# 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 4

### TEHTÄVÄ 18

Muistele, minkälaisia ensimmäisessä istunnossa mainittuja selviytymis- ja stressinhallintakeinoja olet käyttänyt vaikeassa elämäntilanteessa. Oletko pystynyt hyödyntämään tuolloin mainitsemiasi keinoja, joita olisi halunnut vielä kehittää? Jos olet, niin mitä nuo keinot ovat ja miten ne ovat toimineet? Jos et ole käyttänyt tuolloin suunnittelemiasi keinoja, miten voisit vielä kokeilla niitä?

### TEHTÄVÄ 19

### Monenlaiset fyysiset reaktiot ovat mahdollisia vaikeissa elämäntilanteissa. Minkälaisia kehollisia reaktioita sinussa tapahtui vaikean elämäntilanteen yhteydessä? Tulivatko tuntemukset heti vai vasta jonkin ajan päästä? Minkälaisia tuntemuksia sinulla on ollut tapahtuman jälkeen? Ovatko jotkin tuntemukset olleet pidempiaikaisia? Minkälaiset asiat ovat auttaneet tuntemusten kanssa?

### TEHTÄVÄ 20

### Minkälaiselta harjoitus tuntui? Miltä rentoutuminen tuntui? Minkälaisia asioita huomasit harjoitusta tehdessäsi?

Voit kokeilla harjoituksen toimintaa rauhoittajana myös silloin, kun koet ahdistuksen nousevan liian korkealle. Yksinkertaisimmillaan voit kiinnittää huomiota esimerkiksi istuimeen painosi alla.

### TEHTÄVÄ 21

### Minkälaiselta harjoitus tuntui? Minkälaisia aistimuksia tunsit? Mihin kiinnitit harjoituksen aikana huomiota? Oliko vaikea tuntea jotain tai tuntuivatko tuntemukset korostuvan? Voit kokeilla harjoitusta rauhoittajana myös silloin, kun koet ahdistuksen nousevan liian korkealle. Yksinkertaisimmillaan voit kiinnittää huomiota esimerkiksi istuimeen painosi alla.

### TEHTÄVÄ 22

Keho on tärkeä hyvinvoinnin ja elämänhallinnan lähde. Minkälaisista kehollisista asioista sinä saat voimia? Miten tuet tai voisit vielä tukea oman kehosi hyvinvointia?