

HARJOITUS: ALTISTUS

Tämä harjoitus sisältää kaksi osaa: pelon yksityiskohtaisen kuvaamisen ja mielikuva-altistuksen. Molemmissa näissä altistus tapahtuu mielikuvien tasolla.

PELON KUVAAMINEN

Tässä tehtävässä sinun on tarkoituksena luoda mahdollisimman elävä kuva suurimmasta pelostasi ja käydä läpi mielikuvissasi, mitä sen mukaan voisi oikeasti tapahtua. Tehtävä voi tuntua alkuun pahalta ja hyvinkin ahdistavalta. Tarkoituksena on huomata, että vaikka pahimman pelon läpikäyminen mielikuvissa on ahdistavaa, se ei ole oikeasti vaarallista.

Valitse nyt jokin huolestunut ajatuksesi tai pelkosi ja kirjoita siitä yksityiskohtaisesti. Kuvaa tarkasti huolesi tai pelkosi, mikä olisi kamalinta mitä voisi tapahtua ja mitä siitä seuraisi. Pyri kirjoittamaan mahdollisimman konkreettisesti ja tarkasti.

Kuvaa mitä pelossasi tapahtuu, miltä sinusta tuntuu, mitä ajatuksia sinulla tilanteessa on ja miten toimisit. Kuvaa miltä tilanteessa näet, mitä kuulet ja mitä haistat. Käytä kaikkia aistejasi kuvaillessasi tapahtumaa.

Pelkoni tai huoleni tarkka kuvaus:

MIELIKUVA-ALTISTUS

Lue pelostasi kirjoittamasi kuvaus 1 - 3 kertaa päivässä ääneen vähintään kolmen päivän ajan totuttaaksesi itsesi tähän pelkoajatukseen. Voit halutessasi myös äänittää kuvauksen esimerkiksi kännykälläsi ja kuunnella myöhemmin tekemäsi äänitettä. Tehtävä on haastava ja herättää todennäköisesti aluksi ikäviä tunteita. Kertauksen ja ääneen lukemisen kautta pelkoon liittyvä tunne alkaa kuitenkin pikkuhiljaa helpottaa.

Lisäksi tehtävänäsi on pitää kirjaa altistusharjoittelusta alla olevan päiväkirjan avulla.

Esimerkki:

Päivämäärä	Ahdistuksen taso ennen lukemista (0-100)	Ahdistuksen taso lukemisen jälkeen (0-100)	Omia huomiota (esim. kehon tuntemuksia, ajatuksia, tunteita)
13.7.2015	65	35	<i>Altistuksen aikana pulssini nousi ja tunsin paineen tunnetta rinnassa. Lukemisen jälkeen oloni oli vielä vähän ahdistunut, mutta samalla myös huojentunut.</i>

Päivämäärä	Ahdistuksen taso ennen lukemista (0-100)	Ahdistuksen taso lukemisen jälkeen (0-100)	Omia huomiota (esim. kehon tuntemuksia, ajatuksia, tunteita)