



Harjoitus: Osa 3: Käyttäytymiskokeen toteuttaminen

Miksi?

Vaikean tilanteen kohtaamisen avulla vähennät oireidesi tuottamaa ahdistusta. Saat lisää vapautta elämääsi, kun et joudu välttelemään tilanteita ahdistuksen vuoksi.

Miten?

Edellisissä harjoituksissa valitsit sinua häiritsevän oireen sekä tilanteen, jossa voit testata vaihtoehtoja ajatustasi.

Tässä harjoituksessa suunnittelet vaikean tilanteen kohtaamista tarkemmin. Toteutat myös suunnitelmasi ja arvioit, miten harjoitus meni.

1. Päätä ensin ajankohta sekä paikka tai tilanne, jossa teet käyttäytymiskokeen:

Jos valitsemasi oire liittyy johonkin paikkaan tai tilanteeseen, suunnittele, miten ja milloin voit mennä sinne.

Jos kyse on satunnaisemmista oireista, mieti, missä ja milloin näitä oireita eniten esiintyy. Pyri luomaan sellaiset olosuhteet, joissa oire yleensä ilmenee.

2. Palauta sitten mieleesi vaihtoehtoinen ajatus, joka auttaa sinua, kun koet ahdistavan oireen.

Voit kirjoittaa vaihtoehtoisen ajatuksen ylös, jotta varmasti muistat sen.

3. Toteuta suunnitelmasi ja arvioi sen vaikutuksia.

Kun saat kokemuksen siitä, että mitään kamalaa ei oikeasti tapahdu, ahdistuksesi vähitellen vähenee.

Kun olet tehnyt käyttäytymiskokeen yhden oireen osalta ja saanut siitä apua, siirry toiseen oireeseen. Suunnittele ja toteuta käyttäytymiskoe myös sen osalta. Jos sinulla on useampia vaihtoehtoisia ajatuksia, testaa niitä kaikkia.

On tärkeää, että toistat harjoitusta monta kertaa. Silloin opit vähitellen luottamaan vaihtoehtoiseen tulkintaasi. Saat kokemuksen siitä, että olet turvassa, vaikka sinulla edelleen olisikin kummallisia havaintoja, ajatuksia ja kokemuksia.

Joskus ahdistus alkaa vähenemään vasta useamman toiston jälkeen. Jokaisella harjoituskerralla saat kuitenkin kokemuksen, että selviät tilanteesta, vaikka se tuntuisi vaikealta

Harjoittelu voi viedä aikaa, mutta onnistuessaan se palkitsee!



Suunnitelman tekeminen

Kuvaa tähän suunnitelma siitä, missä ja milloin testaat vaihtoehtoisia, realistisempia tulkintojasi oireista.

Listaa seuraavat asiat:

1. Paikka ja aika
2. Psykoottistyyppinen oire
3. Vaihtoehtoinen ajatus psykoottistyyppiseen oireeseen
4. Miten haluaisin voida toimia kyseissä tilanteessa?

Esimerkki:

1. Illalla kotimatalla.
2. Kokemus siitä, että minua seurataan ja olen vaarassa.
3. "Kyseessä on vain tunne, joka minulle herkästi syntyy, jos olen raskaan päivän jälkeen väsynyt ja ulkona on pimeää."
4. Haluan jatkaa kävelyä rauhassa ja mennä kotiin normaalia reittiäni.

Suunnitelmani

Toteutus: Miten harjoitus meni?

1. Miten toimin tilanteessa?
2. Mitä siitä seurasi?

Esim. Jatkoin kävelyä, vaikka ahdisti. Palautin vaihtoehtoisen ajatuksen mieleeni. Pelko kasvoi ensin, mutta kotona tunsin helpotusta, kun mitään ei tapahtunutkaan. Syntyi onnistumisen kokemus. Syntyi luottamus siihen, että voin toimia pelostani huolimatta.

Kokemukseni harjoituksesta