



Harjoitus: Keinot, jolla voi hallita ääniä

Psykoosin omahoito-ohjelma

Tavoite:

Löydät toimivia keinoja, joilla voit hallita ääniä.

Ohje:

Lue listaa erilaisista keinoista, joita käytetään äänien hallitsemiseen. Kokeile niitä tarvittaessa.

Miten keinot toimivat sinulla? Arvioi keinojen hyödyllisyyttä asteikolla 1–5.

Musiikin kuuntelu, ohjelmien katseleminen tai kävelylle lähteminen:

Arvioi hyödyllisyyttä asteikolla 1–5.

Ystävälle, läheiselle tai vertaistukipuhelimeen soittaminen:

Arvioi hyödyllisyyttä asteikolla 1–5.

Äänille vastaaminen ystävällisesti:

Arvioi hyödyllisyyttä asteikolla 1–5.



Äänille vastaaminen kyseenalaistavasti:

Arvioi hyödyllisyyttä asteikolla 1–5.

Äänien esittämien väitteiden tarkistaminen:

Arvioi hyödyllisyyttä asteikolla 1–5.

Rajojen asettaminen äänille tai äänipäiväkirjan pitäminen:

Arvioi hyödyllisyyttä asteikolla 1–5.