

### HARJOITUS: MIELIKUVA-ALTISTUS

Tämä harjoitus sisältää kaksi osaa: pelätyn tapahtumaketjun yksityiskohtaisen kuvaamisen ja mielikuva-altistuksen. Molemmissa näissä altistus tapahtuu mielikuvien tasolla.

#### OSA 1: PELÄTYN TAPAHTUMAN KUVAAMINEN

Valitse tätä tehtävää varten jokin kohdeoireesi ja yksi siihen liittyvä tapahtumaketju. Pyri valitsemaan sellainen tapahtuma, joka herättää kohtalaista tai melko voimakasta ahdistusta. Mikään tarina ei itsessään ole liian paha tai pelottava. Oleellista on, että pystyt lukemaan tarinan turvautumatta erilaisiin rituaaleihin ja ettet lopeta harjoitusta kesken tarinan ahdistavuuden vuoksi. Mielikuvaksi voi siis valita yhtä hyvin sotkuisen työpöydän kuin lapsensa vahingoittamisen, kunhan arvelet suoriutuvasi tehtävästä turvautumatta rituaaleihin.

Tehtävänäsi on kirjoittaa kuvitellusta tapahtumaketjusta tarina, kuin se tapahtuisi tässä ja nyt sinulle itsellesi. Kirjoita tarina riittävän elävästi ja yksityiskohtaisesti, jotta altistusharjoituksen vaatima ahdistus varmasti heräisi.

Tapahtumaketjun kuvaaminen voi tuntua hyvin ahdistavalta ja pelottavalta. Aluksi voi tuntua hullulta tehdä tällaista harjoitusta, sillä se lisää ahdistusta ja saa sinut ajattelemaan asioita, joita et todellakaan haluaisi ajatella. Pitkällä aikavälillä tällainen harjoittelu kuitenkin tutkitusti helpottaa pakko-oireita ja niihin liittyvää ahdistusta. Jatka siis sinnikkäästi altistusta ahdistuksesta huolimatta. Tunne helpottaa kyllä lopulta.

Kirjoita valitsemaasi kohdeoireeseen liittyvä tarina kuvailemalla tilanteesta seuraavat seikat:

#### 1) Alkutilanne. Missä olen, mitä tapahtuu, ketä mahdollisesti tapaan?

*Esimerkki: Istun bussissa. Mies vieressäni yskii ja pitää kättä suunsa edessä. Hän sairastaa tarttuvaa keuhkotautia. Hänen käteensä lennähtää jokaisella yskäisyllä bakteereja ja silminkin nähtävää limaa. Mies painaa stop-nappulaa kädellään ja nousee bussista. Jään itse seuraavalla pysäkillä ja joudun painamaan samaa painiketta. Se tuntuu tahmealta.*

#### 2) Erityisen merkityksen saaneet ahdistavat ajatukset. Mitä jos...?

*Esimerkki: Mitä jos käteeni tuli keuhkotaudin aiheuttajabakteereja? Mitä jos ne jäävät iholleni lisääntymään? Mitä jos bakteerit ryömivät ihoni läpi?*

### 3) Tunnereaktiot ja kehon tuntemukset

Esimerkki: *Ahdistun voimakkaasti. Pulssi kiihtyy, alan vapista ja huimaa hieman. Käsien iholla tuntuu tahmeutta ja eräänlaista kutinaa. Tunnen olevani saastainen.*

### 4) Seuraavat pelottavat ajatukset

Esimerkki: *Huimaus liittyy varmaan siihen, että keuhkotauti on jo itämässä.*

### 5) Miten haluaisin nyt ritualisoida? (Älä kuitenkaan ritualisoi)

Esimerkki: *Kädet täytyisi pestä heti ja todella huolellisesti, jotta saisin taudinaiheuttajat pois iholtani.*

### 6) Miten tilanne jatkuu?

*Esimerkki: Nyt bussi heilahti ja käteni osui kasvoihini, se tuntui tahmealta ja lämpimältä. Kihelmöinti leviää kasvojenkin iholle. Pitäisi päästä suihkuun, mutta en pääse ulos bussista. Seuraava pysäkki on vasta kilometrien päässä. Muutkin ihmiset alkavat yskiä.*

### 7) Mitä tämä kertoo minusta ja maailmasta? Mitä pelkään?

*Esimerkki: Maailma kotini ulkopuolella on pelottava ja vaarallinen paikka.*

### 8) Mikä on pahin mahdollinen seuraus mitä voisi tapahtua?

*Esimerkki: Ei ole mitään mahdollisuutta välttää keuhkotautitartuntaa. Kurkkua kutittaa, yskittää. On vaikea hengittää. En ole bussissa turvassa. Kohta hengitykseni ahtautuu ja tukehdun hitaasti ja tuskallisesti kuoliaaksi.*

### OSA 2: MIELIKUVA-ALTISTUS

Seuraavaksi aloitetaan altistusharjoittelu. Varaa tähän harjoitukseen riittävästi aikaa ja rauhallinen tila. Lue kirjoittamasi tarina läpi ja arvioi, kuinka voimakasta ahdistusta se sinussa herätti. Kun olet päässyt tarinan loppuun, aloita sen lukeminen uudelleen alusta. Jatka tarinan lukemista kerta toisensa jälkeen, kunnes sen ahdistavuus on vähintäänkin puolittunut alkuperäisestä. Voit arvioida ahdistuksen määrää esimerkiksi tietyin väliajoin, kuten tämän sivun lopussa olevassa vastauspohjassa on esitetty.

Tämä tehtävä voi herättää voimakastakin ahdistusta. Ahdistuksen kokeminen on kutienkin tehtävän kannalta välttämätöntä, eikä sitä siis tarvitse säikähtää. Ahdistus lähtee lopulta itsestään lievittymään. Älä lopeta tehtävää kesken tai turvaudu rituaaleihin.

Koska tehtävä voi tuntua epämiellyttävältä, kertaa vielä mielessäsi tehtävän tekemisen hyödyt

- Opit kohtaamaan erityisen merkityksen saaneet ajatukset ja niihin liittyvän ahdistuksen ilman pakko-oireita ylläpitävää ritualisointia.
- Totut erityisen merkityksen saaneisiin ajatuksiin, jolloin niiden herättämä ahdistus vähenee. Tämän myötä myös tarve ritualisoida vähenee.
- Huomaat ajatusten ja tunteiden olevan vaarattomia. Kamalan tapahtuman ajattelemisen ja ahdistuksen kokeminen eivät automaattisesti johda pelättyihin seurauksiin. Opit tunnetasolla erottamaan ajatukset ja tunteet todellisesta tapahtumasta.
- Huomaat, että ahdistus lähtee laskemaan itsestään, kun tunteessa sinnikkäästi pysyttelee turvautumaatta rituaaleihin.

Opit siis muuntamaan erityisen merkityksen saaneita ajatuksiasi vastaamaan enemmän harmittomia tavallisia ajatuksia. Tätä kautta tulet ottaneeksi ison askeleen pakko-oireista toipumisessa.

Lue nyt kirjoittamasi tarina ja jatka lukemista, kunnes ahdistuksen voimakkuus on puolittunut alkuperäisestä. Voit lukea tarinan ääneen tai elävöittää sitä mielessäsi erilaisin mielikuvin ja yksityiskohdin, jos haluat tehostaa harjoituksen vaikutusta.

#### Ahdistuksen voimakkuus:

Ensimmäisen lukemisen jälkeen (0-100):	30 min lukemisen jälkeen (0-100):
5 min lukemisen jälkeen (0-100):	40 min lukemisen jälkeen (0-100):
10 min lukemisen jälkeen (0-100):	50 min lukemisen jälkeen (0-100):
20 min lukemisen jälkeen (0-100):	60 min lukemisen jälkeen (0-100):

Kun olet päässyt harjoituksen loppuun, voit onnitella itseäsi. Olet nyt suorittanut ensimmäisen altistusharjoituksesi! Tehtävä ei todennäköisesti ollut helppo, mutta selvisit loppuun asti.

**Toista nyt sama mielikuva-altistus päivittäin**, kunnes kuvauksen lukeminen ei enää aiheuta voimakasta ahdistusta. Tämä voi viedä esimerkiksi 3-7 päivää. Tämän jälkeen voit halutessasi jatkaa mielikuva-altistuksia vielä pidemmälle. Alta löydät ideoita seuraaviin mielikuva-altistuksiin

- Jos huomasit jättäväsi joitakin yksityiskohtia tarinasta pois, voit toteuttaa harjoituksen myös samalla kohdeoireella myöhemmin uudestaan. Kirjoita tällä kertaa yksityiskohtaisempi kuvaus etenkin pelätystä seurauksesta.
- Kirjoita samaan kohdeoireeseen liittyvä, enemmän ahdistusta aiheuttava tarina ja toteuta mielikuva-altistus uudelleen.
- Valitse jokin toinen kohdeoireesi, kirjoita siitä tarina ja toteuta mielikuva-altistus.

### Mitä jos tehtävä ei onnistunut?

Jos huomasit turvautuvasi rituaaleihin tai lopetit tehtävän kesken, ei syytä huoleen. Voit aina yrittää uudestaan. Voit helpottaa tehtävää tarvittaessa jättämällä joitakin yksityiskohtia kuvauksesta pois tai jättämällä pahimman mahdollisen lopputuloksen kuvaamatta. Tarvittaessa voit myös vaihtaa kuvauksen kokonaan toiseen, vähemmän ahdistavaan tilanteeseen.

Jos tarina taas ei herättänyt riittävästi ahdistusta, kysy itseltäsi, turvauditko sittenkin joihinkin rituaaleihin. Tai etäännytitkö itseäsi tunteistasi lukiessasi tarinaa? Yritä lukea tarinasi todella eläytymällä siihen. Voit myös lisätä tarinaan yksityiskohtia ja liioitella sitä tarkoituksella. Jos ahdistus ei viriä, kirjoita kuvaus toisesta, enemmän ahdistusta aiheuttavasta tilanteesta.