

### HARJOITUS: ALTISTUSHIERARKIA

Tässä tehtävässä aloitat käytännön altistusharjoituksiin valmistautumisen suunnittelemalla itsellesi *altistushierarkian*. Tehtävässä suunnitella kuuden altistusharjoituksen listan, jossa jokainen harjoitus on aina hieman edellistä haastavampi. Ensimmäinen harjoitus on hyvä suunnitella sellaiseksi, että arvioisit sen olevan ahdistavuudeltaan n. 40 - 60. Viimeinen tehtävä voi olla ahdistavuudeltaan jo 100, eli jotakin sellaista, mistä et uskoisi tällä hetkellä selviäväsi. Altistusharjoitusten edetessä totut tilanteisiin, etkä todellisuudessa tule joutumaan kohtaamaan ylivoimaista ahdistavuutta harjoituksen viimeisessä portaassa.

Jokaiselle kohdeoireelle tehdään oma altistushierarkiansa. Muodosta siis 1 - 3 altistushierarkiaa riippuen siitä, kuinka monta kohdeoiretta olet valinnut.

Kirjoita alle kohdeoireesi, jokaisen vaiheen tehtävä ja arvioimasi ahdistavuuden voimakkuus (0-100)

#### **Kohdeoire:**

Esimerkki: *Muiden vahingoittamisen pelko*

#### **Ensimmäinen altistusharjoitus:**

Esimerkki: *Sanojen "tappaa", "murhata" ja "puukottaa" kirjoittaminen ja lukeminen ääneen viidesti peräkkäin, 45.*

#### **Toinen altistusharjoitus**

Esimerkki: *Veitsen asettaminen keittiön pöydälle ja sen tuijottaminen, 60.*

#### **Kolmas altistusharjoitus**

Esimerkki: *Keittiöveisten koskeminen kaupassa, 75.*

#### **Neljäs altistusharjoitus**

Esimerkki: *Käsien kietominen puolisoni kevyesti kaulan ympärille "kuristusotteeseen" minuutin ajaksi, 85.*

### Viides altistusharjoitus

Esimerkki: *Seisominen toisen henkilön takana lähellä junaraidetta, kun juna lähestyy, 95.*

### Kuudes altistusharjoitus

Esimerkki: *Nukkumaan meno puolison kanssa veitsi yöpöydällä, 100.*

## Vinkkejä altistushierarkian suunnitteluun

### Millaisia tehtäviä minun olisi syytä valita?

Voit valita harjoituksiksi tavallisia ja yleisiä arjen tilanteita, jotka yleensä herättävät sinussa ahdistusta ja joita välttelet tai joiden aikana turvaudut erilaisiin rituaaleihin. Mukaan voi laittaa myös joitakin harvinaisempia, mutta itselle merkityksellisiä tilanteita. Etenkin loppupäähän listaa voi laittaa tilanteita, joita ei välttämättä normaalisti edes arjessa kohtaa. Viimeisten tehtävien kohdalla voit altistaa itseäsi jopa sellaisille tilanteille, joiden tekemistä sinun ei ole arjessa tarkoitus jatkaa. Voit esimerkiksi käydä julkisessa wc:ssä ja jättää kätesi pesemättä, vaikka tulevaisuudessa tulisitkin taas pesemään kätesi aina wc-käynnin jälkeen.

### Mitä jos oireketjuun liittyy pelko itsensä tai toisen vahingoittamisesta?

Jos pakko-oireisiisi liittyy pelko itsen tai toisen vahingoittamisesta, voit silti tehdä hyvin altistusharjoituksia, kuten esimerkistä huomasit. Tämä ei tietenkään tarkoita, että altistusharjoitukset sisältäisivät jonkun satuttamista. Tarkoitus on tottua *pelkoon* siitä, että satuttaisi jotakuta, ei itse satuttamiseen.

### Mitä jos oirehierarkiani ei ole tarpeeksi hyvä?

Pakko-oireisiin liittyy usein voimakasta pyrkimystä täydellisyyteen ja täsmällisyyteen. Ensimmäisenä kannattaa siis pitää mielessä, että et ole rakentamassa *täydellistä* oirehierarkiaa, vain pelkästään *riittävän hyvän* oirehierarkian. Voi kuitenkin olla, että tulet tehneeksi oirehierarkiasta aluksi liian helpon tai liian vaikean. Joku tehtävä ei välttämättä herätäkaan ahdistusta samalla tavalla kuin luulit ja toinen tehtävä saattaa osoittautua ylivoimaiseksi. Tämä ei kuitenkaan haittaa. Voit aina myöhemmin palata muokkaamaan oirehierarkiaa ja hioa sitä harjoitusten aikana paremmaksi. Oirehierarkiaa kannattaakin tarkistaa säännöllisesti tulevien altistusharjoitusten aikana. Väliin voi esimerkiksi lisätä välitavoitteita, jos seuraava tavoite tuntuu liian haastavalta.