



Pakko-oireiden omahoito-ohjelma

Harjoitus: Mielikuva-altistus, osa 2

Tavoite:

Opit lievittämään pakko-oireita mielikuva-altistuksen avulla.

Ohje:

Olet nyt harjoituksen osassa 2. Tämä harjoitus sisältää kaksi osaa.

1. pelätyn tapahtumaketjun yksityiskohtainen kuvaaminen
2. mielikuva-altistus

Molemmissa näissä altistus tapahtuu mielikuvien tasolla.

Osa 2: Mielikuva-altistus

Seuraavaksi aloitetaan altistusharjoittelu. Varaa tähän harjoitukseen riittävästi aikaa ja rauhallinen tila.

Lue kirjoittamasi tarina läpi, ja arvioi, kuinka voimakasta ahdistusta se sinussa herätti. Kun olet päässyt tarinan loppuun, aloita sen lukeminen uudelleen alusta. Jatka tarinan lukemista kerta toisensa jälkeen, kunnes sen ahdistavuus on vähintäänkin puolittunut alkuperäisestä.

Voit arvioida ahdistuksen määrää esimerkiksi tietyin väliajoin, kuten tämän sivun lopussa olevassa vastauspohjassa on esitetty.

Tämä tehtävä voi herättää voimakastakin ahdistusta. Ahdistuksen kokeminen on kuitenkin tehtävän kannalta välttämätöntä, eikä sitä siis tarvitse säikähtää. Ahdistus lähtee lopulta itsestään lievittymään. Älä lopeta tehtävää kesken tai turvaudu rituaaleihin.

Koska tehtävä voi tuntua epämiellyttävältä, kertaa vielä mielessäsi tehtävän tekemisen hyödyt:



- Opit kohtaamaan erityisen merkityksen saaneet ajatukset ja niihin liittyvän ahdistuksen ilman pakko-oireita ylläpitävää ritualisointia.
- Totut erityisen merkityksen saaneisiin ajatuksiin, jolloin niiden herättämä ahdistus vähenee. Tämän myötä myös tarve ritualisoida vähenee.
- Huomaat ajatusten ja tunteiden olevan vaarattomia. Kamalan tapahtuman ajattelemisen ja ahdistuksen kokeminen eivät automaattisesti johda pelättyihin seurauksiin. Opit tunnetasolla erottamaan ajatukset ja tunteet todellisesta tapahtumasta.
- Huomaat, että ahdistus lähtee laskemaan itsestään, kun sinnikkäästi pysyttelet tunteessa turvautumatta rituaaleihin.
- Opit siis muuntamaan erityisen merkityksen saaneita ajatuksiasi muistuttamaan enemmän harmittomia tavallisia ajatuksia. Tätä kautta tulet ottaneeksi ison askeleen pakko-oireista toipumisessa.

Lue nyt kirjoittamasi tarina ja jatka lukemista, kunnes ahdistuksen voimakkuus on puolittunut alkuperäisestä.

Jos haluat tehostaa harjoituksen vaikutusta, voit lukea tarinan ääneen tai elävöittää sitä mielessäsi erilaisin mielikuvin ja yksityiskohdin.

Ahdistuksen voimakkuus:

Kun olet päässyt harjoituksen loppuun, voit onnitella itseäsi. Olet nyt suorittanut ensimmäisen altistusharjoituksesi!

Tehtävä ei todennäköisesti ollut helppo, mutta selvisit loppuun asti.

Toista nyt sama mielikuva-altistus päivittäin, kunnes kuvauksen lukeminen ei enää aiheuta voimakasta ahdistusta.

Tämä voi viedä esimerkiksi 3–7 päivää. Tämän jälkeen voit halutessasi jatkaa mielikuva-altistuksia vielä pidemmälle.



Tulosten kirjaaminen:

Voit pitää kirjaa ahdistuksesi voimakkuudesta lukemisen lomassa. Täytä oheista taulukkoa jokaisen lukukerran jälkeen.

| Lukukerrat | Voimakkuus |
|--|------------|
| Ensimmäisen lukemisen jälkeen (0–100): | |
| 5 min lukemisen jälkeen (0–100): | |
| 10 min lukemisen jälkeen (0–100): | |
| 15 min lukemisen jälkeen (0–100): | |
| 20 min lukemisen jälkeen (0–100): | |
| 25 min lukemisen jälkeen (0–100): | |
| 30 min lukemisen jälkeen (0–100): | |
| 35 min lukemisen jälkeen (0–100): | |