



# Harjoitus: Vaihtoehtoiset merkitykset

---

## Miksi?

Pitkittyneen kehollisen oireilun yhteydessä esiintyy usein automaattisia ajatuksia. Kun opit tunnistamaan näitä ajatuksia, voit oppia kyseenalaistamaan niitä.

Tässä harjoituksessa tarkastelet omaa suhtautumistasi oireisiisi. Huolten haastaminen on taito, jota voi opetella.

## Miten?

Kokeile katastrofijätusten sijaan ajatella, että oireissasi kyseessä on ohjelmointivirhe tai virheellisesti lauennut hälytys.

Muotoile mielessäsi uusia merkityksiä ja tulkintoja, jotka voit palauttaa mieleesi, kun oireita ilmenee.

Tällaisia voivat olla esimerkiksi ”Kaikki on hyvin, tämä onkin nyt väärä hälytys” tai ”Ei mitään hätää, hermostoni on vain ylikuormittunut”.

---

**Minkälaisia selityksiä olet aiemmin antanut oireillesi? Voit listata useampia oireita ja niiden selityksiä.**

Esim. Sydämentykytys – Sydämessäni täytyy olla vikaa. Saan varmaan sydänkohtauksen pian.

**Mitä vaihtoehtoisia selityksiä voisit antaa oireille? Voit listata useampia.**

Esim. Sydämentykytys – Kehoni on vain ylivirittynyt huomaamaan uhkia. Luin äsken netistä uutisia ja huolestuin. Sitten pelästyin lisää, kun huomasin pulssini nousevan. Kaikki on hyvin.