Harjoitus: Kivun aiheuttaman vaikean olon sietäminen

Miksi?

Vaikka kyse olisi tutusta ja jo syiltään selvitetystä kivusta, liittyy sen pahenemiseen usein voimakasta ahdistusta. Se menee useimmiten ohi, kun tunnetta jaksaa sietää sellaisenaan noin 20 minuuttia. Pahin ohittuu, eikä tarvita esimerkiksi voimakkaampia kipulääkkeitä tai päivystyskäyntiä.

Miten?

Seuraavalla kerralla kun kipu pahentuu, poimi käytössäsi olevista keinoista useampia. Tee ne peräkkäin niin, että pääset yli hankalasta hetkestä.

Esimerkkilista keinoista:

- Tunteen hyväksynnän havainnoinnin harjoite (mindfulness)
- Palleahengitys
- Nauraminen
- Lempeä kosketus

Kirjoita sinulle sopivat keinot muistilistaan. Kirjoita keinot alle tekstiruutuun ja ota siitä kuvakaappaus puhelimellasi. Voit myös kirjoittaa listan paperille. Laita se näkyville vaikka jääkaapin oveen tai taittele mukaan lompakkoon.

Vaikealla hetkellä voit lukea listasta ohjeet ja toimia niiden mukaisesti. Voit auttaa itseäsi niin kuin auttaisit ystävää.

Omat keinoni vaikeassa tilanteessa