



Ahdistuksen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Huolihetki

Tavoite:

Opit rajaamaan huolehtimista vain sille keskitettyyn hetkeen.

Ohje:

Varaa itsellesi viikon ajan jokaiselle päivälle 15–30 minuuttia aikaa huolten käsittelyyn. Pidä hetki hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa. Kun huomaat päivän/yön aikana mieleesi nousevan huolen, kirjoita se ylös paperille. Siirrä huolen käsittely seuraavaan huolihetkeen, vaikka se tuntuisi haastavalta.

Käy huolihetken aikana läpi kirjaamiasi asioista, jotka ovat häirinneet sinua edellisen vuorokauden aikana. Voit pohtia näitä asioita vapaasti mielessäsi tai käyttää tehtävän kysymyksiä apunasi.

Huolihetken tarkoitus on siirtää rajatonta huolehtimista sille rajattuun aikaan. Näin pystyt pohtimaan ongelmia keskitetysti, eivätkä ne hallitse arkeasi jatkuvasti.

Huolen kirjaaminen:

Huoli	Mitä tapahtuu, jos huoli ei ratkea tai ratkeaa huonosti?	Mitä sitten tapahtuu?	Mitä se merkitsee minulle? Mitä se kertoo tilanteesta?



Pohdi vielä seuraavaa:

Pidettyäsi huolipäiväkirjaa vähintään kolmen päivän ajan, voit pohtia seuraavia kysymyksiä

- Mitä hyviä ja huonoja puolia huolihetken pitämisessä on ollut?
- Oliko huolien siirtäminen huolihetkeen helpompaa tai vaikeampaa kuin olit kuvitellut?
- Missä määrin huolien siirtäminen onnistui