



Harjoitus: Altistusharjoitus

Miksi?

Altistusharjoittelun ja sen tuoman kokemuksen myötä pystyt vähentämään ahdistustasi asteittain, kunnes ahdistus ei enää haittaa arkeasi.

Vähitellen voit päästä eroon välttelystä ja muista haitallisista käyttäytymismalleista. Pystyt tekemään asioita, joita ahdistus on aiemmin estänyt.

Miten?

Harjoituksen avulla teet vaihe vaiheelta suunnitelman vähentääksesi ahdistukseen liittyviä käyttäytymismalleja.

1. Tunnista ahdistusta ja välttämiskäyttäytymistä laukaisevat asiat

Tee lista asioista, jotka laukaisevat voimakasta ahdistuneisuutta ja/tai, joita välttelet tekemästä ahdistuksen takia. Voit kirjoittaa alle tai muistiinpanoihisi.





Jotta saat onnistumisen kokemuksia, kannattaa aluksi valita vähiten ahdistusta herättävä asia. Ei siis kannata aloittaa jostain, mikä tuntuu ylivoimaiselta. On parempi aloittaa pienestä ja vähitellen siirtyä kohti suurempaa ahdistusta herättäviä tilanteita.

Asia, jota haluan työstää:

Esim. Vauvan ottaminen auton kyytiin

3. Tee harjoitussuunnitelma

Pilko valitsemasi asia pienempiin hallittavissa oleviin osiin. Arvioi ahdistuksen taso asteikolla 0–10.

0 = ei yhtään ahdistusta, 10= äärimmäinen ahdistus

Järjestä jokainen asia vähiten hankalasta (matalammat ahdistuspisteet) kaikkein hankalimpaan (korkeimmat ahdistuspisteet).

Tee ensimmäistä altistusharjoitusta niin pitkään, kunnes ahdistuksen taso on laskenut nolnaan tai lähelle nolaa. Siirry sitten seuraavaan harjoitukseen. Yritä välttää hyppimästä askelten yli.





Parhaat tulokset saavutat käymällä järjestyksessä askeleen kerrallaan.

Jos huomaat jonkun asian olevan hankalampi kuin odotit, tee ahdistuksen tason (0–10) määrittely uudestaan ja siirrä se oikeaan kohtaan.

On tavallista kokea ahdistuksen ja epämukavuuden tunteita harjoitusta tehdessäsi. Tämä ei ole vaarallista tai vaikuta edistymiseesi. Jatka säännöllistä harjoittelua!

5. Tee uusi harjoittelusuunnitelma

Kun olet onnistuneesti käynyt läpi kaikki askeleet, palaa alkuperäiseen ahdistusta ja välttämiskäyttäytymistä laukaisevien asioiden listaasi, ja valitse uusi osa-alue, jota alat työstää.

Tee suunnitelma altistusharjoituksista ja aloita jälleen harjoittelu yksi askel kerrallaan.

