

## Tietoa ahdistuksesta

Ahdistuksen tullessa sellaisessa tilanteessa, jossa on mahdollista syventyä hiukan sen käsittelyyn, on hyvä pysähtyä kuuntelemaan, miltä oikeastaan tuntuu. Mistä ahdistus nousi? Mihin se liittyy? Mitä muita tunteita tuntuu, kuin ahdistus?

On hyvä, jos pystyt purkamaan ahdistusta mielestäsi ja kehostasi puhumalla, kirjoittamalla tai piirtämällä. Esimerkiksi kirjoittamisen tai piirtämisen lopputuloksella ei ole väliä, vain sillä on väliä, että saat oloa tuotettua ulos. Jos puhut läheiselle, ei ole väliä itketkö, saatko ulos kokonaisia selkeitä lauseita, kunhan pyrit ilmaisemaan, miltä sinusta tuntuu ja jos on jotakin, mitä toivot seurassasi olevalta läheiseltä (esimerkiksi vain kuuntelemista, ei neuvoja). Joillakin liikunta auttaa ahdistuksen purkamisessa ja selkeyttää ajatuksia. Jo korttelin ympäri käveleminen saattaa tehdä pienen muutoksen oloon.

Jos sinulla nousee ahdistus tilanteessa, jossa et oikein voi käsitellä ahdistustasi puhumalla tai muulla tavalla ilmaisemalla, niin voit kuitenkin saada pientä helpotusta oloosi muilla keinoilla. Ahdistuksessa vireystaso on yleensä noussut, usein jopa ylivireystilaksi, jolloin esimerkiksi ajattelumme kapeutuu. Sen vuoksi tilanteessa on hyvä pyrkiä rauhoittamaan kehollista hälytystä, jo se voi laskea ahdistusta merkittävästi. Tässä muutamia eri vaihtoehtoja ylivireystilan rauhoittamiseen:

- 1. Tietoinen hengitys:** laske neljään hengittäessä rauhallisesti sisään, pidätä muutama sekunti, laske viiteen uloshengityksellä. Toista esim. 10 kertaa.
- 2. Aistien aktivoiminen:** joskus ahdistuksen pahimman terän voi katkaista se, että kiinnittää huomion muihin kuin dysforiaa aiheuttavien kehonosien aistimuksiin. Tässä voi hyödyntää makuaistia (esimerkiksi tosi tulista karkkia suuhun), hajuaistia (lempituoksua iholle tai esimerkiksi tuoksulyhtyyn), kuuloaistia (lempibiisi soimaan), näköaistia (selaa Instagramista kuvia, joista tulee hyvä olo).
- 3. Ankkuri:** Ankkurina voi käyttää jotakin pientä esinettä, joka symboloi sinulle esimerkiksi turvallisuutta, hyvää oloa, sinun sukupuoli-identiteettiäsi, tai vaikkapa valoisaampaa tulevaisuutta. Ajatuksena on pitää esinettä aina mukana, esimerkiksi taskussa. Ahdistuksen iskiessä ota ankkuri käteesi, tunnustele sitä ja palauta mieleesi mitä se symboloi sinulle. Esineen on hyvä olla niin pieni, että se on helppo pitää mukana. Se voi olla esimerkiksi avaimenperä.
- 4. Maadoittuminen:** Maadoittumisen ajatuksena on palauttaa läsnäoloa, läsnäolo helpottaa tutkitusti ahdistusta. Kaikki maadoittumisharjoitukset eivät välttämättä sovi sinulle, jos kärsit kehodysforiasta. Voit maadoittua keskittymällä esimerkiksi vain siihen aistimukseen, miltä jalkapohjat tuntuvat lattiaa tai maata vasten. Tunnustele, vaihtelee painoa eri osilla jalkapohjaa. Jos istut, tunnustele, miten alusta kannattelee sinua. Keskitä tietoisuus niihin kehon osiin, joissa tuntuu neutraalilta tai hyvältä (joillekin esimerkiksi jalkapohjat, polvet, kämmenet, kyynärvarret, päänahka, korvat). Tietoisuuden vahvistamisessa voi auttaa se, että kosketat näitä kehon osia, tai esimerkiksi hierot kämmeniä.
- 5. Turvapaikka:** tee kotona tavallisessa olotilassasi turvapaikkaharjoitus. Harjoituksen löydät Sukupuolidysforian omahoito- sivulta osasta "harjoituksia jatkotyöskentelyyn".

Toista mielikuvaa tästä sinulle turvallisesta paikasta, jotta saat mielikuvaa vahvistettua. Voit vahvistaa mielikuvaa lisäksi piirtämällä turvapaikkasi. Palauttaessasi mielikuvaa mieleesi, hyödynnä kaikkia aistejasi (miltä turvapaikassasi näyttää, tuntuu, kuulostaa, tuoksuu,

maistatko jotain?). Sitten voit hyödyntää mielikuvaa tilanteissa, joita sitä tarvitset, kuten esimerkiksi ahdistuksen alkaessa nousta.

- 6. Rauhoittava ja voimaa antava ajatus:** Joillekin ihmisille voimaa antavat lauseet ovat hyödyllisiä. Silloin on hyvä etsiä lause, joka toimii juuri sinulle. Lause voi olla esimerkiksi "Tämäkin olo menee vielä ohi", "selviän tästä", "Minä itse tiedän, kuka olen" (etenkin, jos ahdistuksen ja ylivireyden laukaisee väärinsukupuolittaminen). Rauhoittavana ajatuksena voi toimia myös itselle tärkeän ja turvallisen ihmisen tai esimerkiksi lemmikkieläimen ajattelu.