



# Harjoitus: Unettomuuteen liittyvä ajatusvääristymät

## Unettomuuden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Opit testaamaan omien ajatusvääristymiesi totuudenmukaisuutta. Sitä kautta opit löytämään vaihtoehtoisia ajatuksia, jotka tukevat untasi

### Ohje:

Haasta harjoituksen avulla niitä ajattelutapoja, jotka ylläpitävät unettomuutta.

Tee tätä harjoitusta säännöllisesti.

1. Lue eri ajatusvääristymien esimerkit. Jos tunnistat itselläsi vastaavanlaisen ajatusvääristymän, kirjoita se vastauskenttään.
2. Pohdi kirjoittamallesi ajatusvääristymälle vaihtoehtoinen ajatus. Voit käyttää apunasi seuraavia kysymyksiä:
  - Onko ajatus totta, uskomusta vai luuloa?
  - Mikä todistaa sen puolesta, että ajatus on totta?
  - Oletko kuullut sen omin korvin tai nähnyt sen omin silmin?
  - Mitä luulet muiden ajattelevan asiasta vai oletko sinä tehnyt asiasta jonkin päätelmän, mikä ei pidäkään paikkansa?

---

## 1. Ajatusvääristymät:

### Mustavalkoinen ajattelu

- Ajatusvääristymä: "Huonon yön jälkeen en tule selviytymään seuraavasta työpäivästä."
- Vaihtoehtoinen ajatus: "Myös huonosti nukuttujen öiden jälkeen olen useimmiten pystynyt selviytymään töistä normaalisti."

### Katastrofiajattelu

- Ajatusvääristymä: "Jos unettomuus jatkuu, tulen varmasti saamaan potkut."
- Vaihtoehtoinen ajatus: "Suoriudun riittävän hyvin töistäni. On mahdollista rentoutua ja levätä, vaikka ei saisikaan unta."



### Pitäisi -ajattelu

- Ajatusvääristymä: "Minun pitäisi olla parhaassa iskussa ja antaa kaikkeni, jotta voin selviytyä tehtävästä."
- Vaihtoehtoinen ajatus: "Harvoin täytyy olla täydessä iskussa, eikä sitä ole järkevä itseltään vaatia. Vaatisinko sitä muilta?"

### Väärät yleistykset

- Ajatusvääristymä: "Nukun aina huonosti."
- Vaihtoehtoinen ajatus: "Olen havainnut unipäiväkirjastani, että yöt ovat vaihtelevia."

### Tulevaisuuden ennustaminen

- Ajatusvääristymä: "Tulen varmasti valvomaan koko yön."
- Vaihtoehtoinen ajatus: "En voi olla varma, mitä tänään tulee tapahtumaan. Ehkä nukahdankin ripeästi toteuttamieni harjoitusten avulla."

### Ajatusten lukeminen

- Ajatusvääristymä: "Kollegani huomaavat, että olen väsynyt ja pitävät minua heikkona."
- Vaihtoehtoinen ajatus: "En voi tietää, mitä muut ihmiset ajattelevat."

## 2. Vaihtoehtoinen ajatus vääristymille

Kirjoita ajatusvääristymä ja vaihtoehtoinen ajatus. Käytä apunasi seuraavia kysymyksiä:

- Onko ajatus totta, uskomusta vai luuloa?
- Mikä todistaa sen puolesta, että ajatus on totta?
- Oletko kuullut sen omin korvin tai nähnyt sen omin silmin?
- Mitä luulet muiden ajattelevan asiasta vai oletko sinä tehnyt asiasta jonkin päätelmän, mikä ei pidäkään paikkansa?

### Mustavalkoinen ajattelu:



Katastrofiajattelu:

Pitäisi-ajattelu:

Väärät yleistykset:

Tulevaisuuden ennustaminen:

Ajatusten lukeminen: