

# TIETOA PSYKOOSISTA

## Tehtävä 9: Pitkäaikaisoireiden hallitseminen

Tässä lista asioista, joita voit kokeilla pitkäaikaisoireiden vähentämiseksi. Lisää tyhjille riveille omia ehdotuksiasi.

Ongelma	Mitä voin tehdä	Toimii	Ei sovi minulle
Olen haluton (alistunut, tuntuu tarkoituksettomalta, aloitekyvyttömältä).	"Pakotan" itseni osallistumaan johonkin mukavaan.		
	Pitäydyn omissa tavoissani.		
	Teen asioita tiettyinä ajankohtina.		
	Teen itselleni muistilappuja.		
	Teen jotakin muiden kanssa.		
En tunne iloa tai muita tunteita (ei tunnu hyvältä kehossa).	Käyn päivittäin pienellä kävelyllä ja yritän huomata jotakin uutta.		
	Luen vähän joka päivä.		
	Kuuntelen musiikkia.		
	Yritän käyttää <b>kuvailevia sanoja</b> (katso erillinen kohta)		
	Puhun tunteistani, siitä miltä minusta tuntuu.		
	Kirjoitan kirjeen.		
	Käytän aikaa mieliharrastukseeni.		
Minun on vaikea kokea iloa muiden kanssa.	Olen toisten seurassa, vaikka se ei tuntuisikaan hyvältä,		
	Osallistun toimintaan, joka ei vaadi niin paljoa keskustelua,		
	Kuuntelen sanomatta mitään,		
	Kerron ajatuksistani ja kokemuksistani.		
	Ajattelen, että ajan mittaan tuntuu paremmalta, kun totun olemaan toisten kanssa.		
Minulla on epätavallisia/ epäluuloisia ajatuksia tai uskomuksia.	Käyn makuulle ja rentoudun.		
	Otan nokkaunet.		
	Puhun ystäväni kanssa.		
	Katson tv:tä.		
	Kuuntelen radiota.		
	Luen kirjaa tai lehteä.		
	Ajattelen: "Seis!"		
	Kyseenalaistan uskomustani sanomalla itselleni (täydennä):		

# TIETOA PSYKOOSISTA

## Tehtävä 9: Pitkäaikaisoireiden hallitseminen

Ongelma	Mitä voin tehdä	Toimii	Ei sovi minulle
Olen peloissani tai hermostunut.	Käytän aikaa mieliharrastukseeni.		
	Katson tv:tä tai elokuvaa.		
	Kuuntelen radiota.		
	Käyn suihkussa/saunassa.		
	Lähden kävelylle.		
	Teen kotiaskareita (täydennä):		
	Muistelen jotakin miellyttävää kokemusta tai henkilöä.		
	Toistan selviytymislauseeni, joka on (täydennä):		
Kuulen ääniä: melua, musiikkia tai puhetta.	Lepään ja rentoudun.		
	Kuuntelen lempimusiikkiani.		
	Ryhdyn tekemään kotitöitä.		
Minulla on toistuvia toimintoja tai ajatuksia, joista on vaikea päästä eroon.	Altistan itseni vaikeille tilanteille.		
	Altistan itseni ahdistaville ajatuksille.		
	Palkitsen itseni onnistumisesta.		
	Teen muuta itselleni mielekästä tekemistä.		