

Sallivampi 8 suhtautuminen

Tässä luvussa kerrataan jo opittua ja samalla laajennetaan käsitystä paniikkioireiden merkityksestä.

Tähän mennessä olemme määrittäneet, että paniikkihäiriössä on kysymys toistuvien, spontaanien paniikkikohtausten esiintymisestä, josta seuraa käyttäytymisen muutoksia. Paniikkihäiriöstä kärsivä välttää tilanteita tai paikkoja, joissa paniikkikohtausta voi tulla tai varautuu niihin varmistelemalla tilanteista poispääsyn.

Voit vapautua paniikkihäiriön oireista ja välttelystä. Muutos vaatii ohjeiden noudattamista ja harjoitusten säännöllistä tekemistä. Hallittu ja vähittäinen altistus oireille ja hankalille tilanteille on keskeistä paniikkihäiriöstä vapautumisessa.

Pelko ahdistaa

Ahdistuneisuushäiriöiden hoidossa kognitiiviset psykoterapiat on todettu tehokkaiksi. Ne pohjautuvat kognitiiviseen malliin ajatusten ja tunteiden yhteydestä. Kognitiivisen teorian mukaan väärintulkinnat (esimerkiksi katastrofijatukset) omista tunteuksista lisäävät ahdistuneisuutta, mikä taas voimistaa tunteuksia ja ahdistuksen noidankehämäinen yltyminen paniikiksi voi käynnistyä.

Paniikin uhkaa koettaessa uhan merkitystä yleensä yliarvioidaan ja omaa selviytymistä aliarvioidaan. Tällaista ajattelumallia voidaan nimittää myös haavoittuvuudeksi: kokiessaan sisäistä tai ulkoista uhkaa henkilö ei luota selviytymiseensä. Paniikkihäiriössä kyse on ensisijassa hallinnan menettämisen pelosta. Pelko hallin-

nan menettämisestä voi ilmaantua sellaisissa paikoissa, joissa on aiemmin ilmennyt paniikkikohtaus, kuten ahtaudessa (esimerkiksi kauppa, lentokone, väentungos) tai avoimilla paikoilla (aukeat, tori tai silta).

Paniikkihäiriöstä kärsivällä aktivoituu herkästi turvattomuuden kokemus, mikä johtaa tarpeeseen suojautua vaaroilta ja uhan kokemuksilta. Moni paniikkihäiriöstä kärsivä haluaa kuitenkin näyttää ulospäin vahvalta ja selviytyvältä ja pyrkii tähän myös. Moni paniikkihäiriöstä kärsivä kokee korostunutta hallinnan-tarvetta omia sisäisiä tuntemuksia ja tapahtumia kohtaan.

Jos kaikki hädän ja turvattomuuden tunteet koetaan uhkaaviksi, se johtaa torjumaan tai pakenemaan niitä. Samoin uhkaan liittyvät tuntemukset ja niiden katastrofitulkinnat herättävät halun paeta turvalliseen paikkaan ja pysytellä turvassa.

Jos jokin tunne tai ajatus herättää voimakkaan reaktion, olemme reaktiivisessa suhteessa tähän tunteeseen tai ajatukseen. Meillä ei ole silloin kykyä tarkastella asiaa etäältä, vaan olemme sen armoilla. Harjoitellaan nyt joustavaa ja sallivaa suhtautumista omiin ajatuk-siin ja tunteisiin.

**MYÖS
LIITTEENÄ**

15

Tehtävä: Sallivampi asenne

Ohessa on erilaisia ajatuksia väitteiden muodossa. Sinun tehtäväsi on kunkin ajatuksen jälkeen kirjoittaa esitetystä väitteestä tilalle uusi väite, joka on joustavampi ja sallivampi.

Valitse jokaisen väitteen kohdalla, oletko siitä

- 1: eri mieltä
- 2: melko eri mieltä
- 3: melko samaa mieltä
- 4: samaa mieltä.

Väite 1: On erittäin tärkeää hallita tunteensa ja reaktionsa.

1 2 3 4

Seuraavaksi tehtäväsi on kirjoittaa edellä esitetystä väitteestä joustavampi ja sallivampi lause! Muokkaa nyt ajatus joustavammaksi. Joustava ja toimivaa tunteiden säätelyä palveleva ajatus voi olla esimerkiksi seuraavanlainen:

Riittää, että hallitsee tunteensa siinä määrin, ettei anna ahdistuksen hallita elämäänsä.

Oma ehdotus: _____

Tästä ensimmäisestä esimerkistä näit, että jokin väite voi olla sinänsä looginen mutta sisältää liikaa joustamattomuutta ja sallimattomuutta. Jotta meidän olisi helpompi toimia eri tilanteissa, on tällaisia sisäisiä uskomuksia syytä muuttaa joustavammaksi. Jatketaan harjoituksia!

Väite 2: Haluan ehdottomasti varmistaa, että pääsen hankalasta tilanteesta pois heti halutessani.

1 2 3 4

Muokkaa nyt ajatus joustavammaksi. Joustava ja toimivaa tunteiden säätelyä palveleva ajatus voi olla esimerkiksi:

Haluan oppia selviämään hankalissa tilanteissa ahdistukseni kanssa.

Oma ehdotus: _____

Väite 3: Minun täytyy onnistua lähes kaikessa, mitä teen.

1 2 3 4

Muokkaa nyt ajatus joustavammaksi. Joustava ja toimivaa tunteiden säätelyä palveleva ajatus voi olla esimerkiksi:

On tärkeä tehdä parhaansa, mutta epäonnistumisia sattuu kaikille.

Oma ehdotus: _____

Väite 4: Minun täytyy pärjätä itse, on noloa jos joutuu pyytämään apua muilta.

1 2 3 4

Muokkaa nyt ajatus joustavammaksi. Joustava ja toimivaa tunteiden säätelyä palveleva ajatus voi olla esimerkiksi:

Teen parhaani kaikissa tilanteissa, mutta onneksi muiltakin voi saada apua.

Oma ehdotus: _____

Väite 5: Monet tilanteet ovat niin hankalia, että niitä pitää välttää.

1 2 3 4

Muokkaa nyt ajatus joustavammaksi. Joustava ja toimivaa tunteiden säätelyä palveleva ajatus voi olla esimerkiksi:

Jos jaan hankalan tilanteen riittävän pieniksi askeliksi, selviän siitä kyllä.

Oma ehdotus: _____

Joustavammat ajatukset

Edellisessä tehtävässä harjoiteltiin ehdottomien ajatusten muokkaamista joustavammiksi niin, että ne ovat paremmin tunteiden säätelyn tukena. Itseen kohdistuvien ajatusten joustavuus ja sallivuus on keskeistä tukea omalle selviytymiselle hankalissakin tunteissa. Ahdistuneet ajatukset puolestaan ovat huomaamattamme joustamattomia ja sisältävät käsityksen epärealistisesta uhasta.

Jos olemme välittömien ajatusten ja tunteidemme armoilla, meillä ei ole keskusteluyhteyttä kokemusmaailmaamme. Kyky tarkastella omia ajatuksia ja tunteita ja jopa leikitellä niillä tukee tosiasiallista oman mielen hallintaa. Toimiva oman mielen hallinta ei ole jäykkää ja ehdotonta pyrkimystä yksittäisten ajatusten, tunteiden tai reaktioiden hallintaan, vaan kykyä tarkastella niitä mielessään ja sietää niihin mahdollisesti liittyvää epämieluisuutta. Jo aiemmassa luvussa havaittiin, että rohkeus ei ole pelon puuttumista, vaan kykyä kohdata pelkojaan.

Se, mitä sanomme itsellemme jossakin tilanteessa, vaikuttaa siihen, miten tilanteissa koemme tai miten siinä käyttäydymme. Tutkitaan vielä lisää mieleemme sisäistä puhetta ja sen vaikutuksia.

Sisäinen puhe

Sisäinen puheemme on eräänlaista ”automaattista ajattelua”. Nämä automaattiset ajatukset ilmenevät usein itsestään erilaisissa tilanteissa emmekä tavallisesti huomaa niitä emmekä niiden vaikutusta.

Ne ovat jokapäiväistä sisäistä puhetta, jolla kuvailemme itsellemme, miten asiat ovat.

Useimmiten huomaamme vain automaattisiin ajatuksiin liittyvät tunteet. Voimme esimerkiksi tuntea itsemme pelokkaaksi jossakin tilanteessa ilmenevän automaattisen ajattelun takia. Automaattiset ajatukset voivat ilmetä paitsi sanoina myös mielikuvina. Kun automaattiset ajatukset ilmenevät, niiden vaikutus käyttäytymiseen on suuri, eikä niitä tavallisesti kyseenalaisteta. Joku voi kokea itsensä heikoksi tai huonoksi, jos ei ole pystynyt johonkin tai osannut jotain. Esimerkiksi epäonnistuneen englannin kielen kokeen seurauksena. Tällöin ajatus voi olla: ”Epäonnistun kokeessa. Se todistaa, että olen tyhmä.” Terapiassa tällaista automaattista ajatusrakennelmaa tutkitaan tarkemmin. Voimme kysyä sellaisia kysymyksiä, joiden avulla tilannetta voidaan arvioida pidemmälle: Mikä on ylipäätään englannin kielen numerosi? Kuinka olet elämässä ylipäätään pärjännyt? Oletko selvittänyt peruskoulusi? Kokeessa epäonnistuminen ei siis lainkaan todista, että joku olisi tyhmä. Kyse on kielteisesti värittyneestä eli negatiivisesta ajatusvääristymästä. Useimmilla paniikkihäiriöstä kärsivillä on huomaamattomia ajatusvääristymiä, jotka altistavat ahdistuneisuudelle ja pitävät sitä yllä.

Ehdottomat automaattiset ajatukset

Joskus sisäinen puhe sisältää liikaa täydellisyyden tavoittelua. Silloin odotukset itseä ja muita kohtaan ovat korkeita ja jos odotukset eivät täyty, johtaa se pettymyksiin tai harmistukseen. Liialliset odotukset ja vaatimukset johtavat helposti myös huomion kiinnittymiseen negatiivisiin asioihin ja virheisiin. Tämä puolestaan lisää taipumusta ahdistua.

Mitä enemmän vaadit itseltäsi täydellisyyttä, sitä enemmän joudut kohtaamaan epäonnistumisia ja epäily omasta arvosta kasvaa. Seuraavalla sivulla kerrotut periaatteet auttavat vähentämään ahdistuneisuutta.

1. Lakkaa vaatimasta itseltäsi täydellisyyttä.

Kukaan ei ole täydellinen, eikä kenenkään tarvitse olla. Ihmisen arvo ei määräydy hänen suoritustensa eikä ulkoisten asioiden kautta. Täydellisyyden tavoittelun takana on mustavalkoajattelua: asiat nähdään ääripäiden kautta, joko erittäin huonoina tai erittäin hyvinä ilman mitään keskivaihetta. Joku voi esimerkiksi kokea olevansa joko aivan huono ja kelpaamaton ja näkee muut elämässään kyvykkäinä ja onnistuneina.

2. Vältä ”pitäisi”-ajattelua.

”Pitäisi”- sisällöllä ajattelu on pitäytymistä ehdottomiin ja jäykkiin sääntöihin arvioitaessa itsen ja toisten käyttäytymistä. Esimerkiksi: Mietin aina, miten joku asia pitäisi tehdä, esimerkiksi miten pitäisi aina onnistua, muuten on huono.

3. Kohdista huomiotasi positiivisiin puoliin, älä negatiivisiin.

Jos huomio kohdistetaan kielteisiin asioihin ja myönteiset asiat pyritään rajaamaan pois, mielikin muuttuu ahdistuneeksi. Jos esimerkiksi kiinnität huomiota kielteisiin asioihin ja omiin epäonnistumisiin, mutta et mieti lainkaan oletko onnistunut tai olisiko tilanteessa jotain positiivisia piirteitä, muuttuu kokemuksesi itsestäsi kielteiseksi. Tämä lisää alttiutta ahdistua ja halua vältellä hankalia tilanteita niiden ratkaisemisen sijaan. Kielteinen sisäinen puhe voimistaa asioihin liittyviä katastrofimielikuvia.

4. Ahdistus kuuluu normaalina osana elämään.

Ahdistuksen taso vaihtelee tilanteiden mukaan, ja omien haasteellisten tilanteiden tunnistaminen on tärkeää. Omien tunteusten pitäminen ylitsepääsemättömän uhkaavina on turhaa, se vain voimistaa ahdistusta. On tärkeää tunnistaa ahdistavissa tilanteissa tulevia ajatusvääristymiä kuten uhkaavuuden liioittelu (katastrofointi), yleistäminen ja positiivisen poissulkeminen ja miettiä vaihtoehtoisia ajattelu- ja suhtautumistapoja.

Irti paniikista

Ahdistuksesta kärsivä välttelee helposti ahdistusta tuottavia tilanteita, mikä voi väliaikaisesti helpottaa, mutta ajan myötä pahentaa oireilua ja kaventaa elämänpiiriä. Käytössäsi on nyt erilaisia selviytymiskeinoja kuten oireiden normalisointi, paniikkikohtauksen pysäytysohjeet, palloahengitys. Selviytymiskeinoja on hyvä ottaa käyttöön jo silloin, kun ahdistus on vähäistä.

Olet oppinut nyt uusia taitoja ja saanut rohkeutta selvitä haastavista tilanteista paremmin. Taitojen kehittymisen ja pysymisen kannalta on erittäin tärkeää, että jatkat harjoittelua myös tästä eteenpäin. Jatka siis ajatuspäiväkirjan täyttämistä edelleen. Uudet taidot ja ajatuskäytännöt sisäistyvät ja muuttuvat pysyväksi käytännöksi ahkeran harjoittelun avulla.

Haastavien tilanteiden kohtaaminen jatkuu läpi elämän. Altistamalla itseäsi uusille tilanteille sinnikkäästi taitosi karttuvat ja itsevarmuus lisääntyy. Kun etenet, on hyvä merkitä muistiin myönteisiä kokemuksia ja havaintoja siitä, mitä kaikkea voi tehdä, kun jännitys ei enää salpaa elämää entisellä tavalla. Samalla voi olla hyvä merkitä muistiin havaintoja siitä, mikä auttoi kestäämään uhkaavia tilanteita paremmin.

Muista palkita itseäsi jokaisen harjoittelun ja onnistumisen jälkeen!

Olemme nyt lopettelemassa tätä itsehoito-ohjelmaa. Voit onnitella itseäsi hienosta työstä. On todennäköistä, että edistymisesi jatkuu vielä tästä eteenpäinkin.

Toisaalta on tavallista, että oireet saattavat joskus palata tai tuntua joskus voimakkailta. Jos huomaat myöhemmin ahdistuneisuutta tai paniikkioireita, älä ole huolissasi. Palaa sen sijaan tekemään tässä kirjassa oppimiasi asioita, kuten paniikkipäiväkirjaa, oirealtistusta, tavoitteiden määrittelyä ja itsesi altistusta eri tilanteissa. Kertaa oppimiasi asioita ja ylläpidä edelleen ympäristöösi suuntautuvaa ja kokeileva toimintaa.

Onnea matkaan!