

## LISÄOHJEITA ALTISTUSHARJOITUKSIIN

### JOS AHDISTAVUUS KORKEIMMILLAAN JÄÄ ALLE 40

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

Vältteletkö kuitenkin jollain tavoin ahdistavuuden kokemista? On mahdollista, että etäännyttät tunnekokemuksen esimerkiksi ajattelemalla samaan aikaan muita asioita. Suuntaa keskittymisesi tehtävään, salli kokeminen.

Vältteletkö kuitenkin ahdistavuuden kokemista jollakin turvakäyttäytymisellä? On mahdollista, että tarkoituksellisesti tai huomaamattasi harjoituksen tekoon liittyy ympäristö- tai tilanetekijöitä, joilla on ahdistusta vähentävä merkitys. Näitä voivat olla esimerkiksi läheisen läsnäolo tai vaarallisiksi koettujen esineiden pois vieni.

Liittyykö oireketjuusi joitain rituaaleja tai minirituaaleja, joita et vielä ole tunnistanut? Teetkö jotain ahdistuksen tasoon vaikuttavaa ennen altistusharjoitusta tai sen aikana?

Pyri havainnoimaan ja poistamaan turvakäyttäytymisiä ja muita rituaaleja, jotta saat riittävän ahdistuksen viriämään.

Onko tehtävä suunniteltu liian helpoksi? Vaikeuta tehtävää joltain osin.

Analysoituasi ongelman, poista ongelmatekijä ja suorita vaikeutettu harjoitus

### JOS AHDISTAVUUS KORKEIMMILLAAN ON VÄHINTÄÄN 40, MUTTA AHDISTAVUUS LOPUSSA ON ENEMMÄN KUIN PUOLET AHDISTAVUUS KORKEIMMILLAAN -LUKEMASTA

Vaikuttaisiltä, että olet keskeyttänyt harjoituksen liian pian. Toista harjoitus ja odota pidempään ahdistuksen vähenemistä.

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. Todellisuudessa näin ei käy, ahdistus on epämurkavaa, mutta ei vaarallista.

Jos koet tehtävän virittämän ahdistuksen täysin ylivoimaisena, helpota tehtävää. On tärkeää, että saat onnistumisen kokemuksia harjoittelusta.

Mikäli et onnistu altistuksessa, ota yhteys terapeuttiisi. Saatat tarvita apua altistushierarkian suunnittelussa. Altistus toimii aina jos se on kohdistettu oikeisiin asioihin. Oireketjujen havainnointi ja tunnistaminen sekä altistushierarkian rakentaminen on haastavaa. Älä huoli, jokainen kokemus auttaa eteenpäin ja joskus riittävä tieto on saatavissa vain kantapäähän kautta oppien!

Analysoituasi ongelman, poista ongelmatekijä ja suorita harjoitus uudelleen.