# SELMA-oma-apuohjelma

Voit kirjata tehtäviä tälle lomakkeella ja tulostaa tai tallentaa ne omalle koneellesi. Vaihtoehtoisesti voit käyttää kirjaamiseen mitä tahansa paperia, vihkoa tai tietokonetta itsellesi parhaiten sopivalla tavalla.

Voit kirjoittaa sen verran kuin hyvältä tuntuu. Älä välitä kielioppisäännöistä tai muista kielellisistä asioista kirjoittaessasi. Tärkeintä on, että annat itsesi kirjoittaa vapaasti niistä tuntemuksista, mitä vaikea elämäntilanne on sinulle aiheuttanut. Tavoitteena on, että yhden viikon aikana vastataan yhden istunnon kysymyksiin.

## Istunto 3

### TEHTÄVÄ 14

### Muistele, mitkä vaikeaan tapahtumaan liittyvät omat reaktiosi aiheuttivat tai yhä aiheuttavat sinussa pelkoa tai huolta. Miksi?

### TEHTÄVÄ 15

### Listaa 3–4 asiaa, joiden olet huomannut helpottavan unensaantiasi.

### TEHTÄVÄ 16

### Tunnistatko käyttäväsi joitain edellä mainituista puolustuskeinoista? Huomaatko käyttäväsi jotain puolustuskeinoa erityisen usein?

### TEHTÄVÄ 17

### Huomaatko käyttäväsi enemmän joko ongelma- tai tunnesuuntautuneita keinoja? Oletko huomannut ottaneesi kokemasi vaikean elämäntilanteen seurauksena käyttöön jonkin uuden selviytymiskeinon? Mitä selviytymiskeinoja haluaisit tulevaisuudessa hyödyntää nykyistä enemmän?