



# Paniikin omahoito-ohjelma

## Harjoitus: Altistuspäiväkirja

---

### Tavoite:

Saavutat pitkäaikaiset tavoitteesi jakamalla ne välitavoitteisiin.

Opit aikatauluttamaan välitavoitteet sinulle sopiviin paloihin, ja pystyt seuraamaan edistystäsi.

### Ohje:

Palaa tehtävään "Välitavoitteiden tekeminen", jossa pohdit, mitä asioita paniikkikohtaukset ovat estäneet sinua tekemästä. Siinä muodostat tavoitteita, jotka tahtoisit saavuttaa. Lopuksi jaot ne välitavoitteisiin.

Tässä harjoituksessa aloitetaan altistusharjoittelu kohti asettamaasi pitkäaikaista tavoitetta. Seuraavalta sivulta löydät päiväkirjapohjan.

Valitse yksi aiemmin laatimistasi tavoitteista tai keksi jokin uusi tavoite. Kirjoita se kohtaan "Pitkäaikainen tavoitteeni".

Kirjoita tämän jälkeen jokainen välitavoitteesi niille tarkoitettuihin kohtiin. Järjestä välitavoitteet helpoimmasta haastavimpaan.

Suunnittele valmiiksi, milloin ja miten voit minkäkin välitavoitteen toteuttaa.

Suoritettuasi välitavoitteen, täytä loput päiväkirjan kentät kyseisen tavoitteen kohdalta.

---

### Pitkäaikainen tavoitteeni:

Esim. kuntosalille meno



## Altistuspäiväkirja:

Välitavoite	Milloin aion toteuttaa, kenen kanssa ja miten?	Milloin toteutettu? (pvä)	Ahdistus ennen altistusta / sen aikana (0-100)	Ahdistus altistuksen jälkeen (0-100)