



# Harjoitus: Osa 1: Valitse oire

---

## Miksi?

Tämän harjoituksen avulla valmistaudut käyttäytymiskokeeseen. Käyttäytymiskoe auttaa sinua selviämään vaikeista tilanteista.

Harjoituksessa valitset itseäsi eniten haittaavan oireen käyttäytymiskoetta varten. Kertaat, minkälainen automaattinen haitallinen ajatus kyseiseen oireeseen liittyy. Käyt läpi, miten tämä ajatus vaikuttaa tunteisiisi.

## Miten?

Palaa aikaisempaan harjoitukseen, jonka nimi on Kartoitus nykyisistä automaattisista ajatuksistasi. Kirjoitit siellä siitä, miten haitalliset tulkinnat oireistasi vaikuttavat tunteisiisi ja käyttäytymiseesi.

**Valitse aikaisemmasta listastasi nyt jokin sellainen oire, jonka vuoksi välttelet jotakin.**

Välttely voi tarkoittaa, että

- vältät tekemästä jotakin
- vältät menemästä jonnekin
- pyrit välttelemään jonkin asian ajattelemista.

Käy läpi vielä oireen ja siihen liittyvän haitallisen ajatuksen vaikutukset alla olevien kysymysten avulla.

Jos olet jo aiemmassa harjoituksessa kirjoittanut valitsemastasi oireesta ja siihen liittyvistä tilanteista, voit poimia vastauksia sieltä.

Kirjoita vastauksesi alle tai muistiinpanoihisi.

### **Outo havaintoni**

Esim. "Jos joku kävelee kadulla takanani, koen voimakasta uhkaa."



**Haitallinen tulkintani havainnosta**

Esim. "Ajattelen, että minua seurataan ja olen vaarassa."

**Mitä tunteita haitallinen tulkinta minussa herättää?**

Esim. "pelko, levottomuus, tarve paeta"