

myös tukemaan lastaan altistustehtävien aikana ja vähentämään ylisuojelevuuttaan tai liian tiivistä läsnäoloaan lapsen elämässä.

Traumaperäisen stressihäiriön hoitoon käytetyt KKT-ohjelmat sisältävät yleensä:

- psykoedukaatiota
- normaaleihin puuhiin palaamisen opettelua
- ahdistuksen hallintaa ja tarkkailua
- traumakertomuksen laatimista
- altistusta
- kognitiivista uudelleenmuotoilua.

Merkittävät kognitiot

Traumaperäisen häiriön syntyyn ja jatkumiseen on havaittu liittyvän useita mahdollisesti merkittäviä kognitioita, joita on käsiteltävä terapiaprosessin aikana. Niitä ovat lapsen attribuutiot tapahtuneesta (esimerkiksi ”elämän pilaava”) ja oireista (esimerkiksi ”tulen hulluksi”). Erityisesti on käsiteltävä ja kyseenalaistettava lapsen attribuutioita traumaattiseen tapahtumaan liittyvästä vastuusta (esimerkiksi ”tämä on minun syytäni”), häpeästä, joka koskee käyttäytymistä traumaattisessa tilanteessa, sekä syyllisyydestä – mitä olisi pitänyt tehdä tai jättää tekemättä. Haitallisiin kognitiivisiin selviytymiskeinoihin kuten tukahduttamiseen, hautomiseen ja välttelyyn on puututtava ja korvattava ne toimivammilla keinoilla.

Traumaperäiseen stressihäiriöön liittyy:

- negatiivisia syyattribuutioita, jotka koskevat traumaattista tapahtumaa ja sen aiheuttamia oireita
- attribuutioita, jotka koskevat vastuuta, syyllisyydentunteita, syyllisiä ja häpeää
- haitallisia kognitiivisia strategioita, kuten ajatusten tukahduttamista, hautamista tai välttelyä.

Psykoedukatiivinen aineisto

Tähän kirjaan on otettu mukaan psykoedukatiivista aineistoa, jota voidaan käyttää sellaisten lasten kanssa, jotka kärsivät ahdistuneisuudesta (Ahdistuksen taltuttaminen), masennuksesta (Masennuksen voittaminen), pakko-oireisesta häiriöstä (Pelkojen ja pakkojen hallitseminen) tai traumoista (Traumasta selviytyminen). Aineistoissa esitellään yhteenveto kunkin ongelmaryhmän tavallisimmista oireista sekä yleiskatsaus niistä kognitiivisen psykoterapian menetelmistä, joista voisi olla hyötyä. Aineistot on tarkoitettu liitettäväksi terapiakäynteihin. Niiden avulla lapsi ja hänen perheensä saavat yleiskuvan tilanteesta ja lapsi voi alustavasti perehtyä tiettyihin aihealueisiin, joita käsitellään syvällisemmin terapiaprosessin aikana. Aineiston ei ole tarkoitus määritellä käyntien sisältöä, vaan intervention painopiste ja sisällöt suunnitellaan tilanteesta laaditun käsitteellistyksen perusteella.

Ahdistuksen taltuttaminen

Kuka tahansa meistä on joskus huolestunut, ahdistunut, kireä tai jännittynyt. Usein siihen on olemassa jokin syy:

- Teet jotakin uutta tai haastavaa, esimerkiksi pyrit koulun urheilujoukkueeseen.
- Joudut kertomaan jonkin ikävän asian jollekulle, esimerkiksi: ”En halua enää olla ystäväsi.”
- Valmistaudut johonkin tärkeään, esimerkiksi kokeeseen.

Yleensä olo tuntuu paremmalta, kun haastava tilanne on ohi. Välillä kuitenkin nämä epämiellyttävät tunteet ovat hyvin voimakkaita, tulevat mieleen usein tai tuntuvat kestävästi hyvin kauan. Et ehkä löydä niille mitään selkeää syytä, jolloin on vaikeaa päästä selville siitä, mikä sinua hermostuttaa. Saatat huomata, että nämä epämiellyttävät tunteet estävät sinua tekemästä asioita, joita haluaisit tehdä. Silloin voi olla hyödyllistä oppia, miten voit **taltuttaa ahdistuksesi**.

Ymmärrä ahdistuksen tunteitasi

Kun ihminen ahdistuu tai pelästyy, hän huomaa monenlaisia muutoksia kehossaan. Tätä kutsutaan TAISTELE tai PAKENE -reaktioksi. Keho valmistautuu juoksemaan karkuun tai kohtaamaan pelottavan asian ja taistelemaan sen kanssa. Yleisimmät tuntemukset on lueteltu alla. Kun opit, mitkä näistä merkeistä ovat itselläsi tavallisimpia, sinun on helpompaa tunnistaa ne tilanteet, joissa sinua alkaa ahdistaa tai pelottaa.

Huimaus tai pyöritys

Hervottomat jalat

Päänsärky

Hikiset kädet

Näön hämärtyminen

Perhosia vatsassa

Äänen täriseminen

Pala kurkussa

Sydämen lyöntien tiheneminen

Suun kuivuminen

Hengitysvaikeudet

Punastuminen tai kasvojen kuumotus

Tarve mennä vessaan



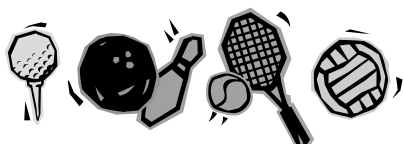
Opi rentoutumaan

Ahdistuksen tunteita voi hallita opettelemalla rentoutumaan. Sen voi tehdä monella tavalla, ja sinun onkin hyvä muistaa, että:

- Ahdistuksen tunteiden hallintaan **ei ole vain yhtä oikeaa tapaa**.
- **Eri keinot** voivat olla hyödyllisiä eri tilanteissa.
- On tärkeää saada selville, **mitkä keinot sopivat sinulle parhaiten**.

Liikunta

Joskus saatat huomata tunteneesi olosi ahdistuneeksi koko päivän. Kun ahdistuksen tunteet valtaavat mielen pitemmäksi aikaa, **liikunta** saattaa auttaa rentoutumaan.



Kunnon juoksulenkki, kävelyllä lähteminen, pyöräily tai uinti saattaa auttaa sinua pääsemään eroon ahdistuksen tunteista ja tuntemaan olosi paremmaksi.

Tekeminen, joka suuntaa ajatuksesi muualle

Toinen tapa rentoutua on etsiä jotain muuta ajateltavaa tai tekemistä. Koeta suunnata tarkkaavuutesi pois kielteisistä ajatuksista tai ahdistuneen olon vatvomisesta ryhtymällä muihin puuhiin.

Jotkut ihmiset saavat ajatuksensa kokonaan pois epämiellyttävistä tuntemuksista ja asioista alkamalla tehdä jotain, johon he voivat uppoutua kokonaan.

Tietokonepeli, lukeminen, tv:n tai dvd:n katselu, jonkin instrumentin soittaminen tai radion tai musiikin kuuntelu voi auttaa.

Mitä enemmän keskityt siihen, mitä olet tekemässä, sitä vähemmän kielteiset ajatuksesi tai tunteesi häiritsevät sinua.

Kun huomaat kuuntelevasi kielteisiä ajatuksiasi, koeta tehdä jotain sellaista, mikä yleensä auttaa, esimerkiksi:

- Sen sijaan, että makaisit sängyllä kuuntelemassa kielteisiä ajatuksiasi, ota korvalappustereot ja kuuntele musiikkia.
- Sen sijaan, että murehtisit soittaako ystäväsi, lue lehteä.

Mitä enemmän harjoittelet, sitä helpommin pystyt estämään kielteisten ajatustesi pyörimisen päässäsi. Näin tunnet olosi paremmaksi.

Hengityksen säätely

Joskus saatat yhtäkkiä huomata olevasi ahdistuksen vallassa ja tarvitset nopeaa tapaa rentoutua ja saada tunteet hallintaasi.

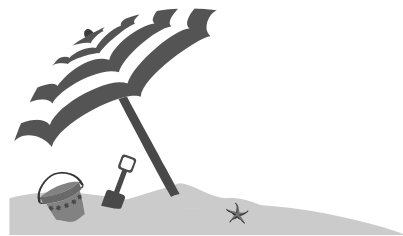
Hengityksen säätely on nopea keino, josta voi olla apua. Tarkoituksena on keskittyä omaan hengitykseen, mikä puolestaan auttaa rentoutumaan. Menetelmä on hyvin huomaamaton ja sitä voi käyttää missä tahansa.

Hengitä hitaasti sisään, pidättele hengitystäsi viiden sekunnin ajan ja hengitä sitten hitaasti ulos. Kun hengität ulos, sano itsellesi samalla: ”rentoudu”. Tehtyäsi näin muutaman kerran saavutat jälleen kehosi hallinnan ja tunnet olosi rauhallisemmaksi.

Mielipaikka

Tässä menetelmässä rentoudutaan ajattelemalla erityistä paikkaa, joka tuntuu rauhalliselta.

Ajattele unelmapaikkaasi. Se voi olla kuviteltu tai jokin oikea paikka, missä olet käynyt. Kuvittele mielessäsi kuva siitä, ja tee mielikuvastasi niin todentuntuinen kuin pystyt. Ajattele sitten:



- aaltojen loisketta rannalla tai tuulen suhinaa puissa
- meren tai metsän tuoksua
- auringon lämpöä kasvoillasi tai lempeää tuulenvirettä hiuksissasi.

Joskus olo voi tuntua hyvin ahdistuneelta ennen jonkin uuden tai haastavan asian tekemistä. Mielipaikan kuvittelemisen voi auttaa sinua valmistautumaan siten, että tunnet olosi rauhallisemmaksi ennen ongelman tai vaikean tilanteen kohtaamista. Mitä enemmän harjoittelet rentoutumista, sitä paremmin se alkaa sujua.

Tunnista huolestuneet ajatuksesi

On tärkeää tunnistaa kielteiset, kriittiset tai huolten täyttämät ajatukset. Ahdistuneisuuteen liittyy usein:

- hyvin negatiivisia ajatuksia
- vaikeuksia ajatella, kuulla tai nähdä itsessään mitään hyvää
- vaikeus tunnistaa positiivisia puolia itsessään

- valmistautumista pahimpaan
- vähemmän odotuksia omasta onnistumisesta
- synkkiä tulevaisuudenkuvia.

Joillakin ihmisillä nämä ajattelutavat saavat kokonaan vallan. Heidän ajattelunsa muuttuu pääosin kielteiseksi ja he tuntevat olonsa usein **ahdistuneeksi**.

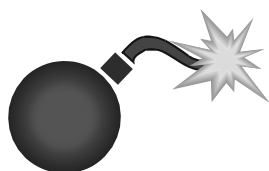
Oletko jäänyt ajatusvirheen vangiksi?

Saatat huomata, että ajattelet aina tietyillä kielteisillä tavoilla. Näitä tapoja kutsutaan ajatusvirheiksi. Seuraavassa esitellään neljä tavallista ajatusvirhettä.



Mustat lasit – niiden läpi näet vain yhden puolen tapahtumista – ikävän puolen! Kun katselee maailmaa mustien lasien takaa, on vaikeaa nähdä mitään hyviä tai positiivisia asioita.

Positiivisten asioiden vähättely – ollessasi tämän ajatusvirheen vankina et anna onnistumisille ja myönteisille asioille niille kuuluuvaa arvoa.



Liioittelu – pienet negatiiviset asiat saavat suuren merkityksen. Kärpänen muuttuu härkäseksi.

Ikävien asioiden ennakointi – yleensä jommallakummalla tavalla seuraavista:

Sinusta on saattanut tulla **ajatustenlukija**, joka luulee tietävänsä, mitä muut ihmiset ajattelevat.

Sinusta on saattanut tulla **ennustaja**, joka luulee tietävänsä, mitä tulevaisuudessa tapahtuu.

Tarkista ja testaa ajatuksesi

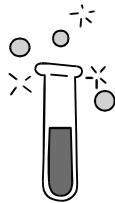
Ajatuksiasi testaamalla voit varmistaa, ettet ole jäänyt ajatusvirheen vangiksi. Saatat löytää **myönteisiä asioita**, joita et ole ennen huomannut tai jotka eivät ole tähän asti vaikuttaneet tärkeiltä, ja oppia, että asiat voi nähdä toisinkin.

Testaksesi ajatuksiasi kokeile seuraavaa:

- Kirjoita muistiin negatiivinen ajatus, joka on useimmin mielessäsi.
- Kirjoita muistiin kaikki ne todisteet, jotka puoltavat tätä ajatusta.
- Kirjoita muistiin kaikki ne todisteet, jotka eivät puolla tätä ajatusta.
- Kysy itseltäsi, mitä paras ystäväsi/opettajasi/vanhempasi sanoisi, jos hän kuulisi ajatuksesi.
- Mitä sanoisit parhaalle ystävällesi, jos hän ajattelisi siten kuin sinä nyt?
- Nyt tehtyäsi edelliset kohdat, havaitsetko tasapainoisempaa tapaa ajatella asiasta?

Järjestä käytännön kokeilu ja testaa ajatuksiasi

Joskus omia ajatuksia kannattaa testata kokeilemalla käytännössä, tapahtuvatko asiat todella niin kuin on ajatellut. Tehdäksesi kokeen sinun tarvitsee kirjoittaa muistiin:



- **ajatuksesi**
- **käytännön koe**, jolla voit testata ajatuksiasi
- **odotuksesi** (mitä odotat tapahtuvan)
- mitä **todella tapahtui**.

Muuta hyödyttömät ajatuksesi hyödyllisiksi

Joskus asioiden ajatteleminen myönteisemmällä tavalla voi auttaa, ja lakkaat tuntemasta oloasi niin ahdistuneeksi.

Seuraavan kerran kun sinun pitää tehdä jotakin, mikä saa sinut tuntemaan olosi hermostuneeksi tai ahdistuneeksi, kuuntele ajatuksiasi ja koeta **muuttaa kielteinen myönteiseksi**.

Kohtaa pelkosi



Ihminen yrittää usein selviytyä huolistaan tai peloistaan välttelemällä pelkäämäänsä asiaa. Se voi tilapäisesti helpottaa oloa, mutta ei auta voittamaan pelkoa. **Pelkojen kohtaaminen** auttaa sinua pääsemään ongelmastasi eroon.

Pelon voi kohdata seuraavien askelten avulla:

- Tunnista haasteesi eli pelko, jonka haluat kohdata.
- Pilko haasteesi pienemmiksi askeleiksi tai osatavoitteiksi – tämä auttaa sinua tavoitteesi saavuttamisessa.
- Mieti, mitkä ajatukset auttavat sinua onnistumaan.
- Rentoudu, käytä näitä ajatuksiasi ja ota ensimmäinen askel kohti pelkosi voittamista.
- Älä unohda kehua itseäsi yrittämisestä!

Kun olet onnistunut saavuttamaan ensimmäisen osatavoitteesi, ota askel kohti seuraavaa osatavoitetta. Jatka näin, kunnes olet voittanut pelkosi.

Älä unohda antaa itsellesi kiitosta

Emme aina oikein osaa kehua itseämme ja sanoa ”hyvin tehty”. Kun yrität **taltuttaa ahdistustasi** ja **kohdata pelkosi**, muista antaa itsellesi tunnustusta. Olet ansainnut sen uskaltamalla yrittää!

Masennuksen voittaminen

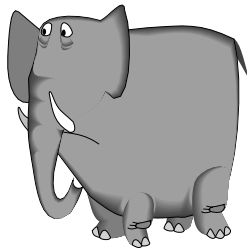
Kuka tahansa tuntee välillä olonsa alavireiseksi, kyllästyneeksi tai onnettomaksi. Useimmiten nämä tuntemukset tulevat ja menevät, mutta joskus ne tulevat jäädäkseen ja valtaavat mielen. Ajatukset alkavat tuntua ylitsepääsemättömiltä, ja lopulta ihminen alkaa masentua. Hän saattaa huomata:

- olevansa usein itkuinen
- itkevänsä ilman selkeää syytä tai pienten asioiden vuoksi
- heräävänsä aikaisin aamulla
- ettei saa unta iltaisin
- olevansa jatkuvasti väsynyt ja voimaton
- hakevänsä lohtua syömisestä tai menettäneensä ruokahalun
- vaikeuksia keskittyä
- lakanneensa tekemästä asioita, joista nautti aiemmin
- käyvänsä harvemmin ulkona ja haluavansa olla itsekseen.



Nämä ovat muutamia niistä lukuisista merkeistä, jotka kertovat, että ihminen on joutunut masennuksen valtaan ja että nyt on **aika taistella sitä vastaan!**

Aloittaminen vaatii ponnisteluja



Kun tunnet olosi masentuneeksi, voi olla vaikeaa päästä uudestaan liikkeelle. Tuntuu kuin koettaisit työntää norsua vuorelle. Kaikki vaikuttaa mahdottomalta tai hyvin vaikealta, ja sinusta saattaa tuntua, ettei kannata edes yrittää.

Tämä kuuluu masennukseen, ja yksi vaikeimmista tehtävistä on ottaa ensimmäinen askel. Seuraavat kaksi asiaa voivat auttaa sinua pääsemään eteenpäin:

- Kerro muille ihmisille, että aiot alkaa taistella masennustasi vastaan. He voivat auttaa, tukea ja rohkaista sinua.
- On tärkeää muistaa, että **sinä** voit vaikuttaa siihen, miltä sinusta tuntuu. Se on kovaa työtä, mutta on asioita, joita voit tehdä tunteaksesi olosi paremmaksi.

Tarkkaile mitä teet ja miltä sinusta tuntuu

Kun ihmiset tuntevat olonsa kurjaksi, he lakkaavat tekemästä asioita. He eivät lähde niin usein kotoaan ja saattavat istuskella sohvalla tai pysyä vuoteessa koko päivän. Hyvä ensimmäinen askel on tarkkailla omia tekemisiä ja selvittää, vaihteleeke olo eri aikoina päivän mittaan.

Kirjoita kerran tunnissa paperille mitä teit ja arvioi mielialaasi valitsemalla jokin numero 10:n (todella hyvä olo) ja 1:n (todella kurja olo) väliltä. Liisan päiväkirja näytti tällaiselta:

- 10:00 – Vuoteessa. Mieliala 3
- 11:00 – Vuoteessa. Mieliala 2
- 12:00 – Istuin huoneessani ajattelemassa. Mieliala 1
- 13:00 – Alakerrassa, söin lounasta äidin kanssa. Mieliala 6
- 14:00 – Huoneessani kuuntelemassa musiikkia. Mieliala 6
- 15:00 – Huoneessani istuskelemassa. Mieliala 2

Päiväkirjan pitäminen auttoi Liisaa näkemään, että hän tunsikin olonsa kurjimmaksi ollessaan omassa huoneessaan tekemättä mitään. Hänen olonsa tuntui paremmalta toisten kanssa alakerrassa tai kun hän kuunteli musiikkia.

Löydä hyvää mieltä tuottavat asiat

Kun olo tuntuu kurjalta, ihminen helposti lakkaa tekemästä niitäkin asioita, joista nautti ennen hyvin paljon! Harrastukset, kiinnostuksen kohteet ja mukavissa paikoissa (esimerkiksi elokuvissa) käyminen jäävät.

Yksi aivan ensimmäisenä tehtävistä asioista on alkaa taas pitää hauskaa. Koeta tehdä lista kaikista mukavista asioista, joita teit ja joista nautit aiemmin. Veetin lista näytti tällaiselta:

- Lopetin kitaransoiton.
- En kuuntele enää niin paljon musiikkia.
- En soita ystäväilleni vaan odotan, että he soittavat minulle.
- En näköjään pysty lukemaan mitään.
- En ole muutamaan kuukauteen käynyt lauantai-iltapäivisin kaupungilla.

Veeti oli hyvin alavireinen, ja jopa mukavien asioiden yrittäminen tuntui mahdottomalta. Koska ensimmäisen askeleen ottaminen on vaikeaa, on tärkeää että se on **pieni**.



Veeti päätti aloittaa soittamalla kitaraa päivittäin viisi minuuttia. Veetistä tuntui, että siihen hän pystyisi, ja koska hänen asettamansa tavoite oli hyvin pieni, hänen mahdollisuutensa päästä siihen olivat hyvät. Heti alettuaan soittaa Veeti muisti kuinka paljon hän pitikään kitaransoitosta ja alkoi pian soittaa useammin ja paljon pidempiä aikoja.

Veeti asetti itselleen uuden päämäärän saavutettuaan ensimmäisen tavoitteensa. Hän päätti soittaa yhdelle ystävälle viikossa. Hän huomasi, että mitä enemmän hän teki, sitä paremmalta hänestä tuntui, ja asioiden tekeminen alkoi tuntua yhä mukavammalta.

Saatat huomata, että vaikka alat taas tehdä asioita, ne eivät tunnu yhtä hauskoilta kuin ennen. Tästä ei kannata huolestua, sillä hyvän mielen palaaminen saattaa kestää jonkin aikaa. Muistuta itsellesi jatkuvasti, että pärjät hienosti, ja muista myös, että pysyessäsi toimeli-aana sinulle jää vähemmän aikaa kuunnella kielteisiä ajatuksiasi.

Löydä kielteiset ajatuksesi

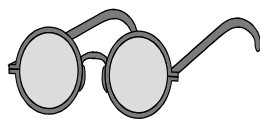
Alavireisillä ja masentuneilla ihmisillä on paljon kielteisiä ajatuksia. Heillä on taipumusta:

- etsiä ja löytää kielteisiä asioita ja epäonnistumisia
- olla huomaamatta myönteisiä asioita ja onnistumisia
- suhtautua hyvin kriittisesti itseensä ja suorituksiinsa
- pitää itseään syypanä asioihin, jotka menevät vikaan
- yleistää epäonnistumiset yhdellä elämänalueella (esimerkiksi kilpailun häviäminen) muihinkin elämänalueisiin (esimerkiksi "olen häviäjä").

Tämä on Negatiivinen ansa

- Mitä enemmän kuuntelet näitä ajatuksia
- Sitä enemmän uskot niihin
- Sitä vähemmän teet ja
- Sitä kurjemmalta sinusta tuntuu.

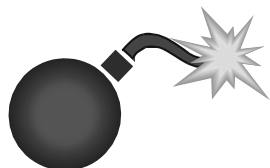
Sinun kannattaa tiedostaa kielteiset ajatuksesi ja selvittää, oletko jäänyt ajatusvirheen vangiksi. Neljä hyvin tavallista ajatusvirhettä ovat:

Mustat lasit – niiden läpi näkee vain negatiiviset asiat!

Johanna ei uskonut ihmisten pitävän hänestä. Hän huomasi, että Anni kääntyi poispäin ja jatkoi keskustelua Sannan kanssa, kun hän tervehti heitä. Mustien lasiensa takia hän ei nähnyt, että Susanna, Lea ja Piia hymyilivät ja vastasivat hänen tervehdyksiensä.

Myönteisten asioiden vähättely – kaikkien myönteisten asioiden ajatellaan johtuvan onnesta tai niitä ei pidetä minkään arvoisina.

Tommin äiti kehuu häntä hyvin menneestä matematiikan kokeesta, mutta Tommi vastasi: ”Kaikki muutkin saivat hyvän numeron, eikä näillä kokeilla oikeasti ole mitään väliä.”

**Liioittelu** – pienet ikävät asiat kasvavat suuremmiksi kuin ne oikeasti ovat.

Julia unohti soittaa ystävälleen Mariannelle koulun jälkeen. Kun Julia huomasi unohduksensa, hän ajatteli itsekseen: ”Tuotan aina ystäväilleni pettymyksen. Kukaan ei halua enää ikinä olla ystäväni.”

Ikävien asioiden ennakointi – jommallakummalla tavalla seuraavista:

Ajatustenlukija luulee tietävänsä, mitä muut ihmiset ajattelevat – ”en usko, että Otto pitää minusta”.

Ennustaja luulee tietävänsä, mitä tulevaisuudessa tapahtuu – ”sanon kuitenkin jotain tyhmää ja kaikki nauravat minulle”.

Kyseenalaista kielteiset ajatuksesi

Kun olet tunnistanut kielteiset ajatuksesi ja tiedät, minkälaisen ajatusvirheen vankina olet, voit opetella **taistelemaan sitä vastaan**.

- Jos silmilläsi on mustat lasit, sinun tarvitsee oppia pysähtymään, katsomaan uudelleen ja etsimään huomaamatta jääneet positiiviset asiat.
- Jos vähättelet myönteisten asioiden merkitystä, sinun tarvitsee oppia tunnustamaan onnistumisesi ja iloitsemaan niistä.
- Jos liioittelet asioita, sinun tarvitsee oppia lopettamaan se ennen kuin asiat kasvavat liian suuriksi ja tuntuvat vyöryvän päällesi.
- Jos odotat tapahtuvan ikäviä asioita, sinun tarvitsee lakata tuijottamasta kristallipalloon ja ottaa selvää siitä, mitä todella tapahtuu!

Opi selviytymään ongelmista

Masentuneet ihmiset tuntevat joskus itsensä voimattomiksi kohdatessaan ongelmia. Vaikeudet ystävien, perheen tai opettajien kanssa voivat tuntua niin suurilta, ettei kerta kaikkiaan tiedä, kuinka niistä voisi selviytyä.

Ajattele KAIKKIA mahdollisia ratkaisuja

Ajattele ongelmaasi ja kirjoita muistiin kaikki mahdolliset ratkaisut. Joskus on hyödyllistä toistaa ”voisin tehdä näin **TAI** voisin tehdä näin **TAI...**”

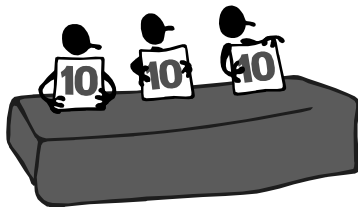
Emilia halusi mennä elokuviin, mutta häntä ei huvittanut mennä sinne yksin. Hän lykkäsi elokuviin menoa jatkuvasti, koska ajatteli, ettei ketään kiinnostaisi nähdä juuri sitä elokuvaa. Hän kokeili ”TAI”-listausta etsiäkseen ratkaisuja:

Voisin pyytää ystävääni Mandia **TAI**
Voisin kysyä, haluaisiko Salli lähteä **TAI**
Voisin kysyä Annilta **TAI**
Voisin kysyä, haluaisiko äiti tai isä lähteä mukaan **TAI**
Voisin kysyä sisareltani **TAI**
Voisin kutsua serkkuni Jaanan mukaan.

Tämä auttoi Emiliaa huomaamaan, että itse asiassa hänen ympärillään olikin monia ihmisiä, joiden kanssa hän voisi lähteä elokuviin, eikä hänellä ollut enää syytä lykätä elokuviin menoa.

Harjoittele onnistumista

Kun kohtaamme haasteita tai uusia tilanteita, on helppoa sortua odottamaan epäonnistumista tai olettaa, että asiat menevät pieleen. Tämä on se negatiivinen ansa, jossa odotellaan ikäviä asioita tapahtuviksi. Hyvä keino nousta tästä ansasta on kuvitella omaa onnistumista.



Luo mielikuva haastavasta tilanteesta ja käy itsesi läpi, mitä siinä tapahtuu. Ajattele tilanteen eri vaiheita ja kuvittele, kuinka selviydyt niistä ja onnistut tavoitteessasi. Tee mielikuvastasi niin todellinen kuin mahdollista kuvailemalla sitä mahdollisimman yksityiskohtaisesti.

Kun harjoittelet tätä muutaman kerran, huomaat, että vaikka tilanteet saattavat olla vaikeita, sinä voit selviytyä niistä.

Katso mitä muut ihmiset tekevät

Vielä yksi hyvä tapa ratkaista ongelmia on seurata ihmistä, joka menestyy kyseisessä tilanteessa, ja ottaa selvää, miten hän toimii.



Karoliina päätti selvittää, kuinka hänen ystävänsä Niina selviytyi kiusaamisesta. Niinaa oli kiusattu paljon koulun alkaessa, ja vaikka häntä vieläkin joskus nimiteltiin, kiusaaminen oli vähentynyt huomattavasti. Karoliina seurasi mitä tapahtui. Kun toiset lapset alkoivat nimitellä Niinaa, tämä vain hymyili ja totesi olevansa heidän kanssaan samaa mieltä. Hän ei alkanut väittää vastaan eikä reagoinut voimakkaasti. Hetken kuluttua kiusaajat kyllästyivät ja lähtivät pois.

Myönteinen sisäinen puhe

Vaikeista tai huolestuttavista tilanteista voi selviytyä myös puhumalla itselleen myönteisesti. Myönteisen sisäisen puheen avulla olo tuntuu rennommalta ja varmemmalta, koska epäilykset ja huolet pysyvät kurissa. Myönteinen sisäinen puhe tarkoittaa positiivisten asioiden sanomista itselle silloin, kun on huolissaan tai epäilee omia onnistumisen mahdollisuuksia.

- Menen sinne uudelleen.
- Nyt olen päässyt ovelle asti ja seuraavaksi menen sisälle.

Toista positiivista viestiäsi ja kehu itseäsi, kun kohtaat haastavan tilanteen.

Kehu itseäsi, kun olet uskaltanut yrittää

Kun tunnet olosi masentuneeksi, sinun voi olla vaikeaa antaa itsellesi tunnustusta ja sanoa ”hyvin tehty”.

Maailmassa tuntuu aina olevan niin paljon asioita, joita haluaisi tehdä tai jotka voisi tehdä paremmin, että on vaikeaa huomata niitä asioita, jotka on jo saavuttanut.

Et ehkä onnistu joka kerralla, mutta sillä ei ole merkitystä. Tärkeintä on se, että olet yrittänyt ja että olet alkanut **taistella voittaaksesi masennuksen**. Älä siis pidä sitä merkityksettömänä, vaan kehu itseäsi yrittämisestä.

Pelkojen ja pakkojen hallitseminen

Välillä mielessämme pyörii sitkeitä **pakkoajatuksia**, jotka palaavat toistuvasti, vaikka koetamme ajatella jotain muuta. Joskus nämä ajatukset koskevat huolestuttavia asioita, kuten:

- ihmisten loukkaantumista tai joutumista onnettomuuksiin
- bakteerien tai sairauksien tarttumista itseen tai niiden tartuttamista muihin
- että käyttäydymme väärin tai epäkohteliaasti.

Voi olla vaikeaa lakata ajattelemasta tällaisia asioita. Koska ajatukset ovat niin huolestuttavia, olo voi tuntua epämukavalta tai ahdistuneelta. Ihmiset koettavat usein päästä piintyneistä ajatuksista tai pyyhkiä ne mielestään tekemällä jotain, mikä saa olon tuntumaan paremmalta. Näitä toimintatapoja kutsutaan **turvakäyttäytymiseksi, rituaaleiksi** tai **pakonomaiseksi käyttäytymiseksi**. Toimintatavat voivat olla mitä tahansa, kuten:

- käsien tai vaatteiden pesua
- ovien, valokatkaisijoiden ja ikkunoiden tarkistelu
- asioiden tekemistä (kuten peseytymistä tai pukeutumista) tietyllä tavalla
- sanojen, lauseiden tai numeroiden toistelu määrättyjä kertoja.

Tällainen paknomainen käyttäytyminen saattaa ottaa vallan. Päivistä tulee raskaita, kun rituaalit vievät yhä enemmän ja enemmän aikaa. Tätä kutsutaan **pakko-oireiseksi häiriöksi**. Kun näin on käynyt, sinun tarvitsee oppia, kuinka **saat elämäsi taas hallintaasi**.

Pakkoajatusten kanssa selviäminen

Kaikilla on huolestuttavia ajatuksia



Emme yleensä kerro kenellekään huolestuttavista ajatuksistamme, vaan pidämme ne salaisuutena. Saatamme ajatella, etteivät muut ymmärtäisi tai että he suuttuisivat tai pitäisivät meitä typerinä, joten pidämme ajatukset omana tietonamme.

Ensimmäinen muistettava asia on, että **et ole typerä**. Kaikilla ihmisillä on huolettavia ajatuksia silloin tällöin.

- Voi läikyttää tai koskea jotakin ja pohtia, tarttuuko siitä bakteereja.
- Voi unohtaa irrottaa tv:n sähköpistokkeesta ja miettiä, syttyykö tv palamaan.
- Voi riidellä jonkun kanssa ja toivoa, että hänelle tapahtuisi jotain kauheaa.

Eli **kaikilla on huolestuttavia ajatuksia.**

Se, että ajattelet jotakin asiaa, ei tarkoita, että se tapahtuu oikeasti

Huolestuttavat ajatukset ovat siis yleisiä, mutta ero tavallisten huolien ja pakko-oireen välillä on, että pakko-oireisesta häiriöstä kärsivä ihminen **uskoo, että hänen ajatuksensa toteutuvat**. Hän saattaa esimerkiksi:

- ajatella, että hänen äitinsä joutuu auto-onnettomuuteen ja uskoa, että näin varmasti tapahtuu.
- uskoa, että hänellä on jokin vakava sairaus ja että se tarttuu muihin, jos hän koskettaa heitä.

Asiat, joita pakko-oireisesta häiriöstä kärsivä ihminen ajattelee voivansa saada aikaan, ovat poikkeuksetta ikäviä. Hän ei usko voivansa saada lottovoittoa tai parasta arvosanaa matematiikankokeessa vain ajattelemalla niitä.

Toinen muistettava asia on, että **jonkin asian ajatteleminen ei tarkoita, että se tapahtuu oikeasti.**

Testaa ”tapahtumaketjua”

Omat piintyneet ajatuksensa kuulee niin usein, että joskus niihin yksinkertaisesti alkaa uskoa pohtimatta sen enempää, ovatko ne totta. Välillä kannattaa testata niitä ja katsoa, voivatko ne todella pitää paikkansa.

Tero oli huolissaan siitä, että tartuttaisi bakteereita muihin ja että nämä ihmiset sairastuisivat vakavasti. Hän pelkäsi, että jos koskettaisi ovenkahvaa, siihen jäisi bakteereita, jotka tarttuisivat seuraavaan ovenkahvaa koskettavaan ihmiseen. Tero käytti **tapahtumaketjua** selvittääkseen, mitä kaikkea pitäisi tapahtua, jotta hänen ajatuksensa voisivat käydä toteen.

- Terolla olisi oltava vakava sairaus.
- Vakavan sairauden pitäisi tarttua toisiin kosketuksen kautta.
- Bakteereiden tulisi olla hänen käsissään, kun hän koskee ovea.
- Bakteereiden tulisi siirtyä hänen käsistään ovenkahvaan.
- Bakteereiden tulisi säilyä elossa ovenkahvassa.
- Bakteereiden tulisi siirtyä seuraavaan ovenkahvaa koskettavaan ihmiseen.
- Bakteereiden tulisi päästä tämän ihmisen elimistöön.
- Bakteereiden pitäisi olla riittävän vahvoja voittaakseen kehon immuunijärjestelmän.
- Ihminen sairastuisi.

On hyödyllistä kirjoittaa muistiin kaikki tapahtumaketjun vaiheet. Näin voi itse nähdä, kuinka monta erilaista asiaa pitäisi tapahtua ennen kuin huoli voisi muuttua todeksi.

Kuinka todennäköistä on, että eri vaiheet toteutuvat oikeasti?

Pakko-oireisessa häiriössä ongelmana on, että se huijaa ihmisen uskomaan, että pahat asiat **tulevat varmasti** tapahtumaan. Kannattaa pysyä valppaana tämän tempun varalta ja tutkia asia tarkasti.

Katso **tapahtumaketjuasi** ja arvioi, miten todennäköistä kunkin vaiheen tapahtuminen on. Jokaisen vaiheen kohdalla kysy itseltäsi ”**kuinka todennäköisesti...** ”, ja valitse numero 1–100 osoittamaan, kuinka todennäköisesti asia tapahtuu. 100 tarkoittaa aivan varmasti ja 0 hyvin epätodennäköisesti. Tero arvioi omaa tapahtumaketjuaan:

- Kuinka todennäköisesti minulla on vakava sairaus? (60)
- Kuinka todennäköisesti voin tartuttaa sairauden koskettamalla? (40)
- Kuinka todennäköisesti minulla on bakteereja käsissäni, kun kosketan ovenkahvaa? (74)
- Kuinka todennäköisesti bakteerit siirtyisivät käsistäni ovenkahvaan? (70)
- Kuinka todennäköisesti bakteerit säilyisivät elossa ovenkahvassa? (25)
- Kuinka todennäköisesti bakteerit siirtyisivät seuraavaan kahvaa koskettavaan ihmiseen? (20)

- Kuinka todennäköisesti bakteerit pääsisivät hänen elimistöönsä? (18)
- Kuinka todennäköisesti bakteerit olisivat vahvempia kuin tämän ihmisen immuunijärjestelmä? (45)
- Kuinka todennäköisesti tämä ihminen sairastuisi? (60)

Tämä auttoi Teroa huomaamaan, että hänen mahdollisuutensa tartuttaa jokin vakava sairaus johonkin toiseen ihmiseen olikin erittäin pieni.

Älä koeta pysäyttää ajatuksiasi



Jotkut ihmiset yrittävät kovasti olla päästämättä piintyneitä ajatuksiaan mieleensä. Se voi tuntua hyvältä idealta, mutta tiedetään, ettei se toimi. Mitä enemmän huolestuttavia asioita koettaa olla ajattelematta, sitä varmemmin ne tulevat mieleen.

Älä yritä estää niitä. Anna niiden tulla, mutta **opettele elämään niiden kanssa.**

Opi hallitsemaan ahdistuksen tunteita

Piintyneet ja huolestuttavat ajatukset voivat saada olon ahdistuneeksi tai epä mukavaksi. Ahdistuksen tunteita voi koettaa hallita opettelemalla rentoutumaan. Sen voi tehdä monella tavalla, ja onkin hyvä muistaa, että:

- Ahdistuksen tunteiden hallintaan **ei ole vain yhtä oikeaa tapaa.**
- **Eri keinot** voivat olla hyödyllisiä eri tilanteissa.
- On tärkeää saada selville, **mitkä keinot sopivat itselle parhaiten.**

Liikunta



Liikunta voi auttaa rentoutumaan. Kunnan juoksulenkki, kävelyllä lähteminen, pyöräily tai uinti voi auttaa sinua pääsemään eroon ahdistuksen tunteistasi ja tuntemaan olosi paremmaksi.

Tekemiset, jotka vievät ajatuksesi muualle

Saatat huomata todella uppoutuvasi joihinkin puuhiin, joissa unohtat hetkeksi kaiken muun. Nämä tekemiset voivat auttaa sinua rentoutumaan ja saamaan mielesi pois kielteisistä asioista.

Tietokonepeli, lukeminen, tv:n tai dvd:n katselu, jonkin instrumentin soittaminen tai radion tai musiikin kuuntelu voi auttaa.

Jos huomaat tuntevasi olosi ahdistuneeksi tai epämurkavaksi, koeta uppoutua johonkin mukavaan tekemiseen.

Hengityksen säätely

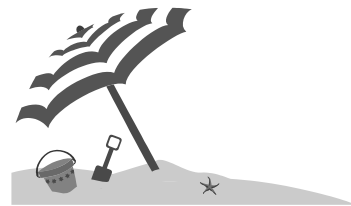
Joskus tulee vastaan tilanteita, jolloin huomaa olevansa jännittynyt ja tarvitsee nopeaa tapaa rauhoittua ja saada tilanne takaisin hallintaan.

Hengityksen säätely on nopea keino, joka voi auttaa. Tarkoituksena on keskittyä omaan hengitykseen, mikä puolestaan auttaa rentoutumaan. Menetelmä on hyvin huomaamaton ja sitä voi käyttää missä tahansa.

Hengitä hitaasti sisään, pidättele hengitystäsi viiden sekunnin ajan ja hengitä sitten hitaasti ulos. Kun hengität ulos, sano itsellesi samalla ”rentoudu”. Tehtyäsi näin muutaman kerran saavutat jälleen kehosi hallinnan ja tunnet olosi rauhallisemmaksi.

Mielipaikka

Tässä menetelmässä rentoudutaan ajattelemalla tiettyä paikkaa, joka tuntuu rauhalliselta. Ajattele unelmapaikkaasi. Se voi olla kuviteltu tai jokin oikea paikka, missä olet käynyt. Kuvittele mielessäsi kuva siitä, ja tee kuvasta niin levollinen ja rauhallinen kuin mahdollista. Tee mielikuvastasi mahdollisimman todellinen ja mieti esimerkiksi:



- hiekan, meren ja taivaan väriä
- aaltojen loisketta rannalla
- tuulen suhinaa puissa
- meren tuoksua
- auringonpaistetta kasvoillasi
- tuulenvirettä hiuksissasi.

Voit valmistautua jonkin ongelmasi tai vaativan tilanteen kohtaamiseen rentoutumalla rauhoittavien mielikuvien avulla. Muista, että mitä enemmän harjoittelet, sitä enemmän mielipaikan kuvittelu auttaa.

Opi voittamaan pakonomainen käyttäytyminen

Voittaaksesi pakko-oireisen häiriön sinun on opittava, ettei sinun tarvitse suorittaa rituaalejasi, vaikka mieleesi tulee huolestuttavia ajatuksia.

Listaa kaikki pakkotoimintosi

Tee lista kaikista pakkotoiminnoistasi eli niistä tavoista tai rutiineista, joiden avulla koetat kumota huolestuttavat ajatukset. Kirjoita ne kaikki paperilapuille ja arvioi, kuinka paljon sinua hermostuttaisi, jos et voisi tehdä niitä, valitsemalla numero 1–10 (1 en hermostuisi lainkaan – 10 hermostuisin hyvin paljon).

Laita ne järjestykseen

Järjestä seuraavaksi paperilappusi pienimmästä numerosta (vähiten ahdistusta) suurimpaan (eniten ahdistusta).

Hanna oli hyvin huolissaan siitä, että hänen vanhempansa joutuisivat vakavaan onnettomuuteen, jos hän ei olisi heidän kanssaan.

Hän listasi kaikki pakkotoimintonsa, joilla koetti varmistaa, ettei onnettomuutta tapahtuisi, ja arvioi sitten, kuinka toialtaan hän menisi, jos jättäisi rituaalinsa tekemättä.

- Sanon vanhemmilleni kolme kertaa ”rakastan teitä tosi paljon”, kun lähden ystäväni luokse kylään (Ahdistus 4)
- Sanon vanhemmilleni kolme kertaa ”rakastan teitä tosi paljon”, kun lähden kouluun (Ahdistus 6)
- Kun vanhempani lähtevät ulos, varmistan mihin aikaan he aikovat tulla kotiin, ja toistan sen kolme kertaa (Ahdistus 7)
- Kun vanhempani lähtevät ulos, soitan heille kerran 15 minuutissa tarkistaakseni, että kaikki on hyvin (Ahdistus 8).

Aloita helpoimmasta ja LOPETA sen tekeminen

Ota listan ensimmäinen toiminto (vähiten ahdistusta aiheuttava) ja **LOPETA** sen tekeminen.

- Jos sinun on sanottava asioita kolmesti, koeta sanoa ne vain kerran tai kahdesti.
- Jos sinun on pestävä kätesi heti, kun kosketat jotakin mitä pidät likaisena, koeta odottaa 5, 10 tai 15 minuuttia ennen peseytymistä.
- Jos sinun on vaihdettava kaikki vaatteesi törmättyäsi toiseen ihmiseen, koeta vaihtaa vain paitasi.

Voit rikkoa rutiineja eri tavoilla, joten valitse sellainen tapa, joka **tuntuu sinusta toimivalta**. Hanna aloitti tavastaan sanoa vanhemmilleen kolmesti ”rakastan teitä tosi paljon” lähtiessään ystäviensä luokse. Hanna koetti rikkoa rutiininsa sanomalla sen vain kerran.

Kohtaa pelkosi



Ihmiset pyrkivät usein selviytymään peloistaan ja ahdistuksen tunteistaan välttelemällä vaikeaa asiaa.

- Tero, joka pelkäsi bakteerien tarttumista ovenkahvoista, välttelee ovenkahvoihin koskemista.
- Hanna, joka pelkäsi vanhemmilleen tapahtuvan jotain ikävää, välttelee ystäviensä luokse tai kouluun menemistä, jotta voisi olla vanhempiensa kanssa.

Tämä saattaa tilapäisesti helpottaa oloa, mutta ei auta sinua oppimaan, ettei sinun tarvitse toteuttaa pakkotoimintojasi. Sinun on **kohtettava pelkosi**.

- Teron on opittava, että hän voi koskea ovenkahvoihin ilman että tapahtuu ikäviä asioita.
- Hannan on opittava, että hänen vanhempansa ovat turvassa, vaikka hän lähtee ulos.

Tunnet olosi ahdistuneeksi, mutta se helpottaa kyllä

Kun kohtaat pelkosi ja koetat lopettaa pakkotoimintosi, tunnet todennäköisesti olosi ahdistuneeksi tai epämiellyttäväksi. Pelkäävät piintyneiden ajatustesi toteutumista ja se saa sinut tuntemaan ahdistusta.

Älä anna periksi! Nämä tuntemukset lievenevät vähitellen. Voit todeta sen arvioimalla tunteidesi voimakkuutta, jolloin huomaat niiden heikenevän ajan mittaan.

- Arvioi heti toiminnon lopetettuasi, miltä sinusta tuntuu (10 hyvin ahdistunut/tuntuu pahemmalta kuin koskaan – 1 rauhallinen ja rentoutunut).
- Arvioi tunnetilaasi 5 minuutin päästä uudelleen. Jatka arviointeja viiden minuutin välein ja katso, miltä sinusta tuntuu 30 minuutin päästä.

Huomaat, että epämiellyttävät ahdistuksen tuntemukset lievenevät, vaikka et ole tehnyt rutiinejasi.

Käytä myönteistä sisäistä puhetta

Myönteinen sisäinen puhe on yksi keino selviytyä vaikeista tai huolestuttavista tilanteista. Myönteisen sisäisen puheen avulla tunnet olosi rennommaksi ja varmemmaksi ja saat **pidettyä epäilyksesi ja pelkosi hallinnassa**.

- Saan vielä rituaalit hallintaani.
- Olen onnistunut olemaan tekemättä sitä viiteen minuuttiin ja pystyn siihen vielä toisetkin viisi minuuttia.
- Pystyn siihen varmasti.

Muista kehua itseäsi saadessasi rituaalejasi omaan hallintaasi. Voit myös palkita itseäsi jollain mukavalla tavalla – olet ansainnut sen.

Traumasta selviytyminen



Traumaattiseen tilanteeseen joutuminen voi olla hyvin pelottavaa, eikä ole yllättävää, että useimmat lapset ja nuoret ovat järkyttyneitä vielä muutamia päiviä trauman jälkeen. Saatat huomata itsessäsi erilaisia muutoksia ja havaita, että:

- et voi lakata ajattelemasta traumaattista tapahtumaa
- välillä tuntuu kuin traumaattinen tapahtuma toistuisi uudelleen
- sinun voi olla vaikeaa nukkua öisin
- sinulla on painajaisia
- traumasta muistuttavat asiat saattavat pelottaa tai hermostuttaa sinua
- ärsyynyt helposti tai olet vihainen ystäville tai perheenjäsenillesi
- et halua ajatella, mitä tapahtui tai puhua siitä
- olet haluton menemään ulos tai olemaan toisten kanssa.

Useimmilla ihmisillä nämä muutokset kestävät vain muutamia viikkoja, mutta joskus traumaattisen tapahtuman vaikutukset kestävät kauemmin. Jos sinulle käy niin, voit halutessasi kokeilla, olisiko seuraavista ideoista apua.

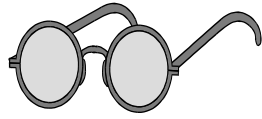
Nämä keinot eivät aina toimi, mutta kun harjoittelet riittävästi, ne ehkä auttavat sinua ainakin välillä. Tunnet olosi mukavammaksi ja hallitset tilannetta paremmin.

Trauma-ajatusten ja -kuvien pysäyttäminen

Sinusta voi tuntua, ettet pysty lopettamaan traumaattisen tapahtuman ajattelemista. Ajatukset ja muistot pyörivät päässäsi kuin videonauha, jota et pysty pysäyttämään. Huomaat ehkä, että näin tapahtuu useammin silloin, kun et ole kovin kiireinen tai kun jokin asia muistuttaa sinua traumaattisesta tapahtumasta.

Voit koettaa hallita ajatuksiasi opettamalla itsesi ajattelemaan jotain muuta. Sen sijaan, että kuuntelisit huolestuttavia trauma-ajatuksia, voit koettaa opetella pysäyttämään videonauhan. Siihen on monia tapoja, ja sinun kannattaa kokeilla niitä saadaksesi selville, mikä niistä on sinulle sopivin.

Kuvaile mitä näet



Kuvaile itsellesi niin tarkasti kuin osaat, mitä ympärilläsi tapahtuu. Kuvaile näkemääsi niin nopeasti kuin pystyt ja ajattele värejä, muotoja, kokoja, pintarakenteita, mistä esineet on tehty ja niin edelleen. Keskittymällä siihen mitä näet lakkaat ajattelemasta traumaa. Muista, ettei tämä todennäköisesti toimi heti, vaan sinun on harjoitettava tekniikkaa.

Ajatuspelit

Toinen tapa koettaa päästä eroon traumamuistoista on pelata ajatuspelejä. Niitä voi pelata monin tavoin, kuten:

- luettelemalla joka yhdeksännen numeron 123:sta alaspäin
- tavaamalla perheenjäsesi nimiä takaperin
- luettelemalla lempiyhtyeesi äänilevyjen nimiä
- luettelemalla kaikki kannattamasi urheilujoukkueen pelaajat.

Ajatuspelien tulee olla riittävän vaikeita, jotta joudut miettimään niitä. Älä siis tee niistä liian helppoja.

Tekeminen, joka suuntaa ajatuksesi muualle

Joillekin ihmisille paras tapa saada ajatukset muualle on ryhtyä tekemään jotakin. Ideana on, että muut puuhat syrjäyttävät traumaa koskevat ajatukset ja muistot. Kun huomaat ajattelevasi traumaa, kokeile tehdä jotakin, minkä olet huomannut vievän ajatuksesi muualle.

Sopivia puuhia ovat ristisanatehtävät, lukeminen, television tai videoiden katselu, radion tai musiikin kuuntelu tai mikä hyvänsä, minkä itse tunnet auttavan.

Mitä enemmän keskityt siihen, mitä olet tekemässä, sitä vähemmän ajattelet trauma-ajatuksia.

Pysäytä video

Traumaattisiin tilanteisiin joutuneet ihmiset huomaavat välillä, että heidän mieleensä putkahtelee jatkuvasti kuvia tilanteesta. On melkein kuin osa tilanteesta olisi nauhoitettu videolle, ja tätä nauhoitusta

näytettäisiin nyt yhä uudelleen. Nauhan pysäyttämisen oppiminen voi olla avuksi.

Kuvittele mielessäsi videonauhuri. Oikean nauhurin katseleminen saattaa auttaa luomaan tarkan mielikuvan.

Keskity mielikuvaasi nauhurista ja kuvittele, että laitat videon nauhuriin ja käynnistät sen. Kun laite käynnistyy, video alkaa pyöriä ja alat nähdä kuvia valitsemaltasi nauhalta. Kuvittele nyt itsesi pysäyttämässä videota. Keskity voimakkaasti pysäytysnappulaan ja huomaa, miten video pysähtyy, kun painat nappulaa. Harjoittele käynnistämällä ja pysäyttämällä videota mielessäsi. Kun video alkaa mielessäsi näyttää kuvia traumastasi, kuvittele kuinka pysäytät videon ja näet ruudun tyhjenevän.

Kirjoita huolesi

Sinulla voi olla paljon muistoja traumaattisesta tapahtumasta ja mieleesi saattaa silloin tällöin palautua kuvia siitä. Joillain ihmisillä on toisenlaisia muistoja, ja he saattavat tuntea vastuuta tai syyllisyyttä tai olla vihaisia tai syytellä itseään tapahtuneesta. Tällaiset ajatukset vaivaavat kovasti, ja koska kukaan ei kuule tai kyseenalaista ajatuksia, ne jäävät helposti mieleen pyörimään.

Joskus kannattaa tyhjentää mielensä ja koettaa selvittää kaikki itseä vaivaavat ajatukset, jotta niistä pääsisi eroon. Ajatusten näkeminen kirjoitettuna saattaa selkeyttää niitä ja parantaa oloa.

Kirjoita traumaan liittyvät huolesi paperille.

Ajattele niitä kaikkia ja kirjoita ne kaikki muistiin.

Kun olet valmis, rutista paperi palloksi ja heitä se roskiin!

Nukkuminen

Traumoihin liittyvät ajatukset vaivaavat ihmisiä usein öisin, ja yöt voivatkin tuntua vaikeilta. Mitä enemmän kuuntelet trauma-ajatuksiasi sitä pahemmiksi ne muuttuvat, joten kannattaa koettaa päästä ulos tästä kehästä.



Rauhoittuminen illalla

Rentouttavat iltarutiinit saattavat helpottaa nukahtamista ja vähentää näin trauma-ajatuksiin kuluvaan aikaan. Ajattele sinua rentouttavia asioita ja mieti, voisitko ottaa niitä osaksi iltarutiinejasi:

- Varaa itsellesi aikaa rauhoittumiseen ennen nukkumaanmenoa.
- Lämmin juoma tai kylpy saattaa auttaa rentoutumaan.
- Mukava huone (ei liian kylmä tai kuuma).
- Jätä yövalo päälle, jos siitä on apua.
- Avaa televisio tai radio ja ajasta se menemään pois päältä nukahdettuasi.
- Jos nukahtaminen tuntuu kestävän kauan, koeta mennä nukkumaan myöhemmin. Valvominen myöhempään voi auttaa nukahtamaan nopeammin.

Yöheräilyt ja painajaiset

Huomaat ehkä heräileväsi keskellä yötä etkä enää onnistu saamaan uudelleen unen päästä kiinni. Tällöin trauma-ajatuksia saattavat todella alkaa vaivata sinua. Mitä enemmän kuuntelet ajatuksiasi sitä pahemmalta sinusta tuntuu. Kannattaa ehkä jälleen koettaa keskittyä johonkin muuhun:

- Kuuntele lempilevyäsi korvalappustereioilla.
- Lue kirjaa tai jotain sinulle mieltäistä lehteä rauhoittuaksesi.

Opi rentoutumaan

Trauman ajattelu ja siitä muistuttavat asiat saattavat pelottaa tai huolestuttaa. Rentoutumiskeinojen opettelu saattaa auttaa sinua selviytymään näistä tilanteista paremmin ja tuntemaan olosi mukavammaksi. On olemassa monia rentoutumistapoja, ja sinun kannattaa kokeilla, mitkä niistä sopivat itsellesi parhaiten.

Hengityksen säätely

Silloin tällöin tulee vastaan tilanteita, jolloin huomaat olevasi jännittynyt tai kiihdyksissä, eikä sinulla ole aikaa tehdä pidempiä rentoutusharjoituksia. Hengityksen säätely on nopea keino, joka auttaa rauhoittumaan ja saamaan tilanteen takaisin hallintaan. Menetelmä on hyvin huomaamaton ja sitä voi käyttää missä tahansa.

Hengitä hitaasti sisään, pidättele hengitystäsi viiden sekunnin ajan ja hengitä sitten hitaasti ulos. Kun hengität ulos, sano itsellesi samalla ”rentoudu”. Tehtyäsi näin muutaman kerran saavutat jälleen kehosi hallinnan ja tunnet olosi rauhallisemmaksi.

Rauhoittavat mielikuvat

Tässä menetelmässä rentoudutaan ajattelemalla erityistä paikkaa, joka tuntuu rauhalliselta.

Ajattele unelmapaikkaasi. Se voi olla kuviteltu tai jokin oikea paikka, missä olet käynyt. Kuvittele mielessäsi kuva siitä ja tee kuvasta niin levollinen ja rauhallinen kuin mahdollista. Tee mielikuvastasi mahdollisimman todellinen ja mieti esimerkiksi:



- aaltojen loisketta rannalla
- tuulen suhinaa puissa
- meren tai metsän tuoksua
- auringonpaistetta kasvoillasi
- tuulenvirettä hiuksissasi.

Unelmapaikan tarkka kuvittelu vaatii jonkin verran harjoittelua. Kun alat tuntea olosi epämukavaksi, koeta ajatella unelmapaikkaasi. Keskity voimakkaasti rauhalliseen mielikuvaasi ja katso, auttaako se sinua rentoutumaan.

Liikunta



Joillekin ihmisille liikunta on hyvä rentoutumiskeino. Jos liikunta auttaa sinua voimaan paremmin, harrasta sitä. Se saattaa olla erityisen hyödyllistä silloin, kun olet voimakkaan epämiellyttävän tunnetilan vallassa.

Kunnon juoksulenkki, reipas kävely tai uinti saattaa auttaa sinua pääsemään eroon vihan tai ahdistuksen tunteista.

Pelkojen kohtaaminen

Huomaat ehkä, että huolestut paljon sellaisista asioista, jotka muistuttavat sinua traumastasi. Saatat esimerkiksi hermostua ohittaessasi paikan, missä traumaattinen asia tapahtui, tai jos sinua muistutetaan traumaan liittyvistä tapahtumista tai ihmisistä. Tämä on

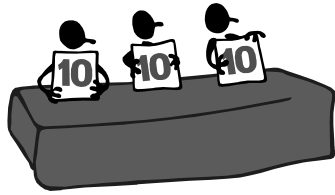


hyvin ymmärrettävää, ja useimmat ihmiset kokevat tällaisia tuntemuksia jonkin aikaa traumaattisen tapahtuman jälkeen. Joskus nämä tunteet tulevat kuitenkin hyvin voimakkaiksi ja saattavat estää sinua tekemästä asioita, joita haluaisit tehdä. Saatat:

- lakata yrittämästä tehdä asioita
- tulla haluttomaksi kokeilemaan uusia asioita
- vältellä tilanteita, joiden ajattelet olevan vaikeita.

Jos näin käy, sinun on kohdattava pelkosi ja opittava voittamaan ne. Seuraavista ideoista voi olla apua:

Harjoittele onnistumista



Kun kohtaamme vaikeita haasteita, ajattelemme usein epäonnistuvamme. Olemme erittäin hyviä ennakoimaan epäonnistumisia ja ajattelemaan, että asiat menevät pieleen. Tällaiset ajatukset johtavat siihen, että olo tuntuu ahdistuneemmalta ja ihminen on haluttomampi yrittämään.

Hyvä keino päästä tästä eteenpäin on luoda mielikuva haastavasta tilanteesta ja käydä itsekseen läpi, mitä siinä tapahtuu. Ajattele tilanteen eri vaiheita ja kuvittele itsesi selviytymään niistä ja onnistumaan tavoitteessasi. Tee mielikuvastasi niin todellinen kuin mahdollista kuvailemalla sitä hyvin yksityiskohtaisesti.

Kun harjoittelet tätä muutaman kerran, huomaat, että vaikka tilanteet saattavat olla vaikeita, sinä voit selviytyä niistä.

Pienet askeleet

Monet haasteet tuntuvat liian suurilta kerralla voitettaviksi. Silloin kannattaa jakaa haaste pienemmiksi askeleiksi. Esimerkiksi henkilö, joka pelkää matkustaa autossa, voisi jakaa haasteen seuraaviksi askeleiksi:

- Istu hetki paikallaan olevassa autossa.
- Istu paikallaan olevassa autossa, jonka moottori on käynnissä.
- Lähde lyhyelle ajelulle hiljaiselle tielle.
- Lähde hieman pidemmälle ajelulle hiljaiselle tielle.

- Lähde lyhyelle ajelulle hieman vilkkaammin liikennöidylle tielle.
- Lähde pidemmälle ajelulle.

Koska askeleet ovat pieniä, onnistumisen todennäköisyys on vastaavasti suurempi, ja jokainen askel vie sinua kohti tavoitettasi. Harjoittele jokaista askelta niin kauan, että tunnet olosi riittävän varmaksi siirtyäksesi seuraavaan askeleeseen. Muista kehua itseäsi sekä yrityksistä että onnistumisista – olet ansainnut sen!

Myönteinen sisäinen puhe

Myönteisen sisäisen puheen käyttäminen on yksi keino selviytyä vaikeista tai pelottavista tilanteista. Myönteisen sisäisen puheen avulla tunnet olosi rennommaksi ja varmemmaksi ja saat pidettyä epäilyksesi ja pelkosi kurissa. Myönteinen sisäinen puhe tarkoittaa positiivisten asioiden sanomista itselle silloin, kun on huolissaan tai epäilee omia onnistumismahdollisuuksiaan.

- Menen sinne uudelleen.
- Nyt olen päässyt ovelle asti ja seuraavaksi menen sisälle.

Toista positiivista viestiäsi ja kehu itseäsi, kun kohtaat haastavan tilanteen.

Puhu asiasta

Voi tuntua vaikealta puhua traumasta muiden ihmisten kanssa. Sen haluaisi ehkä mieluiten koettaa unohtaa. Välillä taas voi tuntua, etteivät toiset ole kiinnostuneita siitä, mitä tapahtui, tai että he hermostuvat, jos puhut siitä, miltä sinusta tuntuu. Puhumatta jättäminen ei aina ole paras tapa selviytyä traumasta, vaan niin vaikealta kuin se tuntuukin, on yleensä hyvä yrittää puhua tapahtuneesta.

Traumat ovat hyvin pelottavia ja järkyttäviä tapahtumia. Niitä on vaikea käsittää. Tapahtumista puhuminen voi auttaa sinua ymmärtämään mitä tapahtui.