



Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Ahdistusta aiheuttavat ajattelutyylini

Tavoite:

Tunnistaa itselle tyypillisiä ajattelutyyplejä, jotka ylläpitävät ahdistusta.

Ohje:

Tutustu listassa oleviin esimerkkeihin erilaisista ahdistukseen liittyvistä ajattelutyyleistä. Mitkä niistä ovat samantyyppisiä kuin omat ajatuksesi?

Valitse listasta itsellesi tavallisimmat ajattelutyylit, ja ruksaa taikka merkitse ne itsellesi ylös. Kiinnitä tulevan viikon aikana huomiota siihen, millaisissa tilanteissa huomaat ajattelevasi tällä tavoin. Pohdi myös seuraavia kysymyksiä:

- Miten nämä ajatukset vaikuttavat mielialaasi?
- Tuleeko näitä ajatuksia mieleesi useissa erilaisissa tilanteissa?
- Vai erityisesti jossain tietyissä tilanteissa?
- Onko näillä ajatuksilla vaikutusta siihen, miten toimit näissä tilanteissa?

Esimerkkiajatuksia löydät seuraavalta sivulta. Voit hyödyntää näitä ajatuksia myös seuraavassa tehtävässä (Haasta ajatuksesi).

Ahdistukselle tyypillisiä ajatustyyplejä:

Odotat aina pahinta mahdollista lopputulosta, esim.

- En tule saamaan uudessa koulussa kavereita.
- Isälläni on vatsa taas kipeä, ehkä hänellä on vatsasyöpä.
- Jos epäonnistun tässä, en tule koskaan saamaan kavereita ja olen loppuelämän yksin.

Kuvittelet tietäväsi, mitä joku muu ajattelee, esim.

- Kaveri ei vastannut viestiini, joten hän ei halua enää olla ystäväni.
- Näin luokkalaisten nauravan käytävällä. He nauroivat varmasti minulle.

Ajattelet, että et saa tehdä virheitä, esim.

- Minun pitäisi osata kaikki heti.
- Jos en suoriudu täydellisesti, tuotan muille pettymyksen.

Ajattelet, että muut ovat luonnostaan sinua parempia ja/tai vertaat itseäsi aina muihin, esim.

- Minusta ei tule koskaan niin hyvää esiintyjää kuin hän on.
- Tämän pitäisi olla minulle helppoa, koska se on sitä kaikille.



Aliarvioit omia kykyjäsi, esim.

- Pärjäsin kokeessa vain siksi, että opettaja oli laatinut liian helppoja kysymyksiä.
- Kun onnistun, se johtuu hyvästä tuurista eikä tekemästani työstä.
- Pärjään ihan hyvin englannin kielessä, mutta mokasin ruotsissa ja ranskassa. Olen aivan surkea kielissä.

Ajattelet yksittäisten tilanteiden tai suoritusten määrittävän, millainen olet ihmisenä, esim.

- Sain matikan kokeesta huonon numeron. Olen koulun surkein oppilas.
- Koska esitykseni ei mennyt täydellisesti, olen huono.

Ajattelet, että vastuullasi on suojella ihmisiä tai estää pahoja asioita tapahtumasta, esim.

- Jos en varmista hellaa kolmeen kertaan, syttyy tulipalo ja se on minun syytäni.
- Minun täytyy aina tietää, mihin aikaan äiti on tulossa kotiin. Muuten hänelle voi sattua onnettomuus ilman, ettei kukaan huomaisi sitä.

Lue Petjan kokemuksesta.



Petja:

Mä huomasin ajattelevani tosi monessa tilanteessa, että olen vastuussa siitä, ettei muille tapahdu mitään pahaa. Jostain syystä erityisesti silloin, kun tuun kotiin koulusta, mä ajattelen, että mun on pakko pestä kädet tosi hyvin ennen kuin mä kosken mihinkään. Muuten mä voisin tartuttaa jonkun kauhean taudin mun pikkuveljelle tai isälle. Toi ajatus on vaan niin häiritsevä, että mua ahdistaa joka kerta kotiin tullessa tosi paljon. Ja sit mun on pakko pestä kädet useamman kerran, vaikkei se saakaan mun huolta loppumaan.