



Harjoitus: Mielikuva-altistus, osa 2

(harjoituksen edellinen osa on [sivulla 8. Ajatusten testaaminen.](#))

Miksi?

Opit lievittämään pakko-oireita mielikuva-altistuksen avulla.

Miten?

Varaa tähän harjoitukseen riittävästi aikaa ja rauhallinen tila.

Lue kirjoittamasi tarina läpi. Kun olet päässyt tarinan loppuun, aloita sen lukeminen uudelleen alusta. Jatka tarinan lukemista kerta toisensa jälkeen, kunnes sen ahdistavuus on vähentynyt.

Tämä tehtävä voi herättää voimakastakin ahdistusta, mutta sitä ei tarvitse säikähtää. Ahdistus lähtee lopulta itsestään lievittymään. Älä lopeta tehtävää kesken tai turvaudu rituaaleihin.

Koska tehtävä voi tuntua epämiellyttävältä, kertaa vielä mielessäsi tehtävän tekemisen hyödyt:

- Opit kohtaamaan ajatukset ja niihin liittyvän ahdistuksen ilman pakko-oireita ylläpitävää ritualisointia.
- Totut kaikenlaisiin ajatuksiin, jolloin niiden herättämä ahdistus vähenee. Tämän myötä myös tarve ritualisoida vähenee.
- Huomaat ajatusten ja tunteiden olevan vaarattomia. Kamalan tapahtuman ajatteleva ja ahdistuksen kokeminen eivät automaattisesti johda pelätyihin seurauksiin. Opit erottamaan ajatukset ja tunteet todellisesta tapahtumasta.
- Huomaat, että ahdistus vähenee vähitellen itsestään, kun sinnikkäästi pysyttelet tunteissa turvautumatta rituaaleihin.

Lue nyt kirjoittamasi tarina ja jatka lukemista, kunnes ahdistuksen voimakkuus on vähentynyt.

Kun olet päässyt harjoituksen loppuun, voit onnitella itseäsi. Olet nyt suorittanut altistusharjoituksesi! Harjoitus ei ehkä ollut helppo, mutta selvisit loppuun asti.

Voit toistaa harjoitusta päivittäin, kunnes lukeminen ei enää aiheuta ahdistusta.

