Kun huomaat ja tunnistat, että jokin asia ahdistaa sinua, istahda alas paperilehtiön ja kynän kanssa. Menetelmä tunnetaan myös ABC -harjoituksena.

A. Kirjoita ylös, mikä ajatus sinua tarkkaan ottaen ahdistaa, ja yritä tunnistaa, minkälaiset tekijät tämän ajatuksen ja tunteen laukaisivat siinä tilanteessa. Tilanteessa on usein jokin laukaiseva tekijä – esimerkiksi joku sanoi jotain tai jokin esine muistutti mieleen jotain. – joka sai mielesi reagoimaan. Joskus se voi olla myös mieleen pulpahtava ajatus tai mielikuva. Mikä se oli? Sanoita kokemuksesi.

B. Mitä kipeitä ja ahdistavia ajatuksia ja tunteita tilanne laukaisi? Minkälaiset ajatukset päässäsi alkoivat pyörimään ja ahdistamaan sinua? Kirjoita näitä ylös.

B2. Minkälaisia vaikutuksia huomaat, että ajatuksilla sinuun on: a) Mitä tunteita ne herättävät sinussa? b) Mitä kehollisia reaktioita ja tuntemuksia ne aiheuttavat sinussa? c) Minkälaiseen toimintaan ne kehottavat ja johtavat? Tunnista ja kirjoita ylös.

C. Arvioi näitä ahdistavia ajatuksia faktojen valossa – eli keskity etsimään mahdollisimman varmaa todistusaineistoa. Kuinka tosia ne ovat? Kun kaikki tulkinnat, arvelut, mielikuvat ja tuntemukset laitetaan syrjään, niin mitä jää jäljelle? a) Mitkä todisteet ja faktat puoltavat niiden todenmukaisuutta? b) Mitkä todisteet ja faktat puhuvat niitä vastaan? c) Kun arvioidaan todisteita puolesta ja vastaan, mikä olisi niiden valossa järkevin tapa ajatella asiaa? Kirjoita nämä ylös.

C2. Mieti, mitä tuo järkevä tapa ajatella tarkoittaisi käytännössä. a) Miten voisit vahvistaa omassa ajattelussasi tätä järkevintä tapaa ajatella? b) Jos joudut samanlaiseen tilanteeseen ja kokemaan samanlaisen tunteen, niin miten toimit? c) Jos huomaat, että jokin on helpottanut ahdistustasi, niin mikä se on ollut? Kirjoita nämä ylös.

Tilanteiden kartoittaminen ja ajatusten/tunteiden ylös kirjaaminen auttaa sinua näkemään erilaisia kaavoja, kuinka mielesi tällä hetkellä toimii. Ohjeistus pohjautuu kognitiiviseen psykoterapiaan.

Voit mahdollisuuksien mukaan ottaa seuranta lomakkeen mukaasi, kun tapaat FinFami alueyhdistyksen työntekijän. Voitte siten yhdessä miettiä sinulle sopivia vaihtoehtoisia toimintatapoja vaikeiden ja kuormittavien tunteiden kanssa.