



Pakko-oireiden omahoito-ohjelma

Harjoitus: Mielikuva-altistus, osa 1

Tavoite:

Opit lievittämään pakko-oireita mielikuva-altistuksen avulla.

Ohje:

Olet nyt harjoituksen osassa 1. Tämä harjoitus sisältää kaksi osaa:

1. pelätyn tapahtumaketjun yksityiskohtainen kuvaaminen
2. mielikuva-altistus

Molemmissa näissä altistus tapahtuu mielikuvien tasolla.

Osa 1: Pelätyn tapahtuman kuvaaminen

Valitse tätä tehtävää varten jokin kohdeoireesi ja yksi siihen liittyvä tapahtumaketju.

Pyri valitsemaan sellainen tapahtuma, joka herättää kohtalaista tai melko voimakasta ahdistusta. Mikään tarina ei itsessään ole liian paha tai pelottava. Oleellista on, että pystyt lukemaan tarinan loppuun keskeyttämättä sitä tai turvautumatta rituaaleihin.

Mielikuvaksi voit siis valita yhtä hyvin sotkuisen työpöydän kuin lapsen vahingoittamisenkin, kunhan arvelet suorituvasi tehtävästä ilman rituaaleja.

Tehtävänäsi on kirjoittaa kuvitellusta tapahtumaketjusta tarina siten kuin se tapahtuisi tässä ja nyt sinulle itsellesi.

Kirjoita tarina riittävän elävästi ja yksityiskohtaisesti, jotta altistusharjoituksen vaatima ahdistus varmasti heräisi.

Tapahtumaketjun kuvaaminen voi tuntua hyvin ahdistavalta ja pelottavalta. Aluksi voi tuntua hullulta tehdä tällaista harjoitusta, sillä se lisää ahdistusta ja saa sinut ajattelemaan asioita, joita et todellakaan haluaisi ajatella.

Pitkällä aikavälillä tällainen harjoittelu kuitenkin tutkitusti helpottaa pakko-oireita ja niihin liittyvää ahdistusta. Jatka siis sinnikkäästi altistusta ahdistuksesta huolimatta. Tunne helpottaa kyllä lopulta.



Kirjoita valitsemaasi kohdeoireeseen liittyvä tarina kuvailemalla tilanteesta seuraavat seikat:

1. Alkutilanne.

Missä olen, mitä tapahtuu, ketä mahdollisesti tapaan?

Esimerkki:

”Istun bussissa. Mies vieressäni yskii ja pitää kättään suunsa edessä. Hän sairastaa tarttuvaa keuhkotautia. Hänen käteensä lennähtää jokaisella yskäisyllä bakteereja ja silminkin nähtävää limaa. Mies painaa stop-nappulaa kädellään ja nousee bussista. Jään itse seuraavalla pysäkillä, ja joudun painamaan samaa painiketta. Se tuntuu tahmealta.”

Oma alkutilanteeni:

2. Erityisen merkityksen saaneet ahdistavat ajatukset. Mitä jos...?

Esimerkki:

”Mitä jos käteeni tuli keuhkotautia aiheuttavia bakteereita? Mitä jos ne jäävät iholleni lisääntymään? Mitä jos bakteerit ryömivät ihoni läpi?”

Omat ahdistavat ajatukseni:



3. Tunnereaktiot ja kehon tuntemukset

Esimerkki:

”Ahdistun voimakkaasti. Pulssi kiihtyy, alan vapista ja huimaa hieman. Käsien iholla tuntuu tahmeutta ja eräänlaista kutinaa. Tunnen olevani saastainen.”

Omat reaktioni:

4. Seuraavat pelottavat ajatukset

Esimerkki:

”Huimaus liittyy varmaan siihen, että keuhkotauti on jo itämässä.”

Omat pelottavat ajatukset:



5. Mitä rituaaleja haluaisin nyt tehdä? (Älä kuitenkaan tee)

Esimerkki:

”Kädet täytyisi pestä heti ja todella huolellisesti, jotta saisin taudinaiheuttajat pois iholtani.”

Omat rituaalini, joita haluaisin toteuttaa:

6. Miten tilanne jatkuu?

Esimerkki:

”Nyt bussi heilahti, ja käteni osui kasvoihini. Käsi tuntui tahmealta ja lämpimältä. Kihelmöinti leviää kasvojenkin iholle. Pitäisi päästä suihkuun, mutta en pääse ulos bussista. Seuraava pysäkki on vasta kilometrien päässä. Muutkin ihmiset alkavat yskiä.”

Oma tulkintani tilanteen jatkumisesta:



7. Mitä tämä kertoo minusta ja maailmasta? Mitä pelkään?

Esimerkki:

”Maailma kotini ulkopuolella on pelottava ja vaarallinen paikka.”

Mitä pelkään:

8. Mikä on pahin mahdollinen seuraus, joka voisi tapahtua?

Esimerkki:

”Ei ole mitään mahdollisuutta välttää keuhkotautitartuntaa. Kurkkua kutittaa ja yskittää. On vaikea hengittää. En ole bussissa turvassa. Kohta hengitykseni ahtautuu, ja tukehdun hitaasti ja tuskallisesti kuoliaaksi.”

Pahin mahdollinen seuraus: