

Harjoitus: Altistusharjoitus - Pelon kuvaaminen

Tavoite:

Altistusharjoituksen avulla opit huomaamaan, että pahimman pelon läpikäyminen mielikuvissa on ahdistavaa, mutta se ei ole oikeasti vaarallista.

Ohje:

Tämä harjoitus sisältää kaksi osaa:

1. pelon yksityiskohtainen kuvaaminen
2. mielikuva-altistus

Molemmissa näissä altistus tapahtuu mielikuvien tasolla.

1: Pelon kuvaaminen tarkasti

Luo tässä ensimmäisessä osassa mahdollisimman elävä kuva suurimmasta pelostasi. Käy läpi mielikuvissasi, mitä sen mukaan voisi oikeasti tapahtua. Kirjoita tästä tarkka kuvaus. Kuvaa yksityiskohtaisesti, mikä olisi kamalinta, mitä voisi tapahtua ja mitä siitä seuraisi.

Pohdi:

- Mitä pelossasi tapahtuu?
- Miltä sinusta tuntuu?
- Mitä ajatuksia sinulla tilanteessa on ja miten toimisit?
- Mitä kuulet ja haistat?

Kirjoita mahdollisimman elävä kuva pelostasi ja siitä, mitä sen mukaan voisi tapahtua.



2: Mielikuva-altistus

A. Harjoittele mielikuva-altistusta lukemalla pelostasi ääneen sekä kirjaamalla ylös ahdistuksesi tasoa.

Lue pelostasi kirjoittamasi kuvaus 1–3 kertaa päivässä ääneen. Tee tämä vähintään kolmen päivän ajan totuttaaksesi itsesi pelkoajatukseen. Voit halutessasi myös äänittää kuvauksen esimerkiksi puhelimellasi ja kuunnella tekemääsi äänitettä.

Tehtävä on haastava ja herättää todennäköisesti aluksi ikäviä tunteita. Kertauksen ja ääneen lukemisen kautta pelkoon liittyvä tunne alkaa kuitenkin pikkuhiljaa helpottaa.

B. Tehtävänäsi on myös pitää samaan aikaan päiväkirjaa mielikuva-altistuksesta.

Päivä	Ahdistuksen taso ennen lukemista (0-100)	Ahdistuksen taso lukemisen jälkeen (0-100)	Omia huomiota (esim. kehon tuntemuksen, ajatuksia)