

Tähän taulukkoon voit koota erilaisia dysforianhallintakeinoja. Tilanteet voivat liittyä sosiaaliseen ja/tai kehodysforiaan.

On hyvä, jos pystyt käyttämään keskenään erilaisia keinoja, joista osa sijoittuu toiminnan, osa ajatusten, osa tunteiden ja osa kehon kanssa tehtävään työskentelyyn. Jokaiseen tilanteeseen ei tarvitse kuitenkaan keksiä keinoja jokaiseen lokeroon.

Tilanne:	Toimintaan liittyvät keinot:	Ajatuksiin liittyvät keinot:	Tunteiden käsittelyyn liittyvät keinot:	Kehoon tai aisteihin liittyvät keinot:	Läheisiin liittyvät keinot:
<i>Esimerkki: pitäisi mennä suihkuun, mutta vitkuttelen koska suihkussa käyminen on minulle ahdistavaa kehodysforian takia.</i>		<i>Esimerkki, voima-ajatus: ”tämälaiset kehon piirteet aiheuttaa minulle kärsimystä. En kuitenkaan ole ikuisesti tuomittu tähän. Saan vielä helpotusta dysforiaan.”</i>	<i>Esimerkki: yritän hyväksyä sen, että minulle voi tulla paha olo. Yritän pystyä tuntemaan tunteet. Muistutan itseäni siitä, että paha olo helpottaa yleensä noin 20-30 minuutin kuluttua.</i>	<i>Esimerkki: kuuntelen suihkussa musiikkia / menen suihkuun alusvaatteet päällä ja proteesin kanssa, riisun ne vasta muualta peseydyttyäni</i>	
<i>Esimerkki: haluaisin uusia vaatteita, mutta en uskalla lähteä kauppaan, pelkään ikäviä katseita ja kommentteja</i>	<i>Esimerkki: lähdän kokeilemaan ostoksia mahdollisimman helppoon paikkaan, ihan nopeasti vilkaisemaan vaatteita / sovin, että juttelen kaverin kanssa puhelimitse, jos kaupassa alkaa jännittää</i>	<i>Esimerkkiajatus: ”yleensä ihmisiä ei kiinnosta katsella muiden perään. Jos taas kiinnostaa, niin se on niiden elämän köyhyyttä”</i>		<i>kuuntelen kuulokkeilla musiikkia kaupassa / puen päälle vaatteet, joissa minulla on mahdollisimman hyvä ja itsevarma olo lähteä ostoksille</i>	<i>Pyydän kaveria X mukaan ostoksille</i>

Tilanne:	Toimintaan liittyvät keinot:	Ajatuksiin liittyvät keinot:	Tunteisiin liittyvät keinot:	Kehoon liittyvät keinot:	Läheisiin liittyvät keinot: