



# Harjoitus: Ketjuanalyysi

## Epävakauden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Opit pilkkomaan vaikeat tilanteet loogisiksi palasiksi. Hahmotat ketjuanalyysin avulla paremmin, mitä vaikeissa tilanteissa tapahtuu.

### Ohje:

Mieti jokin hankala tilanne, ja pura se ketjuanalyysin kysymysten avulla paloiksi. Aina kun vaikeita tilanteita ilmenee, käy ne läpi analyysin avulla. Näin saat paremman ymmärryksen siitä, mitä oikeastaan tapahtui.

---

### 1. Mitä tapahtui? Kuvaus ongelmasta:

### 2. Missä yhteydessä, minkä tapahtuman jälkeen?

#### Laukaiseva tapahtuma:



3. Minkä ajatuksen tapahtuma sinussa herätti? Minkälaisia mielikuvia mielessäsi kulki?

4. Minkä tunteen tai mitä tunteita tapahtuma sinussa herätti? Mielessä ja kehossa koetut tunteet:

5. Mihin pulmalliseen toimintaan tunteet johtivat? Mitä teit?



6. Mitkä olivat toiminnan lyhyen aikavälin (välittömät) seuraukset sinulle? Lyhyen aikavälin seuraukset ovat usein myönteisiä, esimerkiksi saat hetkellisen helpotuksen tuskallisen tunteeseen.

7. Mitkä olivat toiminnan pitkän aikavälin seuraukset sinulle?

8. Pysähdy vielä pohtimaan, mihin pyrit omalla toiminnallasi. Kaikella toiminnalla on jokin pyrkimys.



9. Nyt kun voi rauhassa jälkikäteen pohtia tapahtunutta, mikä olisi sinusta ollut viisasta, rakentavaa ja arvojesi mukaista toimintaa? Miten haluaisit tulevaisuudessa toimia, jos olisit samankaltaisessa tilanteessa?

10. Palaa vielä alkuun. Oliko jokin tekijä tai joitakin tekijöitä, jotka erityisesti altistivat sinua toimimaan niin kuin toimit (tunnehaavoittuvuutta lisäävä tekijä kuten nälkä, väsymys, stressi, kivut, alkoholi, ihastuminen tms.)?