



Harjoitus: Altistussuunnitelman tekeminen

Tavoite

Teet selkeän suunnitelman siitä, miten altistusharjoituksissa etenet.

Ohje

Määrittele ensin tarkemmin, mikä on ajatus, jota haluat haastaa, tai tilanne, jolle haluat itseäsi altistaa. Tee sitten juuri sille ajatukselle tai tilanteelle oma altistussuunnitelmansa. Jos ajatuksia tai tilanteita on useampia, voit tehdä niille kaikille omat suunnitelmansa.

Kirjoita jokaiseen suunnitelmaan lista kuudesta harjoituksesta. Siinä jokainen harjoitus on aina hieman edellistä haastavampi.

Arvioi jokaisen suunnitelmaan kuuluvan harjoituksen ahdistavuutta asteikolla 0–100:

0 = ei lainkaan ahdistusta

100 = niin voimakas ahdistus, että siitä selviytyminen tuntuu tällä hetkellä mahdottomalta

Ensimmäinen harjoitus on hyvä suunnitella sellaiseksi, että arvioit sen olevan ahdistavuudeltaan noin 40–60. Viimeinen tehtävä voi olla ahdistavuudeltaan jopa 100.

Altistusharjoitusten edetessä totut tilanteisiin, etkä todellisuudessa joudu kohtaamaan ylivoimaista ahdistusta harjoituksen viimeisessä portaassa.

Esimerkki ajatuksesta ja tilanteesta, johon altistus kohdistuu

”Muut syrjivät minua, jos he huomaavat minun olevan transsukupuolinen. En siksi ota kontaktia muihin.”

Ensimmäinen altistusharjoitus

Toinen altistusharjoitus



Kolmas altistusharjoitus

Neljäs altistusharjoitus

Viides altistusharjoitus

Kuudes altistusharjoitus