



# Harjoitus: Ajatusvääristymien haastaminen

---

## Miksi?

Harjoitus auttaa sinua tunnistamaan sellaiset ajatukset, jotka haittaavat nukkumistasi. Opit löytämään vaihtoehtoisia ajatuksia, jotka helpottavat unettomuuden tuomaa stressiä ja helpottavat nukahtamista.

## Miten?

Haasta harjoituksen avulla niitä ajattelutapoja, jotka ylläpitävät unettomuutta.

Tee tämä harjoitus muutaman kerran eri päivinä. Näin tutustut itsellesi tyypillisiin ajatusvääristymiin.

### 1. Lue alta esimerkkejä ajatusvääristymistä

Jos tunnistat itselläsi vastaavanlaisen ajatusvääristymän, kirjoita se vastauskenttään.

### 2. Pohdi kirjoittamallesi ajatusvääristymälle vaihtoehtoinen ajatus

Voit käyttää apunasi seuraavia kysymyksiä:

- Onko ajatus totta vai uskomusta?
- Mikä todistaa sen puolesta, että ajatus on totta?
- Oletko kuullut sen omin korvin tai nähnyt sen omin silmin?
- Mitä luulet muiden ajattelevan asiasta?
- Voisiko kyse olla siitä, että olet tehnyt asiasta jonkin päätelmän, joka ei pidäkään paikkaansa?

---

## Mustavalkoinen ajattelu

Asiat nähdään ääripäiden kautta. Ne koetaan joko kauheiksi tai hyväiksi.

Esimerkit:

Ajatusvääristymä: "Minun on nukuttava koko yö hyvin, tai en tule selviytymään koulupäivästä."

Vaihtoehtoinen ajatus: "Voin selvitä koulupäivästä myös väsyneenä. Aina ei tarvitse olla parhaimmillaan."



## Ajatusvääristymä ja vaihtoehtoinen ajatus mustavalkoisesta ajattelusta

### Katastrofiajattelu

Oletetaan, että pahin mahdollinen vaihtoehto tapahtuu.

Esimerkit:

Ajatusvääristymä: "Olen pyörinyt sängyssä jo ainakin tunnin. En varmasti saa unta koko yönä."

Vaihtoehtoinen ajatus: "Minua ei väsytä vielä. Jos nousen hetkeksi jalkeille, saattaa minua myöhemmin väsyttää."

Ajatusvääristymä ja vaihtoehtoinen ajatus katastrofiajattelusta:

### Pitäisi-ajattelu

Pitäydytään jäykissä säännöissä, kun arvioidaan omaa ja toisten käyttäytymistä.

Esimerkit:

Ajatusvääristymä: "Minun pitäisi noudattaa täydellisesti unettomuuden omahoidon jokaista ohjetta. Jos en tee kaikkia harjoituksia joka päivä, en saa koskaan nukuttua hyvin."

Vaihtoehtoinen ajatus: "Harjoituksista on varmasti hyötyä, vaikka tekisin niitä jaksamiseni mukaan. Huomaan varmasti ajan kanssa, mikäli olen unohtanut jotakin hyödyllistä."



Ajatusvääristymä ja vaihtoehtoinen ajatus pitäisi-ajattelusta:

### Väärät yleistyksset

Tehdään liiallisia yleistyksiä asioiden luonteesta epämääräisen tiedon perusteella.

Esimerkit:

Ajatusvääristymä: "Minulta jäi eilen todella hauska peli välistä, koska menin aikaisin nukkumaan. Minulta menee aina kaikki kiva sivu suun, jos menen aikaisin nukkumaan."

Vaihtoehtoinen ajatus: "Useimmiten ehdin mukaan hauskoihin peleihin. Vaikka menisin ajoissa nukkumaan, en yleensä menetä mitään kovin kiinnostavaa."

Ajatusvääristymä ja vaihtoehtoinen ajatus väärästä yleistyksestä:



### Tulevaisuuden ennustaminen

Kuvitellaan, että on mahdollista tietää, mitä tulevaisuudessa tapahtuu.

Esimerkit:

Ajatusvääristymä: "Tulen varmasti valvomaan koko yön."

Vaihtoehtoinen ajatus: "Olen havainnut unipäiväkirjastani, että yöt ovat vaihtelevia. Saatan nukkua aivan hyvin."

Ajatusvääristymä ja vaihtoehtoinen ajatus tulevaisuuden ennustamisesta:

### Ajatusten lukeminen

Ajatellaan, että voisi itse tietää, miten toiset ajattelevat ja tuntevat.

Esimerkit:

Ajatusvääristymä: "Kaverit pitävät minua nolona, jos saavat tietää uniharjoituksistani."

Vaihtoehtoinen ajatus: "En voi tietää, mitä muut ajattelevat. Ehkä joku heistäkin kärsii uniongelmissa ja haluaisi vinkkejä."

Ajatusvääristymä ja vaihtoehtoinen ajatus ajatusten lukemisesta: