



Kartoitus: Millaisia välttelyn tapoja tunnistat itselläsi?

Miksi?

Jotta omaa toimintaa pystyy muuttamaan, on tärkeää tunnistaa tilanteita, joissa ahdistuneisuutta herää ja välttämistä tapahtuu.

Miten?

Alla on esimerkkejä välttely- ja turvakäyttäytymisestä. Pohdi, tunnistatko tällaisia tapoja itselläsi. Entä tunnistatko omasta elämästäsi asioita, joita välttelet tekemästä ahdistuksen takia tai asioita, joita teet ollaksesi turvassa ahdistuksen tunteelta?

Välttely tapoja

- En lähde kotoa yksin.
- Käyn lääkärissä useammin kuin on tarpeen tarkistaakseni, että vauvalla on kaikki hyvin.
- Välttelen paikkoja, joista en pysty poistumaan helposti, esimerkiksi teatterit, bussit.
- Tarkkailen vauvaa hänen nukkuessaan jatkuvasti varmistaakseni, että hän hengittää.
- Pesen aina vauvan pullon tarpeettoman monta kertaa ennen käyttöä.
- Välttelen julkisia vessoja.
- En jätä vauvaa läheisilleni hoitoon.
- Välttelen eläimiä, koska ajattelen niissä olevan erilaisia bakteereja ja muita pöpöjä.
- En mene kauppakeskukseen vauvan kanssa.
- Vältän autolla ajamista, koska pelkään joutuvani kolariin.
- En käy ystävilläni kylässä, koska pelkään vauvan altistuvan bakteereille ja viruksille.



