



# Harjoitus: Takapakit

---

## Miksi?

Tässä harjoituksessa valmistaudut mahdollisiin takapakkeihin. Takapakkeja voi ajatella mahdollisuutena päästä soveltamaan ja harjoittamaan opittuja kuntoutuskeinoja. Kun olet valmistautunut ennalta, et lannistu tai koe liiallista toivottomuudentunnetta silloin, jos edistymisesi hidastuu.

## Miten?

Mieti seuraavia kysymyksiä. Voit halutessasi kirjoittaa vastaukset alla oleviin kenttiin.

**Mitä olet oppinut siitä, mistä toiminnallisissa oireissa on kysymys ja mitä elimistössä oireiden ilmetessä tapahtuu?**

Esim. Sen, että hermostoni on ylikierroksilla, ja kehon rauhoittaminen auttaa oireisiini.

**Mitä voisit jatkossa tehdä kuntoutumisesi eteen? Mitkä harjoitukset sopivat sinulle parhaiten?**

Esim. Rentoutusharjoituksista, ajatusten kyseenalaistamisesta ja mukavien asioiden tekemisestä on ollut apua.



**Mitä vaikutusta uskot olevan sillä, jos jatkat sinua auttaneiden asioiden tekemistä? Miten voit varmistua siitä, että jatkat näiden harjoitusten käyttöä myös tulevaisuudessa?**

Esim. Oloni on varmaan helpompi, vaikka oireet pahenisivat. Kirjoitan itselleni muistilistan, jossa on keinoja, joilla voin kyseenalaistaa ajatuksiani. Teen listan myös kivoista jutuista, joita voin tehdä, kun olo on kurja.

**Mitkä tilanteet jatkossa saattavat altistaa sinut takapakeille tai oireiden pahenemiselle?**

Mitä voit tehdä välttääksesi näitä tilanteita tai selviytyäksesi niistä? Mitkä olisivat takapakin varhaiset merkit? Mitä voisit silloin tehdä korjataksesi suuntaa?

Esim. En voi hallita kaikkia oireitani, mutta stressaantuneena ne pahenevat. Erityisesti silloin, kun elämässä on paljon kuormitusta, voisin varata aikaa rentoutumiseen ja mukaville asioille.

**Mitkä asiat saattaisivat estää sinua käyttämästä hyväksi kokemiasi harjoituksia? Miten näiden esteiden yli olisi mahdollista päästä?**

Esim. Jos vaipuisin epätoivoon, en jaksaisi tehdä harjoituksia tai kivoja asioita. Voisin sopia ystävän kanssa, että juttelen hänelle silloin. Hän kannustaa minua lähtemään vaikka kävelyille luontoon.