

## Millaista minun ahdistukseni on?

Ahdistus on yleinen mutta myös hyvin henkilökohtainen ja yksilöllinen kokemus. Jokaisen ahdistus on omanlaisensa. Omaan ahdistukseen tutustuminen on hyödyllistä ahdistuksen oireiden säätelyn opettelemisessa. Jos ei tiedä missä ”vika” on, on vaikea yrittää ”korjata” sitä. Tarkastelemalla omaa ahdistusta voi myös huomata, että ahdistuksen voimakkuus vaihtelee. Joinain hetkinä ahdistus voi olla jopa kokonaan poissa.

Millaista on juuri sinun ahdistuksesi? Mitä eroja huomaat tilanteissa, ajatuksissasi, tunteissasi, toiminnassasi ja kehollisissa kokemuksissasi silloin kun ahdistus on voimakasta tai matalaa?

	<b>Voimakas ahdistus</b>	<b>Ei ahdistusta</b>
<b>Tilanteet</b>		
<b>Ajatukset</b>		
<b>Tunteet</b>		
<b>Toiminta</b>		
<b>Kehon tuntemukset</b>		

Monille ahdistuksesta puhuminen tai sen ajatteleminen voi herättää ahdistuneisuutta. Miltä edellä olevan tehtävän tekeminen tuntui sinusta?



Digimieli

