

### HARJOITUS: HUOLIHETKI

Tässä harjoituksessa opetellaan rajaamaan huolehtimista keskittämällä se päivittäiseen huolihetkeen.

**Varaa itsellesi seuraavan viikon ajan jokaiselle päivälle 15 - 30 minuuttia aikaa huolten käsittelyyn.** Tämä huolihetki on syytä pitää hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa.

Päätä nyt, mihin kellonaikaan aiot tämän päivittäisen huolihetken pitää. Merkitse aika muistiin kalenteriin tai kännykkään muistutukseksi, jotta se ei pääse unohtumaan.

**Kun huomaat päivän tai yön aikana mieleesi nousevan jonkin huolen, kirjoita se ylös paperille. Älä jää pohtimaan huolta tämän enempää, vaan siirrä sen käsittely seuraavaan huolihetkeen.** Tämä saattaa tuntua haastavalta. Koeta pitää mielessä, että pääset kyllä myöhemmin käsittelemään huoltasi.

Käy huolihetken aikana läpi kirjaamiasi asioista, jotka ovat häirinneet sinua edellisen vuorokauden aikana. Voit pohtia näitä asioita vapaasti mielessäsi tai käyttää seuraavalla sivulla olevia kysymyksiä apunasi.

Pidettyäsi huolipäiväkirjaa vähintään kolmen päivän ajan, voit pohtia seuraavia kysymyksiä

- Mitä hyviä ja huonoja puolia huolihetken pitämisessä on ollut?
- Oliko huolien siirtäminen huolihetkeen helpompaa tai vaikeampaa kuin olit kuvitellut?
- Missä määrin huolien siirtäminen onnistui?

# AHDISTUKSEN OMAHOITO

## Huolihetki

Valmistaudu huolihetkeen listaamalla huolesi.

Kysy huolihetkessä itseltäsi

- Mitä tapahtuu, jos asia ei ratkea/ratkeaa huonosti?
- Mitä sitten tapahtuu?
- Mitä se puolestaan merkitsee minulle ja mitä se kertoo tilanteesta?

Arvioi tämän jälkeen

- Mikä ajattelu ja toiminta tosiasiallisesti edistää ongelmanratkaisua?
- Mitkä uhkakuvista eivät ole päteviä tosiasioiden valossa?
- Mikä on sitä osaa huolessasi, johon et pysty vaikuttamaan ja joka sinun tulee siten hyväksyä ja sietää?
- Entä mikä on ajattelussasi sen kaltaista vatvomista, josta saat hyvillä mielin päästää irti?

Voit halutessasi käyttää apuna listaamiseen oheista taulukkoa.

Huoli	Mitä tapahtuu, jos ei ratkea tai ratkeaa huonosti?	Mitä sitten tapahtuu?	Mitä se merkitsee minulle ja mitä se kertoo tilanteesta?