

LISÄOHJEITA MIELIKUVA-ALTISTUKSEN ONNISTUMISEKSI

JOS AHDISTAVUUS OLI ALLE 40

Altistustehtäväsi viritti varsin laimean ahdistuksen, eikä tehtävä siten toimi altistuksena. Analysoidaan ahdistavuuden nousun esteet, niin pääset kokeilemaan tehtävää uudelleen.

Onko tarinasi kirjoitettu liian yleisellä tasolla? Lisää yksityiskohtia, kuvaile tarkasti miltä jotkin pelottavaan mielikuvaan liittyvät asiat näyttävät tai tuntuvat. Tarkoitus on todella mässäillä ahdistavilla asioilla.

Välteletkö kuitenkin ahdistavuuden kokemista? On mahdollista, että etäännyttät tunnekokemuksen esimerkiksi ajattelemalla samaan aikaan muita asioita. Suuntaa keskittymisesi tehtävään, yritä saada tarinasi eläväksi mielessäsi. Salli kokeminen.

On myös mahdollista, että tarkoituksellisesti tai huomaamattasi harjoituksen tekoon liittyy ympäristö- tai tilannetekijöitä, joilla on ahdistusta vähentävä merkitys. Näitä voivat olla esimerkiksi läheisen läsnäolo tai vaarallisiksi koettujen esineiden pois vienti. Pyri havainnoimaan ja karsimaan nämä tekijät, jotta saat riittävän ahdistuksen viriämään.

Palaa nyt alkuperäisen tarinasi kanssa työskentelyyn tai kirjoita yllä olevien ohjeiden mukaan uusi tarina ja jatka tehtävää. Jos tarkan tilanneanalyysin jälkeen koet, ettei mielikuva-altistus toimi kohdallasi, siirry seuraavaan istuntoon tekemään altistuksia todellisen maailman ilmiöiden kanssa.

JOS AHDISTAVUUS OLI 100

Altistustehtäväsi viritti varsin voimakkaan ahdistuksen. Tämä on hyvä asia, jos siedät ahdistavuuden ja voit antaa kehosi ja mielesi tottua ahdistukseen. Mitä suuremman ahdistuksen jaksat sietää, sitä enemmän altistusta tapahtuu. Älä kuitenkaan riskeeraa hoitomotivaatiasi, jos ahdistus tuntuu ylivoimaiselta. Altistusta tapahtuu myös kohtalaisella ahdistuksen voimakkuudella.

Jos ahdistavuus on liian korkea siedettäväksi, on todennäköisesti kysymys ahdistuksen pelosta. Ahdistuneisuuteen liittyy silloin vääristynyt uskomus siitä, että ahdistus aiheuttaisi vaaran ja voisit esimerkiksi menettää tilanteen hallinnan. Tarinan virittämää ahdistavuutta voidaan tilapäisesti vähentää lyhentämällä tarinaa ja vähentämällä sen yksityiskohtia. Toinen vaihtoehto on lisätä tarinaan jotain koomisia piirteitä. Jos ahdistavuus liittyy seurausten kuvitteluun, kirjoita seurauksista ensin vähemmän ahdistavat.

Palaa nyt alkuperäisen tarinasi kanssa työskentelyyn tai kirjoita yllä olevien ohjeiden mukaan uusi tarina ja jatka tehtävää.