



# Harjoitus: Pois vakiintuneista ajatuksista

---

## Miksi?

Huolten haastaminen on taito, jota voi opetella.

Yleistyneessä ahdistuneisuushäiriössä esiintyy usein automaattisia ajatuksia. Kun opit tunnistamaan näitä ajatuksia, voit oppia kyseenalaistamaan niitä.

## Miten?

Lue ylläolevaa listaa. Pohdi, tunnistatko tällaista automaattista ajattelua itselläsi.

Jos tunnistat ajatuksia, voit kirjoittaa niihin liittyviä esimerkkejä omasta elämästäsi. Pohdi samalla, miten voisit kyseisissä tilanteissa ajatella toisin.

### Ahdistusta herättävä tilanne

"Sain kehityskeskustelussa esihenkilöltä paljon kehuja ja yhden hieman negatiivisen kommentin. Sivuutin kehut kokonaan ja muistan nyt vain sen yhden negatiivisen kommentin."

### Tilanteesta seuraava automaattinen ajatus

"Olen kelvoton työntekijä. Saan pian potkut."

### Vaihtoehtoinen, realistisempi ajatus

"Sain enimmäkseen kehuja. Negatiivisia kommentteja oli vain yksi. Olen riittävän hyvä työntekijä."