



Sosiaalisen jännittämisen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Ketjuanalyysi – Mitä sosiaalisesti jännittävässä tilanteessa oikeasti tapahtuu?

Tavoite:

Opit analysoimaan, mitä sosiaalisesti jännittävässä tilanteessa oikeasti tapahtuu. Tulet tietoisemmaksi tilanteissa viriävistä ongelmallisista tulkinnoista. Löydät myös vaihtoehtoisia toimintatapoja tilanteisiin.

Ohje:

Mieti jotain hiljattain kohtaamaasi tilannetta, jonka koit epämiellyttäväksi ja johon liittyy sosiaalista ahdistuneisuutta.

Lähde sen jälkeen kysymysten avulla purkamaan, mitä tilanteessa oikeasti tapahtui.

Mitä tapahtui?

Kuvaa konkreettinen sosiaaliseen ahdistuneisuuteen liittyvä oireilu:

Esim.

”Punastuin kaupassa ja oli jätettävä ostokset.

Missä yhteydessä? Minkä jälkeen? Minkälainen tilanne oli? Missä? Keiden kanssa?

Kuvaa tilanne mahdollisimman tarkasti.

Esim.

”Olin kaupassa ja leipomon esittelijä tuli tuomaan maistiaisia. Hän kyseli, että eikös herra tästä ottaisi vähän leipää koriin. En pidä ruisleivästä, enkä halunnut sitä ottaa, mutta en saanut oikein torjutuksi tilannetta sujuvasti.”



Mitä ajatuksia tilanne herätti?

Esim.

” Kaikki katsovat, miten suoriudun. Ajattelin, että näytän hassulta tai jotenkin nololta.”

Mitä tunteita tilanne herätti?

Esim.

Vaivaantuneisuus, häpeä

Mitä kehollisia tuntemuksia tilanne herätti?

Esim.

Hiki ja kuumotus kasvoilla



Kuvaa tähän oireet, joihin ajatukset, tunteet ja fyysiset tuntemukset johtivat.

Esim.

Valtava jännittyneisyys sekä tunne siitä, että on pakko poistua.

Tunnistatko muita altistavia tekijöitä?

Esim.

"Olin vieraassa kaupassa nälissäni. Olin muutenkin jo työmatkalla ja vieraassa kaupungissa."

Mitä välittömiä vaikutuksia tällä oli käyttäytymiseen ja kokemiseen?

Esim.

"Vetäydyin. Koin itseni luuseriksi koko päivän."

Tunnistatko mahdollisia vaikutuksia ihmissuhteisiin ja elämään laajemmin?

Esim.

"Vetäytyminen. Tulen yhä vähemmän rohkeaksi, ja käyn yhä harvemmin kodin ulkopuolella."



Mitä muuta, ehkä realistisempaa, olisit voinut tehdä tilanteen ratkaisemiseksi?

Esim.

” Voin pitää jämäkästi puoleni ja todeta, että en nyt halua ostaa mitään. Voisin vaan pitää oman linjani ja olla heti ajattelematta, mitä muut tilanteessa näkevät.”