



## Harjoitus: Ahdistusta etsimässä

---

### Miksi?

Pakko-oireet houkuttelevat välttelemään ahdistusta kaikin keinoin. Ehkä aiemmin vain pientä ahdistusta herättänyt asia riittää nyt käynnistämään monimutkaisen rituaalin. Tai ehkä jokin yksittäinen pelon tai ahdistuksen lähde on yleistynyt koskemaan suurempaa joukkoa asioita.

Tämän harjoituksen tarkoituksena on opetella suhtautumaan ahdistukseen toisin. Muuttamalla suhtautumistasi tunteeseen, muuttuu se vähemmän pelottavaksi ja vältettäväksi.

### Miten?

Joskus pelko tai ahdistus kertoo todellisesta vaarasta, jota on hyvä välttää. Kivikauden ihmisten esimerkissä käärmeen herättämä pelko kertoi todellisesta vaarasta. Toisinaan taas tunne hälyttää, vaikka vaaraa ei ole.

Ahdistukseen voi suhtautua kehon kysymyksenä siitä, onko tilanne vaarallinen. Voit itse päättää, miten toimit.

---

### Vaarallista vai ei?

Valitse ne pelkoa tai ahdistusta herättävät asiat, jotka ovat vaarallisia:

- ☐ ihminen tulee vihaisen näköisenä aseensa kanssa kohti sinua
- ☐ suuri väkijoukko
- ☐ kosketan maassa näkyvää tuoretta veritahraa kengälläni
- ☐ kosketan pöytää laboratoriossa, jossa otetaan verinäytteitä
- ☐ jätän kädet pesemättä ja saatan sairastua kuolemanvakavasti
- ☐ hyttynen metsässä
- ☐ kirjoitusvirheen tekeminen
- ☐ toisen ihmisen loukkaaminen
- ☐ seksiin liittyvän ajatuksen ajattelevani
- ☐ ajatus siitä, että aion kohta lyödä vanhempiani
- ☐ seksiin liittyvän ajatuksen sanominen ääneen



