



Harjoitus: Huolihetki

Miksi?

Erilaisia kipuja on mahdollista kuntouttaa säännöllisillä harjoituksilla. Samalla tavalla on mahdollista vähentää murehtimista harjoittelemalla. Voit oppia vähentämään murehtimista harjoittelemalla säännöllisesti.

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

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.

Huolihetken aikana käy läpi ne asiat, jotka olet kirjoittanut muistiin.

Voit pohtia niitä vapaasti mielessäsi tai käyttää apunasi alla olevia kysymyksiä.

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

Toista samat kysymykset jokaisen huolen kohdalla.

Huoli

Esimerkki: "En saa koskaan unta."

Mitä tapahtuu, jos asia ei ratkea tai se ratkeaa huonosti?

Esimerkki: "En jaksa keskittyä koulussa, suoriudun huonosti ja saan huonoja arvosanoja."



Mitä sitten tapahtuu?

Esimerkki: "Selviydyn opinnostani huonosti. Minusta ei tule mitään."

Mitä se merkitsee minulle? Mitä se kertoo tilanteesta?

Esimerkki: "Pidän hyviä unia ja opiskelua tärkeinä asioina, ja olen tunnollinen. Olen ajattelussani melko ehdoton."

Minkä osan huolesta pystyn hyväksymään?

Esimerkki: "Pyrin hyväksymään sen, että en voi täysin hallita sitä, milloin saan nukuttua hyvin ja milloin en."

Toista yllä olevat kysymykset jokaisen huolen kohdalla.

Kun olet tehnyt huolihetkeä 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?