

### HARJOITUS: ALTISTUSHARJOITUS

Tässä tehtävässä aloitat suunnittelemasi altistushierarkian harjoitusten toteuttamisen käytännössä.

Jos olet tehnyt useita altistushierarkioita, päätä tässä kohtaa, millaisessa järjestyksessä haluat eri altistushierarkioita lähteä toteuttamaan. Voit tehdä halutessasi useampaa altistushierarkiaa rinnakkain tai valita ensin yhden ja suorittaa sen alusta loppuun ennen kuin siirryt seuraavaan.

Varaa altistusharjoitukseen aina rauhallinen hetki ja riittävästi aikaa. Aloita altistushierarkian ensimmäisestä tehtävästä. Tee ahdistavaksi kokemasi teko ja anna kehosi ja mielesi reagoida. Älä välttele ahdistusta millään keinoilla, vaan anna sen vai olla. Älä turvaudu rituaaleihin, välttelyyn tai vakuutteluun. Ahdistus menee kyllä aikanaan ohi. Vaikka se tuntuu epämukavalta, ei ahdistuksen tunteessa ole mitään vaarallista.

Havainnoi tuntemuksiasi ja ajatuksiasi tehtävän aikana. Tarkkaile, miten ahdistus muuttuu ajan kuluessa. Odot, kunnes ahdistus laskee vähintään puoleen siitä, mihin se korkeimmillaan tehtävän aikana nousi.

Harjoituksia kannattaa tehdä säännöllisesti, mielellään päivittäin. Saman altistusharjoituksen voi tehdä useampaan kertaan, jos kokee sen herättävän yhä merkittävää ahdistusta. Seuraavaan tehtävään kannattaa siirtyä, kun kokee tottuneensa sietämään edellisen tehtävän aiheuttamaa ahdistusta riittävän hyvin. Jatka näin koko altistushierarkian läpi. Koko altistushierarkian käymiseen voi mennä aikaa useita viikkoja.

Kirjaa altistusharjoituksesi alla olevaan altistuspäiväkirjaan.

Milloin ja missä aion tehdä harjoituksen?	Harjoituksen tekemisen päivämäärä	Kohdeoire	Tehtävä	Ahdistavuus enimmillään (0-100)	Altistuksen kesto	Ahdistavuus lopuksi (0-100)	Kommentteja harjoituksen jälkeen: Mitä opin harjoituksesta?
12.8. & 13.8. töiden jälkeen kotona	12.8. & 13.8.	Symmetria	Laita yksi lautanen astiakaapissa väärään paikkaan	60	60 min	20	Meinasin lähteä tekemään mielensisäistä rituaalia, mutta huomasin sen. Huomasin, että ahdistus laski lopulta itsestään.

# PAKKO-OIREIDEN OMAHOITO

## Altistusharjoitus

Milloin ja missä aion tehdä harjoituksen?	Harjoituksen tekemisen päivämäärä	Kohdeoire	Tehtävä	Ahdistavuus enimmillään (0-100)	Altistuksen kesto	Ahdistavuus lopuksi (0-100)	Kommentteja harjoituksen jälkeen: Mitä opin harjoituksesta?

# PAKKO-OIREIDEN OMAHOITO

## Altistusharjoitus

Milloin ja missä aion tehdä harjoituksen?	Harjoituksen tekemisen päivämäärä	Kohdeoire	Tehtävä	Ahdistavuus enimmillään (0-100)	Altistuksen kesto	Ahdistavuus lopuksi (0-100)	Kommentteja harjoituksen jälkeen: Mitä opin harjoituksesta?