



# Harjoitus: Tunnista automaattiset ajatukset

## Mustasukkaisuuden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Opit tunnistamaan, arvioimaan ja haastamaan automaattisia ajatuksiasi tilanteissa, jotka herättävät mustasukkaisuutta.

### Ohje:

Aloita miettimällä tilannetta, joka laukaisee mustasukkaisuuden.

Tilanne voi olla jokin seuraavista

- neutraali (kuten juhliin osallistuminen)
- vähäinen (kuten kumppanin vieraaseen ihmiseen kohdistama kehu)
- provosoiva (kuten kumppanin meno illalliselle entisen seurustelukumppaninsa kanssa)

Seuraavaksi pyri huomaamaan, millaisia nopeasti ohikiitäviä ajatuksia sinulle herää tilanteessa. Tällaisia nopeasti mieleen tulevia ajatuksia kutsutaan automaattisiksi ajatuksiksi.

Arvioi automaattisia ajatuksia ja niiden todenmukaisuutta. Sisältyykö niihin virhepäätelmiä? Löydätkö jonkin vaihtoehdoisen ajatuksen?

---

### Kirjoita ensin mustasukkaisuutta herättävä tilanne:

Esim. "Puoliso kehuu vierasta henkilöä juhlissa."

### Mikä on tilanteesta seuraava automaattinen ajatus:

Esim. "Puolisoni on kiinnostunut tuosta henkilöstä seksuaalisesti ja haluaa tehdä vaikutuksen."



## Mikä voisi olla vaihtoehtoinen, realistisempi ajatus tilanteessa?

Esim. "Puolisoni on vain ystävällinen."