



Harjoitus: Millaisia välttelyn tapoja tunnistat itsessäsi?

Tavoite

Tunnistat omia välttelyn tapojasi.

Ohje

Dysforiatilanteissa herää usein inhottavia ja epämiellyttäviä kokemuksia ja tunteita. Tämän vuoksi reaktio on usein pyrkiä hankkiutumaan näistä ikävistä tunteista eroon keinolla millä hyvänsä. Kokemus voi johtaa siihen, että edellä mainitun kaltaisia tuntemuksia ja tilanteita alkaa vältellä.

Välttely voi helpottaa oloa hetkellisesti. Pidemmän päälle se ei kuitenkaan tuo vointiin helpotusta. Jotta omaa toimintaa pystyy muuttamaan, on tärkeää ensimmäisenä pysähtyä tarkkailemaan tilanteita, joissa ahdistuneisuutta herää ja välttämistä tapahtuu.

Tämä harjoitus sisältää kaksi osaa.

Osa 1

Tarkkaile omaa arkeasi. Kirjoita muutaman päivän ajalta ylös sellaisia tapahtumia, joissa sinun on ollut hankala olla. Listaa seuraavat asiat:

- Mistä tilanteesta oli kyse?
- Mikä oli oma tavoitteesi tilanteessa?
- Mitä ajatuksia ja tunteita sinulla heräsi?
- Välttelitkö tilanteessa?
- Jos välttelit, niin miten?

Voit tehdä harjoituksen esimerkiksi puhelimesi muistiinpanoihin, vihkoon tai alta löytyvään pdf-pohjaan.

Alta näet päiväkirjan kysymykset ja esimerkkikuvan päiväkirjan rakenteesta.



Pvm	Tilanne/Tapahtuma	Tavoitteesi tilanteessa	Oma kokemus: ajatukset ja tunteet	Tapahtuiko välttelyä? Kyllä/Ei	Jos tapahtui välttelyä, miten toimit?

Osa 2

Kirjaa harjoituksen edellisessä osassa tekemiesi havaintojen ja muun kokemuksesi pohjalta ylös sinulle tyypillisimpiä välttelyn tapoja.

Minulle tyypilliset välttelyn tavat