

Altistaminen mielikuvan tasolla

Tukea sukupuoli-identiteetin jäsentämiseen –omahoito

Mielikuva-altistus

Lue dysforiatilanteesta kirjoittamasi kuvaus 1–3 kertaa päivässä ääneen vähintään kolmen päivän ajan totuttaaksesi itsesi tilanteeseen liittyviin ajatuksiin. Voit halutessasi myös äänittää kuvauksen esimerkiksi kännykälläsi ja kuunnella myöhemmin tekemääsi äänitettä. Tehtävä on haastava ja herättää todennäköisesti aluksi ikäviä tunteita. Kertauksen ja ääneen lukemisen kautta dysforiaan liittyvä ahdistava tunne alkaa kuitenkin pikkuhiljaa helpottaa.

Lisäksi tehtävänäsi on pitää kirjaa altistusharjoittelusta alla olevan päiväkirjan avulla.

Koska tehtävä herättää vaikeita tunteita, on hyvä muistuttaa itseä sen hyödyistä ja tarkoituksesta. Harjoittelun myötä pystyt hiljalleen kohdata dysforiaan liittyviä ajatuksia ilman, että sinun tarvitsee turvautua välttämiseen, kuten vetäytymiseen sosiaalisessa tilanteessa tai itsen soimaamiseen. Tämän myötä niiden herättämä ahdistuneisuus vähenee. Opit huomaamaan, että ajatukset ja tunteet ovat vaarattomia, eikä niiden ilmestyminen tarkoita, että tilanne johtaa pelkäämääsi lopputulokseen. Huomaat, että ahdistus lähtee laskemaan itsestään, kun tunteessa pysyttelee sinnikkäästi.

Esimerkki

Päivämäärä	Ahdistuksen taso ennen lukemista (0–100)	Ahdistuksen taso lukemisen jälkeen (0–100)	Omia huomioita (esim. kehon tuntemuksia, ajatuksia, tunteita)
30.8.2019	75	60	Altistuksen aikana pulssini nousi ja tunsin paineen tunnetta rinnassa. Ajattelin, etten pysty tähän. Lukemisen jälkeen oloni oli vielä kyllä ahdistunut, mutta samalla myös hieman huojentunut.

Altistaminen mielikuvan tasolla

Tukea sukupuoli-identiteetin jäsentämiseen –omahoito

Päivämäärä	Ahdistuksen taso ennen lukemista (0–100)	Ahdistuksen taso lukemisen jälkeen (0–100)	Omia huomioita (esim. kehon tuntemuksia, ajatuksia, tunteita)