schubiner et al. 2012, p. 19; A. Abbass & H. Schubiner 2019, suom. Jenni Hyysalo)*

Krooniseen kipuun liittyvät	Autonomiseen hermostoon liittyvät	Muita
Jännityspäänsärky	Ärtävän suolen oireyhtymä	Unettomuus
Migreeni	Virtsarakon kipuoireyhtymä	Krooninen väsymysoireyhtymä
Selkäkipu	Posturaalinen ortostaattinen takykardia	Tuntohäiriöt (kihelmöintiä, pistelyä tai tunnottomuutta)
Niskakipu	Monimuotoinen paikallinen kipuoireyhtymä (CRPS)	Tinnitus
Niskan retkahdusvamma	Toiminnallinen refluksi	Huimaus
Fibromyalgia		Spasmodinen äänentuoton häiriö
Leukanivelkivut		Krooninen urtikaria
Krooniset alavatsa- ja lantionpohjakivut		Ahdistuneisuus
Vulvodynia		Masennus
Iskiaskipu		Pakko-oireyhtymä
Määrittämätön yläraajakipu		Post-traumaattinen stressioireyhtymä (PTSD)
Määrittämättömät krooniset jalkakivut		Hajuste- ja kemikaaliyliherkkyys, ympäristöyliherkkyys
		Riippuvuudet
		Syömishäiriöt

B) Merkitse aikajanelle 2 merkittävät elämäntapahtumasi. Näitä voivat olla esimerkiksi

- työpaikan vaihto
- lapsien saaminen
- läheisen kuolema
- naimisiin meneminen
- asuinpaikan vaihtaminen
- sosiaalisen statuksen muuttuminen,
- eläkkeelle jääminen
- stressaava työ/elämäntilanne
- läheisen sairastuminen
- oma sairastuminen

- koulun aloittaminen ja päättäminen
- itsenäistyminen
- omaishoitajana toimiminen

Aikajana 1 0 v.

Aikajana 2 0 v.

Nykyhetki

Nykyhetki

C) Huomaatko mitään yhteyttä oireittesi ja elämäntapahtumiesi välillä?