

## Lisäohjeita altistusharjoitteluun

Altistusharjoittelun onnistumista on tarpeen arvioida säännöllisesti. Keskeisintä on tarkastella kahden periaatteen toteutumista. Tilanteen tulee olla huomattavan ahdistava (ahdistavuus yli 40) ja tilanteen aikana ahdistavuuden on selvästi helpotettava ennen tilanteen päättymistä.

### 1. Jääkö tilanteen ahdistavuus liian matalalle? Arvioitko tilanteen ahdistavuudeksi alle 40?

- Altistustehtäväsi viritti varsin laimean ahdistuksen, eikä tehtävä siten toimi tehokkaasti altistuksena. Analysoidaan ahdistavuuden nousun esteet, niin pääset kokeilemaan tehtävää uudelleen.
- Vältteletkö kuitenkin jollain tavoin ahdistuksen kokemista? On mahdollista, että etäännytät tunnekokemuksen esimerkiksi keskittymällä vain pääsemään pois tilanteesta. Suuntaa keskittymisesi tehtävään, salli kokeminen.
- Vältteletkö ahdistavuuden kokemista jollakin turvakäyttäytymisellä? On mahdollista, että tarkoituksellisesti tai huomaamattasi harjoituksen tekoon liittyy ympäristö- tai tilanetekijöitä, joilla on ahdistusta vähentävä merkitys. Teetkö jotain ahdistuksen tasoon vaikuttavaa ennen altistusharjoitusta tai sen aikana? Pyri havainnoimaan ja poistamaan turvakäyttäytymisiä, jotta saat riittävän ahdistuksen viriämään.
- Onko tehtävä suunniteltu liian helpoksi? Vaikeuta tehtävää joltain osin.

Analysoituasi ongelman, suunnittele parannukset ja kokeile tehtävää uudelleen.

### 2. Jos ahdistavuus korkeimmillaan on yli 40, mutta ahdistavuus lopussa on yhä korkealla (ts. enemmän kuin puolet korkeimmillaan arviosta)

- Vaikuttaisi siltä, että harjoitus on päättynyt liian aikaisin. Pyri muokkaamaan harjoitusta niin, että ehdit tottua ahdistavaan tilanteeseen ja ahdistavuus alkaa selvästi laskea.
- 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 epämukavaa, mutta ei vaarallista. Jos koet tehtävän virittämän ahdistuksen täysin ylivoimaisena, helpota tehtävää. On tärkeää, että saat onnistumisen kokemuksia harjoittelusta.

Analysoituasi ongelman, suunnittele parannukset ja kokeile tehtävää uudelleen.

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