



# Kartoitus: Miten puhejännitys vaikuttaa elämäni

## Miksi?

Ennen kuin alat opetella uutta, on tärkeää, että mietit, millaisia etuja muutoksesta olisi ja millaisia haittoja nykyiseen tilanteeseesi liittyy. Tämä pohdinta vahvistaa motivaatiotasi harjoitteluun.

## Miten?

Voit pohtia kysymyksiä mielessäsi tai kirjoittaa vastaukset itsellesi ylös.

### Miten puhejännitys ilmenee elämässäsi?

- Millä tavalla puhejännitys vaikuttaa elämääsi?
- Estääkö puhejännitys sinua tekemästä jotain, mitä haluaisit tehdä?
- Miten puhejännitys vaikuttaa ihmissuhteisiisi?

Esimerkiksi: En saa sanottua mielipidettäni. Joskus muut luulevat, ettei minua kiinnosta. En aina pysty osallistumaan tapahtumiin, vaikka haluaisin.

### Miten elämäsi muuttuisi?

- Miten elämäsi muuttuisi, jos puhejännityksen haitta vähenisi hieman?
- Mistä muut ihmiset huomaisivat, että puhejännitys ei vaivaa sinua enää niin paljon?
- Millaisia asioita tekisit silloin vähemmän?
- Millaisia asioita tekisit silloin enemmän?

Esimerkiksi: Voisin kertoa mielipiteeni eleillä, ja mielipiteeni otettaisiin huomioon. Voisin käydä yksin kaupoilla, kun pystyisin asioimaan ilman vanhempaa. Kehoni ei olisi niin jännittynyt. Päänsäryt ehkä vähenisivät.



### Millaisia esteitä voit kohdata?

Usko siihen, pystyykö itse vaikuttamaan puhejännitykseen, vaihtelee.

On hyvä miettiä etukäteen, millaisia esteitä voi tulla eteen. Mitä luulet niiden olevan?

- Minulla ei ole aikaa.
- En jaksa käydä läpi koko omahoito-ohjelmaa.
- En jaksa tehdä harjoituksia.
- Harjoitukset eivät auta minua.
- En osaa tehdä harjoituksia.
- Unohdan omahoidon.

### Muuta, mitä?

### Mitkä asiat auttavat sinua pääsemään yli esteistä?

Esteitä tulee väistämättä eteen silloin tällöin. Mikä sinua voisi silloin auttaa?

- Luen omahoitoa lyhyt pätkä kerrallaan.
- Jatkan siitä, mihin jäin, vaikka omahoitoon tulisi tauko.
- Pyydän muilta apua.
- Aikataulutan omahoidon kalenteriini tai puhelimeeni.
- Mietin etukäteen, mistä pyydän apua, jos omahoito ei auta riittävästi.

### Muuta, mitä?