



Pakko-oireiden omahoito-ohjelma

Harjoitus: Altistusharjoitus

Tavoite:

Etenet altistusharjoituksissa hallitusti itsellesi sopivissa paloissa. Kirjaamisen avulla pystyt myös seuraamaan omaa kehittymistäsi.

Ohje:

Voit käyttää pohjana aiemmin tekemiäsi altistushierarkioita. Jos olet tehnyt useita altistushierarkioita, päätä tässä kohtaa, millaisessa järjestyksessä haluat niitä lähteä toteuttamaan.

Voit tehdä halutessasi useampaa altistushierarkiaa rinnakkain tai valita ensin yhden ja suorittaa sen alusta loppuun ennen kuin siirryt seuraavaan. Varaa altistusharjoitukseen aina rauhallinen hetki ja riittävästi aikaa.

Aloita altistushierarkian ensimmäisestä tehtävästä. Tee ahdistavaksi kokemasi teko, ja anna kehosi ja mielesi reagoida. Älä välttele ahdistusta millään keinoilla, vaan anna sen vain olla.

Älä turvaudu rituaaleihin, välttelyyn tai vakuutteluun. Ahdistus menee kyllä aikanaan ohi. Vaikka se tuntuu epämukavalta, ei ahdistuksentunteessa ole mitään vaarallista.

Havainnoi tuntemuksiasi ja ajatuksiasi tehtävän aikana. Tarkkaile, miten ahdistus muuttuu ajan kuluessa. **Odota, kunnes ahdistus laskee vähintään puoleen siitä, mihin se korkeimmillaan tehtävän aikana nousi.**

Harjoituksia kannattaa tehdä säännöllisesti, mielellään päivittäin. Voit tehdä saman altistusharjoituksen useampaan kertaan, jos koet, että se edelleen herättää merkittävää ahdistusta.

Seuraavaan tehtävään voit siirtyä sitten, kun olet tottunut sietämään edellisen tehtävän aiheuttamaa ahdistusta riittävän hyvin. Jatka näin koko altistushierarkian läpi. Koko altistushierarkian käymiseen voi mennä aikaa useita viikkoja.

Kirjaa altistusharjoituksesi alla olevaan altistuspäiväkirjaan



Esimerkki ja omat suunnitelmat:

Milloin ja missä aion tehdä harjoituksen	Harjoituksen tekemisen päivämäärä	Kohdeoire	Tehtävä	Ahdistavuus enimmillään (0-100)	Altistuksen kesto	Ahdistavuus lopuksi (0-100)	Kommentteja harjoituksen jälkeen: Mitä opin harjoituksesta
12.8. & 13.8. töiden jälkeen kotona	12.8. & 13.8.	Symmetria	Laita yksi lautanen astiakappissa väärään paikkaan	60	60	20	Meinasin lähteä tekemään mielensisäistä rituaalia, mutta huomasin sen. Huomasin, että ahdistus laski lopulta itsestään.

Milloin ja missä aion tehdä harjoituksen	Harjoituksen tekemisen päivämäärä	Kohdeoire	Tehtävä	Ahdistavuus enimmillään (0-100)	Altistuksen kesto	Ahdistavuus lopuksi (0-100)	Kommentteja harjoituksen jälkeen: Mitä opin harjoituksesta



Milloin ja missä aion tehdä harjoituksen	Harjoituksen tekemisen päivämäärä	Kohdeoire	Tehtävä	Ahdistavuus enimmillään (0-100)	Altistuksen kesto	Ahdistavuus lopuksi (0-100)	Kommentteja harjoituksen jälkeen: Mitä opin harjoituksesta