



# Sosiaalisen jännittämisen omahoito-ohjelma

## Harjoitus: Jännittävät tilanteet

---

### Tavoite:

Ymmärrät, mitkä tilanteet tuottavat sinulle eniten ahdistusta.

### Ohje:

Arvioi kunkin tilanteen ahdistavuus asteikolla nolasta sataan siten, että  
0 = ei ahdistaa lainkaan, 50 = selvästi ahdistava ja 100 = äärimmäisen ahdistava.

Jos jännittäviksi kokemiasi tilanteita ei löydy listalta, voit lisätä ne siihen itse.

---

Tilanne	Ahdistavuus
Julkinen esiintyminen	
Yleinen ruokailu	
Yhteinen kahvitilaisuus	
Toiselle henkilölle esitellyksi tuleminen	
Osallistuminen juhliin, kokoukseen tai koulutukseen	
Työhaastattelu	
Yleisen WC:n käyttö	
Ostosten teko	
Neuvon kysyminen kaupassa	
Puhelimella soittaminen	
Hissin käyttö silloin, kun hississä on muita ihmisiä	



Julkisten kulkuneuvojen käyttö	
Toisen käytöksestä huomauttaminen	