



Harjoitus: Altistusharjoitus - Pelon kuvaaminen

Miksi?

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

Miten?

Tämä harjoitus sisältää kaksi osaa:

pelon yksityiskohtainen kuvaaminen

mielikuva-altistus

Molemmissa näissä altistus tapahtuu mielikuvien tasolla.

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

1: Pelon kuvaaminen tarkasti

Luo tässä ensimmäisessä osassa mahdollisimman elävä kuva suurimmasta pelostasi.

Käy läpi mielikuvissasi, mitä sen mukaan voisi oikeasti tapahtua. Kuvaa yksityiskohtaisesti, mikä olisi kamalinta, mitä voisi tapahtua, ja mitä siitä seuraisi.

Kirjoita tästä tarkka kuvaus alle, vihkoon tai pdf-pohjaan. Jos kirjoitat alle, kopioi teksti itsellesi tai ota siitä kuvakaappaus.

Pohdi

- Mitä pelossasi tapahtuu?
- Miltä sinusta tuntuu?
- Mitä ajatuksia sinulla tilanteessa on?
- Miten toimit?
- Mitä kuulet ja haistat?



2: Mielikuva-altistus

Ohje

A. Harjoittele mielikuva-altistusta lukemalla pelostasi ääneen

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.

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

B. Pidä samaan aikaan päiväkirjaa mielikuva-altistuksesta

Päiväkirjan kysymykset ja esimerkkivastaukset

Ahdistuksen taso ennen lukemista (0–100): 35

Ahdistuksen taso lukemisen jälkeen (0–100): 55

Omia huomioita: Lukemisen aikana pulssini nousee ja käteni hikoavat.

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