

Tehtäväajatusten tutkimiseksi

Tämä tehtävä on kolmeosainen. Varaa aikaa vähintään puoli tuntia, jotta ehdit tehdä myös osat 2 ja 3.

Osa 1.

Tässä tehtävän osassa havainnoidaan niitä ajatuksia, joita sinulla tulee tilanteessa, jossa koet dysforiaa. Tilanne voi olla esimerkiksi väärin sukupuolitetuksi tulemisen kokemus, liikuntatunti, tai mikä tahansa tilanne, jossa dysforia on tuntunut voimakkaalta.

Tilanne:

Tilanteessa nousseet ajatukset, mielikuvat ja uskomukset:

Käyttäytyminen, toiminta:

Lyhyen tähtäimen seuraukset:

Pitkän tähtäimen seuraukset:

Osa 2. Seuraavaksi tee maadoittumisharjoitus seisten, jotta seuraava tehtävän osa onnistuu helpommin.

Osa 3.

Tässä osassa tarkastellaan tilanteessa nousseita ajatuksia, ja mikäli ne olivat esimerkiksi hyvin kriittisiä, mitätöiviä tai itseäsi muuten satuttavia ajatuksia, pääset pohtimaan, että miten muuten asiasta voisi ajatella. Pohdi esimerkiksi vastaväitteitä edellisille ajatuksille ja myötätuntoisia ajatuksia, joita sinulla voisi olla. Jos niitä on vaikea keksiä, ajattele mitä paras ystäväsi tai joku läheinen, kuten isovanhempi, joka on rakastanut sinua, sanoisi.

Dysforia-kohtauksen jälkeen voit muistuttaa itseäsi näistä ystävällisistä ajatuksista. Voit palauttaa niitä mieleesi myös silloin, kun huomaat alkavasi ajatella pahaa itsestäsi. Voit yrittää muistuttaa itseäsi, ettei paha ajatus sinusta ole totta tai muuttumaton asia. Dysforiaa pahentavien ajatusten pyöriminen mielessä voi myös olla merkki siitä, että tarvitset juuri nyt tai pian ankkurointi- tai maadoitusharjoituksen. Sen harjoituksen jälkeen voi olla helpompi uskoa kannustaviin näkökulmiin.

Itseä satuttavat ajatukset

Itseä tukevia ja myötätuntoisia ajatuksia