

HARJOITUS: OIREALTISTUS

Oirealtistus on täysin vaaratonta. Siihen liittyy kuitenkin tiettyjä rajoituksia, jotka on syytä huomioida ennen harjoituksen aloittamista.

Älä tee altistusharjoituksia jos

- olet raskaana
- sinulla on epilepsia.

Tee harjoitukset erityisen rauhallisesti ja kehoasi kuunnellen tai jätä harjoitus väliin jos sinulla on

- jokin liikuntaa rajoittava keuhkosairaus
- vakava astma
- sydänsairaus, tee harjoitukset rauhallisesti ja kehoasi kuunnellen.

Ennen oirealtistuksen aloitusta tehdään vielä yksi valmisteleva tehtävä. Merkitse seuraavaan listaan ruksi jokaisen sellaisen oireen kohdalle, joita olet paniikkikohtauksessa tuntenut. Järjestä tämän jälkeen oireet helpoimmasta vaikeimpaan merkitsemällä helpoimman oireen viereen luku 1, seuraavaksi helpoimman viereen luku 2 ja niin edelleen.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ___ hengenahdistus | <input type="checkbox"/> ___ vatsavaivat |
| <input type="checkbox"/> ___ tukehtumisen tunne | <input type="checkbox"/> ___ oksentamisen tunne |
| <input type="checkbox"/> ___ sydämentykytys | <input type="checkbox"/> ___ hikoilu |
| <input type="checkbox"/> ___ punastuminen | <input type="checkbox"/> ___ kuumat aallot |
| <input type="checkbox"/> ___ puristava tunne ylävartalossa | <input type="checkbox"/> ___ vilunväreet |
| <input type="checkbox"/> ___ vapina ja tärinä | <input type="checkbox"/> ___ epätodellinen olkuoleman pelkoo |
| <input type="checkbox"/> ___ käsien ja tai jalkojen puutuminen | <input type="checkbox"/> ___ hulluksi tulemisen pelko |
| <input type="checkbox"/> ___ pahoinvointi | <input type="checkbox"/> ___ jokin muu _____ |

Oirealtistuksessa on tärkeää edetä vähän kerrallaan ja lisätä oireiden sietämistä asteittain. **Valitse siis ensimmäiseksi oireeksi jokin helpoimmista kokemistasi oireista.** Toista harjoitusta 1-5 kertaa kunnes koet, että olet tottunut kyseiseen oireeseen riittävästi edetäksesi seuraavaan. **Etene vähitellen kohti ahdistavimpia oireita ja suorita vasta viimeisenä altistus eniten ahdistavaan oireeseesi.** Toista sitäkin 1-5 kertaa, kunnes koet ahdistuksen vähentyneen riittävästi. Pyri tekemään harjoitusta säännöllisesti. Sopiva tahti voisi olla esimerkiksi 3-5 altistusta viikossa.

On tärkeää tuottaa oiretta tarpeeksi pitkään, jotta epämiellyttävä olo ehtii tulla ja tämän jälkeen helpottua. Pyri kohtaamaan oire epämiellyttävyydestä huolimatta ja anna sille aikaa. Muista, että epämiellyttävä olo ja ahdistus lievenevät kyllä muutamassa minuutissa.

Jos harjoitus tuntuu sinusta liian pelottavalta, voit pyytää jotakuta läheistä tukihenkilöksesi.

Tämän tehtävän lopusta löydät esimerkkejä eri oireisiin liittyvistä altistustehtävistä. Voit keksiä myös omia oirealtistuksen tapoja.

Kirjaa kukin harjoituskerta oheiseen oirealtistuspäiväkirjaan. Ensimmäiseltä riviltä löydät esimerkkivastaukset.

Aika	Altistustehtävä	Ahdistus harjoituksen alussa (0-100)	Ahdistus harjoituksen aikana (0-100)	Ahdistus harjoituksen lopussa (0-100)	Mahdollinen katastrofiajatus. Toteutuiko se?
Ma 10.7. klo 18	Hengitin suu auki syvään minuutin ajan	40	65	35	"Apua, tukehdun" Ei

PANIIKIN OMAHOITO

Oirealistus

Seuraavaan taulukkoon on listattu oirealistuksen suunnittelua helpottamaan tyypillisiä pelkoja aiheuttavia oireita, niihin sopivia harjoitteita sekä esimerkkejä mahdollisista katastrofitulkintoista

Oire	Sopivia altistusharjoituksia	Mahdollisia katastrofitulkintoja
Hengenahdistus tai tukehtumisen tunne	<p>Hyperventilaatioharjoitus: Hengitä suu auki, syvään n. 1 minuutin ajan.</p> <p>Pidätä hengitystä 30 sekuntia.</p> <p>Hengitä ohuen pillin läpi 2 minuuttia niin, ettet samalla hengitä nenän kautta (voit tarvittaessa pitää nenästäsi kiinni).</p> <p>Paina kielen takaosaa jollakin sopivalla esineellä (esimerkiksi jäätelötikku tai lusikka) sopivan ajan.</p>	<p>"En kestä tätä, kohta pyörryn."</p> <p>"Hengitykseni saattaa vaikeutua ja voin tukehtua ja kuolla."</p> <p>"Täytyy saada lisää ilmaa, tai pyörryn tai tukehdun."</p> <p>"Tukehtumisen tunne on niin kauhea, että saatan oksentaa."</p>
Sydämen tykytys	<p>Juokse paikoillasi 30 – 60 sekuntia kävele reippaasti tai juokse esimerkiksi rappuja ylös ja alas, kunnes sydämen syke nousee selvästi.</p>	<p>"Sydämeni ei kestä tätä, voin saada sydänkohtauksen."</p>
Vapina tai värinä	<p>Jännitä kaikkia kehon lihaksia 30 - 60 sekuntia ja rentouta ne.</p>	<p>"Ihmiset näkevät että vapisen ja luulevat, että minussa on jotain vikaa"</p>
Hikoilu ja kuumat aallot	<p>Istu kasvot jotakin sopivaa lämmönlähdettä (esimerkiksi patteria) kohden muutama minuutti. Myös sauna on sopiva tähän harjoitukseen.</p>	<p>"Kaikki huomaavat, että hikoilen."</p> <p>"Hikoiluni on hallitsematonta ja muiden mielestä vastenmielistä"</p>
Epätodellinen olo/huimaus/pyörtyminen	<p>Pyöri seisten ympäri tai kiepu konttorituolissa, keiuksissa tai karusellissa 1 minuutti.</p> <p>Pidä päätä polvien välissä puoli minuuttia ja nosta pää nopeasti ylös.</p> <p>Ravistele päätä puolelta toiselle 30 sekuntia.</p> <p>Tuijota itseäsi herkeämättä peilistä 2 minuuttia.</p> <p>Tuijota herkeämättä jotakin pistettä seinässä 3 minuuttia.</p>	<p>"Jotakin paha tapahtuu kun minua huimaa."</p> <p>"Oksennan jos alan voida huonosti"</p> <p>"Jos tuntuu huteralta niin se voi olla merkki aivoinfarktista tai sydänkohtauksesta."</p> <p>"Jos tunnen huimausta, voin menettää kosketukseni todellisuuteen ja seota."</p>