



Paniikin omahoito-ohjelma

Harjoitus: Oirealtistus

Oirealtistus on täysin vaaratonta. Siihen liittyy kuitenkin tiettyjä rajoituksia, jotka on syytä huomioida ennen harjoituksen aloittamista.

Älä tee altistusharjoituksia jos

- olet raskaana
- sinulla on epilepsia

Tee harjoitukset erityisen rauhallisesti ja kehoasi kuunnellen tai jätä se kokonaan väliin, jos sinulla on

- jokin liikuntaa rajoittava keuhkosairaus
- vakava astma
- sydänsairaus

Tavoite

Opit kohtaamaan oireet epämiellyttävyydestä ja ahdistuksesta huolimatta.

Osa 1: oireiden tunnistaminen

Merkitse seuraavaan listaan rasti jokaisen sellaisen oireen kohdalle, jota olet paniikkikohtauksessa tuntenut.

Pohdi, kuinka epämiellyttäväksi minkäkin oireen koet.

Paniikkikohtauksen oireet

- hengenahdistus
- vatsavaivat
- tukehtumisentunne
- oksentamisentunne
- sydämentykytys
- hikoilu
- punastuminen
- kuumat aallot
- puristava tunne ylävartalossa



- vilunväreet, vapina tai tärinä
- epätodellinen olo
- kuolemanpelko
- käsien ja tai jalkojen puutuminen
- hulluksi tulemisen pelko
- pahoinvointi

Jokin muu, mikä?

Osa 2: altistuminen oireille

1. Tutki alla olevia esimerkkitehtäviä.
2. Aloita harjoituksesta, joka on kohdistettu oireelle, jonka koet helpoimmaksi. Etene pikkuhiljaa helpoimmasta oireesta kohti eniten ahdistusta aiheuttavaa oiretta.
3. Toista kutakin harjoitusta 1–5 kertaa, kunnes koet, että olet tottunut kyseiseen oireeseen riittävästi. Sen jälkeen voit edetä seuraavaan oireeseen.
4. Täytä altistuspäiväkirjaa harjoituksia tehdessäsi.

Pyri tekemään harjoitusta säännöllisesti. Sopiva tahti on esimerkiksi 3–5 altistusta viikossa.

Oirealtistuksessa on tärkeää edetä vähän kerrallaan ja lisätä oireiden sietämistä asteittain.

Muista

- On tärkeää tuottaa oiretta tarpeeksi pitkään, jotta epämielinen olo ehtii tulla ja tämän jälkeen myös helpottua.
- Pyri kohtaamaan oire sen epämielilyttävyydestä huolimatta. Anna oireelle aikaa. Muista, että epämielilyttävä olo ja ahdistus lievenevät kyllä muutamassa minuutissa.
- Jos harjoitus tuntuu liian pelottavalta, voit pyytää jotakuta läheistäsi tukihenkilöksi.



Esimerkkitehtäviä

Oire	Sopivia altistusharjoituksia	Mahdollisia katastrofitulkintoja
Hengenahdistus tai tukehtumisen tunne	<p>Hyperventilaatioharjoitus: Hengitä suu auki ja syvään n. 1 minuutin ajan. Pidätä hengitystä 30 sekuntia.</p> <p>Hengitä ohuen pillin läpi 2 minuuttia siten, ettet samalla hengitä nenän kautta (voit tarvittaessa pitää nenästäsi kiinni).</p> <p>Paina kielen takaosaa jollakin esineellä (esimerkiksi jäätelötikulla tai lusikalla) sopivan ajan.</p>	<p>"En kestä tätä. Kohta pyörryn."</p> <p>"Hengitykseni saattaa vaikeutua, ja voin tukehtua ja kuolla."</p> <p>"Täytyy saada lisää ilmaa, tai pyörryn tai tukehdun."</p> <p>"Tukehtumisentunne on niin kauhea, että saatan oksentaa."</p>
Sydämentykytys	<p>Juokse paikoillasi 30–60 sekuntia. Kävele reippaasti tai juokse esimerkiksi rappuja ylös ja alas, kunnes sydämensyke nousee selvästi.</p>	<p>"Sydämeni ei kestä tätä. Voin saada sydänkohtauksen."</p>
Vapina tai värinä	<p>Jännitä kaikkia kehon lihaksia 30–60 sekuntia, jonka jälkeen rentouta ne.</p>	<p>"Ihmiset näkevät, että vapisen. He luulevat, että minussa on jotain vikaa"</p>
Hikoilu ja kuumat aallot	<p>Istu kasvot jotakin sopivaa lämmönlähdettä (esimerkiksi patteria) kohden muutama minuutti. Myös sauna on sopiva tähän harjoitukseen.</p>	<p>"Kaikki huomaavat, että hikoilen."</p> <p>"Hikoiluni on hallitsematonta ja muiden mielestä vastenmielistä"</p>
Epätodellinen olo/ huimaus/ pyörtyminen	<p>Pyöri seisten ympäri, tai kiepu konttorituolissa, keinussa tai karusellissa 1 minuutti.</p> <p>Pidä päätä polvien välissä puoli minuuttia, ja nosta pää nopeasti ylös.</p> <p>Tuijota itseäsi herkeämättä peilistä 2 minuuttia.</p>	<p>"Jotakin paha tapahtuu, kun minua huimaa. Oksennan, jos alan voida huonosti"</p> <p>"Jos tuntuu huteralta, voi se olla merkki aivoinfarktista"</p> <p>"Jos tunnen huimausta, voin menettää kosketukseni todellisuuteen ja seota"</p>



Oirealtistuspäiväkirja:

Kirjaa kukin harjoituskerta oheiseen oirealtistuspäiväkirjaan. Ensimmäiseltä riviltä löydät esimerkkivastaukset

Aika	Altistus- tehtävä	Ahdistus harjoituksen alussa (0-100)	Ahdistus harjoituksen aikana (0-100)	Ahdistus harjoituksen lopussa (0-100)	Mahdollinen katastrofiajatus. Toteutuiko se?