

# SISÄLTÖ

<b>Johdanto</b>	<b>11</b>
<b>1 Alkuun pääseminen</b>	<b>13</b>
Yleiskatsaus yleistyneeseen ahdistukseen	13
Yleistyneen ahdistuneisuuden syyt	14
Biologiset syyt	15
Psykologiset syyt	15
Pahentavat tekijät	16
Ahdistuksen aiheuttajat liittyvät toisiinsa	16
Et ole yksin	17
Kognitiivinen käyttäytymisterapia	22
Ajatukset, tunteet ja toiminta	23
Yhteenvedo opitusta	26
<b>2 Rentoutuminen ja keho</b>	<b>28</b>
Johdatus rentoutumiseen ja liikuntaan	28
Ajatukset, tunteet ja toiminta	29
Ahdistus ja valmistautuminen uhkaan	34
Itsesäätyvä hermojärjestelmä	34
Hermojärjestelmän osat	35
Keho valmistautuu puolustautumaan	37
Ahdistuksen fyysiset oireet	38
Oireet ovat normaali kiihtymyksen sivutuote	38
Ahdistuksen lievittäminen	39

Rentoutuminen	41
Rauhoita hengitys	41
Palleahengityksen opettelu	42
Vaihtoehtoinen palleahengitys	43
Haasteet rentoutumiselle	43
Yhteenveto opitusta	48
<b>3 Näkökulmia murehtimiseen</b>	<b>52</b>
Johdatus murehtimisen taustatekijöihin	53
Murehtiminen välttämiskäyttäytymisenä	53
Vaikeus sietää epävarmuutta	55
Huolia koskevat uskomukset	57
Irti huolien voimistamisesta	60
Laukaisevat tekijät	60
Yhteenveto opitusta	64
<b>4 Murehtiminen välttämiskäyttäytymisenä</b>	<b>66</b>
Johdatus murehtimiseen välttämiskäyttäytymisenä	67
Esimerkkejä välttelemisestä	67
Välttelyn ongelmallisuus	69
Välttelyn haitat	69
Ydinpelkojen etsiminen	69
Oman ydinpelon merkitys	73
Ydinpelon haastaminen	73
Välttelystä luopuminen	76
Ahdistuksen voimakkuus ja aika	76
Yhteenveto opitusta	81

## **5 Uskomukset murehtimisen haitoista 83**

Johdatus huolta koskeviin uskomuksiin	83
Tosiasia vai ajatus?	86
Uskomusten muotoilu kokemuksiksi	86
Huolien nimeäminen kokemuksiksi	90
Huolien todenperäisyyden haastaminen	90
Puolustaja-syyttäjämenetelmä	90
Uskomusten tutkiminen kokeilla	95
Onko huolihetkellä mitään vaikutusta huolehtimiseesi?	96
Yhteenveto opitusta	99

## **6 Uskomukset murehtimisen eduista 102**

Murehtimisesta koettu hyöty	102
Uskomukset huolehtimisen eduista	103
Usko siihen, että huolehtiminen innostaa saamaan aikaan ja tekemään asioita hyvin	104
Ennakkohuolien luullaan suojaavan myöhemmiltä vaikeilta tunteilta	106
Uskotaan murehtimisen estävän pahoja tapahtumia	107
Uskomukset siitä, että huolehtiminen on hyvä piirre ihmisessä	108
Uskomuksien haastaminen	109
Puolustaja-syyttäjämenetelmä	111
Katastrofihuolien todenmukaisuus?	114
Katastrofihuolien hyödyllisyys?	115
Yhteenveto opitusta	117

<b>7 Huolien haastaminen</b>	<b>120</b>
Johdatus huolien haastamiseen	120
Ajatusten muokkaaminen	121
Tilanteiden tulkinnat	122
Suhtautumistapojen tarkastelu	125
Hetki rennommin ottaen	125
Tosiasiat ja tulkinnat	125
Ajatusvääristymät	130
Huolien todennäköisyys	136
Yhteenveto opitusta	142
<b>8 Huolien hyväksyminen</b>	<b>145</b>
Johdatus huolien hyväksymiseen	145
Hyväksymisen ja alistumisen ero	146
Hyväksymisen kolme vaihetta	147
Tuomitsematon havainnointi	148
Irti päästäminen ja huomio nykyhetkeen	148
Haasteiden yli pääseminen	149
Huolien hyväksyminen kirjoittaen	149
Yhteenveto opitusta	154
<b>9 Epävarmuuden sietäminen</b>	<b>157</b>
Johdatus epävarmuuden sietämiseen	157
Epävarmuuden hallitsemisen strategiat	158
Täydellisyyden tavoittelu	161
Irti täydellisyyden tavoittelusta	161
Varmistelu vai sietäminen?	163
Epävarmuuden sietäminen	164

Kohti epävarmuuden sietämistä	167
Valmistautuminen itsensä altistamiseen	167
Epävarmuuden hyväksyminen	168
Tarinan kertaaminen	170
Yhteenvedo opitusta	172
<b>10 Ongelmanratkaisutaidot</b>	<b>174</b>
Johdatus ongelmanratkaisutaitoihin	174
Ratkaistavat ja ei-ratkaistavat huolet	175
Eri tavat kokea ongelmia	178
Ongelmia ei voi estää	178
Vältellä vai ratkaista?	179
Uhka vai haaste?	179
Mikä mahdollisuus tähän ongelmaan liittyy?	181
Ongelmanratkaisun vaiheet	182
Ongelmanratkaisun nyrkkisäännöt	182
Yhteenvedo opitusta	193
<b>11 Ihmissuhdetaidot</b>	<b>195</b>
Johdatus ihmissuhdetaitoihin	195
Ihmissuhteet ja yleistynyt ahdistuneisuus	196
Vuorovaikutustilanteiden tutkiminen	197
Väärinkäsityksen vaara	200
Liiallinen hyväksynnän tarve	200
Hyväksynnän tarpeet	201
Jämäkkyys	202
Sanaton jämäkkyys	203
Jämäkkä kielenkäyttö	203

Jämäkkä ilmaisu konfliktitilanteessa	204
Jämäkästi ei	205
Yhteenveto opitusta	211

## **12 Eväitä jatsoon** **213**

Johdatus edistysaskelien ylläpitämiseen	213
Arjen tavoitteeni	215
Harjoitteleminen tulevaisuudessa	216
Harjoitusten kertaus	216
Pysähdyskin kuuluu asiaan	219
Hitaaseen etenemiseen varautuminen	219
Ajatusvääristymät varomerkkeinä	220
Yhteenveto opitusta	227
Liitteet	228