



# SOSIAALISTEN TILANTEIDEN PELKO

## TYÖKIRJA AVUKSESI



Teoksen julkaiseminen on osa Euroopan sosiaalirahaston Työllistävä, osaava ja osallistava Suomi -toimintalinjan rahoittamaa sekä Martinus-säätiön tukemaa Kotipesästä voimavaroja työelämään -hanketta.

Teksti: Aino Körhämö

Kuvitus: Sanni Kelokaski

Painopaikka: Grano Oy

Aino Körhämö



SOSIAALISTEN TILANTEIDEN PELKO

TYÖKIRJA AVUKSESI

## Sisällys

Alkusanat .....	7
Sosiaalisten tilanteiden pelko – mistä on kyse? .....	10
Miksi sosiaalisten tilanteiden pelkoon sairastutaan? .....	12
Sosiaalisten tilanteiden pelkoa ylläpitävät tekijät .....	13
Korkeat sosiaaliset standardit .....	14
Sosiaalisten tapahtumien jälkeinen märehtiminen ja negatiivinen käsitys itsestä .....	15
Ajatusvirheiden vaikutus kielteiseen ajatteluun itsestä .....	16
Lisääntynyt itseen keskittyvä huomio .....	17
Sosiaalisten tilanteiden haitallisten seurausten yliarviointi eli kustannusvirhe .....	17
Alhainen tunteiden hallinta .....	18
Heikoksi koetut sosiaaliset taidot .....	20
Välttämis- ja turvakäyttäytyminen .....	21
Oman tilanteen jäsentäminen .....	22
Tarkka ketjuanalyysi itsehavainnoin tueksi .....	24
Kohti itselle tärkeää .....	27
Valintoja, hyväksyntää ja halukkuutta .....	28
Elämänalueisiin liittyvät arvot tavoitteina tai elämänsuuntina .....	30
Pelko- ja välttämishierarkian laatiminen .....	32
Kohti altistusta .....	34
Tavoitteiden asettamisen ja niihin sitoutumisen suunnitelma .....	36
Tavoitteen asettaminen vaiheittain .....	37
Ajatusvääristymät ja kognitiivinen uudelleenmuotoilu .....	42
Automaattiset ajatukset .....	42
Kognitiivinen uudelleenmuotoilu .....	44
Rationaalisten ajatusten muodostaminen .....	46
Ajatusvääristymät .....	48
Tunteiden säätely sosiaalisten tilanteiden pelossa .....	52
Haitallinen (maladaptiivinen) ja hyödyllinen adaptiivinen) tunteiden säätely .....	53
Huomion suuntaaminen .....	55
Turvakäyttäytyminen .....	59
Turva- ja välttämiskäyttäytymisen tiedostaminen .....	61
Altistus .....	63
Lähteet .....	65

## Alkusanat

Sosiaalisten tilanteiden pelko on yleisempää kuin luullaan. Se näkyy harvoin ulospäin, koska sosiaalisesti ahdistunut on tyypillisesti hyvin taitava peittelemään pelon ja ahdistuksen tunteiden näkymistä toisten seurassa. Hän tekee sen eteen usein suuren työn, joka vie voimavaroja ja uuvuttaa. Sosiaalisesti ahdistunut kuulee välillä rohkaisuksi tarkoitettuja kommentteja kuten ”sen kun vain menet kauppaan” tai ”otat vain itseäsi niskasta kiinni ja hoidat homman, ei se nyt niin kamalaa ole”. Asia ei kuitenkaan ole niin yksinkertaista ja edellä mainitut sanat saattavat loukata.

Sosiaalisista peloista kärsivä kokee yleensä ympäristön ja muut ihmiset vaarallisiksi, mutta tosiasiaassa oman pään sisällä oleminen on yleensä se pahin paikka. Ajattelutoiminnoilla on merkittävä rooli sosiaalisten tilanteiden pelon ylläpysymisessä. Jo uhkaavaksi koetun tilanteen ajattelu saattaa saada aikaan punastumisen ja sykkeen kohoamisen. Ajatukset liittyvät tyypillisesti omaan suoriutumiseen ja siihen, mitä muut itsestä ajattelevat sekä näistä johtuviin seurauksiin, jotka nähdään usein katastrofaalisina. Pahimmillaan oman pään sisälle jääminen rajoittaa käyttäytymistä ja itse elämää niin paljon, että oman kodin ulkopuolelle on vaikea lähteä.

Oman pään sisälle ei kuitenkaan tarvitse jäädä. Oma ajattelua on mahdollista oppia havainnoimaan, haastamaan ja muuttamaan, jotta jokaiselle yksilölliseen hyvään elämään kuuluvat asiat ja teot voisivat toteutua riippumatta siitä, onko ympärillä muita ihmisiä. Tässä työkirjassa annetaan tietoa ja tarjotaan monenlaisia vinkkejä, joiden avulla omaa tilannetta voi tarkastella, tutkiskella, lempeästi haastaa ja ehkä muuttaakin.

Työkirjan osa 1 on tietopainotteinen ja siinä kerrotaan mitä sosiaalisten tilanteiden pelko tarkoittaa ja mikä kaikki sitä ylläpitää. Oma tilannetta tarkastellaan koko ajan, mutta jäsennellymmmin oman tilanteen äärelle paneudutaan teoretiedon jälkeen. Osassa 2 jatketaan oman tilanteen parissa ja lähdetään arvotyöskentelyn kautta lähestymään sitä, mikä on itselle tärkeää ja mitä elämässä haluaisi tavoitella. Ennen varsinaista tavoitteiden asettelua on mahdollista laatia pelko- ja välttämishierarkia, joka voi antaa suuntaa tavoitteiden asettelulle. Viimeisenä on vuorossa käyttäytymistavoitteiden laatiminen ja keinojen miettiminen niihin sitoutumiseksi. Osa 3 keskittyy keinoihin, joilla sosiaalisten pelon kanssa on mahdollista oppia elämään ja saada oireilua lievemmäksi ja vähemmän elämää rajoittavaksi. Keinoja ovat haitallisten ajatusten kognitiivinen uudelleenmuotoilu, huomion suuntaaminen, turvakäyttäytymisen vähentäminen sekä altistus.

Halutessasi voit siirtyä osan 1 jälkeen suoraan osaan 3 ja pohtia arvoja ja laatia tavoitteita vasta viimeiseksi. Tämä voi olla hyödyllistä erityisesti silloin, jos arvotyöskentely tuntuu vaikealta ja tarvitset siihen aikaa tai tavoitteiden asettaminen tuntuu vielä liian ahdistavalta. Suosittelen, ettet kuitenkaan jätä osaa 2 kokonaan välistä.

Työkirja on kirjoitettu Euroopan sosiaalirahaston osarahoittaman ja Martinus-säätiön tukeman Kotipesästä voimavaroja työelämään -hankkeen (3/2024–2/2026) alkupuoliskolla ja sen sisältöjä on käytetty sosiaalisten jännittäjien ryhmätoiminnoissa. Kotipesä -hanke on toteutettu yhteistyössä Länsi-Suomen Diakonialaitoksen säätiön ja Tampereen ev.lut. seurakuntayhtymän voimin. Hankkeen kohderyhmänä ovat olleet työn ja koulutuksen ulkopuolella olevat alle 30-vuotiaat nuoret aikuiset, erityisesti ne nuoret, jotka ovat jumiutuneet kotiin ja vaarassa jäädä sivuun. Tavoitteena on ollut tarjota osallistujille tietoa, tukea ja osallistumisen mahdollisuuksia sekä lisätä voimavaroja, jotta valmiudet suunnata kohti työelämää paranisivat. Sosiaalinen ahdistuneisuus on merkittävä syy syrjäytymiselle, jonka vuoksi aihe valikoitui yhdeksi keskeiseksi hankkeen toimintamuodoksi.

Rohkeutta ja lempeyttä muutosprosessiin!

Aino Körhämö



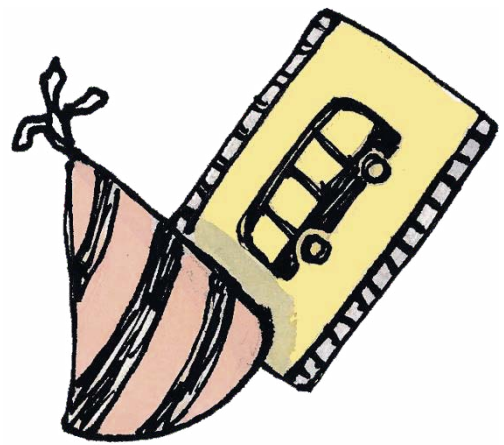
OSA 1

## Sosiaalisten tilanteiden pelko – mistä on kyse?

Sosiaalisten tilanteiden pelko on yksi yleisimmistä ahdistuneisuushäiriöistä, mutta se jää helposti muista mielenterveyshäiriöistä useammin diagnosoimatta siihen liittyvän häpeä vuoksi. Sosiaalisten tilanteiden pelosta voidaan käyttää myös puhekielisiä nimityksiä kuten sosiaalinen ahdistuneisuus, sosiaalinen jännittäminen, ihmispelko tai kahvikuppineuroosi. Tässä kirjassa puhutaan sosiaalisesta jännittämisestä ja sosiaalisesta ahdistuneisuudesta virallisen diagnoosin rinnalla.

Sosiaalisten tilanteiden pelosta, eli sosiaalisesta fobiasta on kyse silloin, kun sosiaalisiin tilanteisiin liittyy toistuvaa voimakasta ja kohtuutonta ahdistuneisuutta, joka saa välttelemään sosiaalisia tilanteita ja elämää itsessään. Pahimmillaan sosiaalinen toimintakyky laskee niin, että se vaikuttaa haitallisesti ihmissuhteisiin, opiskeluun tai työllistymiseen. Tyypillistä on, että sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvät pelot voivat rajoittaa tai estää ystävyys- ja parisuhteiden solmimista saman ikäisiin verrattuna, joka voi lisätä yksinäisyyden tunnetta ja heikentää koettua elämänlaatua.

Kohtuutonta pelkoa tuottavia tilanteita voivat olla esimerkiksi juhlat, vieraiden ihmisten kanssa puhuminen ja puhelimella soittaminen, tai pelko voi olla rajoittunut esimerkiksi ainoastaan julkiseen puhumiseen, joka tunnetaan nimellä esiintymisjännitys. Pelkoa ja välttelyä aiheuttavia tilanteita voivat olla myös yleisen WC:n käyttö, työhaastattelu, matkustaminen julkisella liikenteellä, kaupassa asioiminen, neuvon kysyminen, hissien käyttö ja huomauttaminen toisen käytöksestä.



Minkälaiset tilanteet aiheuttavat sinulle pelkoa?

---

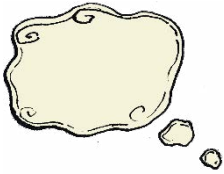
---

---

---

---

Tyypilliset ahdistuneisuutta tuottavat ajatukset liittyvät pelkoon siitä, että vaikuttaa tyhmältä, nolaa itsensä, on negatiivisen arvioinnin kohteena tai tulee hylätyksi. Pelko ahdistusoireiden näkymisestä toisille ihmisille saattaa pahimmillaan aiheuttaa paniikkikohtauksen, jonka taustalla on usein uskomus, että oireiden paljastuminen muille voi johtaa katastrofaalisiin seurauksiin kuten sekoamiseen tai sydänkohtaukseen. Varsinainen paniikkihäiriö ilmenee kuitenkin äkillisinä kohtauksina, jotka eivät aina ole sidoksissa sosiaalisiin tilanteisiin liittyvään ahdistukseen. Pelon taustalla olevat ajatukset ja uskomukset ovat tyypillisesti oireilun taustalla, jonka vuoksi niihin keskittyminen on merkittävä osa sosiaalisen ahdistuneisuuden hoitoa.



### Sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyviä ahdistusoireita ovat esimerkiksi:

vapina	hikoilu
punastuminen	lihasjännitys
sydämentykytys	puheen lamaantuminen
vatsaoireet	kylmän tai kuuman tuntemukset
oksentamiseen liittyvä pelko	kuivuuden tunne suussa ja kurkussa
päänsärky tai paineen tuntu päässä	virtsaamisen tai ulostamisen pelko
tihentynyt virtsaamisen tai ulostamisen tarve	

Minkälaisia ahdistusoireita sinä olet huomannut? Voit kirjoittaa myös muita, mitä tässä on mainittu.

---

---

---

Sosiaalisten tilanteiden pelossa on tyypillistä, että ahdistusoireita ilmenee ainoastaan pelkoa tuottavissa tilanteissa tai näitä ajatellessa. Sosiaaliselle jännittämiselle tunnusomainen korostunut itsetarkkailu pahentaa somaattisia oireita, jonka vuoksi yhtenä hoitokeinona on opetella suuntaamaan huomiota haastavissa tilanteissa myös itsen ulkopuolelle.

***Vinkki sosiaalisesti ahdistavaan tilanteeseen: Suuntaa huomio siihen, mitä toiset ihmiset sanovat, miten he ovat pukeutuneet tai mitä yksityiskohtia näet ympäristössä, jossa olet.***

Ilman hoitoa oireilu on tyypillisesti pitkäkestoista ja voimistuu ajan kuluessa sekä lisää rinnakkaissairauksien riskiä. Samanaikaisesti sosiaalisten tilanteiden pelon kanssa esiintyy usein muita ahdistuneisuushäiriöitä, vakavaa masennusta ja alkoholiongelmia, joka lisää osaltaan myös itsetuhoisuuden riskiä. Sosiaalisten tilanteiden pelko voi ulottua useampiin elämän alueisiin ja olla yhteydessä esimerkiksi alhaisempaan koulutukseen, matalampaan palkkatasoon, vähäiseen sosiaaliseen tukeen ja naimattomuuteen sekä rajoittaa elämää vaikuttaen myös henkiseen elämänlaatuun ja fyysiseen terveyteen.

## **Miksi sosiaalisten tilanteiden pelkoon sairastutaan?**

Sosiaalinen ahdistuneisuushäiriö alkaa usein varhaislapsuudessa tai murrosiässä. Merkittävin sosiaalisten tilanteiden pelon kehittymisen riski on noin 17-vuoden iässä. Harvinaisempaa se on 20 ikävuoden jälkeen. Perimällä voi olla vaikutusta ahdistuneisuusherkkyyteen ja emotionaaliseen reaktiivisuuteen ja sitä kautta sosiaalisen ahdistuneisuuden kehittymiseen. Lisäksi siihen vaikuttaa myös opitut tavat esimerkiksi siitä, kuinka sopivaa on ilmaista omia mielipiteitä tai tarvitseeko sosiaalisissa tilanteissa pelätä verbaalista väkivaltaa. Sosiaalisten tilanteiden pelon riskitekijöitä ovat muun muassa vetäytyvä ja estynyt temperamentti, ankara ja latistava vanhemmuus, ylisuojeleva ja uhkia korostava kasvatustyyli sekä oman ikäryhmän kiusaamisen kohteeksi joutuminen. Varhainen kokemus kiusaamisesta vääristää ja muuttaa mielikuvaa itsestä negatiiviseksi, joka saattaa säilyä muuttumattomana aikuisuuteen asti.

Tunnistatko, mitkä tekijät vaikuttavat oman sosiaalisen jännittämisesi taustalla?

---

---

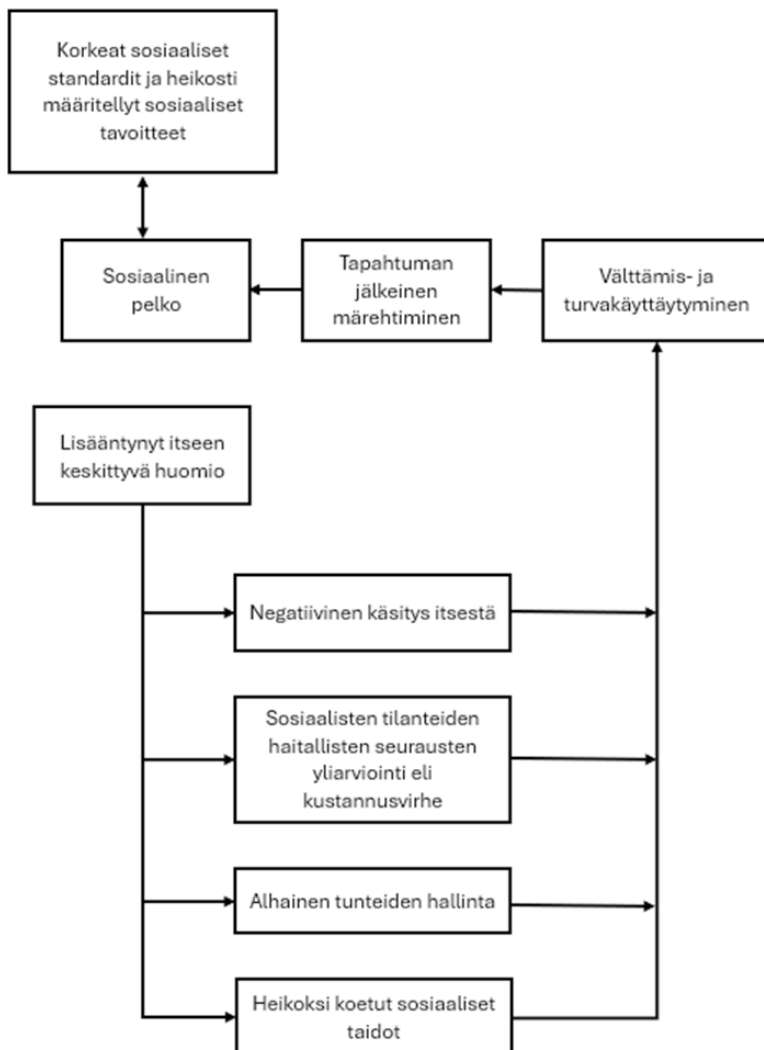
---

---

## Sosiaalisten tilanteiden pelkoa ylläpitävät tekijät

Sosiaalisten tilanteiden pelon taustalla on havaittu olevan tiettyjä kognitiivisia sekä käyttäytymiseen liittyviä tekijöitä. Kognitiivisia tekijöitä sosiaalisessa jännittämisessä ovat itselle asetetut korkeat vaatimukset sosiaalisesta suoriutumisesta, ajattelutoimintoihin liittyvät automaattiset ajatukset ja virheelliset uskomukset, kohonnut itseen keskittyvä huomio, negatiivinen käsitys itsestä, sosiaalisiin tilanteisiin liittyvien seurausten kokeminen korostetun haitallisena, tunnesäätelyn vaikeudet, puutteet sosiaalisissa taidoissa sekä sosiaalisen tapahtuman jälkeinen märehtiminen. Käyttäytymistekijöitä ovat välttämisen- ja turvakäyttäytyminen. Kognitiivisten- ja käyttäytymistekijöiden suhde toisiinsa on esitetty alla olevassa kuvassa.

### *Sosiaalisten tilanteiden pelon kognitiiviset- ja käyttäytymistekijät*

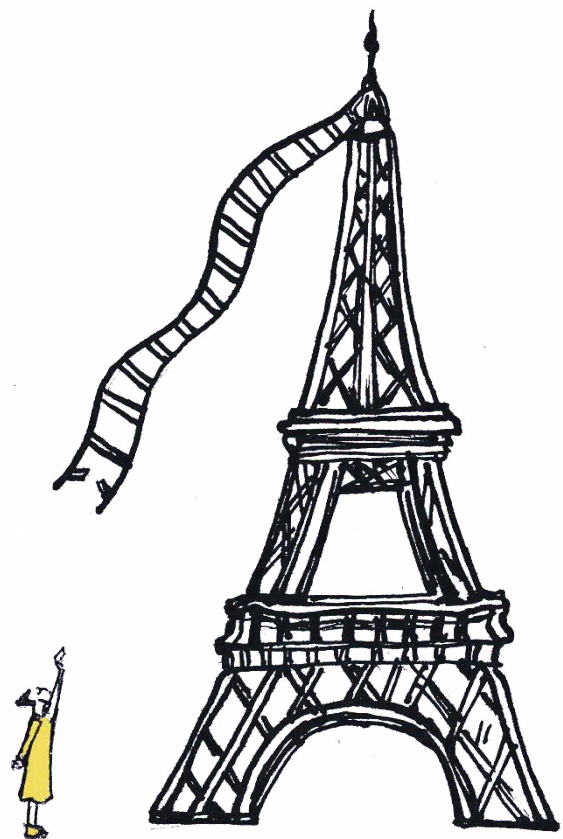


## Korkeat sosiaaliset standardit

Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä pitää tyypillisesti sosiaalisia standardeja, eli toisten häneen kohdistuvia odotuksia ja omia sosiaalisia tavoitteitaan niin korkealla, ettei hän usko pystyvän niitä saavuttamaan henkilökohtaisten ominaisuuksiensa tai sosiaalisten taitojen puutteen vuoksi. Oletukset siitä, että toiset arvioivat omaa sosiaalista suoriutumista kriittisesti, saattaa olla seurausta esimerkiksi vanhempien kritisoivasta kasvatustyylistä, kiusaamiskokemuksista kouluaikana tai muista mitätöimiskokemuksista. Kun lähdet miettimään omaa tilannettasi, on hyvä käydä läpi omaa perhetaustaa, kasvuolosuhteita ja mahdollisia kiusaamiskokemuksia. Nämä voivat antaa vihjeitä itseesi kohdistuvien haitallisten uskomusten muotoutumisesta historiassasi.

Positiivisen arvioinnin kohteeksi joutuminen voi myös herättää pelkoa. Sosiaalisessa tilanteessa onnistuminen voi saada aikaan uskomuksen, että vastaavaa suoriutumista vuorovaikutustilanteissa odotetaan jatkossakin, johon ihminen itse ei usko pystyvänsä. Kohtuuttoman korkeiden standardien asettaminen ja omaan sosiaaliseen suoriutumiseen liittyvät korkeat odotukset ovat tilanteeseen liittyviä haitallisia uskomuksia, joilla on usein vaikutusta käyttäytymiseen sosiaalisessa tilanteessa. Itseen kohdistuva kritiikki saattaa liittyä esimerkiksi sopimattoman kommentin sanomiseen sosiaalisessa tilanteessa tai ylimitoitettuun arviointiin siitä, että muut huomaavat sen aiheuttaman voimakkaan ahdistuneisuuden.

Sosiaalisen jännittäjän käsitys sosiaalisista standardeista on siis vahvasti sidoksissa itsearviointiin sekä subjektiiviseen sosiaalisen ahdistuneisuuden kokemiseen, joka saattaa olla voimakasta. Korkeisiin standardeihin liittyvä ajattelutapa hankaloittaa sosiaalisten tavoitteiden asettamista ja saavuttamista. Tavoitteita voi olla ylivoimaista laatia, koska jo niiden ajattelu saattaa luoda paineita omien mielikuvien mukaisesta täydellisestä suoriutumisesta, johon voimavarat ja usko omasta pystyvyyydestä eivät riitä.



Mitä ajatuksia kuvaus korkeista sosiaalisista standardeista herätti?

---

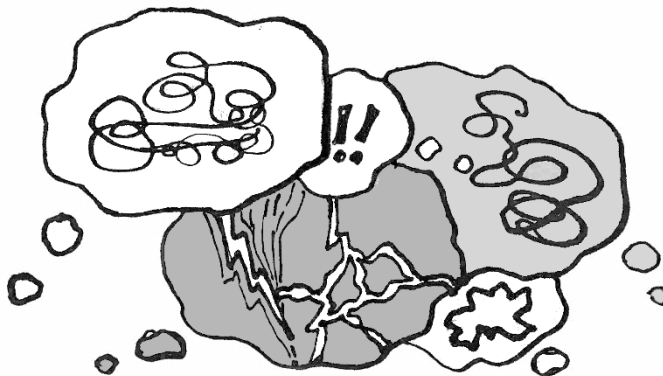
---

---

## Sosiaalisten tapahtumien jälkeinen märehtiminen ja negatiivinen käsitys itsestä

Sosiaalisen vuorovaikutuksen jälkeen sosiaalisesti ahdistuneet märehtivät, eli käyvät mielessään läpi omaa suoriutumistaan keskittyen ensisijaisesti epäkohtiin, joka voi muuttaa ihan hyvin sujuneen sosiaalisen tapahtuman negatiiviseksi vahvistaen myös kielteistä minäkuva.

Märehtiminen ulottuu myös aikaisempiin epäonnistumisiin hyvinkin yksityiskohtaisesti ja huomio saattaa suuntautua negatiivisiin mielikuviin, tunteisiin ja kehontuntemuksiin. Sosiaalisten tilanteiden pelossa menneiden tapahtumien märehtiminen pitää oireilua yllä ja vaikuttaen myös pelkoon tulevia sosiaalisia tapahtumia kohtaan.



Negatiivinen käsitys itsestä on merkittävä sosiaalista ahdistuneisuutta ylläpitävä tekijä. Myönteiset muutokset minäkuvassa ovat tarpeellisia sosiaalisen ahdistuneisuuden kevenemiseksi. Negatiivinen minäkäsitys ja märehtiminen ovat haitallisia uskomuksia

itsestä ja lisäävät huomion kohdistamista itseän esimerkiksi sosiaaliseen suoriutumiseen tai ulkonäköön liittyen. Sosiaalisesti ahdistunut saattaa esimerkiksi ajatella, että ”Miksi menin sanomaan tilanteessa yhtään mitään?! Kaikki huomasivat punastumiseni ja sen, kuinka rumalta näytän.” Sosiaalisen tapahtuman jälkeinen märehtiminen ei lähtökohtaisesti johdu huonoista sosiaalisista taidoista, vaan nimenomaan oman suoristuskyvyn negatiivisesta arvioinnista.

Mitä omakohtaisia ajatuksia märehtiminen ja negatiivinen käsitys itsestä herättävät?

---

---

---

## Ajatusvirheiden vaikutus kielteiseen ajatteluun itsestä

Sosiaalisesti ahdistuneilla kielteisen ajattelun taustalla on tyypillisesti ajatteluvirheitä kuten ajatusten lukeminen, positiivisen mitätöinti, katastrofointi, kaikki tai ei mitään -ajattelu, pitäisi/ei saisi-ajattelu ja ennustaminen:

- **Ajatusten lukeminen** liittyy tyypillisesti oletuksiin siitä, että toiset ajattelevat itsestä negatiivisesti.
- **Positiivisen mitätöinnin** takana on myönteisen palautteen tulkitseminen esimerkiksi säälinä.
- **Katastrofointi** tarkoittaa mielikuvaa sosiaalisessa tapahtumassa epäonnistumisen jälkeisistä tuhoisista seurauksista kuten siitä, ettei kukaan halua olla enää tekemisissä tämän jälkeen.
- **Kaikki tai ei mitään -ajattelu** viittaa pienehkön virheen aiheuttamaan tunteeseen itsen totaalista nolaamisesta.
- **Pitäisi/ei saisi ajattelu** pitää sisällään mielen sisäisiä joustamattomia sääntöjä tilanteeseen sopivasta käyttäytymistavasta.
- **Ennustaminen** luo sosiaaliselle tapahtumalle tyypillisesti negatiivisen lopputuloksen ja samalla ikään kuin oikeuttaa välttämään tapahtumaan osallistumista.

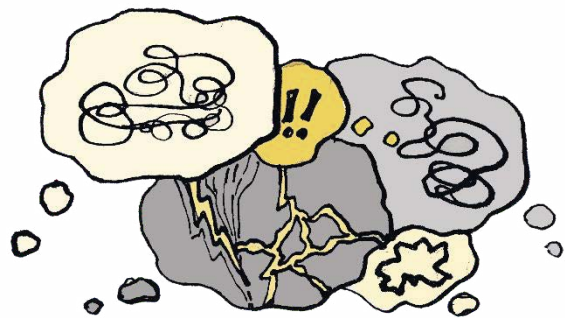
Mitä ajatusvirheitä tunnistit:

---

---

---

Ajatteluvirheet lisäävät negatiivisia tunteita itseä ja sosiaalisia tilanteita kohtaan. Tunteet voivat liittyä huoleen siitä, että ei ole hyväksytty tai pidetty toisten mielestä. Negatiivisiin tunteisiin liittyy usein uskomuksia, joiden mukaan tunteet ovat muuttumattomia. Tämä saa tyypillisesti aikaan tunnesäätelyn ongelmia.



## Lisääntynyt itseen keskittyvä huomio

Lisääntynyt itseen keskittyvä huomio ylläpitää sosiaalista ahdistuneisuutta, koska huomio siirtyy jo sosiaalista tilannetta ennakoivissa aikaisempiin epäonnistumisiin ja heikkouksiin, joka voimistaa pelkoreaktiota. Samalla kyky havainnoida ympäristöä ja toisilta ihmisiltä tulevia sosiaalisia vihjeitä heikkenee. Sosiaaliset vihjeitä, kuten kasvonilmeet, kulmien rypistely tai haukottelu saatetaan tulkita kielteisiksi, koska tilanne koetaan uhkaavana ja itseä arvostelevana. Itseen keskittyvän huomion kohteena voi olla esimerkiksi kehon tuntemukset kuten sydämen syke tai hikoilu, epämiellyttävät mielikuvat tai tunteet. Itseen keskittynyt huomio ja muihin ihmisiin liittyvä arviointi vievät voimavaroja tiedonkäsittelyyn liittyviä resursseja, jonka seurauksena myönteisiä ja neutraaleja asioita on vaikea huomioda. Tästä syystä sosiaaliset tilanteet koetaan usein kuormittaviksi.

Mihin sinun huomiosi keskittyy sosiaalisesti ahdistavissa tilanteissa?

---

---

---

## Sosiaalisten tilanteiden haitallisten seurausten yliarviointi eli kustannusvirhe

Kustannusvirhe tarkoittaa sosiaalisiin tilanteisiin tai vuorovaikutukseen liittyvien seurausten arvioimista korostetun haitallisena. Sosiaalisesti ahdistuneet kokevat, että heidän tekemänsä virheet eivät ole hyväksyttäviä, mutta toisten virheet ovat puolestaan ymmärrettäviä ja anteeksiannettavia. Tyypillinen ajatusketju voi olla esimerkiksi seuraavanlainen: *”Näytän hermostuneelta puhuessani ja toiset ajattelevat, etten ole riittävän pätevä ja minut irtisanoaan sen vuoksi”*. Kustannusvirheet ovat kognitiivisia vääristymiä, jotka ylläpitävät sosiaalisten tilanteiden pelkoa, ja joiden uudelleenarvioiminen voi vaikuttaa myönteisesti ongelman helpottumiseen.

Mitä ajatuksia kuvaus sosiaalisten tilanteiden haitallisten seurausten yliarvioinnista herätti?

---

---

---

## Alhainen tunteiden hallinta

Sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyy tyypillisesti tunnesäätelyn vaikeuksia. Sosiaalisten tilanteiden pelossa täyttyvät tunne-elämän häiriöille tyypilliset piirteet, joita ovat:

- 1) usein koetut voimakkaat tunteet
- 2) kielteinen suhtautuminen heränneisiin tunteisiin ja
- 3) tunteiden välttäminen.

Sosiaalisesta ahdistuneisuudesta kärsivät kokevat, että heidän on hyvin vaikea hallita sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä emotionaalisia reaktioita ja he uskovat toisten ihmisten huomaavan tämän. Pelko omien tunteiden paljastumisesta saa välttelemään tunteiden kokemista sekä niiden näyttämistä.

Tunteiden kokemuksellinen tukahduttaminen tarkoittaa välttelyä tai vetäytymistä, jolle on tyypillistä kaikenlaisen verbaalisen (puhe, kirjoitus) ja ei-verbaalisen (ilmeet, eleet, kehon asento) vuorovaikutuksen poissulkeminen. Vuorovaikutuksen ollessa minimaalista, ihminen ikään kuin pienentää itsensä ja samalla estää aidon kohtaamisen mahdollisuuden toisen ihmisen kanssa.

Kokemuksellinen välttäminen voi kohdistua tunteiden lisäksi myös niihin liittyviin ajatuksiin, muistoihin ja kehon tuntemuksiin, joiden välttelyyn on kehitetty selviytymisstrategioita kuten yritetään ajatella jotain muuta, käydään mielessä läpi tilanteeseen liittyvää pohdintaa tai jopa taistelua tai lähdetään tilanteesta pois. Tunnekokemusten ja tunteiden ilmaisun välttely helpottaa oloa lyhyellä aikavälillä, mutta jatkuvana toimintatapana lisää pahaa oloa.

Tunteiden tukahduttaminen ja fysiologisten ahdistuksen merkkien piilottelu ovat tyypillisesti tuttuja sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivälle. Ne vaativat vähemmän ponnistelua ja taitoa kuin tilanteen uudelleenarvioiminen, johon liittyy ahdistavien ajatusvääristyminen haastaminen ja muokkaaminen niin, että tilanne nähdään vähemmän vaarallisena sekä vallitsevan tunneylykkeen vastainen toiminta. Tunteiden välttely johtaa useimmiten elämän kapeutumiseen usealla elämän osa-alueella.

## Sosiaalisten tilanteiden pelolle tyypillinen maladaptiivinen ja adaptiivinen tunteiden säätely

	Tilanteen valinta	Tilanteen modifiointi	Huomion suuntaaminen	Kognition vaihtaminen	Reaktion modifiointi
<b>Maladaptiivinen eli haitallinen tunteiden säätely</b>	Vältetään ryhmätapaamiseen menemistä, jotta vältetään ahdistuksen tunteminen päivän aikana.	Mennään ryhmätapaamiseen, mutta siirretään tuoli nurkkaan ja istutaan kaukana muista.	Selataan puhelinta, jotta ei tarvitse olla tekemisissä toisten kanssa ennen tapaamisen alkua.	Vakuutellaan itselle, että tapaamisella ei ole mitään väliä: ”Ei tästä ole mitään hyötyä, koska...”	Estetään ja työnnetään pois ahdistavia ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia.
<b>Adaptiivinen eli hyödyllistä toimintaa edistävä tunteiden säätely</b>	Mennään ryhmätapaamiseen, jotta on mahdollista tuntea tyytyväisyyttä osallistumisesta johonkin, josta voi olla apua.	Mennään ryhmätapaamiseen ja tehdään jotain rauhoittavaa, esim. juodaan kylmää vettä ja valitaan istumapaikka läheltä toisia.	Katsellaan huoneen esineitä, kuvia, värejä, ym. Huomion tietoinen suuntaaminen tuo rauhallisemman olon ennen tapaamisen alkua.	Käytetään kognitiivisia uudelleenmuotoilutaitoja, joiden avulla haastetaan aktiivisesti vääristyneitä ja ahdistavia ajatuksia: ”Olenkohan tehnyt liian hätäisen päätelmän ryhmän hyödyllisyydestä. Jospa siitä olisi kuitenkin jotain hyötyä. Olisi ainakin kiva tutustua toisiin.”	Tiedostetaan tunne (esim. viha) ja estetään halu toimia vihan tunteen yllyttämänä, kun ohjaaja aloittaa tapaamisen 15 minuuttia myöhässä.

Sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyvän tunnesäätelyn häiriön prosessimalliin kuuluvat osa-alueet:

- 1) *tilanteen valinta*, joka koskee päätöstä välttää tai mennä kohti kielteisiä tunteita aiheuttavaa tilannetta,
- 2) *tilanteen modifiointi* tarkoittaa yritystä muokata tunnetilan ilmenemistä omalla käyttäytymisellä ja samalla lisätä turvallisuuden tunnetta,
- 3) *huomion suuntaamisen* tarkoituksena on ohjata huomio niin, että se vaikuttaa halutulla tavalla tunteisiin tai niiden välttämiseen,
- 4) *kognition vaihtaminen* tarkoittaa tunnereaktioita herättävien ärsykkeiden merkitysten muokkaamista esimerkiksi uudelleenmuotoilemalla tilanteeseen liittyviä ajatuksia ja tulkintoja ja
- 5) *reaktion moduloinnissa* on kyse keinoista ja valinnoista, joiden avulla voi muokata tunnereaktioon liittyvää kokemusta, käyttäytymistä tai kehollista ilmenemistä.

Tunnistatko sinulla olevan sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä tunnesäätelyn vaikeuksia? Jos, niin millaisia?

---



---

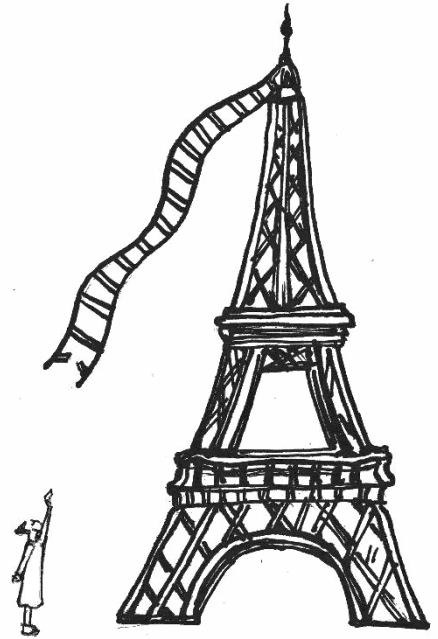


---

## Heikoksi koetut sosiaaliset taidot

Sosiaalisten tilanteiden pelossa ei suoranaisesti ole kyse sosiaalisten taitojen puutteesta, vaan ongelmat liittyvät pelkoon sosiaalisissa tilanteissa onnistumisessa, jolle on kenties asetettu korkeat tavoitteet.

Sosiaalisia taitoja ovat muun muassa keskustelutaidot kuten keskustelun aloittaminen ja ylläpitäminen, sanaton viestintä kuten ilmeet, eleet ja kehonkieli, jämässä käyttäytyminen sekä mielipiteen ilmaiseminen ja pyynnön esittäminen. Joskus sosiaalisten taitojen harjoittelu voi olla tarpeellista, jos niissä on puutteita. Esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden välttely on saattanut vaikuttaa sosiaalisten taitojen kehittymiseen tai niiden heikkenemiseen.



Sosiaalisten taitojen harjoittelu on hyödyllistä myös siksi, että se toimii hyvänä altistusharjoituksena elävässä elämässä koettuja sosiaalisia tilanteita varten. Oleellista on kuitenkin havainnoida sitä, kuinka subjektiivinen käsitys omista sosiaalisista taidoista muuttuu paremmaksi harjoittelun aikana.

Koetko, että sinulla on puutteita sosiaalisissa taidoissa? Jos, niin millaisia?

---

---

---

---

---

## Välttämisen- ja turvakäyttäytyminen

Välttämisen- ja turvakäyttäytyminen ovat sosiaalisten tilanteiden pelossa tyypillisiä ja niiden tavoitteena on hallita sosiaalisten tilanteiden aiheuttamaa ahdistusta ja pelkoa epäonnistumisesta. Ne ovat kuitenkin haitallisia selviytymisstrategioita, jotka entisestään lisäävät märehtimistä ja vastaavien tilanteiden pelkoa myös tulevaisuudessa.

*Välttämiskäyttäytymistä* voi olla esimerkiksi esiintymisen, julkisen puhumisen, esittäytymisen, ruokailutilanteiden, katsekontaktin tai juhliin osallistumisen välttelyä.

Sen sijaan heikommin tunnistettava *turvakäyttäytyminen* on sosiaalisissa tilanteissa huomaamattomampaa käyttäytymistä kuten yritystä estää punastumisen näkymisen vaatteella tai vähentää hikoilua istumalla lähellä avointa ikkunaa, sanoissa sotkeentumisen peittäminen lyhyellä puheenvuorolla ja/tai nopeasti puhumalla sekä tylsältä näyttämisen ehkäisyä ulkoa opetellun puheen avulla.



Välttämisen- ja turvakäyttäytyminen pitävät merkittävimmin yllä sosiaalista ahdistuneisuutta ja näistä eroon pääsemiseen tärkein hoitomenetelmä on altistus, jonka aikana turvakäyttäytyminen on kiellettyä. Samalla on mahdollista testata niitä katastrofaalisiin seurauksiin johtavia uskomuksia ja ennustuksia, jotka liittyvät negatiiviseen arviointiin tai epäonnistumiseen sosiaalisten standardien noudattamisessa.

Millaista välttämisen- ja turvakäyttäytymistä tunnistat?

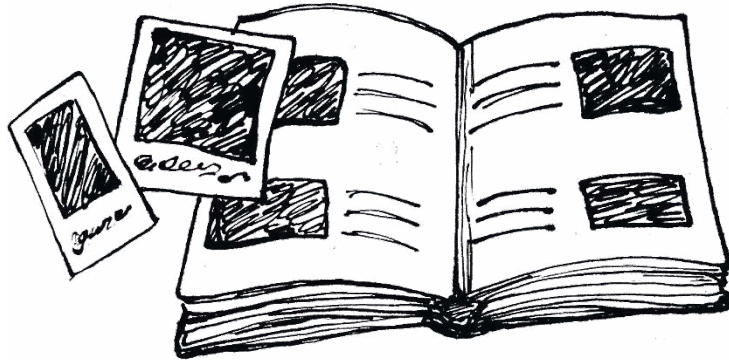
---

---

---

---

## Oman tilanteen jäsentäminen



Olet pohtinut omaa tilannettasi jo työkirjan alkuosassa ja tehnyt ehkä oivalluksia sosiaaliseen jännittämiseen liittyen. Seuraavaksi voit pohtia omaa tilannettasi alla olevien kysymysten avulla, jotka auttavat sinua tunnistamaan, miten esimerkiksi ajattelu vaikuttaa toimintaan sekä mitä yhdistäviä tekijöitä on nähtävissä tilanteissa, joissa ongelmallinen toiminta on tyypillistä. Kysymysten avulla voit löytää myös selityksiä sille, miksi tietty käyttäytyminen tapahtuu ja minkälainen vaikutus myös ympäristöllä on siihen.

Voit pohtia omaa sosiaalisten tilanteiden pelkoasi seuraavien apukysymysten avulla:

- Missä/milloin/minkälaisissa tilanteissa esiintyy?

---

---

---

- Kuka/ketkä ovat läsnä?

---

---

---

- Minkälaisia kielteisiä ajatuksia tilanteisiin liittyy?

---

---

---

- Nouseeko mieleen aikaisempia vastaavia kielteisiä kokemuksia?

---

---

---

- Minkälaisia tunteita tunnistat?

---

---

---

- Minkälaisia kehollisia tuntemuksia tunnet? Mitä pelkää, että niistä seuraa?

---

---

---

- Kuinka toimit tilanteessa? Esiintyykö turva- ja välttämiskäyttäytymistä?

---

---

---

- Mitä myönteisiä ja/tai kielteisiä seurauksia toiminnalla on?

---

---

---

- Miten ympäristön ja/tai itsesi asettamat säännöt ja/tai normit vaikuttavat tilanteeseen?

---

---

---

- Miten menneisyyden tapahtumat ovat vaikuttaneet sosiaalisen ahdistuneisuuden kehittymiseen? Jos, niin miten ne ovat vaikuttaneet käsitykseen itsestäsi?

---

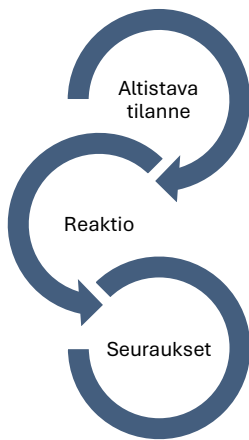
---

---

## Tarkka ketjuanalyysi itsehavainnoin tueksi

Seuraavaksi havainnoidaan sosiaaliseen jännittämiseen liittyviä tilanteita ketjuanalyysin avulla. Kun kirjaat ylös ongelmallisissa tilanteissa esiintyviä ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä, saat selvyyden myös näiden toiminnallisista suhteista.

### Itsehavainnoin pohjalla on ARS-malli, jossa:



**A** tarkoittaa **altistavaa tilannetta**, joka voi olla tilanne tai tapahtuma itsessään tai muu vaikutte, joka nostattaa tunteita.

Altistavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi kova ääni, liikeneruuhka, tilanne, jossa joutuu arvostelun kohteeksi, kehontuntemukset kuten tunne rintakehässä tai päänsärky, riita läheisen ihmisen kanssa tai huonosti nukuttu yö, ja ne voivat ilmetä tilanteessa tai olla vaikuttamassa menneinä tapahtumina tai pitkäkestoisina elämäntilanteina tai olotiloina.

**R** kuvaa emotionaalisen triggerin, eli A:n aikaan saamia **reaktioita**, joita ovat ajatukset, keholliset tuntemukset ja käyttäytyminen.

**S** puolestaan kuvaa käyttäytymisestä aiheutuvia **seurauksia**, jotka voidaan jakaa lyhyen ja pitkän aikavälin seurauksiin.

### Esimerkki ARS-mallin mukaisesta ajatusten ja tunteiden ohjaaman käyttäytymisen havainnoinnista

Ketjuanalyysi						
Tilanne	Ajatukset	Tunteet	Kehontuntemukset	Käyttäytyminen	Lyhyen aikavälin seuraukset	Pitkän aikavälin seuraukset
Puhelimella soittaminen Olen nukkunut huonosti	"Sekoan sanoissani, joka on noloa!" "Minua pidetään tyhmänä"	Häpeä Pettymys	Sydän hakkaa Hikoiluttaa	Välttelen soittamista niin kauan, että soittoaika umpeutuu.	Helpotus, kun välttyin soittamiselta.	En saa asioitani hoidettua ja olen jumissa elämäntilanteessani.
Kaupassa käynti	"Toivottavasti kukaan tuttu ei tule vastaan", "En pääse tilanteesta pois. Mitä jos tulee huono olo?!", "Mitä jos tiputan tavaroita tai sanon myyjälle jotain hölmöä"	Pelko Häpeä Paniikki	Hengenahdistus Hikoilua Jännittyneisyyttä Pala kurkussa Heikko olo Korkea syke Vapina Pahoinvointi	Käyn yöllä kaupassa. Välttelen kauppaa menoa. Kiirehdin. Välttelen ihmisiä. Käytän vastamelukuulokeita. Käytän itsepalvelukassoja.	Helpotus	En saa ruokaa. En saa harjoitusta sosiaalisissa tilanteissa.

Valitse seuraavaksi omasta elämästäsi sosiaalista ahdistuneisuutta aiheuttavia tilanteita, joita haluat havainnoida tarkemmin ARS-mallin avulla:

Ketjuanalyysi						
Tilanne	Ajatukset	Tunteet	Kehontunteemukset	Käyttäytyminen	Lyhyen aikavälin seuraukset	Pitkän aikavälin seuraukset



## OSA 2

## Kohti itselle tärkeää

Työkirjan toinen osa alkaa arvotyöskentelyllä, joka perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) periaatteille. On ensin hyödyllistä pohtia omia arvoja, jotta tavoitteiden asettamisessa tulee näkyväksi se, mikä todella on itselle tärkeää ja mihin suuntaan halutaan mennä. Arvot auttavat luomaan myönteisiä tavoitteita, jotka motivoivat haastamaan omaa toimintaa. Arvojen tarkastelu kytkeytyy siis vahvasti käyttäytymiseen.



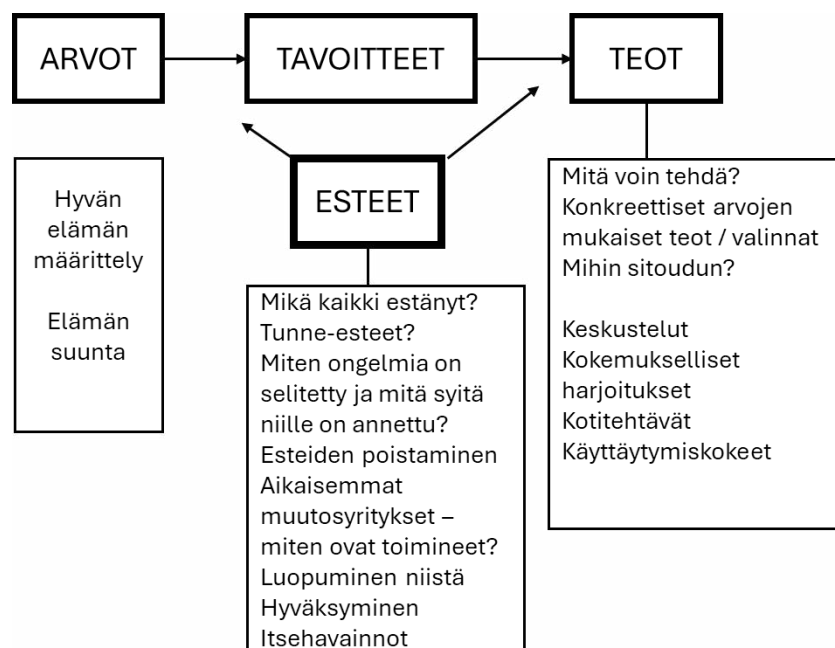
Joskus saattaa tuntua, että arvojen mukaisten, itselle tärkeiden tekojen tekemiselle on esteitä. Esteitä saattavat olla esimerkiksi se, että:

- ei tiedosteta tai ei ole ollut tilaisuutta miettiä, millaista elämää haluaisi elää,
- eletään jonkun toisen henkilön arvojen tai opittujen sääntöjen mukaan tai
- omien arvojen ja toiveiden mukainen elämä vaatii liikaa ponnisteluja ja vaikeiden tunteiden kohtaamista, jonka vuoksi on helpompaa jatkaa totutuilla toimintamalleilla.

Arvoja voidaan havainnoida tunteina tai toimintoina. Tässä kohtaa on hyvä muistaa, että toimintaan vaikuttaminen ja käyttäytymisen tietoinen ja suunnitelmallinen hallitseminen on helpompaa kuin ajatusten ja tunteiden hallintaan saaminen, joka usein edellyttää kontrolliyritysten sijaan hyväksyvää suhtautumista. Hyväksynnällä tarkoitetaan sitä, että ei yritetä päästä ikävistä tunteista ja ajatuksista eroon niin, että elämä joltain osin estyy, vaan omistaudutaan aktiivisesti ja elinvoimaisesti tämän hetken kokemuksille, joka tarkoittaa kaikkea muuta kuin alistumista ja passiivisuutta.

Arvotyöskentely kannattaa kytkeä mahdollisimman tukevasti tekoihin, jotta se tuottaisi nopeammin konkreettisia tuloksia. Sosiaalisen jännittämisen kohdalla arvona voisi olla vaikkapa rohkeudentunne sosiaalisissa tilanteissa. Tekoina rohkeus voisi ilmetä esimerkiksi harrastustoimintaan mukaan menemisenä ja puhumisena vieraille ihmisille.

## *Hyväksymis- ja omistautumisterapian mukaisen arvotyöskentelyn periaatteet*



### **Valintoja, hyväksyntää ja halukkuutta**

Usein vaikeassa elämäntilanteessa saattaa tuntua siltä, että on jumissa eikä voi vaikuttaa tilanteeseen millään tavalla. Kun tarkastelee tilannetta lähemmin, voi huomata, että tarjolla on paljon hetkiä, joissa voi valita toimia jollakin tietyllä tavalla. Valintoja saattaa olla jopa niin paljon, että niihin tarttuminen tuntuu työläältä. Valinta voi liittyä esimerkiksi 1) siihen, miten suhtaudutaan ulkopuolelta tuleviin vastoinkäymisiin, 2) kuinka kohdataan ilman välttelyä ajatukset ja tunteet sekä 3) siihen, minkä asioiden suhteen päätetään olla aktiivinen ja minkä suhteen ei.

On hyvin tavallista, että meille tärkeimmät ja merkityksellisimmät asiat herättävät yleensä voimakkaimpia tunteita ja ajatuksia epäonnistumisesta, kun mieli alkaa ennakoida vaarasta ja vaikeuksista. Tämä aktivoi aivojen selviytymisjärjestelmän, joka näyttäytyy usein ahdistuksena ja pelkoina. Sosiaalisten tilanteiden pelossa on kyse juuri tästä. Ennakointiin liittyvät ajatusvääritykset saavat aikaan sosiaalisten tilanteiden välttelyä ja toimimaan tutulla, usein toimimattomalla tavalla, joka johtaa tuttuun lopputulokseen eli elämän kapeutumiseen monella tärkeällä elämän osa-alueella.

Valinta toimia uudella tavalla tai valinta hyväksyä epämiellyttävien ajatusten ja tunteiden olemassaolo ei ole aina helppoa ja tarvitsee rinnalleen halukkuuden. Halukkuus tarkoittaa halua luopua negatiivisten tunteiden ja ajatusten kontrolloimisesta ja sen hyväksymistä, että elämässä tapahtuu ikäviä asioita. Kuten jo edellä todettiin, tämä ei tarkoita uhritumista vaan sitä, että ihminen valitsee aktiivisen ja vastuullisen roolin muutoksen tekijänä elämässään. Halukkuus tehdä valintoja oman elämänsä suhteen tulee aina olla ihmisellä itsellään. Se ei riitä, että läheinen, viranomainen tai terapeutti haluaa muutoksen tapahtuvan, jos itse ei sitä halua.

Muutokseen tähtäävien valintojen tekoa voi helpottaa päätöksenteko -harjoituksella, jossa tarkastellaan muutoksen, mutta myös tilanteen sellaisenaan pysymisen hyötyjä ja haittoja samanaikaisesti. Muutokseen lähdetään usein siksi, että halutaan jotain myönteistä muutosta elämään, mutta tämä saattaa tuntua työläältä ja aiheuttaa ponnistelua. Tilanteen ennallaan pysyminen sen sijaan saa pysymään mukavuuksialueella, mutta elämässä eteenpäin menemisen mahdollisuus tällöin estyy. Voit seuraavassa harjoituksessa tarkastella omaa tilannettasi annettujen esimerkkien avulla.

### **Muutoksen nelikenttä -harjoitus**

<p><b>Muutoksen edut/hyödyt</b></p> <p><i>Uskallan elää kuten haluan. Saan ystäviä ja uskallan etsiä elämäkumppania.</i></p>	<p><b>Muutoksen haitat</b></p> <p><i>Uuden oppiminen tuntuu raskaalta. Voin epäonnistua ja tuntuu pahalta.</i></p>
<p><b>Ennallaan pysymisen hyödyt</b></p> <p><i>Minun ei tarvitse ponnistella ja saan pysyä turvallisesti mukavuuksialueellani.</i></p>	<p><b>Ennallaan pysymisen haitat</b></p> <p><i>Olen jumissa elämässäni ja ahdistus pysyy yllä. En voi tavata uusia ihmisiä.</i></p>

## Elämäalueisiin liittyvät arvot tavoitteina tai elämänsuuntina

Seuraavaksi voit tarkastella eri elämäalueisiin liittyviä arvoja konkreettisina tavoitteina tai elämänsuuntina alla olevien kysymysten avulla. Kysymyksissä painotetaan eri elämäalueisiin liittyviä sosiaalisia suhteita. Elämäalueita on paljon, joten halutessasi voit valita joukosta 3-5 sinulle tärkeintä ja vastata vain niihin. Yritä miettiä vastauksiasi niin, että niiden on todella mahdollista toteutua ilman esteitä.

- Parisuhde: Kuvaile henkilöä, jonka kanssa haluaisit läheisen suhteen. Millainen haluaisit suhteen olevan? Minkälainen sinun roolisi olisi tässä ihmissuhteessa?

---

---

---

- Perhesuhteet: Kuvaile, millaisen suhteen haluaisit vanhempiisi tai sisaruksiisi (jos sinulla on lapsia, niin myös heihin). Mikä olisi ihanteellinen tapa kohdella näitä ihmisiä?

---

---

---

- Muut sosiaaliset suhteet: Millainen on mielestäsi paras mahdollinen ystävyysuhde? Mitä sinulle tarkoittaa, että olet hyvä ystävä ja miten silloin käyttäytyisit ystäviäsi kohtaan?

---

---

---

- Työ: Millaista työtä haluaisit tehdä ja miksi? Millaisen työntekijä olisit suhteessa työnantajaasi ja työkavereihisi?

---

---

---

- Koulutus ja muu itsensä kehittäminen: Jos haluaisit opiskella uuden ammatin tai hankkia jotenkin muuten uusia taitoja, niin kirjoita siitä. Mikä tekee siitä sinulle mielekkään asian? Minkälaisia sosiaalisia suhteita toivot opiskelun tai muun itsesi kehittämiseen liittyvän toiminnan sisältävän?

- 
- 
- 
- Vapaa-ajan harrastukset: Miten haluaisit viettää vapaa-aikaasi? Millaisia sosiaalisia suhteita siihen sisältyisi?

- 
- 
- 
- Henkisyys: Mitä henkisyys sinulle merkitsee? Se ei välttämättä liity uskontoon, vaan voi liittyä myös luonnossa toimimiseen tai johonkin ryhmätoimintaan. Mitä haluaisit henkisyyden olevan omalla kohdallasi?

- 
- 
- 
- Yhteiskunnallinen toiminta: Voi olla esimerkiksi vapaaehtoistoimintaa, luonnonsuojelutyötä tai kunnallispolitiikkaan osallistumista. Millaisen toiminnan koet tärkeäksi näillä osa-alueilla tai mitä muuta se voisi kohdallasi olla? Mikä tekee siitä sinulle tärkeää?

- 
- 
- 
- Terveys ja hyvinvointi: Mitä tekoja teet terveytesi ja hyvinvointisi eteen? Ne voivat liittyä esimerkiksi uneen, ruokavalioon, liikuntaan, tupakointiin? Miten sosiaaliset suhteet vaikuttavat hyvinvointiisi? Ja miten ihannetapauksessa toimisit näissä suhteissa?

- 
- 
- 
- Jokin muu arvo tai elämänavalue?
- 
- 
-

## Pelko- ja välttämishierarkian laatiminen

Olet edellä selkeyttänyt itsellesi merkityksellisiä asioita ja sitä, mitä kohti hän haluat elämässäsi mennä. Ennen varsinaisten käyttäytymistavoitteiden tekemistä laaditaan kuitenkin pelko- ja välttämishierarkia, joka osaltaan auttaa tavoitteiden muotoilemisessa.

Pelko- ja välttämishierarkiaan valitaan nykytilanteeseen parhaiten sopivia sosiaalisia tilanteita, joiden ahdistavuuden taso vaihtelee lievistä hyvin ahdistaviin ja äärimmäistä ahdistuneisuutta ja välttelyä aiheuttavaan. Ahdistuksen mittaamiseen käytetään SUDS-asteikkoa, jossa 0 tarkoittaa tilannetta, jossa epämukavuutta ei ole ja 100 korkeinta mahdollista ahdistuneisuuden tasoa.

0                      25                                      50    75    100

Ei ahdistusta/epämukavuutta      Keskivaikea ahdistuneisuus/epämukavuus      Äärimmäinen ahdistus/epämukavuus

SUDS-luokitus	Määritelmä
0	Olo on täysin rento ja rauhallinen; voisin jopa nukahtaa.
25	Tunnen lievää ahdistusta tai epämukavuutta. Se ei häiritse suorituskykyä.
50	Ahdistus on epämiellyttävää ja se häiritsee jonkin verran keskittymistä, mutta pystyn vielä jatkamaan toimintaa. Olen kuitenkin tietoinen siitä, että tilanne tai toiminta on epämiellyttävää.
75	Ahdistus on yhä epämukavampaa ja alan olla huolissani ahdistusoireista. Tilanteeseen tai toimintaan keskittyminen on jo todella vaikeaa.
100	Haluavan paeta tilanteesta tai toiminnasta. Ahdistuksen taso on korkein mahdollinen; olen kauhuissani ja paniikissa. Tilanteessa tai toiminnassa jatkaminen ei onnistu lainkaan.

*Ahdistusoireiden voimakkuuden mittaaminen SUDS-asteikolla (Subjective Units of Distress Scale)*

Hierarkiaan valittujen tilanteiden on hyvä olla konkreettisia ja sellaisia, että niihin voi omalla toiminnalla vaikuttaa. Tilanteet voivat liittyä itsen vahvistamiseen tai jopa itsen paljastamiseen läheisimmissä ihmissuhteissa niiden syventämiseksi. Hierarkian tekeminen voidaan aloittaa hieman stressaavalta tuntuvasta tilanteesta, jonka SUDS on noin 20-25 ja sen jälkeen valitaan vaikein mahdollinen kuviteltava sosiaalinen tilanne, jonka SUDS on 90-100, jotka asetetaan hierarkian molempiin päihin ja tämän jälkeen valitaan tilanteita niiden väliltä.

Tilanteen ahdistavuutta voi pohtia esimerkiksi sen avulla, keitä tilanteessa on läsnä ja minkälaisesta toiminnasta on kyse. SUDS:in lisäksi tilanteita arvioidaan sen mukaan, millaista niihin liittyvä välttämiskäyttäytyminen on asteikolla 0-100, jossa 0 tarkoittaa ei lainkaan välttämistä ja 100 tarkoittaa totaalista välttämistä esimerkiksi viimeisen vuoden aikana.

Tähän voit laatia oman pelko- ja välttämishierarkiasi. Ei kannata takertua siihen, jos et osaa päättää tarkkaa järjestystä joidenkin pelkoa tuottavien asioiden välillä. Tärkeintä, että kirjoitat ylös sosiaalisia tilanteita, joissa tunnistat pelon heräävän.

### **Pelko- ja välttämishierarkia**

Järjestys	Pelko	SUDS (0-100)	Välttäminen (0-100)
1. vaikein sosiaalinen tilanne			
2. vaikein sosiaalinen tilanne			
3. vaikein sosiaalinen tilanne			
4. vaikein sosiaalinen tilanne			
5. vaikein sosiaalinen tilanne			
6. vaikein sosiaalinen tilanne			
7. vaikein sosiaalinen tilanne			
8. vaikein sosiaalinen tilanne			
9. vaikein sosiaalinen tilanne			
10. vaikein sosiaalinen tilanne			

## Kohti altistusta

Olet työkirjan ensimmäisessä osassa pohtinut, mitä sosiaalisten tilanteiden pelko on sinun kohdallasi ja jäsentänyt omaa tilannettasi. Tässä toisessa osassa olet tarkastellut arvojasi ja sitä, millaista elämää todellisuudessa haluaisit elää sekä listannut sosiaalisesti pelottavia tilanteita niiden ahdistavuuden perusteella. Työskentely on todennäköisesti herättänyt tunteita, joka on hyvä asia. Olet altistunut tunteille ja mielikuville, joka on hyvä alku altistusharjoittelulle. Puhumme altistuksesta myöhemmin lisää, mutta jo nyt on tilaisuus ottaa ensi askelia kohti vapaampaa elämää sellaisten asioiden parissa, joita olet tottunut pelkäämään.



## Tehtävä: altistus

Nyt on siis tarkoitus alkaa harjoitella sosiaalisia tilanteita aloittaen hierarkian alimmista kohdista. Valitse hierarkiastasi 1-3 kohtaa, joita alat tietoisesti harjoitella. Ehkä olet kirjoittanut hierarkiaan esimerkiksi sellaisia asioita, että hakeudut tilanteisiin, joissa on muita ihmisiä, otat katsekontaktin vieraaseen ihmiseen tai hymyilet ja sanot hei kaupan kassalle. Tavoitteena on, että kohtaat tietoisesti näitä tilanteita lähipäivien aikana.

Jos pystyt, niin suhtaudu tähän käyttäytymiskokeeseen avoimesti ja uteliaasti. Havainnoi myös, minkälaisia uusia käyttäytymisiä huomaat tekeväsi näissä tilanteissa ja onko sinulla häiritseviä ja epämiellyttäviä ajatuksia tilanteessa, jotka yllyttävät välttelemään ko. tilannetta.



## Tavoitteiden asettamisen ja niihin sitoutumisen suunnitelma

Edellä laadittu pelko- ja välttämishierarkia toimii jo itsessään tavoitteena olevien käyttäytymisien suuntaviivana. Voit kuitenkin poimia hierarkiasta muutaman sosiaalisen tilanteen tai miettiä uusia tilanteita, joista muodostetaan tavoite pilkkomalla kohteena oleva asia ja tavoitekäyttäytyminen vielä viiteen vaiheeseen. Käyttäytymistavoite voi liittyä esimerkiksi puheenvuorojen ottamiseen, mielipiteiden esittämiseen, avun pyytämiseen aiempaa useammin sekä itseen kohdistuvien negatiivisten ajatusten vähentämiseen ja niiden korvaamiseen realistisemmalla vaihtoehdolla.

Tavoitteiden laatimiseen voidaan käyttää SMART-periaatteita, jotka jäsentävät ja helpottavat työskentelyä. SMART tarkoittaa, että tavoite on:

### **S) Selkeästi ja konkreettisesti määritelty**

Älä aseta epämääräistä tavoitetta kuten ”En pelkää enää sosiaalisia tilanteita”. Määrittele sen sijaan täsmällinen ja konkreettinen tavoite kuten ”Menen päivittäin ihmisten ilmoille”. Oleellista on päättää, mitä tekoja tulet tekemään saavuttaaksesi tavoitteesi.

### **M) mitattavissa oleva**

Mistä tiedät, että olet saavuttanut tavoitteen? Tavoitteiden toteutumista voi mitata esimerkiksi jakamalla tavoite osatavoitteisiin eli asteittain eteneviin käyttäytymistavoitteisiin ja seurata niiden avulla, miten tavoitteen mukainen toiminta on lisääntynyt.

### **A) aikataulutettu**

Määrittele aikaväli, milloin aiot tehdä asian tai toivot sen tapahtuvan. Voit esimerkiksi suunnitella edistäväsi tavoitetta seuraavan puolen vuoden aikana. Jos olet tukitoimien parissa, kannattaa tavoite laatia ja aikatauluttaa yhdessä työntekijän kanssa. Osatavoitteiden suhteen on hyvä tehdä suunnitelma, milloin mikäkin konkreettinen toiminta on vuorossa. Joskus voi olla hyödyllistä määritellä tarkasti päivämäärä ja kellonaika, jos tavoite liittyy esim. hammaslääkäriajan varaamiseen tietyn soittoajan sisällä.

### **R) realistisesti toteutettava nykytilanne huomioiden**

Onko tavoite toteutettavissa nykytilanteen resurssit huomioiden? Resursseja voivat olla aika, raha, terveys, sosiaalinen tuki sekä riittävät tiedot ja taidot. Jos jokin tärkeä resurssi ei ole käytettävissä, voit vielä muuttaa tavoitetta realistisemmaksi.

### **T) tärkeä ja tavoittelemisen arvoinen**

Mitä sinulle tärkeää asiaa kohti kyseisen asian tekeminen vie sinua?

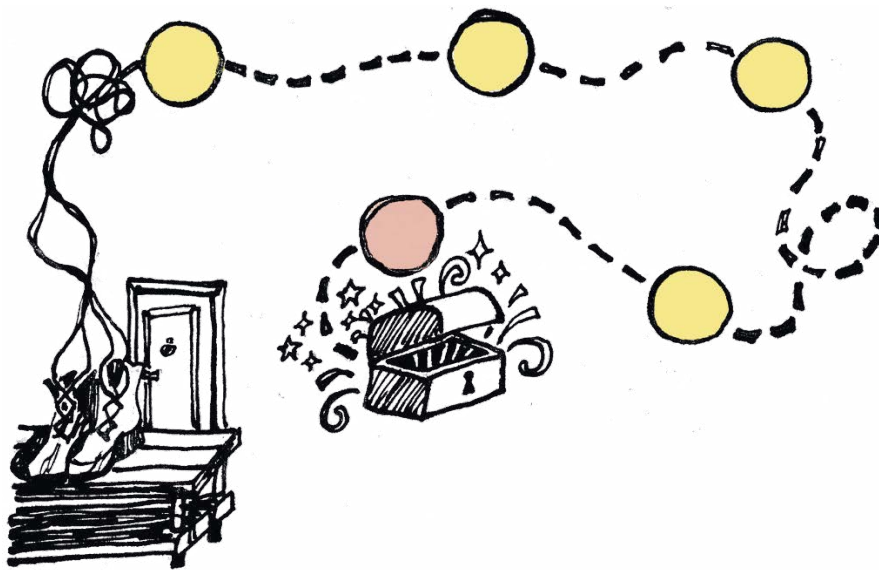
## Tavoitteen asettaminen vaiheittain

**Vaihe 1.** Mieti ensin, mikä on sinulle tärkeää ja mitä kohti haluaisit mennä? Se voi liittyä esimerkiksi työhön, opiskeluun, sosiaalisiin suhteisiin, uuden taidon harjoitteluun, terveyden tilan parantamiseen, yms. Sinä itse tiedät parhaiten. Voit vapaasti kirjoittaa alustavia ajatuksiasi tähän:

---

---

---



**Vaihe 2.** Seuraavaksi on vuorossa *tavoitteen nimeäminen* ja sen *muotoileminen käyttäytymistavoitteeksi*. Tavoite on usein hyödyllistä jakaa useampaan askeleeseen eli osatavoitteeseen. Jos tavoitteena on esimerkiksi saada ystäviä, tavoite voisi olla seuraavanlainen:

**Tavoite: Uusien ystävien hankkiminen**

*Askel 1. Menen tilanteisiin, joissa tapaan muita ihmisiä ja yritän ottaa kontaktia ihmisiin (esim. katse ja nyökkäys).*

*Askel 2. Yritän osallistua keskusteluihin.*

*Askel 3. Yritän aloittaa keskustelun jonkun kanssa ja jatkaa keskustelua*

*Askel 4. Ehdotan mukavanoloiselle ihmiselle yhteystietojen vaihtoa.*

*Askel 5. Soitan hänelle ja ehdotan elokuviin, tms. menoa*

**Vaihe 3.** Laadi seuraavaksi 1-3 omaa tavoitetta osatavoitteineen, jotka ovat sinulle tärkeitä.

<b>Tavoite</b>	
Askel 1.	
Askel 2.	
Askel 3.	
Askel 4.	
Askel 5.	

<b>Tavoite</b>	
Askel 1.	
Askel 2.	
Askel 3.	
Askel 4.	
Askel 5.	

<b>Tavoite</b>	
Askel 1.	
Askel 2.	
Askel 3.	
Askel 4.	
Askel 5.	

**Vaihe 4.** Tunnista mahdolliset vaikeudet ja esteet tavoitteesi tiellä ja mieti, kuinka voisit kohdata ne. Muista, että voit aina pyytää apua esteiden selättämiseen.

Sisäiset esteet: Mitä sisäisiä esteitä tunnistat (esimerkiksi alhainen motivaatio, epäusko, ahdistus, viha, toivottomuus, epävarmuus, ahdistus, negatiiviset ajatukset, jne.)?

---

---

---

Mitä keinoja voisit käyttää sisäisten esteiden ratkaisemiseksi? Tarvitsetko siihen tukea? Voisiko jostain esteestä muotoilla uuden käyttäytymistavoitteen?

---

---

---

Ulkoiset esteet: Mitä ulkoisia esteitä tunnistat (esimerkiksi rahan, ajan tai taitojen puute tai ristiriidat ihmissuhteissa)?

---

---

---

Miten käsittelet tai voisit käsitellä ulkoisia esteitä? Tarvitsetko apua? Voisiko jostain esteestä muotoilla uuden käyttäytymistavoitteen?

---

---

---

**Vaihe 5.** Sitoudu tavoitteisiisi. Tavoiteisiin sitoutumista helpottaa, jos:

- Teet siitä julkisen eli kerrot siitä ainakin yhdelle luotettavalle ihmiselle.
- Palkitse itseäsi edistymisestä kohti tavoitettasi. Palkinto voi olla pieni ja niinkin yksinkertainen kuin sanominen itsellesi ”Hyvä sinä! Sait aloitettua!”
- Pidät kirjaa edistymisestääsi esim. päiväkirjan, kaavion tai kuvallisen ilmaisun keinoin.

Hieno! Nyt sinulla on tavoite tai tavoitteita, joiden avulla voit edetä konkreettisin toimin kohti sinulle tärkeää. Sen lisäksi sinulla on mahdollisuus kokeilla, voisitko olla avoimempi myös spontaanille toiminnalle ja antaa asioiden tapahtua ilman tietoista suunnittelua sosiaalisissa tilanteissa. Sopivia tilanteita voivat olla esimerkiksi naapurin tervehtiminen, katsekontakti tai hymy uudelle ihmiselle tai lyhyt keskustelu kauppajonossa. Keskustelu voi liittyä esimerkiksi säähän tai kysymykseen jostain edellä olevan asiakkaan ostoksesta. Muista, että pienetkin tavoitteen mukaiset käyttäytymiset ja jopa niiden ajattelu ovat tärkeitä.



## OSA 3

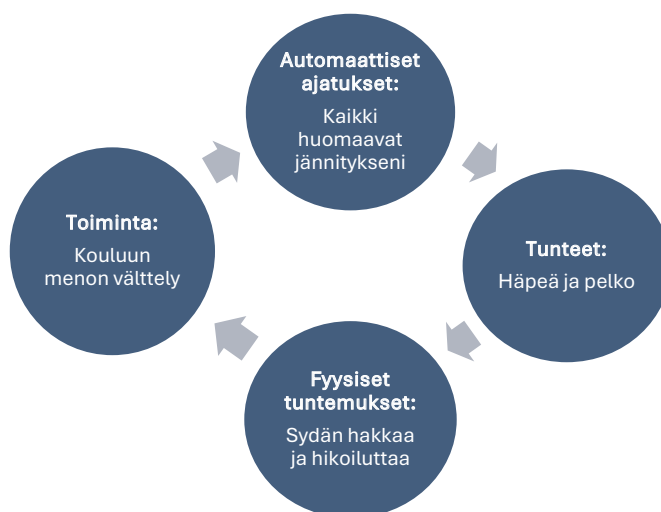
## Ajatusvääristymät ja kognitiivinen uudelleenmuotoilu

Aiemmin työkirjassa olet laatinut käyttäytymistavoitteita ja saanut ehkä jo kokemuksia uusista käyttäytymiskokeiluista. Olet myös tarkkaillut ajatuksia, joita haastaviin tilanteisiin liittyy. Juuri ajatukset ja niiden haastaminen ovat tämän luvun ydin. Jos muutetaan ainoastaan käyttäytymistä sosiaalisessa kanssakäymisessä, mutta siihen liittyvät käsitykset itsestä eivät muutu, on todennäköistä, että itsesyytökset ja häpeän tunne pysyvät mukana ja todennäköisesti samalla laskevat mielialaa.

### Automaattiset ajatukset

Automaattiset ajatukset tuntuvat usein vain ilmaantuvan mieleen sosiaalisissa tilanteissa. Ne ovat yleensä negatiivisia sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä itseen kohdistuvia toteamuksia ja uskomuksia, jotka saattavat sisältää tiukkoja määritelmiä ja sääntöjä siitä, kuinka kuuluisi käyttäytyä tullakseen hyväksytyksi. Vääristyneet ajatukset saattavat kohdistua myös toisiin, maailmaan tai tulevaisuuteen, ja edelleen lisätä ahdistuneisuutta. Automaattiset ajatukset ovat siis eräänlaista sisäistä puhetta, joka voi ilmetä sanallisena tai mielikuvien tasolla, ja jotka usein johtavat negatiivisiin tulkintoihin ja pitävät yllä sosiaalista ahdistuneisuutta. Sosiaalisessa tilanteessa heränneet emotionaaliset reaktiot ovat siis seurausta juuri tulkinnoista, ei tilanteesta itsessään.

*Sosiaalisesti ahdistava tilanne: Opiskeluryhmässä esitelmän pito lähestyy*



Voit havainnoida omia automaattisia ajatuksiasi ja niiden vaikutusta tunteisiin, fyysisiin tuntemuksiin ja toimintaan myös aiemmin tutuksi tulleen tilanneanalyysin avulla.

### Tilanneanalyysi sosiaalisesti ahdistavista tilanteista

Tilanne	Ajatukset	Tunteet	Fyysiset tuntemukset	Toiminta
<i>Mies/nainen, josta olen kiinnostunut, tulee juttelemaan minulle.</i>	<i>Hän pitää minua outona ja ihan luuserina.</i>	<i>Vaivautuneisuus Hermostuneisuus Häpeä</i>	<i>Pinnallinen hengitys Vatsakipu</i>	<i>Ko. henkilön katseen välttely. Yritän päästä tilanteesta nopeasti pois.</i>

Negatiivisia tulkintoja nostattavaa sisäistä puhetta voi havainnollistaa myös mielikuvan avulla.

#### *Mielikuvaharjoitus:*

*Ajattele hetki läheistä ihmistä, josta pidät. Kuvittele, että tämä ihminen on luvannut pitää puheen serkkunsa häissä, ja hän on siitä huolissaan, koska hänellä ei ole juurikaan kokemusta julkisesti puhumisesta. Hän ei siis ole täydellinen.*

*Mitä luulet, että tapahtuisi, jos sanoisit ystävällesi juuri ennen puhetta: ”Onko sinulla oikeasti mitään järkevää sanottavaa, näytät ihan tyhmältä ja kaikki huomaavat epävarmuutesi ja hermostuneisuutesi, ja ajattelevat, että olet kelvoton puheenpitäjä”. Miltä luulet ystävästäsi tuntuvan ja miten sanasi auttaisivat ystävää selviytymään tilanteesta?*

*Mitä jos sanoisitkin: ”Olet varmasti valmistautunut puheeseen hyvin ja tiedän, että sinulla on paljon kaunista sanottavaa serkustasi. Arvostan sitä, että haluat myös kehittää itseäsi ja haastaa itsesi uudessa tilanteessa. Kerrassaan upea juttu! Onnea matkaan!”*

Mitä ajatuksia mielikuva herätti? Löydätkö esimerkkejä omasta sisäisestä puheestasi?

---

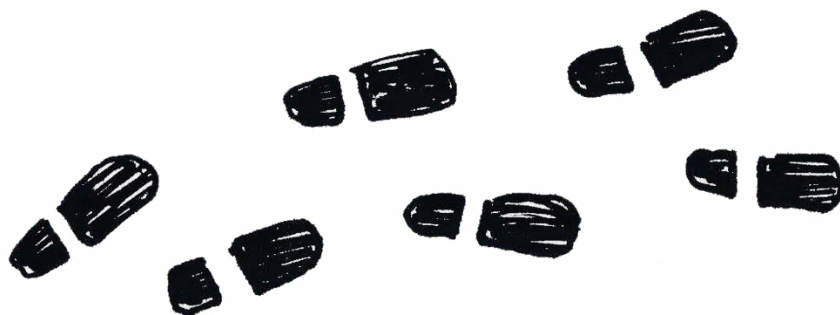
---

---

## Kognitiivinen uudelleenmuotoilu

Sosiaalisten tilanteiden pelko on tyypillisesti kokemuksen kautta opittua ja ongelman ylläpitämiseen vaikuttavat usein uskomukset itsestä sekä haitalliset automaattiset ajatukset, joita olet edellä tarkastellut. Näitä on mahdollista oppia muuttamaan siten, että myös ahdistuksen kokemus muuttuu. Tukea tähän voi saada menetelmästä nimeltä kognitiivinen uudelleenmuotoilu, jonka avulla voidaan esimerkiksi tarkastella sitä, kuinka todennäköisiä uskomukset sosiaaliseen tilanteeseen liittyvästä pelosta ovat, kyseenalaistaa ne ja luoda tilalle realistisempi vaihtoehto sekä muuttaa käsitystä itsestä ja omista kyvyistä myönteisemmäksi.

Kognitiivisen uudelleenmuotoilun positiivisena seurauksena sosiaaliset tilanteet eivät tunnu enää niin uhkaavilta, huomioresurssien vapautuminen parantaa keskittymistä ja suoriutumista sosiaalisissa tilanteissa, sosiaalisten tilanteiden jälkeinen märehtiminen vähenee ja fysiologiset ahdistusoireet vähenevät. Lisäksi kykenet paremmin tunnistamaan ja tunnustamaan onnistumiset sosiaalisissa tilanteissa itsesi aikaansaamiksi sen sijaan, että ulkoistaisit onnistumisen johtuvan ulkoisista tekijöistä.



Automaattisia ajatuksia voidaan haastaa erilaisten kysymysten avulla ja löytää niihin vastaamisen kautta realistisempia vaihtoehtoja tilanteen tarkasteluun. Automaattisia ajatuksia haastavia kysymyksiä ovat:

- Tiedätkö varmasti, että se mitä pelkään, käy toteen?
- Mitä todisteita minulla on siitä, että asia toteutuu tai ei toteudu?
- Mikä on pahinta, mitä voisi tapahtua ja kuinka selviäisin siitä?
- Voinko ennustaa tapahtumien kulkua kristallipallon avulla?
- Voiko tapahtumalle, jota pelkään, olla jokin vaihtoehtoinen selitys?
- Tarkoittaako pelon toteutuminen todellista katastrofia?
- Jos pelko toteutuu, voidaanko sitä katsoa/tulkita jostain toisesta näkökulmasta?
- Onko pelkoni järkevä eli tarkoittaako tämä todella sitä, että olen (esimerkiksi luuseri)?
- Miten pelkoon keskittyminen auttaa selviämään tilanteessa?
- Onko sinulla kokemusta siitä, että sinulla ei ole keskustelussa mitään sanottavaa?  
Tapahtuuko sitä usein?
- Kannatko vastuuta keskustelun jatkumisesta, jos tulee hiljainen hetki? Mikä on toisen ihmisen rooli?
- Miten katastrofaalista se olisi, jos mitään sanottavaa ei olisi?
- Mistä tiedät, että muut ajattelevat sinusta negatiivisesti tai mitä he ylipäänsä ajattelevat?

### **Tehtävä: Negatiivisten ajatusten vähentäminen**

Kun huomaat ajattelevasi negatiivisesti itsestäsi sosiaalisessa tilanteessa tai sosiaalista tilannetta ajattellessa, haasta nämä ajatukset ja korvaa ne realistisemmalla vaihtoehdolla.

## Rationaalisten ajatusten muodostaminen

Seuraavan tehtävän avulla voit tarkastella, mitä myönteisiä seurauksia sillä on, kun haastat automaattisia ajatuksia ja muodostat niiden tilalle rationaalisempia vaihtoehtoisia ajatuksia:

- 1) Valitse ensin sosiaalista pelkoa tuottava tilanne, joka voi olla todellinen tai kuviteltu.
- 2) Mieti sitten, minkälaisia tunteita ja kehontuntemuksia tilanne herättää ja
- 3) minkälaisia käyttäytymisylykkeitä havaitset.
- 4) Entä minkälaisia automaattisia ajatuksia tilanne voisi sisältää?
- 5) Haasta sitten automaattisia ajatuksia edellä olevien kysymysten avulla ja korvaa ne vaihtoehtoisilla, järkevämmillä ajatuksilla.
- 6) Pohdi viimeiseksi, mitä myönteisiä seurauksia vaihtoehtoisella ajattelulla voi olla.

Rationaalisten ajatusten muodostaminen					
Tilanne	Tunnereaktiot ja kehon tuntemukset	Käyttäytymisylykkeitä	Ajatukset	Vaihtoehtoiset ajatukset	Myönteiset seuraukset
Ryhmätilanne, jossa pitäisi esittää muista poikkeava mielipide	Sydämentykytys, käsien vapina, hengenahdistus, epätodellinen olo, hikoilu, pahoinvointi  Jännittää, ahdistus, pelko	Jätän mielipiteen sanomatta  En sano, mitä haluaisin. Odotan, että joku muu sanoo jotain vastaavaa, mihin voin yhtyä	Miksi en sano/ sanonut, mitä haluan. Harmittaa!  Mitä, jos muut nauraa tai on ihan hiljaa? Tai jos kukaan ei enää tykkää minusta, kun olen eri mieltä?  Muut saattavat ajatella minusta pahaa, jos tulkitsevat sanomiseni väärin.	Jokaisella on oikeus omiin mielipiteisiin ja oikeus kertoa ne!  Jos joku ei tykkää minun mielipiteistä, se on hänen ongelma. Kaikkien kanssa ei ole pakko olla samaa mieltä tai edes tykätä kaikista ihmisistä.  On aina mahdollista tarkentaa/korjata, jos joku tulkitsee sinut väärin.	Saan sanottua, mitä itse ajattelen. Siitä voi kehkeytyä mielenkiintoinen keskustelu. Toisille voi tulla erilainen näkökulma asiaan.

Valitse omasta elämästäsi sosiaalisesti haastavia tilanteita ja käy niitä läpi seuraavalla sivulla olevan tehtävän avulla. Voit käyttää ajatusten haastamiseen tarkoitettuja apukysymyksiä tai keksiä niiden rinnalle uusia kysymyksiä.

## Rationaalisten ajatusten muodostaminen

Tilanne	Tunnereaktiot ja kehon tunteukset	Käyttäytymisylylyke	Ajatukset	Vaihtoehtoiset ajatukset	Myönteiset seuraukset

## Ajatusvääristymät

Vuosia jatkunut sosiaalinen ahdistuneisuus vaikuttaa usein siihen, että ajatusvääristymät ovat tiukassa ja niiden puolesta argumentoiminen on taitavaa, mutta ei todennäköisesti auta tavoitteiden saavuttamisessa. Ajatusten tai tulkintojen taustalla olevien vääristymien huomaaminen voi olla vaikeaa, jonka vuoksi sosiaalisiin tilanteisiin liittyvien uskomusten ja niiden sisältämien virheiden tutkiminen useammilla tavoilla on tärkeää.

Seuraavassa tehtävässä esitellään aikaisempaa useampia ajatusvääristymiä, joihin voit esimerkkien avulla kirjoittaa omia ajatuksiasi, tunnistaa ajatteluvirheitä sekä muodostaa näiden rinnalle rationaalisia ajatuksia. Rationaalisissa ajatuksissa tiivistyvät kognitiivisen uudelleenmuotoilun ideat ja auttavat katsomaan sosiaalisia tilanteita objektiivisesti ja realistisesti, joka ei tarkoita sitä, että ajatus olisi yltiöpositiivinen.

Ajatusvääristymiä ovat *suodattaminen, mustavalkoajattelu, yliyleistäminen, ajatusten lukeminen, katastrofijattelu, suurentelu, henkilökohtaistaminen / itsen leimaaminen, pitäisi-ajattelu, itsensä syyttäminen ja itsensä tunnustuksetta jättäminen*. Monet löytävät ajatusvirhetyypeistä suosikkinsa, joka toistuu ajattelussa usein.



### **Tehtävä: Ajatusvääristymien uudelleenmuotoilu**

- 1) Käy ajatuksella läpi erilaisia ajatusvääristymiä.
- 2) Kirjoita jokaisesta omakohtainen esimerkki.
- 3) Mieti (ja kirjoita ylös), voisitko ajatella asiaa toisella tavalla. Miten?

## **Suodattaminen: Huomio kohdentuu kielteisiin asioihin ja myönteiset rajataan pois**

*Esim. Huomioni keskittyy jännittämiseen ja kehontuntemuksiin kuten hikoiluun, mutta minulta menee ohi, onko minua kohtaan oltu ystävällisiä.*

Oma esimerkki:

Voisitko ajatella asiaa toisella tavalla?

*Vaihtoehtoinen tapa ajatella: Voit vaihtaa huomion kohdetta ja yrittää tarkastella asiaa eri tavoin. Voit koettaa etsiä tilanteesta myös myönteisiä asioita.*



## **Mustavalkoajattelu: Asioissa nähdään ääripäät, mutta keskivaihe jää huomioimatta**

*Esim. Minun täytyy onnistua esitelmää pitäessäni täydellisesti, muuten epäonnistun täydellisesti*

Oma esimerkki:

Voisitko ajatella asiaa toisella tavalla?

*Vaihtoehtoinen tapa ajatella: Mustavalkoisen ajattelun sijaan voit ajatella maailman koostuvan lukuisista harmaan eri sävyistä. Eli yritä nähdä ääripäiden välistä muitakin vaihtoehtoja.*

## **Ylileistäminen: Asioista tehdään liiallisia yleistyksiä epämääräiseen tietoon perustuen**

*Esim. Olen varma, että joka tilanteessa kaikki tarkkailevat minua ja käyttäytymistäni, jopa ruokakaupassa ruuhka-aikaan.*

Oma esimerkki:

Voisitko ajatella asiaa toisin?

*Vaihtoehtoinen tapa ajatella: Arvioi tilanteita todellisuuteen perustuen ja etsi poikkeuksia, joissa näin ei tapahdu. Vältä myös pelkästään kielteisten arviointien tekemistä.*

## **Ajatusten lukeminen: Oletetaan, että on mahdollista tietää, mitä toiset ajattelevat ja tuntevat**

*Esim. Jos joku katsoo minua, olen varma, että hän arvostelee minua ajatuksissaan.*

Oma esimerkki:

Voisitko ajatella asiaa toisin?

*Vaihtoehtoinen tapa ajatella: Kyseenlaista ajatuksiasi ja mahdollisuuksien mukaan tarkasta ihmisiltä, ovatko ajatuksesi tosia. Etsi näytön lisäksi vaihtoehtoisia selityksiä.*

**Katastrofiajattelu: Ollaan varmoja, että pahin mahdollinen tapahtuu**

*Esim. Olen varma, että jos sanon jotakin, sekoilen sanoissani ja tilanne menee ihan sekaisin.*

Oma esimerkki:

Voisitko ajatella asiaa toisin?

*Vaihtoehtoinen tapa ajatella: Vältä liian nopeiden johtopäätösten tekemistä ja kyseenalaista ääripäissä olevat ajatukset. Suhteuta ajatuksiasi ja etsi vaihtoehtoja ääripäiden välistä.*

**Suurentelu: Vaikeudet nähdään todellisuutta suurempina**

*Esim. Jos en sano mitään (esimerkiksi oppitunnilla), muut eivät arvosta minua ollenkaan.*

Oma esimerkki:

Voisitko ajatella asiaa toisin?

*Vaihtoehtoinen tapa ajatella: Ajattele tilannetta asia kerrallaan ja mieti, löydätkö syytä liioitella asiaa. Jos et, älä liioittele, vaan etsi sen sijaan realistista arviota tilanteesta.*

**Henkilökohtaistaminen / itsen leimaaminen: Oletus, että toisten reaktiot liittyvät aina itsen.**

**Itseä myös vertaillaan toisiin**

*Esim. Jos joku täydentää kommenttiani, ajattelen, että hän haluaa huomauttaa minua siitä, että olen huono ilmaisemaan itseäni ja korjata virheeni. Ajattelen myös, että hän on minua huomattavasti parempi ilmaisemaan itseään.*

Oma esimerkki:

Voisitko ajatella asiaa toisin?

*Vaihtoehtoinen tapa ajatella: Ajattele, että kaikilla ihmisillä on vahvuuksia ja heikkouksia, joten vertailu on hyödytöntä. Yleensä ihmiset kiinnittävät eniten huomiota omaan tekemiseensä eivätkä toisten tekemiseen. Ihmisten reaktiot ovat usein satunnaisia.*

## **Pitäisi-ajattelu: Pitäydytään keinotekoisissa säännöissä, kun arvostellaan omaa tai toisten käyttäytymistä**

*Esim. Mietin yleensä aina erilaisissa tilanteissa, mitä minun pitäisi sanoa ja mikä olisi oikea tapa ilmaista itseäni.*

Oma esimerkki:

Voisitko ajatella asiaa toisin?

*Vaihtoehtoinen tapa ajatella: Voit yrittää keksiä joustavampia sääntöjä itsellesi. Muista, että arvot ja arvojen mukaiset teot ovat henkilökohtaisia. Kokeile välttää pitäisi/täytyisi käyttöä.*

## **Itsensä syyttäminen: Uskotaan, että ikävät tapahtumat johtuvat yleensä itsestä**

*Esim. Ajattelen erilaisissa tilanteissa, että epäonnistuminen oli syytäni, koska olen niin tyhmä.*

Oma esimerkki:

Voisitko ajatella asiaa toisin?

*Vaihtoehtoinen tapa ajatella: Tarkastele asiaa eri näkökulmista. Löydätkö muitakin syitä ja tekijöitä kuin itsesi? Mikä voisi olla sopiva vastaväite asialle?*

## **Itsensä tunnustuksetta jättäminen: Uskotaan, että myönteiset tapahtumat eivät ole oman ponnistelun tulosta, vaan johtuvat hyvästä onnesta tai jonkun toisen ansiosta**

*Esim. Jos joku asia menee hyvin, ajattelen, että se on vain poikkeus tai sattumaa.*

Oma esimerkki:

Voisitko ajatella asiaa toisin?

*Vaihtoehtoinen tapa ajatella: Tee lista, mitä todellisuudessa teit asian eteen ja anna kunnia itsellesi.*



## Tunteiden säätely sosiaalisten tilanteiden pelossa

Kognitiivinen uudelleenmuotoilu toimii negatiivisten ajatusten muokkaamisen lisäksi tunteen säätelijänä, koska vaihtoehtoisen tulkinnan muodostaminen usein rauhoittaa ja muuttaa myös ahdistavia ja epämukavia tunnereaktioita. Sosiaalisesta ahdistuneisuudesta kärsivät elävät usein elämää, joka estää kognitiivisen uudelleenmuotoilun ja vahvistaa tunnekokemusten tukahduttamista. Välttely ja vetäytyminen sosiaalisista tilanteista ei ole kuitenkaan pidemmän päälle toimiva tunteiden säätelykeino, koska tällöin tunteiden kokeminen estyy ja kyky kohdata epämukavia tunteita hankaloituu edelleen.

Tunnesäätelytaitojen oppimisella voidaan vähentää sosiaalisiin tilanteisiin liittyvää ahdistusta. Tunnesäätelytaitojen tavoitteena on oppia tunnistamaan, sietämään ja ymmärtämään hankalia tunteita sekä saada korjaavien kokemusten kautta varmuus siitä, että vaikeidenkin tunteiden kanssa voi tulla toimeen. Tavoitteena ei siis ole päästä eroon epämiellyttävistä tunteista, vaan oppia elämään ja toimimaan niiden kanssa.

### **Tehtävä: Itsehavainnointi**

- 1) Havainnoi seuraavan viikon ajan, kuinka usein yrität piilottaa ahdistuneisuuden merkkejä, joiden ajattelet näkyvän toisille.
- 2) Havainnoi myös, kuinka toimiva strategia toisten hämäämiseksi tämä oli. Voit kirjoittaa havaintojasi tähän:

---

---

---

---

---

---

---

## Haitallinen (maladaptiivinen) ja hyödyllinen (adaptiivinen) tunteiden säätely

Työkirjan ensimmäisessä osassa tutustuit sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyvän tunnesäätelyn häiriön prosessimalliin, jossa tarkasteltiin sosiaalista pelkoa tuottavaa tilannetta toiminnan, huomion suuntaamisen, kognitiivisen uudelleenarvioinnin ja tunteeseen reagoinnin näkökulmista.

Kertaukseksi prosessimallin osa-alueet ovat:

- 1) *Tilanteen valinta*: Päätös välttää tai mennä kohti kielteisiä tunteita aiheuttavaa tilannetta.
- 2) *Tilanteen modifiointi*: Yritys muokata tunnetilan ilmenemistä omalla käyttäytymisellä ja samalla lisätä turvallisuuden tunnetta.
- 3) *Huomion suuntaaminen*: Huomion ohjaaminen halutulla tavalla tunteisiin tai niiden välttämiseen.
- 4) *Kognition vaihtaminen*: Tunnerektioita herättävien ärsykkeiden merkitysten muokkaaminen esimerkiksi uudelleenmuotoilemalla tilanteeseen liittyviä ajatuksia ja tulkintoja.
- 5) *Reaktion modulointi*: Keinoja ja valintoja, joiden avulla voi muokata tunnereaktioon liittyvää kokemusta, käyttäytymistä tai kehollista ilmenemistä.

	Tilanteen valinta	Tilanteen modifiointi	Huomion suuntaaminen	Kognition vaihtaminen	Reaktion modulointi
<b>Maladaptiivinen eli haitallinen tunteiden säätely</b>	Vältetään ryhmätapaamiseen menemistä, jotta vältetään ahdistuksen tunteminen päivän aikana.	Mennään ryhmätapaamiseen, mutta siirretään tuoli nurkkaan ja istutaan kaukana muista.	Selataan internetiä älypuhelimella, jotta ei tarvitse olla tekemisissä toisten kanssa ennen tapaamisen alkua.	Käytetään kognitiivisia uudelleenmuotoilutaitojen vakuutteluun, että tapaamisella ei ole mitään väliä: "Ei tästä ole mitään hyötyä, koska..."	Estetään ja työnnetään pois ahdistavia ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia.
<b>Adaptiivinen eli hyödyllistä toimintaa edistävä tunteiden säätely</b>	Mennään ryhmätapaamiseen, jotta on mahdollista tuntea tyytyväisyyttä osallistumisesta johonkin, josta voi olla apua.	Mennään ryhmätapaamiseen ja tehdään jotain rauhoittavaa, esim. juodaan kylmää vettä ja valitaan istumapaikka läheltä toisia.	Katsellaan huoneen esineitä, kuvia, värejä, ym. Huomion tietoinen suuntaaminen tuo rauhallisemman olon ennen tapaamisen alkua.	Käytetään kognitiivisia uudelleenmuotoilutaitoja, joiden avulla haastetaan aktiivisesti vääristyneitä ja ahdistavia ajatuksia: "Olenkohan tehnyt liian hätäisen päätelmän ryhmän hyödyllisyydestä. Jospa siitä olisi kuitenkin jotain hyötyä. Olisi ainakin kiva tutustua toisiin."	Tiedostetaan tunne (esim. viha) ja estetään halu toimia vihan tunteen yllyttämänä, kun ohjaaja aloittaa tapaamisen 15 minuuttia myöhässä.

Tehtävä: Pohdi seuraavalla sivulla olevan tyhjän lomakkeen avulla itsellesi tyypillistä sosiaalista tilannetta, joka herättää ei-toivottuja tunteita ja kuinka yrität niitä säädellä. Voitko löytää rinnalle vaihtoehdoksi hyödyllisen tavan säädellä tunteita.

	Tilanteen valinta	Tilanteen modifiointi	Huomion suuntaaminen	Kognition vaihtaminen	Reaktion modulointi
Maladaptiivinen eli haitallinen tunteiden säätely					
Adaptiivinen eli hyödyllistä toimintaa edistävä tunteiden säätely					

## Huomion suuntaaminen

Sosiaalisesti ahdistunut pelkää erilaisia sosiaalisia tilanteita, mutta todellisuudessa vaarallisin paikka on oman pään sisällä. Itseen kohdistuva liiallinen huomio suuntautuu ensisijaisesti omiin ajatuksiin, tunteisiin ja kehontuntemuksiin, joka lisää ahdistuneisuutta sekä heikentää kykyä huomioda toisia ihmisiä ja sitä, mitä tilanteessa tapahtuu.

Kuten jo työkirjan toisessa osassa arvotyöskentelyn yhteydessä todettiin, ajatusten ja tunteiden kontrolliin saaminen on vaikeampaa kuin toimintaan vaikuttaminen. Huomion tietoisella suuntaamisella voi kuitenkin epäsuorasti vaikuttaa ajatusten voiman heikkenemiseen kiinnittämällä huomio itsen ulkopuolelle ja pois itseen kohdistuvasta kriittisestä arvioinnista. Huomion suuntaamisen avulla on mahdollisuus päästä hetkeksi pois oman pään sisältä. Huomioressurssien vapautuminen auttaa huomioimaan ympäristön tapahtumia sekä toisilta ihmisiltä tulevia sosiaalisia vihjeitä ja erilaisia näkökulmia, joka voi muuttaa ahdistuksen tunteita siedettävimmiksi ja lisätä kokemusta sosiaalisessa tilanteessa onnistumista.



Voit harjoitella huomion suuntaamista seuraavien harjoitusten avulla:

### **Huomion suuntaaminen sosiaalisesti ahdistavassa tilanteessa**

- 1) kuuntele tarkasti, mitä toinen ihminen / toiset ihmiset sanovat,
- 2) havainnoi toisten pukeutumista ja ilmeitä tai
- 3) havainnoi ympäristöä ja sen yksityiskohtia.

Voit halutessasi kirjoittaa havaintojasi siitä, minkälaisia ajatuksia ja tunteita harjoitus tuotti:

---

---

---

**Kognitiivinen defuusio epämiellyttävien ajatusten kohtaamiseen:** Käytä erilaisia harjoituksia luodaksesi etäisyyttä itsesi ja ajatuksiesi välille:

- ***Kiitos mieleni tästä ajatuksesta:*** Kiitä mieltäsi ajatuksista sen sijaan, että käyttäisit termejä ”ajattelen...” tai ”minulla on tunne...”
- ***Matkustajat bussissa:*** Katso ajatuksia matkustajina, jotka hyppäävät bussiin ja poistuvat bussista ilman kuljettajan lupaa.
- ***Ajatusten arvioiminen:*** Kysy itseltäsi:
  - ”Auttaako tämän ajatuksen seuraaminen minua elämään elämää, jota haluan?”
  - ”Kuinka ajatus on palvellut sinua aikaisemmin?”→ Voit tehdä valinnan seurata tai olla seuraamatta ajatuksia niiden hyödyllisyyden perusteella.

Voit halutessasi kirjoittaa havaintojasi siitä, minkälaisia ajatuksia ja tunteita harjoitukset tuottivat:

---

---

---

### **Kolme tapaa havainnoida itseä**

Harjoitus auttaa hahmottamaan erilaisia itseä koskevia käsityksiä, joissa 1) ensimmäisessä käsitys liittyy ajatukseen siitä, kuka ja millainen mielestään on, 2) toinen viittaa itseen prosessina ja siihen, mitä parhaillaan tehdään, ajatellaan tai tunnetaan ja 3) kolmas tapa havainnoida itseä liittyy kontekstiin, tiettyyn yhteyteen tai ympäristöön, jossa ajattelun sijaan on läsnä havainnointi, joka auttaa huomaamaan ajatukset, jotka luovat käsitystä itsestä.

Kohdatessasi epämiellyttävän itseesi kohdistuvan ajatuksen, prosessoi sitä kolmella seuraavalla tavalla:

1. Olen x.
2. Minulla on ajatus, että olen x.
3. Huomaan, että ajattelen, että olen x.

Voit halutessasi kirjoittaa havaintojasi siitä, minkälaisia ajatuksia ja tunteita harjoitus tuotti:

---

---

---

**Huomion suuntaaminen vuorotellen sisään ja ulos:** Harjoituksen tavoitteena on oppia tunnistamaan, miten huomion suuntaaminen vaikuttaa havainnoitavien asioiden määrään ja tunnetiloihin sekä saada kokemus siitä, mitä on suunnata huomio ympäristöön, toisiin ihmisiin ja tähän hetkeen.

1. Suuntaa huomio ensin itseen. Tarkkaile kaikkia tunteita, ajatuksia ja huolia, joita havaitset.
2. Suuntaa huomio seuraavaksi ympäristöön. Voit havainnoida esimerkiksi ääniä, värejä, pintoja, varjoja, musiikkia ja puhetta.
3. Vaihda tietoisesti huomion suuntaa ensin sisään ja sitten ulos. Vaihda huomion suuntaa useita kertoja niin, että vaihtaminen tuntuu sujuvalta.
4. Pohdi sitten, mitä huomasit ja mikä jäi huomaamatta harjoituksen eri vaiheissa.
5. Voit aloittaa harjoittelun neutraalista ympäristöstä ja siirtyä asteittain harjoittelemaan sitä sosiaalisiin tilanteisiin.

Voit halutessasi kirjoittaa havaintojasi siitä, minkälaisia ajatuksia ja tunteita harjoitus tuotti:

---

---

---

### **Harjoitus: Ulospäin suunnattu arvioiva havainnointi ja ei-arvioiva havainnointi**

Harjoituksen tavoitteena on oppia tiedostamaan ja erottelamaan erilaisia havainnointityylejä sekä testata näitä käyttäytymiskokeissa, joiden tavoitteena on testata pelkoon liittyviä ennakoiteja. Voit kokeilla harjoitusta siinä vaiheessa, kun olet testannut omia kielteisiä uskomuksia, joissa arvioiva ulospäin suunnattu havainnointi on läsnä.

1. Arvioiva havainnointi: Tavoitteena havainnoida, kuinka ihmiset todellisuudessa käyttäytyvät ja saako oma ennuste tapahtuneesta vahvistusta.
  - Valitse harjoituksen kohteeksi jokin sosiaalinen tilanne, jota päätät arvioida kuin ”haukka”.
  - Kiinnitä huomiota kaikkeen, mitä vuorovaikutustilanteessa tapahtuu.
  - Arvioi tilannetta ja sen piirteitä tietoisesti kokonaisuudessaan sekä sitä, miten ihmiset käyttäytyvät ja millaisia reaktioita havaitset.
2. Ei-arvioiva havainnointi: Tavoitteena on oppia olemaan sosiaalisessa tilanteessa, esimerkiksi keskustelussa ”siinä hetkessä”.
  - Tämä onnistuu heittäytymällä tai uppoutumalla keskusteluun tai muuhun vuorovaikutteiseen tilanteeseen ilman, että arvioidaan omaa suoriutumista.
  - Tausta-ajatuksena se, että ollaan tekemässä jotain yhteistä, jolloin ei ole tarvetta olla oman mielen sisällä turvassa.

Voit kirjoittaa tähän, minkälaisia havaintoja teit

---

---

---

---

## Turvakäyttäytyminen

Kuten työkirjan ensimmäisessä osassa kerrottiin, turvakäyttäytyminen on haitallinen ja yleensä tehoton selviytymisstrategia, jolla pyritään kontrolloimaan sosiaalisten tilanteiden aiheuttamaa ahdistusta ja pelkoa epäonnistumisesta. Turvakäyttäytyminen on huomaamatonta ja siten usein heikommin tunnistettavaa käyttäytymistä, yritetään esimerkiksi estää punastumisen näkymisen vaatteella tai vähentää hikoilua istumalla lähellä avointa ikkunaa. Se voi olla myös jonkin asian kertomista mahdollisimman lyhyesti tai nopeasti sanoissa sekoamisen ehkäisemiseksi sekä ulkoa opeteltua puhetta, jotta ei näyttäisi tylsältä jossakin tilanteessa.

Turvakäyttäytyminen ei ole toimiva selviytymisstrategia, koska se lisää huomion suuntaamista itseen ja vähentää samalla mahdollisuutta saada realistista ulkopuolelta tulevaa tietoa ja palautetta sosiaalisesta suoriutumisesta sekä voimistaa pahimmillaan jännitysoireita ja estää aidon vuorovaikutuksen. Tämä lisää ulkopuolisuuden tunnetta, koska sen seurauksena, että todellista itseä ei uskalleta paljastaa, vaikutelma itsestä jää myös toisille etäiseksi. Säännöllinen sosiaalisille tilanteille altistaminen ilman turvakäyttäytymisen poistamista, ei tuota toivottua lopputulosta eli ahdistuksen ja epämukavan olon lievittymistä sosiaalisissa tilanteissa pitkällä aikavälillä. Turvakäyttäytyminen lisää märehtimistä ja pitää yllä pelkoa sosiaalisissa tilanteissa jatkossakin.

Turvakäyttäytyminen heikentää tai ehkäisee sosiaaliseen tilanteeseen liittyvän pelon ja muiden epämukavien tunteiden kokemista omassa mielessä. Välitön helpotuksen tunne voi luoda mielikuvan, että turvakäyttäytyminen olisi järkevää ja perusteltua. Huomion itseen suuntaaminen ja turvakäyttäytyminen vievät paljon energiaa ja tekevät sosiaalisista tilanteista kuormittavia. Jos tavoitteena on muuttaa kokemusta vuorovaikutuksesta kevyemmäksi ja vähemmän uuvuttavaksi, sosiaalisille tilanteille altistuminen ilman turvakäyttäytymistä on suositeltavaa.

Välttämis- ja turvakäyttäytyminen pitävät merkittävimmin yllä sosiaalista ahdistuneisuutta ja näistä eroon pääsemiseen tärkein hoitomenetelmä on altistus, jonka aikana turvakäyttäytyminen on kiellettyä.

Pohdi hetki sinulle tyypillistä turvakäyttäytymistä, eli kaikkea käyttäytymistä, jonka toivot lievittävän ahdistuksen kokemusta sosiaalisissa tilanteissa.

*Esimerkkejä turvakäyttäytymisestä: hiljaa oleminen/puhuminen, nopea puhe, tarkkaan valitut sanat, katsekontaktin välttäminen, huivin tai meikin täyttäminen punastumisen peittämisenä, jatkuva syöminen tai juominen tai alkoholin nauttiminen, jonkin asian tai esineen puristaminen vapinan hallitsemiseksi, ilmeiden rajoittaminen, beetasalpaajan käyttö, sivussa oleminen, käsien pitäminen puuskassa hikoilun estämiseksi ja etukäteen harjoiteltu puhe tai vitsi.*

## **Oma turvakäyttäytymiseni**

---

---

---

---

---

## **Harjoitus turvakäyttäytymisen vaikutuksen huomaamiseksi**

1. Sovi harjoituksen tekemisestä läheisen ihmisen (mikäli teet harjoitusta itsenäisesti), vertaisen (mikäli teet harjoituksen sosiaalisten jännittäjien ryhmässä tai muussa ryhmätoiminnassa) tai ohjaajan/terapeutin kanssa.
2. Valitkaa keskusteluaihe ja sopikaa keskustelulle tavoiteaika, esim. 2 x 5 minuuttia. Vaihtoehtoisesti voit myös puhua tai lukea yleisölle.
3. Ensimmäisen keskustelun aikana suuntaa huomio itseesi ja ota jokin itsellesi tyypillinen turvatoiminta käyttöösi.
4. Toisessa keskustelussa (tai puheessa/lukiessasi) suuntaa huomiosi ulospäin, jätä turvakäyttäytyminen pois, antaudu keskustelulle ja reagoi ainoastaan keskustelukumppaniin tai kuulijoihin.
5. Pohdi, miten turvakäyttäytyminen vaikutti vuorovaikutukseen ja kokemukseesi sekä millainen kokemus harjoituksen tekeminen ilman turvakäyttäytymistä oli.

Voit kirjoittaa havaintoja kokemuksestasi tähän

---

---

---

---

## Turva- ja välttämiskäyttäytymisen tiedostaminen

Turva- ja välttämiskäyttäytymisen tavoitteena on ahdistuksen vähentäminen ja vaikealta tuntuvien sosiaalisten tilanteiden välttäminen. Paradoksaalisesti nämä pitävät kuitenkin ahdistusta yllä, vaikka ihminen kokisikin olevansa turvassa turva- ja välttämiskäyttäytymisen avulla. Seuraavassa on esimerkkejä turva- ja välttämiskäyttäytymisistä, niiden tavoitteista ja mahdollisista seurauksista. Voit jatkaa listaa omilla esimerkeilläsi tyhjään taulukkoon.

Turva- tai välttämiskäyttäytyminen	Tavoite käyttäytymiselle	Käyttäytymisen seuraukset
En sano mitään.	Ulkopuolelta tulevan kritiikin tai negatiivisen arvostelun riskin minimoiminen. Vähennän mahdollisuutta tehdä tai sanoa jotain typerää ihmisten edessä.	Sosiaaliset taidot eivät kehity, koska en harjoittele niitä. En saa selville sitä, onko se, mitä teen tai sanon tyhmää vai voiko se olla ok. Mielikuva siitä, mitä muut ajattelevat pysyy yllä ja negatiivinen käsitys itsestä lisää ahdistusta.
Katsekontaktin välttäminen / katseen suuntaaminen alas.	Ihmiset eivät huomaa minua ja voin välttyä puhumiselta, joka saattaisi johtaa vaikeaan keskusteluun.	En kohtaa ihmisiä tai juttele kenenkään kanssa, koska näytän siltä, etten halua, että minulle puhutaan tai minua lähestytään. Tunnen oloni ei-toivotuksi, koska kukaan ei puhu minulle, mikä lisää ahdistuneisuutta.
Kasvojen peittäminen käsien, pitkien hiusten, aurinkolasien, hattujen, tms. avulla.	Estän toisia ihmisiä näkemästä punastumiseni tai välttääkseni katsekontaktia.	Toisten on vaikea keskustella kanssani. Pelko siitä, että toiset ihmiset huomaavat punastumiseni pysyy yllä. Pelko saa minut punastumaan entistä enemmän. En saa havaintoa siitä, että sitä ei välttämättä huomata tai asialla ei ole merkitystä toisille.
Pysyn sängyssä tai nukun paljon.	Suojelen itseäni ahdistusta aiheuttavilta tilanteilta ja vältän kohtaamasta asioita, jotka koen erityisen vaikeina.	Asioita tapahtuu vain mielikuvissa ja niitä on aina vain vaikeampi tehdä konkreettisesti. En pääse näkemään, että jos tekisin asioita, ne saattaisivat sujua ihan hyvin ja että voisin selvitä vaikeiden asioiden käsittelystä kunnialla.
Valmistelen ennakoon, mitä aion sanoa ja harjoittelen sitä uudestaan ja uudestaan mielessäni.	Varmistan, että minulla on todella jotain sanottavaa ja että se on ok eikä ärsytä toisia sekä sen, etten sekoilisi sanoissani.	Puhuttava loppuu nopeasti ja saatan saada odottamattomia kysymyksiä. En myöskään pysty keskittymään siihen, mitä toinen henkilö sanoo, joka vaikeuttaa vastaamista. Tämä aiheuttaa riittämättömyyden tunteita ja lisää ahdistuneisuutta.

Turva- tai välttämiskäyttäytyminen	Tavoite käyttäytymiselle	Käyttäytymisen seuraukset

## Altistus

Turva- ja välttämiskäyttäytyminen ehkäisevät ahdistavan tunnekokemuksen syntymistä, joka vahvistaa kokemusta tilanteen uhkaavuudesta ja pitää yllä sosiaaliin tilanteisiin liittyvää pelkoa. Altistus on käytännössä ahdistavan tilanteen kohtaamista, jonka tavoitteena on välttelyn vähentäminen.

Altistaminen mahdollistaa virheellisten ajatusten ja uskomusten testaamisen, itseymmärryksen lisääntymisen, sosiaalisten taitojen harjoittelun sekä toimimisen sosiaalisessa tilanteessa ahdistuksesta huolimatta. Tämä kuitenkin edellyttää säännöllistä ja riittävän usein tapahtuvaa harjoittelua sekä halua mennä kohti ahdistusta ja sietää vaikealta tuntuva olotila, joka yleensä helpottuu jo altistuksen aikana ja jatkossa aina vain enemmän.

Jos olet edennyt työkirjassa lukujen mukaisessa järjestyksessä, olet ehkä jo altistanut itseäsi asteittain pelko- ja välttämishierarkian tekemisen sekä tavoitteiden asettamisen jälkeen. Voit milloin vain palata näihin kohtiin uudestaan ja jatkaa altistusharjoittelua. Seuraavan tehtävän avulla voit valmistautua altistukseen, jonka olet päättänyt tehdä:

### Altistukseen valmistautuminen

1) Altistustilanne:

---

2) Kuinka ahdistavaksi koet ko. tilanteen? Voit kuvata tätä sanallisesti tai antaa arvosanan 0-10.

---

3) Mitä pelkää, että tilanteessa voisi tapahtua?

---

---

4) Miten olet aikaisemmin yrittänyt selvitä vastaavasta tilanteesta?

---

---

5) Tunnistatko turvakäyttäytymistä tai välttelykäyttäytymistä?

---

---



ANTOISAA MATKAA ALTISTUSHARJOITTELUN PARISSA!

## Lähteet

- Abdollahi, A., Hosseinian, S., Panahipour, H. & Allen, K. A. (2021). Cognitive Behavioural Therapy as an Effective Treatment for Social Anxiety, Perfectionism, and Rumination. *Current psychology*, 40, 4698–4707.
- Ahdistuneisuushäiriöt. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2024 (viitattu 8.3.2024). Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)
- Brozovich, F. A., Goldin, P., Lee, I., Jazaieri, H., Heimberg, R. G. & Gross, J. J. (2015). The Effect of Rumination and Reappraisal on Social Anxiety Symptoms During Cognitive-Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder. *Journal of clinical psychology*, 71, 208-218.
- Farchione, T. (2023, syyskuu). *Unified protocol two-day introductory workshop*. Luento Tampereen yliopistossa Tampereella.
- Goldin, P. R., Lee, I., Ziv, M., Jazaieri, H., Heimberg, R. G. & Gross, J. J. (2014). Trajectories of Change in Emotion Regulation and Social Anxiety during Cognitive-Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder. *Behaviour research and therapy*, 56, 7-15.
- Harris, R. (2021). *When Life Hits Hard: How to Transcend Grief, Crisis and Loss with Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C. & Smith, S. (2008). *Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää*. Kopio Niini Finland.
- Heimberg, R. G. & Magee, L. (2015). Social Anxiety Disorder. Teoksessa D.H. Barlow (toim.) *Clinical handbook of psychological disorders* (s. 114–154). The Guilford Press.
- Henderson, L. (2014). *Helping your shy and socially anxious client: a social fitness training protocol using CBT*. New Harbinger Publications.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive Factors That Maintain Social Anxiety Disorder: A Comprehensive Model and Its Treatment Implications. *Cognitive behaviour therapy*, 36, 193-209.
- Hofmann, S. G., Bullis, J. & Gutner, C. (2013). Social Anxiety Disorder: Treatment Targets and Strategies. Teoksessa G. Simos & S. G. Hofmann (toim.) *CBT for anxiety disorders a practitioner book* (s. 104-123). Wiley-Blackwell.
- Isometsä, E. (2017). Sosiaalisten tilanteiden pelko. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) *Psykiatria* (s. 309–317). Duodecim.

- Jazaieri, H., Morrison, A. S., Goldin, P. R. & Gross, J. J. (2015). The Role of Emotion and Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. *Current psychiatry reports*, 17, 531-531.
- Lappalainen, R., Lehtonen, T., Hayes, S. C., Batten, S., Gifford, E., Wilson, K. G., Afari, N. & McCurry, S. M. (2008). *Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännön terapiatyössä*. Domus Print.
- Lappalainen, R., Miettinen, I. & Lehtonen, T. (2007). *Käyttäytymisanalyysi käytännön terapiatyössä*. Jyväskylän yliopistopaino.
- McMillan, K. A., Asmundson, G. J. G. & Sareen, J. (2017). Comorbid PTSD and Social Anxiety Disorder: Associations with Quality of Life and Suicide Attempts. *The Journal of Nervous and Mental Disease's cover*, 205, 732-737.
- Meunier, J. (2023). *Mielen jumeista joustavuuteen: Kuinka tulla toimeen epävarmuuden kanssa*. Atena.
- Penney, E. S. & Abbott, M. J. (2014). Anticipatory and Post-Event Rumination in Social Anxiety Disorder: A Review of the Theoretical and Empirical Literature. *Behaviour change*, 31, 79–101.
- Ranta, K. (2018). Sosiaalisten tilanteiden pelon hoito. Teoksessa K. Ranta, J. Fredriksson, M. Koskinen & M. T. Tuomisto (toim.) *Lasten ja nuorten kognitiiviset ja käyttäytymisterapiat*. Duodecim.
- Ranta, K. (2020). Sosiaalisten tilanteiden pelko. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila, M. Koivisto & N. Holmberg (toim.) *Kognitiivinen psykoterapia*. Duodecim.
- Rummel, C., Garrison-Diehn, C., Catlin, C. & Fisher, J. E. (2012). Clinical Functional Analysis: Understanding the Contingencies of Reinforcement. Teoksessa W. T. O'Donohue & J. E. Fisher (toim.) *Cognitive Behavior Therapy: Core Principles for Practice* (s. 13-36). John Wiley & Sons.
- Stenberg, J-H., Koivisto, E-M., Saiho, S., Pihlaja, S., Halme, S., Helkavaara, M., Joffe, G. & Holi, M. (2019). *Irti sosiaalisesta jännittämisestä*. Duodecim.
- Tuomisto, M. T., Lappalainen, R. & Timonen, T. E. (2005). *Funktionaalisen käyttäytymisanalyysin perusteet*. Tampereen yliopistopaino.
- Vesterinen, A. ja Laakso, J. (2021). *Taitava tunnemieli työkirja*. Painosalama.



