

Millaisia välttelyn tapoja tunnistat itselläsi?

Tukea sukupuoli-identiteetin jäsentämiseen –omahoito

Harjoitus: Millaisia välttelyn tapoja tunnistat itselläsi?

Dysforiatilanteissa herää usein inhottavia ja epämiellyttäviä kokemuksia ja tunteita. Tämän vuoksi reaktio on usein pyrkiä hankkiutumaan näistä ikävistä tunteista eroon keinolla millä hyvänsä. Kokemus voi johtaa siihen, että edellä mainitun kaltaisia tuntemuksia ja tilanteita alkaa välttelemään. Välttely voi helpottaa oloa hetkellisesti, mutta pidemmän päälle se ei tuo omaan vointiin helpotusta. Jotta omaa toimintaa pystyy muuttamaan, on tärkeä ensimmäisenä pysähtyä tarkkailemaan tilanteita, joissa ahdistuneisuutta herää ja välttämistä tapahtuu.

Osa 1

Tarkkaile omaa arkeasi. Kirjoita muutaman päivän ajalta ylös sellaisia päivän tapahtumia, joissa sinun on ollut hankala olla. Käytä apuna oheista taulukkoa.

Esimerkki

Pvm	Tilanne/tapahtuma	Tavoitteesi tilanteessa	Oma kokemus: ajatukset ja tunteet	Tapahtuiko välttelyä? Kyllä/ei	Jos tapahtui välttelyä, miten toimit?
31.8.2019	Lähdössä ystäväporukan juhliin	Päästä paikan päälle, jutella ihmisten kanssa	Ahdistaa, miten muut minut näkevät, mitä he ajattelevat	Kyllä	En lähtenyt juhliin
2.9.2019	Luento	Keskittyminen opiskeluun	Muut kiinnostavat huomiota ulkonäkööni, jännittää	Kyllä	Osallistuin luennolle, mutta en ottanut kontaktia muihin
3.9.2019	Suihku aamulla	Peseytyä ja aloittaa päivä	Keho on kamala, ahdistaa, inhottaa, toivoton olo	Kyllä	En katsonut itseäni peilistä, en pessyt ollenkaan hiuksia

Millaisia välttelyn tapoja tunnistat itselläsi?

Tukea sukupuoli-identiteetin jäsentämiseen –omahoito

Pvm	Tilanne/tapahtuma	Tavoitteesi tilanteessa	Oma kokemus: ajatukset ja tunteet	Tapahtuiko välttelyä? Kyllä/ei	Jos tapahtui välttelyä, miten toimit?

Millaisia välttelyn tapoja tunnistat itselläsi?

Tukea sukupuoli-identiteetin jäsentämiseen –omahoito

Osa 2

Kirjaa edelliseen tehtävään liittyvien havaintojesi ja muun kokemuksesi pohjalta ylös sinulle tyypillisempiä välttelyn tapoja.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____