





**Valitse, mikä kokemuksistasi on voimakkain ja haittaavin.**

Kirjoita ylös, millaisissa tilanteissa oire yleensä esiintyy.

Esim. Kokemus: Minua seurataan kadulla. Koen näin yleensä silloin, kun olen yksin iltaisin ulkona.

**Millaisesta havainnosta huomaat kokemuksen alkavan?**

Esim. Jos kuulen askelia tai näen toisen ihmisen. Huolestun, jos toinen ihminen kävelee nopeasti.

**Millaisia haitallisia, uhkaavia tai epämiellyttäviä ajatuksia mielessäsi tällöin syntyy?**

Haitallisen tulkinnan hahmottamisessa voi auttaa aiemmin esiteltyt Villen ja Annin esimerkit.

Esim. Ajattelen, että toisen ihmisen ripeä kävely tarkoittaa, että hän seuraa minua ja haluaa minulle pahaa.

Mitä tunteita haitallinen tulkinta herättää?

Esim. Pelko.



**Mitä tunteita haitallinen tulkinta herättää?**

Esim. Pelko.

**Miten haitallinen tulkinta vaikuttaa käyttäytymiseeni?**

Esim. Juoksen karkuun. En välttämättä mene siihen suuntaan, johon minun oli tarkoitus mennä.