



Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Haasta ajatuksesi

Tavoite:

Etsiä huoliajatuksen rinnalle itseä helpottavia ajatuksia, jotka auttavat selviytymään tilanteista.

Ohje:

- Pohdi omia huoliasi. Millaisissa tilanteissa ne tulevat? Mikä on sinun huoliajatuksesi silloin? Mitä pelkää tilanteessa tapahtuvan?
- Voisiko tilanteesta ajatella myös jotenkin toisin? Millainen ajattelu voisi helpottaa sinua?
- Kirjaa ylös tilanne, huoliajatus ja helpottava ajatus.
- Palaa helpottavaan ajatukseen, kun sama huoli valtaa mielesi.

Tee tätä harjoitusta mielellään päivittäin, jotta saat siihen tarpeeksi toistoja ja taitosi pääsevät kehittymään. Tutustu ensin ohjelman puolelta löytyviin esimerkkeihin, niin saat kiinni harjoituksen ideasta. Harjoittelu kannattaa aloittaa silloin, kun et ole liian ahdistunut.

Esimerkki:

Tilanne: Esitelmän pitäminen

Huoliajatus: Punastun satavarmasti. Muut pitävät mua nolona.

Helpottava ajatus: Se yksi itsevarma tyyppikin punastui viime viikolla, eikä siitä kukaan mitään sanonut.

Tuntuuko helpottavien ajatusten keksiminen vaikealta? Tässä apukysymyksiä:



- Kuinka todennäköistä on, että pelkäämäni asia todella tapahtuu?
- Mihin tämä ajatus perustuu?
- Olenko ollut vastaavassa tilanteessa aiemmin?
- Mitä silloin tapahtui? Miten selvisin siitä?
- Mitä muuta kuin pelkäämäni asia voisi tapahtua?
- Mikä olisi parasta, mitä voisi tapahtua?
- Jos pelkäämäni asia tapahtuu, kuinka kamalaa se todellisuudessa olisi?
- Mitä sanoisin kaverilleni, jos hän olisi tällaisessa tilanteessa? Tai mitä kaverini sanoisi minulle nyt?

Mieti nyt tilanteita:

TILANNE:

HUOLIAJATUS:

HELPOTTAVA AJATUS:



TILANNE:

HUOLIAJATUS:

HELPOTTAVA AJATUS:

TILANNE:

HUOLIAJATUS:

HELPOTTAVA AJATUS:



TILANNE:

HUOLIAJATUS:

HELPOTTAVA AJATUS:

TILANNE:

HUOLIAJATUS:

HELPOTTAVA AJATUS:

