



Harjoitus: Vauvan vahingoittumiseen liittyvien ajatusten kanssa pärjääminen

Miksi?

Kun opit pärjäämään pakkoajatusten kanssa, ahdistuksesi ja siihen liittyvä oireilu vähenee. Vähitellen voitisi parane.

Miten?

Kun huomaat ahdistavia ajatuksia vauvan vahingoittumiseen liittyen, käy läpi alla olevat askeleet.

1. Tunnista häiritsevät ajatukset





2. Muistuta itseäsi, että nämä ajatukset eivät kerro mitään sinusta

Ihmisen mielessä pyörii tuhansia ajatuksia päivässä. Huomattavan isoa osaa niistä emme edes huomaa, eikä niistä ole erityistä hyötyä tai haittaa.

Jos sinulla on häiritseviä ajatuksia ja ne järkyttävät sinua, se on todiste vain siitä, että olet huolissasi ja välität vauvastasi.

3. Käy läpi tilanteen faktat

Voit kysyä itseltäsi:

Kuinka usein minulla on ollut tämä ajatus?





Huomasitko harjoitusta tehdessäsi, että jokin aiempi kokemus tai tapahtuma herättää pakkoajatuksia? Sellaisia aiempia kokemuksia voi olla tarpeen käsitellä. Ole yhteydessä esimerkiksi neuvolaan saadaksesi apua.

4. Anna ajatusten tulla ja mennä

Mitä enemmän yrittää olla ajattelematta pakkoajatuksia, sitä enemmän niitä kokee. On parempi sallia ajatusten tulla mieleen, taistelematta niitä vastaan.

Esimerkiksi näin:

- Kun ajatus putkahtaa mieleesi, saatat huomata sen. Keskitä huomiosi uudelleen takaisin siihen, mitä olit tekemässä.
- Kohtele ajatuksia niin kuin ne olisivat taustalla soiva radio. Musiikkia voi säätää päälle ja pois monta kertaa päivän aikana, mutta siihen ei tarvitse reagoida millään tavalla.

5. Muista, että et ole yksin

- Vauvan vahingoittumiseen liittyvät pakkoajatukset voivat tuntua hämmentäviltä ja pelottavilta. Et ole ajatustesi kanssa yksin.
- Tutkimukset ovat osoittaneet, että raskaus- ja vauva-aika nostavat riskiä pakkoajatuksien tai -toimintojen alkamiseen tai lisääntymiseen.
- On tavallista, että vanhemmat ovat peloissaan siitä, mitä heidän ajatuksensa tarkoittavat. Tästä syystä he eivät ehkä uskalla tai halua puhua niistä. Tämä johtaa siihen, että kaikki luulevat olevansa ainoita, joilla on vaikeita ajatuksia.
- Puhumalla ajatuksistasi ja huolestasi voit siis myös auttaa muita vanhempia, jotka saattavat kokea samanlaisia asioita.

