

1. Kuvittele olevasi koulussa. Sinulla on menossa tavallista kiireisempi päivä. Yhtäkkiä rintaasi alkaa puristaa, sinun on vaikeaa hengittää ja tunnet kuumottavaa kipua keskellä rintaa. Kipu laajenee kohti kaulaa, niskaa ja vasenta kättä. Kylmä hiki ja pahoinvointi tulevat aaltona. Mitä teet? Jatkatko töitä kuin mitään ei olisi tapahtunut? Käytkö wc:ssä? Kerrotko koulukaverille? Pyydätkö häntä soittamaan ambulanssin? Kuinka pitkään uskallat olla koulussa oireiden kanssa käymättä terkkarin vastaanotolla?

2. Kuvittele olevasi kotona. Olet eronnut poika- tai tyttöystävästäsi. Olet menossa nukkumaan, kun tunnet epämääräisen tunnottomuuden valtaavan niin kehosi kuin mielesi. Menetät ajantajusi, etkä muista yöstä oikeastaan mitään. Aamulla näet tuoreita naarmuja käsivarsissasi. Mitä teet? Lähdetkö töihin/kouluun kuin mitään ei olisi tapahtunut? Kerrotko tilanteesta parhaalle ystävälle? Varaatko ajan lääkärille tai psykoterapeutille? Kuinka pitkään uskallat elää yksin tällaisten oireiden kanssa? Mitä arvelet tapahtuvan, jos sinulla ei ole aikaa, rahaa tai uskallusta hoitaa itseäsi kuntoon?