



Viiltelyn omahoito-ohjelma

Harjoitus: Ajatuksen otteesta irtaantuminen

Tavoite:

Opit irrottautumaan epämiellyttävien ajatusten otteesta.

Ohje:

Tarkkaile ainakin kahden viikon ajan hetkiä, jolloin koet epämiellyttäviä tunteita. Havainnoi, millaisia ajatuksia päähäsi silloin nousee. Nämä ohjeet voivat auttaa suhtautumaan näihin ajatuksiin vähemmän vakavasti.

Älä yritä päästä ajatuksista eroon tai toimi muutenkaan hätiköidysti, vaan havainnoi rauhassa. Jos ajatusta on vaikeaa tunnistaa, kokeile täydentää seuraavia lauseita:

”Minusta tuntuu kuin minulle kävisi...”

”Minusta tuntuu, että kohta tapahtuisi...”

”Minusta tuntuu, että mikään...”

”Minusta tuntuu, että kaikki...”

”Minusta tuntuu, että minä...”

Kokeile sitten jotain seuraavista:

1. Kerro ajatus itsellesi ääneen: ”Minulla on ajatus, että...”
2. Laula ajatus tai sano se jollain hassulla äänellä.
3. Kiteytä ajatus yhteen sanaan, ja toista sitä hyvin nopeasti vähintään 30 sekuntia (esim. ”olen surkea” → ”surkea”).

Muista:

Saatat huomata mielesi vastustavan harjoitusta. Saatat esimerkiksi ajatella ”tämä on ihan tyhmää” tai ”tiedän ikävän ajatuksen olevan totta”. Myös nämä ovat vain ajatuksia. Oleellista on pohtia, auttaako ajatuksiin juuttuminen sinua tilanteessa eteenpäin.
