

## TYÖKALUT TAKAPAKKIEN HOITOON

### ASENNE JA TOIMINTA

Tärkeimmät asiat takapakkien hoidossa ovat suotuisa asenne ja suoraviivainen toiminta. Älä lannistu ja sitä kautta anna periksi. Koko maailma ei ole kaatunut. Oireiden palaaminen ei ole merkki siitä, että peli on menetetty. Olet selättänyt oireilun aiemminkin, miksi et onnistuisi siinä nyt. Aiemman kokemuksesi avulla saavutat tavoitteesi nopeammin kuin ensimmäisellä kerralla.

### OIREKETJUJEN HAVAINNOINTI

Havainnoi oireiluasi. Millaisissa tilanteissa oireilu käynnistyy, mitkä ovat laukaisevat tekijät? Millaisia tilanteita välttelet? Millaisia pakkoajatuksia ilmenee, mitä ajatuksia tai aikeita pelkää tai pyrit vastustamaan? Millaiset ajatukset tai aiheet aiheuttavat voimakasta ahdistusta? Millaisia rituaaleja tai minirituaaleja pyrit tekemään ahdistusta pienentääksesi? Toistatko jotakin toimintoa tai etsitkö vakuutteluja? Mikä on ydinpelkosi? Mikä olisi pahinta mitä voisi sattua jos kohtaisit laukaisevat tekijät, etkä suorittaisi rituaaleja?

### ALTISTUSHIERARKIA

Tee altistushierarkia. Suunnittele hierarkia kuten terapiassakin tehtiin. Tee vähintään neljä askelmaa. Aloita tehtävistä, joissa ahdistavuus nousee arviolta lukuun 60. Viimeiseksi tehtäväksi tulee ydinpelon toteutuminen.

### ALTISTUSHARJOITUKSET

Aloita suoraviivaisesti toimien altistusharjoitukset. Tee niitä päivittäin. Kun pääset kunnolla alkuun, huomaat pian edistyväsi. Muista, ettet saa vältellä ahdistusta millään tavoin. Anna reaktiosi tulla ja anna sen olla tekemättä sille mitään. Odota kunnes ahdistus on laskenut vähintään puoleen korkeimmasta lukemastaan.

### ITSEN PALKITSEMINEN

Palkitse itsesi. Kun olet saanut altistusharjoitukset taas käyntiin, palkitse itsesi. Toteuta jokin haaveesi tai tee jotain mukavaa. Käy esimerkiksi ulkona syömässä, käy hierojalla tai katso hyvä elokuva.