



Viiltelyn omahoito-ohjelma

Harjoitus: Tunnista tunteesi

Tavoite:

Opit tunnistamaan vallitsevia tunteitasi. Opit myös havainnoimaan, vältteletkö epämiellyttäviä tunteita ja jos välttelet, niin miten.

Ohje:

Tämä harjoitus sisältää kaksi osaa

Osa 1:

Kirjaa viikon ajan tunteita, joita itsessäsi tunnistat. Voit laatia oman listasi tai käyttää tehtävässä olevaa taulukkoa. Kiinnitä tunteita tunnistaessasi huomiota myös kehoosi ja siihen, miten haluaisit tunteen esiintyessä toimia:

- Miten hengität?
- Mitkä lihakset kiristyvät?
- Millainen kehosi asento on?
- Mitä haluaisit tehdä?
- Mikä osa sinusta haluaisi liikkua ja mihin suuntaan?
- Haluaisitko kuiskata, itkeä, huutaa, kiljua, varoittaa tai käyttää ääntäsi jollain muulla tavoin?

Osa 2:

Pohdi samalla, välttelitkö joidenkin tunteiden kokemista. Taulukon jälkeen löydät apukysymyksiä.

Tehtävät löydät seuraavalta sivulta.



Osa 1:

Tunnetila	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Iloinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Innostunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onnellinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rakastunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rakastettu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ylpeä itsestään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiitollinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Myötätuntoinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luottavainen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuttunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Surullinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pettynyt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Loukkaantunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Epäluuloinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Katuva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ärtynyt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vihainen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inhoava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halveksiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Kateellinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mustasukkainen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pelokas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syyllinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muita tunteita:							
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Osa 2:

Tutki seuraavan viikon ajan päivittäin:

1. Mitä tunnetta tai kokemusta vältit tai halusit välttää?
2. Mikä voisi olla pahinta tuon tunteen tuntemisessa?
3. Mitä teit välttääksesi kokemasta kyseistä tunnetta?
4. Millaista ulkopuolista tukea tai millaisia sisäisiä voimavaroja tarvitsisit, jotta sinun ei tarvitsisi vältellä tuota tunnetta?

Esimerkki:

”En halua itkeä. En pysty ajattelemaan kunnolla, kun minua itkettää. Kuitenkin minussa on jokin puoli, joka itkee ja on surullinen koko ajan. En kestä kuunnella sitä. Haluan päästä siitä eroon. Pelkään, että jos annan itseni tuntea surua, niin masennun enkä pysty enää tekemään töitä. Pyrin siis tekemään jatkuvasti töitä ja pidän itseni kiireisenä, etten ehtisi tuntea mitään. Vältän siis tuntemasta surua. Luulen, että tarvitsen apua, jotta voisin turvallisesti tuntea surua. Pelkään, ettei sisäinen suruni lopu koskaan.”