

HARJOITUS: SAIRASTUMISENI TAUSTALLA

Tässä harjoituksessa opettelet tunnistamaan tekijöitä, jotka ovat sinun kohdallasi lisänneet ahdistuneisuutta.

Listaa alle asioita, joiden ajattelet vaikuttaneen ahdistuneisuutesi syntyyn, jatkumiseen ja mahdolliseen pahenemiseen. Voit käyttää ranskalaisia viivoja.

Esimerkki:

- *Lapsuudessani kotona pohdittiin paljon, miten sukulaiset pärjäävät. Muistan vanhempieni myös huolehtineen usein, että jollekin sukulaiselle saattaisi sattua jotakin paha. Luulen, että olen oppinut pitämään muiden asioista murehtimista merkinä välittämisestä.*
- *Muistan olleeni jo pienenä säikky. Ehkäpä olen temperamentiltani taipuvainen ahdistumaan.*
- *Työtehtäväni muuttuivat vuosi sitten haastavammiksi. Olen sen jälkeen alkanut huolehtia, etten enää pärjää työssäni riittävän hyvin.*
- *Lompakkoni ryöstettiin ulkomailla kuukausi sitten. Säikähdin tapahtumaa paljon ja huomaan olleeni sen jälkeen jatkuvasti enemmän varuillani.*