

Sisältö

Johdanto _____ 9

1 Alkuun pääseminen _____ 11

Yleiskatsaus sosiaalisten tilanteiden pelkoon _____	11
Mitä on sosiaalisten tilanteiden pelko? _____	12
Sosiaalisten tilanteiden pelon taustaa _____	13
Et ole yksin _____	15
Kognitiivinen käyttäytymisterapia _____	18
Yhteenvetoa opitusta _____	21

2 Sosiaalisten tilanteiden pelko kognitiivis-behavioraalisesta näkökulmasta _____ 23

Näkykö sosiaalinen pelko? _____	23
Pelottavien tilanteiden välttäminen on yleistä _____	24
Ahdistavien tilanteiden välttäminen ei auta _____	24
Huomiokyky siirtyy itseensä _____	27
Tomin sosiaalinen pelko _____	27
Sosiaaliseen ahdistuneisuuteen voi liittyä muutakin oireilua _____	27
Hoidon merkitys sosiaalisten tilanteiden pelossa _____	28
Sosiaalisen jännittämisen mekanismeja _____	29
Sisäisistä tulkinnoista _____	31
Sosiaalisen jännittämisen tulkintamallit _____	33
Leenan ja Susannan tulkintamallit _____	34
Yhteenveto _____	38

3 Tapahtumaketjut ja altistushierarkia _____ 41

Huomion kohdentamisesta _____	41
Kielteinen arviointi _____	41
Haitalliset tulkinnat _____	42
Mitä sosiaalisesti jännittävässä tilanteissa tapahtuu _____	49
Sosiaalisesti ahdistavan tilanteen tapahtumaketjun hahmottaminen _____	49
Ketjuanalyysi _____	52
Kohti altistusharjoittelua _____	56
Altistushierarkian rakentaminen _____	62
Yhteenveto _____	63

4 Ajatusvääristymät ja altistusten aloittaminen _____ 65

Ajatusvääristymät _____	65
Ajatusvääristymät muokkaavat tilannetulkintoja _____	67
Ajatuspäiväkirja _____	73
Altistusharjoittelu on haastavaa, mutta se kannattaa _____	76
Pelot ja uskomukset altistusharjoittelussa _____	76
Kyseenalaistetaan tilanteeseen liittyviä pelkoja _____	79
Yhteenveto _____	81

5 Rentoutuminen _____ 83

Leenan, Susannan ja Tomin altistusharjoittelu _____	83
Altistusharjoituksen arviointi _____	87
Altistushierarkian hiominen _____	87
Mitä jos ahdistus ei viriä riittävästi altistusharjoituksen aikana? _____	87
Mitä jos ahdistus ei laske altistusharjoituksen aikana? _____	88
Työskentely oireiden vähentämiseksi _____	89
Opettellemme keinoja rauhoittaa mieltä ja kehoa _____	91
Rauhoita hengitys _____	91
Palleahengityksen opettelu _____	92
Valmistautuminen altistusharjoitteluun _____	95
Yhteenveto _____	95

6 Automaattiset ajatukset ja huomion kohdentaminen	97
Altistusharjoituksen arviointi	97
Oireita ylläpitävät tekijät	98
Haitallisten automaattisten ajatusten työstäminen	98
Ajatusten ja mielikuvien uudelleenmuotoilu	101
Huomion kohdentaminen	102
Kuinka lopettaa ajattelemasta, että kaikki katsovat minua?	102
Valmistautuminen altistusharjoitteluun	103
Yhteenvedo	105

7 Yhteenvedo ja kertaus	106
Jännitys vähenee sahalaitamaisesti	106
Altistusharjoituksen arviointi	107
Haastavien tilanteiden kohtaaminen jatkuu läpi elämän	107
Altistaminen elämänfilosofiana	108
Laajempi näkökulma	110
Sosiaaliset taidot	111
Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen	112
Valmistautuminen altistusharjoitteluun	115
Neljäs altistusporras ja altistusten jatkaminen	117
Hoito-ohjelma päättyy	117