



Sosiaalisen jännittämisen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Altistusharjoittelun suunnittelu

Tavoite:

Opit määrittelemään, mihin tilanteisiin haluat muutosta ja miten lähdet näitä tilanteita kohtaamaan.

Harjoittelun jälkeen pystyt kohtaamaan haastavat tilanteet sopivan kokoisissa paloissa.

Ohje:

Aloita lukemalla altistusharjoittelun perusteista. Opit sen myötä ymmärtämään, miksi altistusharjoittelua tehdään ja mitkä sen hyödyt ovat.

Siirry sen jälkeen oman altistushierarkiasi laatimiseen. Seuraa ohjeita ja aloita harjoitus miettimällä konkreettisia tavoitteita sekä sitä, mitä haluaisit altistusharjoittelun jälkeen pystyä tekemään.

Altistushierarkian suunnittelu

Määritetään tavoitteet

Lähdetään seuraavaksi muodostamaan altistushierarkiaa. Aloitetaan tämä miettimällä altistuksen konkreettisia tavoitteita.

Kirjoita alle, mitä tahdot pystyä altistusharjoittelun jälkeen tekemään.

Esim.

”Haluan osallistua palaverissa käytyyn keskusteluun ja antaa uusille työkavereille ja esimiehelle hyvän vaikutelman” tai ”Tavoitteeni on pitää puoleni paremmin erilaisissa arjen tilanteissa”.

Tavoite 1:

Tavoite 2:

Tavoite 3:



Laaditaan altistushierarkia

Altistushierarkia on huolellisesti suunniteltu luettelo, jonka avulla lähdetään toteuttamaan asteittain vaikeutuvia altistustehtäviä.

Alimmille kolmelle riville mietitään tehtäviä, joiden nyt arvioisit virittävän ahdistusta tasolla 30–60 asteikolla 0–100, jossa:

- 0 = ei ahdistaa lainkaan
- 50 = selvästi ahdistava
- 100 = äärimmäisen ahdistava

Tästä ylöspäin suunnitellaan tehtäviä, joissa ahdistavuuden arvioidaan olevan voimakkaampaa.

Käytännössä ahdistavuuteen totutaan, ja altistusten edetessä asteikko muuttuu niin, ettet joudu missään kohtaa kohtaamaan ylivoimaiselta tuntuva ahdistusta. Altistushierarkiaa myös päivitetään aina tarpeen mukaan harjoittelun edetessä.

		Arvioitu ahdistavuus
6.	Esim. Kerron eriävän mielipiteeni työpaikalla palaverissa	65
5.	Esim. Kysymyksen esittäminen palaverissa	60
4.	Esim. Syön lounaan työpaikkaruokalassa kollegoiden kanssa	55
3.	Esim. Jonkun asian, kuten lomapäivän kysyminen esimieheltä	50
2.	Esim. Työpaikan henkilöstösastolle soittaminen loma-asiassa	45
1.	Esim. Puolitutun työkaverin tervehtiminen kahvihuoneessa	40



Vinkkejä harjoitteluun

Muista, että altistuksissa tarkoitus on, että **pysyttelet tilanteen aiheuttamassa ahdistuksessa pakenematta ja ilman turvakäyttäytymistä**. Muistathan myös tilanteen aikana harjoitella huomion suuntaamista itsestä ulospäin!

Hyvät altistusharjoitukset liittyvät usein toistuviin tilanteisiin, kuten kaupassakäyntiin. Tällöin harjoituksen toistaminen onnistuu helposti.

Altistusharjoittelun onnistumisessa keskeistä on kahden periaatteen toteutuminen

1. Tilanteen tulee olla huomattavan ahdistava (ahdistavuus yli 40)
2. Tilanteen aikana ahdistavuuden on selvästi helpotettava ennen tilanteen päättymistä