

Harjoitus: Altistussuunnitelman tekeminen

Altistushierarkia

Tässä tehtävässä aloitat käytännön altistusharjoituksiin valmistautumisen suunnittelemalla itsellesi altistushierarkian. Tehtävässä suunnittele 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 dysforiaa aiheuttavalle tilanteelle tai kokemukselle tehdään oma altistushierarkiansa. Muodosta siis 1–3 altistushierarkiaa riippuen siitä, kuinka monta tilannetta olet valinnut.

Kirjoita alle ahdistusta aiheuttava dysforiatilanne, jokaisen vaiheen tehtävä ja arvioimasi ahdistavuuden voimakkuus (0–100).

Ahdistusta aiheuttava dysforiatilanne

Esimerkki: *Muut hylkäävät / syrjivät minua, jos huomaavat minun olevan transsukupuolinen. En siksi ota kontaktia muihin.*

Ensimmäinen altistusharjoitus

Esimerkki: *Sellaisen vuoropuhelun "käsikirjoituksen" kirjoittaminen ja lukeminen, jossa kohtaisi uuden ihmisen, 45.*

Toinen altistusharjoitus

Esimerkki: *Kävely ulkona ihmisten keskuudessa, 60.*

Kolmas altistusharjoitus

Esimerkki: *Kahvilassa käyminen ja kysymyksen esittäminen myyjälle, 75.*

Neljäs altistusharjoitus

Esimerkki: *Vanhan ystävän kontaktoiminen, 85.*

Viides altistusharjoitus

Esimerkki: *Osallistuminen peli-iltaan / harrastusryhmään tms., 95.*

Kuudes altistusharjoitus

Esimerkki: *Esiintyminen ja itsestä kertominen uuden ryhmän edessä, 100.*

Vinkejä 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 tiettyihin rutiineihin. 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.

Mitä jos oireketjuun liittyy pelko itsensä tai toisen vahingoittamisesta?

Jos dysforiatilanteisiin liittyy pelko itsen tai toisen vahingoittamisesta, voit silti tehdä hyvin altistusharjoituksia. Tämä ei tietenkään tarkoita, että altistusharjoitukset sisältäisivät jonkun satuttamista. Tarkoitus on tottua pelkoon siitä, että satuttaisi jotakuta, ei itse satuttamiseen. Jos sinulla on itseä tai muita vahingoittavaa käyttäytymistä (esim. viiltely), pyydä ammattilaisen arviota altistusharjoittelun soveltuvuudesta ennen sen aloittamista.

Mitä jos oirehierarkiani ei ole tarpeeksi hyvä?

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 herätäkään ahdistusta samalla tavalla kuin luulit ja toinen tehtävä saattaakin 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.