



# Pakko-oireiden omahoito-ohjelma

## Harjoitus: Altistushierarkia

---

### Tavoite:

Laadit altistushierarkian, jota käytät myöhemmin altistusharjoituksissa.

### Ohje:

Suunnittelet kuudesta altistusharjoituksesta listan, jossa jokainen harjoitus on aina hieman edellistä haastavampi.

Harjoitusten ahdistavuus arvioidaan asteikolla 0–100:

- 0 = ei lainkaan ahdistusta
- 100 = niin voimakas ahdistus, että siitä selviytyminen tuntuu tällä hetkellä mahdottomalta

Ensimmäinen harjoitus on hyvä suunnitella sellaiseksi, että arvioit sen olevan ahdistavuudeltaan noin 40–60. Viimeinen tehtävä voi olla ahdistavuudeltaan jopa 100.

Altistusharjoitusten edetessä totut tilanteisiin, etkä todellisuudessa joudu kohtaamaan ylivoimaista ahdistusta harjoituksen viimeisessä portaassa.

Jokaiselle kohdeoireelle tehdään oma altistushierarkiansa. Muodosta siis 1–3 altistushierarkiaa riippuen siitä, kuinka monta kohdeoiretta olet valinnut.

---

### Kohdeoire:

Esimerkki:

Muiden vahingoittamisen pelko



### Ensimmäinen altistusharjoitus:

Esimerkki: Sanojen "tappaa", "murhata" ja "puukottaa" kirjoittaminen ja lukeminen ääneen viidesti peräkkäin, 45

### Toinen altistusharjoitus:

Esimerkki: Veitsen asettaminen keittiön pöydälle ja sen tuijottaminen, 60

### Kolmas altistusharjoitus:

Esimerkki: Keittiöveitsen koskeminen kaupassa, 75

### Neljäs altistusharjoitus:

Esimerkki: Käsien kietominen kevyesti puolison kaulan ympärille kuristusotteeseen minuutin ajaksi, 85



### Viides altistusharjoitus:

Esimerkki: Seisominen toisen henkilön takana lähellä junaraidetta, kun juna lähestyy, 95

### Kuudes altistusharjoitus:

Esimerkki: Nukkumaan meno puolison kanssa veitsi yöpöydällä, 100