



## Harjoitus: Osa 2: Valitse tilanne

---

### Miksi?

Tämän harjoituksen avulla valmistaudut käyttäytymiskokeeseen. Ymmärrät, minkälaisessa tilanteessa käyttäytymiskoe kannattaa tehdä.

### Miten?

Tämän harjoituksen edellisessä osassa valitsit oireen, jonka aiot kohdata käyttäytymiskokeessa. Kävit myös läpi oireeseen liittyvän haitallisen tulkinnan.

Nyt mietit, mikä on konkreettinen tilanne, jossa voisit kohdata oireesi.

---

### Kirjoita ensimmäiseksi, mitä valitsemasi oire estää sinua tekemästä.

Vältäkö esimerkiksi jonkin asian tekemistä, jonnekin menemistä tai jonkin asian ajattelemista?

Esim.

Oire: Kun kävelen kotiin töistä, tulee minulle usein tunne, että minua seurataan.

Haitallinen ajatus: "Tulen pian pahoinpidellyksi tai ryöstetyksi."

Mitä se aiheuttaa: Kuljen usein kotimatkan taksilla, vaikka minulla ei oikeasti olisi siihen varaa. Jos lähden kävellen, saatan tarkoituksella viivytellä ja pälyillä ympärilläni. Etsin vaihtoehtoisia reittejä, jotka usein ovat pidempiä.

**Kirjoita tähän oire + haitallinen ajatus + mitä se aiheuttaa tai estää.**



**Millaisessa tilanteessa voisit kokeilla kohdata oireen vaihtoehtoisten ajatusten avulla?**