



Harjoitus: Altistus- dysforiatilanteen kuvaus

Tavoite

Altistusharjoituksen avulla huomaat, että vaikka vaikean dysforiatilanteen läpikäyminen mielikuvissa on ahdistavaa, ei se ole vaarallista.

Ohje

Tässä harjoituksessa sinun on tarkoitus luoda mahdollisimman elävä mielikuva kokemastasi dysforiatilanteesta ja käydä ajatuksen tasolla läpi, mitä tilanteessa voisi tapahtua.

Harjoitus voi tuntua alkuun pahalta ja hyvinkin ahdistavalta. Tunne yleensä helpottaa toistojen myötä.

Tämä harjoitus sisältää kaksi osaa

- dysforiatilanteen yksityiskohtaisen kuvaamisen
- mielikuva-altistuksen

Molemmissa näissä altistus tapahtuu mielikuvien tasolla.

Osa 1: Dysforiatilanteen yksityiskohtainen kuvaaminen

Valitse nyt jokin dysforiaan liittyvä ajatuksesi tai pelkosi, ja kirjoita siitä yksityiskohtaisesti. Kuvaa tarkasti, mikä olisi kamalinta, mitä voisi tapahtua, ja mitä siitä seuraisi.

Kirjoita mahdollisimman elävä kuva dysforiatilanteesta ja siitä, mitä tilanteessa voisi tapahtua.

Osa 2: Mielikuva-altistus

Ohje

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 puhelimesi ja kuunnella tekemääsi äänitettä.

Tehtävä on haastava ja herättää todennäköisesti aluksi ikäviä tunteita. Kertauksen ja ääneen lukemisen kautta pelkoon liittyvät tunteet alkavat kuitenkin pikkuhiljaa helpottaa.



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

Suosittelimme, että teet harjoituksen esimerkiksi puhelimesi muistiinpanoihin, vihkoon tai pdf-pohjaan, jonka löydät tehtävän lopusta.

Ahdistuksen taso ennen lukemista (0–100): 75

Ahdistuksen taso lukemisen jälkeen (0–100): 60

Omia huomioita: Esimerkiksi kehon tuntemuksia ja ajatuksia, kuten: "Altistuksen aikana pulssini nousee. Lukemisen jälkeen oloni hieman helpottuu."

Päivämäärä	Ahdistuksen taso ennen lukemista (0-100)	Ahdistuksen taso lukemisen jälkeen (0-100)	Omia huomioita (esim. kehon tuntemuksia, ajatuksia, tunteita)
30.8.2019	75	60	Altistuksen aikana pulssini nousi ja tunsin paineen tunnetta rinnassa. Ajattelin, etten pysty tähän. Lukemisen jälkeen oloni oli vielä kyllä ahdistunut, mutta samalla myös hieman huojentunut.