

# Harjoitus: Ahdistukseni taustalla

---

## Tavoite:

Opit tunnistamaan tekijöitä, jotka ovat kohdallasi lisänneet ahdistuneisuutta.

## Ohje:

Listaa alle asioita, joiden ajattelet vaikuttaneen ahdistuneisuutesi syntyyn, jatkumiseen ja mahdolliseen pahenemiseen.

## Esimerkki:

”Lapsuudessani kotona pohdittiin paljon, miten sukulaiset pärjäävät. Muistan vanhempieni myös huolehtineen usein, että jollekin sukulaiselle saattaisi sattua jotakin pahaa. Luulen, että olen oppinut pitämään muiden asioista murehtimista merkinä välittämisestä.”

”Muistan olleeni jo pienenä säikky. Ehkäpä olen temperamentiltani taipuvainen ahdistumaan.”

---

## Asioita, joiden ajattelet vaikuttavan ahdistukseesi