



# Harjoitus: Mikä voisi helpottaa pelkoani?

---

## Miksi?

Tässä harjoituksessa löydät konkreettisia tekoja, jotka voivat auttaa säätelemään pelkojasi. Hahmotat, mihin asioihin voit itse vaikuttaa.

## Miten?

Listaa asioita, jotka voisivat lieventää edellisessä harjoituksessa tunnistamiasi pelkoja.

## Esimerkiksi

”Pelkään, että vauvalleni käy jotain paha.” > Tutustun synnytyksen vaiheisiin ja suomalaisia synnytyksiä koskevaan tilastotietoon.

”Pelkään, että taas käy samoin kuin viimeksi” > Keskustelen asiasta ammattilaisen kanssa.

”Pelkään, että en saa tehdä kehoani koskevia päätöksiä.” > Teen synnytystoivelistan. Käyn sen läpi läheiseni kanssa, ja pakkaan sen sairaalakassiini.

”Pelkään, että näytän nololta kumppanini ja kättilön silmissä” > Keskustelen pelostani puolisoni tai ystäväni kanssa.

”Uskon, että synnytys on väistämättä kauhea kokemus.” > Keskustelen sellaisen ystävän kanssa, joka rohkaisee minua ja jolla on positiivinen synnytyskokemus. Kyseenalaistan ajatustani lempeästi, kun se tulee mieleeni.”

## Kirjoita laatikkoon