



Harjoitus: Huolihetki

Miksi?

Samoin kuin niska- ja selkäkipuja on mahdollista kuntouttaa säännöllisillä harjoituksilla, myös murehtimista on mahdollista vähentää harjoittelemalla. Muutoksen aikaansaaminen vaatii säännöllistä harjoittelua.

Tässä harjoituksessa opit keskittämään huolesi päivittäiseen huolihetkeen. Huolihetken aikana pohdit ongelmia rajatun ajan. Näin huolet eivät paina mieltäsi jatkuvasti.

Miten?

Varaa itsellesi viikon ajan jokaiselle päivälle 15–30 minuuttia aikaa huolten käsittelyyn. Huolihetkeä ei kannata pitää lähellä nukkumaanmenoa, jotta huolet eivät jää pyörimään mieleesi.

Jos huomaat, että päivän tai yön aikana mieleesi nousee jokin huoli, kirjoita se ylös paperille tai puhelimeesi. Siirrä huolen käsittely seuraavaan huolihetkeen, vaikka se tuntuisi haastavalta.

Käy huolihetken aikana läpi kirjaamiasi asioita. Voit pohtia niitä vapaasti mielessäsi.

Voit myös käyttää huolihetkessä apunasi seuraavia kysymyksiä:

- Mitä tapahtuu, jos asia ei ratkea tai se ratkeaa huonosti?
- Mitä sen jälkeen tapahtuu?
- Mitä se merkitsee minulle? Mitä se kertoo tilanteesta?

Esimerkki

Huoli: "En saa koskaan unta."

Mitä tapahtuu, jos asia ei ratkea tai se ratkeaa huonosti?: "En saa töitäni tehdyksi ja suoriudun huonosti. Saan nuhteita."

Mitä sen jälkeen tapahtuu?: "Minua ei pidetä enää hyvänä työntekijänä."

Mitä se merkitsee minulle ja mitä se kertoo tilanteesta?: "Pidän hyviä unia ja työtä tärkeinä asioina. Olen tunnollinen. Olen myös ajattelussani melko ehdoton."

Mitä huolia pyrin hyväksymään?: "Pyrin hyväksymään sen, että en voi täysin hallita sitä, milloin saan nukuttua hyvin ja milloin en."

Voit pohtia huolihetkessä myös näitä kysymyksiä:

- Mikä ajattelu tai toiminta todellisuudesta edistää sitä, että ongelmasi ratkeaa?
- Mitkä uhkakuvat eivät tosiasioiden valossa ole realistisia?
- Mikä huolessasi on sellaista, johon et pysty vaikuttamaan ja joka sinun vain täytyy hyväksyä ja sietää?
- Murehditko myös sellaisia asioita, joista sinun kannattaisi vain päästää irti? Mitä nämä asiat ovat?

Kun olet pitänyt huolihetkiä vähintään kolmen päivän ajan, voit pohtia seuraavia kysymyksiä:

- Mitä hyviä ja huonoja puolia huolihetken pitämisessä on ollut?
- Oliko huolien siirtäminen huolihetkeen helpompaa tai vaikeampaa kuin olit kuvitellut?
- Missä määrin huolien siirtäminen onnistui?