



Harjoitus: Itsehavainnointi

Unettomuuden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Aiemmin opittu päiväkirjatyöskentely syvenee. Opit myös paremmin jäsentämään ajatuksiasi ja tuntemuksiasi.

Ohje:

Valitse hankalalta tuntunut tilanne. Tarkastele sitä tarkemmin vastaamalla alla oleviin kysymyksiin.

Tilanne: missä olit, mitä teit, milloin?

Esimerkiksi: "Vuoteessa hereillä klo 2"

Millaisia uneen, unettomuuteen tai väsymykseen liittyviä ajatuksia tilanteessa heräsi?

Esimerkiksi: "En saa taaskaan unta tänä yönä"

Mitä tunteita tunsit (tunteen voimakkuus 0–100 %)

Esimerkiksi: Ahdistus 80 % ja suuttumus 60 %



Mitä kehon tuntemuksia huomasit?

Esimerkiksi: Niskassa puristi, ja oli vaikea hengittää

Miten toimit?

Esimerkiksi: En nukahtanut, ja ahdistus vaan kasvoi

Kokeile vaihtoehtoista ajatusta ja havainnoi, muuttuuko tuntemasi tunne.

A. Vaihtoehtoinen ajatus:

Esimerkiksi: "En voi lopulta tietää, millä tavoin saan unta tänä yönä." Tai "lepään tässä nyt hetken ja toistelen pysäytyssanaa."

B. Muuttiko vaihtoehtoinen ajatus tuntemaasi tunnetta?

Esimerkiksi: "Hengitys rauhoittui."