

HARJOITUS: HUOLIENTODENNÄKÖISYYS

Yksi yleinen ajatusvirhe on ns. *johtopäätöksiin hyppääminen*. Tällöin ennakoidaan huonoja lopputuloksia ilman, että niiden todennäköisyyttä arvioitaisiin oikein. Tällöin epätodennäköisiä seurauksia ei eroteta todennäköisistä.

Valitse nyt jokin asia, joka huolettaa sinua tällä hetkellä. Pohdi sitten vastaukset seuraaviin kysymyksiin.

Huoli:

Esimerkki: *Minulla on ollut muutaman päivän ajan kummallinen olo. Minua on esimerkiksi huimannut ja päätä on särkenyt. Pelkään, että minulla todetaan jokin vakava sairaus.*

Pahinta, mitä voisi käydä:

Esimerkki: *Menen lääkäriin ja minulla todetaan vakava sairaus. Tautiin voi jopa menehtyä.*

Parasta, mitä voisi käydä:

Esimerkki: *Kummallinen olo menee ohi pian ihan itsestään ja voin jatkaa arkea tavalliseen tapaan.*

Todennäköisin lopputulos:

Esimerkki: *Oloni johtui lähiaikoina lisääntyneestä stressistä ja ahdistuksesta. Näihin liittyy fyysisiä oireita, kuten huimausta. Lisäksi en ollut ehtinyt syödä kunnolla ja säännöllisesti, mikä heikensi vointiani.*

Jos pahin tapahtuisi, mitä vois tehdä päästäkseni tilanteen yli?

Esimerkki: *Joutuisin pitkiin ja ahdistaviin tutkimuksiin. Niiden jälkeen olisin sokissa ja murtunut. Läheiseni joutuisivat huolehtimaan minussa. Saisin kuitenkin tukea läheisiltäni ja tekisin kaikkeni parantuakseni. Myös lääkärit tekevät kaikkensa minun parantumiseni eteen.*