



Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Huolisurffaus

Tavoite:

Oppia pysymään sekä toimimaan tilanteissa voimakkaista tunteista huolimatta.

Ohje:

Kun huomaat ahdistuksesi jossain tilanteessa voimistuvan, kokeile huolisurffausta.

- Huomaa, että olet ahdistunut. Muistuta itseäsi siitä, ettei se ole vaarallista: se on vain tunne, joka menee ohi.
- Mieti, mitä olet tekemässä. Ala huolisurffata keskittymällä tekeillä olevan asian yksityiskohtiin. Älä ala tekemään muuta päästäksesi pois ahdistuksen tunteesta, vaan jatka sitä, mitä oli tarkoituskin tehdä.
- Katsele, kuuntele ja tunnustele, mitä ympärilläsi tapahtuu. Puhu mielessäsi niitä asioita, joita teet. Jätä huoli omiin oloihinsa.

Jatka, kunnes huoli ei enää häiritse sinua.

Muista lopuksi palkita itsesi siitä, että jäit tilanteeseen.
