



Harjoitus: Mielikuva-altistus, osa 1

(Harjoituksen seuraava osa on sivulla [9. Tottuminen ahdistaviin ajatuksiin.](#))

Miksi?

Lapsi oppii lievittämään pakko-oireita mielikuva-altistuksen avulla.

Miten?

Lapsi voi tehdä harjoituksen aluksi itsenäisesti, jos aikuisen kanssa yhdessä tekeminen on liian vaikeaa pakkoajatuksiin liittyvien tunteiden vuoksi.

Tämä harjoitus sisältää kaksi osaa:

1. pelätyn tapahtuman yksityiskohtainen kuvaaminen
2. mielikuva-altistus

Molemmissa näissä altistus tapahtuu mielikuvien tasolla.

Osa 1: Pelätyn tapahtuman kuvaaminen

Valitse tätä harjoitusta varten jokin pakkoajatus ja siihen liittyvä rituaali.

Valitse ajatus, joka herättää kohtalaista tai melko voimakasta ahdistusta. Sillä ei ole väliä, mikä ajatus on kyseessä, kunhan oletat, että selviät tästä harjoituksesta ilman rituaaleja.

Nyt tehtävänäsi on kirjoittaa kuvitellusta tilanteesta tarina. Kirjoita tarina siten kuin se tapahtuisi tässä ja nyt sinulle itsellesi.

Kirjoita tarina elävästi ja yksityiskohtaisesti, jotta altistusharjoituksen vaatima ahdistus varmasti herää. On kuitenkin tärkeää, että pystyt kirjoittamaan ja lukemaan tarinan loppuun keskeyttämättä sitä tai turvautumatta rituaaleihin.

Tarinan kirjoittaminen voi tuntua hyvin ahdistavalta ja pelottavalta. Aluksi voi tuntua oudolta tehdä tällaista harjoitusta, sillä se lisää ahdistusta ja saa sinut ajattelemaan asioita, joita et todellakaan haluaisi ajatella.

Tällainen harjoittelu kuitenkin tutkitusti helpottaa pakko-oireita ja niihin liittyvää ahdistusta. Jatka siis sinnikkäästi altistusta ahdistuksesta huolimatta. Tunne helpottaa kyllä lopulta.





Kirjoita valitsemaasi pakkoajatuksiin liittyvä tarina kuvailemalla tilanteesta seuraavat seikat:





Esimerkki: "Istun bussissa. Mies vieressäni yskii ja pitää kättään suunsa edessä. Hän sairastaa tarttuvaa tautia. Hänen käteensä lennähtää jokaisella yskäisyllä bakteereja ja silminkin nähtävää limaa. Mies painaa stop-nappulaa kädellään ja nousee bussista. Jään itse seuraavalla pysäkillä, ja joudun painamaan samaa painiketta. Se tuntuu tahmealta."





Esimerkki: "Mitä jos käteeni tuli tautia aiheuttavia bakteereita? Mitä jos ne jäävät iholleni lisääntymään? Mitä jos bakteerit ryömivät ihoni läpi?"





3. Tunnereaktiot ja kehon tuntemukset

Esimerkki: "Ahdistus kasvaa. Pulssi kiihtyy, alan vapista ja huimaa hieman. Käsien ihollla tuntuu tahmeutta ja eräänlaista kutinaa. Tunnen olevani likainen."





Esimerkki: "Huimaus liittyy varmaan siihen, että tauti on jo itämässä."







Esimerkki: "Nyt bussi heilahti, ja käteni osui kasvoihini. Käsi tuntui tahmealta ja lämpimältä. Kihelmöinti leviää kasvojenkin iholle. Pitäisi päästä suihkuun, mutta en pääse ulos bussista. Seuraava pysäkki on vasta kilometrien päässä. Muutkin ihmiset alkavat yskiä."





