

## **Esimerkkejä altistusteksteistä ja käytännön ohjeita**

*Alla on muutamia esimerkkejä altistusteksteistä. Voit käyttää niitä sellaisenaan tai muokata niitä niin, että ne sopivat sinun omiin pakko-ajatuksiisi mahdollisimman hyvin.*

*Käytä puhelimesiasi sanelinta jolle luet altistusnauhan. Löydät ilmaisen sanelimen jolla voit kuunnella nauhoja automaattisella luuppitoiminnalla alta.*

*Androidille: [https://play.google.com/store/apps/details?id=me.jlabs.voicerecorder&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=me.jlabs.voicerecorder&hl=en_US)*

*iPhonelle: <https://apps.apple.com/us/app/voice-recorder-audio-editor/id685310398>*

*Kuuntele ääninauhaa 30-120 min päivässä. Voit kuunnella nauhaa passiivisesti taustalla vaikka yhdellä kuulokkeella kun teet jotakin muuta (esimerkiksi kun siivoat, olet kävelyllä, salilla, laitat ruokaa jne.).*

## **Altistustekstit**

### **Vähemmän ahdistava altistusteksti seksuaaliselle ahdistelulle**

1. Näen lapseni ajamassa polkupyörää ja ajatuksia tunkeutuu mieleeni. Minun on annettava ajatusten tulla ilman että vastustan tai vakuuttelen itselleni ettei mitään pahaa tapahdu. Haluaisin olla varma siitä, ettei mitään pahaa tapahdu, mutta tiedän, että minun on vain otettava riski tämän asian suhteen.
2. En ole varma siitä tunnenko mitään, mutta sillä ei ole väliä. Jos tunnen itseni kiihottuneeksi hänen lähellään, niin minun on vain elettävä tämän asian kanssa.
3. Aion tehdä töitä sen eteen, että voin elää näiden tuntemusten kanssa. Muutoin pakko-oireet tulevat minun ja minun lapseni väliin ja vaikuttavat meidän suhteeseemme. Tällä hetkellä olen vältellyt sitä, että olisin yksikseni lapseni kanssa ja se on jo alkanut vaikuttamaan perheemme dynamiikkaan. Jos anna pakko-oireilleni vallan, menetän hurjan ison osan elämästäni. Joten riippumatta siitä, mitä tunnen nyt, minun on kohdattava tunteeni ja elettävä epävarmuuden kanssa.

### **Enemmän ahdistava altistusteksti seksuaaliselle ahdistelulle**

1. Mitä jos olisin kylvettämässä lastani ja huomaisin yhtäkkiä olevani kiihottunut. Mietin, että tämä tapahtuu juuri kun olen pesemässä lapseni penistä. Pelkästään ajatus lapseni pesemisestä ja kylvettämisestä saa minut kiihottuneeksi.
2. Yritän lohduttaa itseäni sillä, että lapseni on vasta neljän vuoden ikäinen eikä ymmärrä mitä olen tekemässä.
3. Vaikka tilanne päättyisi siihen, että ottaisin lapseni peniksen suuhuni, minun on vain oltava tässä tilanteessa ja hyväksyttävä epävarmuus osaksi elämääni. Seksuaalinen kiihottuminen tilanteessa voisi olla todella voimakasta ja omalta osaltaan johtaa siihen, että kaikki tämä tapahtuisi todellisuudessa.
4. Olen jo tarpeeksi paha jotta minulla on näitä ajatuksia ylipäätään ja minun on opittava elämään ajatusteni ja tunteideni kanssa.

### **Vähemmän ahdistava altistusteksti läheisen vahingoittamiselle**

1. Minulla ei ole keinoja varmistaa, etten vahingoita ketään minulle tärkeää ihmistä. Se voi tapahtua milloin tahansa, ja paras strategiani on toivoa, ettei se tapahdu, vaikka tuntuu hullulta toivoa, ettei mikään mene pieleen.
2. Siksi kuuntelen nyt tätä altistusnauhaa nyt ja vien läpi kaikki altistukset. Minun on hyväksyttävä elämään liittyvä epävarmuus, vaikka se tuntuukin pahalta.

3. Jos teen jotakin mistä olen huolissani, minun täytyy kohdata tekoni seuraamukset. Inhoan näitä ajatuksia, mutta minun täytyy oppia elämään niiden kanssa.
4. Minun on muistettava, miksi teen altistusharjoitteita. Haluan nauttia elämästä ja läheisistäni pakko-oireistani huolimatta.
5. Jos olen kamala ihminen näiden ajatusten takia, silloin minulla ei ole muuta vaihtoehtoa kuin olla kamala ihminen.

### **Enemmän ahdistava altistusteksti läheisen vahingoittamiselle**

1. Minulla ei ole keinoa varmistaa, etten vahingoittaisi minulle tärkeää ihmistä. Minun täytyy vain elää sen epävarmuuden kanssa, että voin milloin tahansa menettää kontrollin ja tehdä jotakin peruuttamatonta. Pahin mahdollinen voi tapahtua ensi yönä.
2. Itseni ja tekoni kanssa eläminen olisi todella vaikeaa. En tiedä miten kestäisin elää tekoni kanssa. Poliisikuulustelut ja oikeudenkäynnit sekä sukulaisten ihmettely tuntuvat niin vaikeilta asioilta, että minua kauhistuttaa edes ajatella niitä. Lopulta viruisin vankilassa miettien päivät pitkät mitä olen tehnyt ja millainen ihminen olen. Edellä kuvattu ei ole kovin todennäköistä, mutta ei mitenkään mahdotontakaan. Minun täytyy elää tämän epävarmuuden kanssa.
3. Kaikki ritualisointini mitä olen tehnyt ja mitä tulen tekemään ei koskaan takaa, ettenkö tekisi jotakin kuvattua laista tulevaisuudessa. En voi koskaan olla 100 % turvassa ja varma siitä, etteikö mitään pahaa tapahtuisi. Kompulsointini ei oikeastaan koskaan todista yhtään mitään, joten minun täytyy vain jatkaa näiden altistusharjoitteiden tekemistä ja hyväksyä epävarmuus osana elämääni.
4. Voi olla, että nämä ääninauhat alkavat kyllästyttämään minua ja eivät jatkossa enää herätä niin paljon ahdistusta. Silloin kenties ajattelen, että nyt tekoni on todennäköisempi kuin aikaisemmin, kun olin vielä ahdistunut pakko-ajatuksistani. Tämä on mahdollisuus jonka kanssa minun pitää elää.

### **Altistusteksti kodin kemikaaleille**

1. Minulla ei ole keinoa varmistaa, etten vahingossa altistaisi itseäni tai perheenjäsentäni vaarallisille kemikaaleille kotona. Minun täytyy vain elää sen epävarmuuden kanssa, että saatan käyttää jotakin ainetta väärin, jättää jotain huomaamatta tai altistaa minut/meidät riskille. Pahin mahdollinen voi tapahtua jo tänään.
2. Ajatus siitä, että aiheuttaisin vahinkoa omalla toiminnallani, on todella ahdistava. En tiedä, miten voisin elää itseni kanssa, jos kävisi ilmi, että kotini/kotimme ei olekaan niin turvallinen kuin olen yrittänyt tehdä siitä. Kuvittelen viranomaisraportit, syyttävät katseet ja sen, miten muut kyseenalaistaisivat toimintani. Pelkään, että en koskaan voisi antaa itselleni anteeksi, jos jotain tapahtuisi.
3. Edellä kuvattu skenaario ei ole kovin todennäköinen, mutta ei täysin mahdotontakaan. En voi koskaan tietää täysin varmasti, etteikö mitään pahaa voisi tapahtua. Kompulsointini ja tarkistamiseni eivät oikeastaan todista mitään eivätkä estä mahdollisia riskejä sataprosenttisesti. Voi olla, että se etten tarkastele hajuja tai selvittele asiaa taloyhtiön kanssa johtaa siihen, että sairastun itse vakavasti ja kuolen tuskaisen kuoleman. Tämän epävarmuuden kanssa minun täytyy elää.
4. Kaikki tarkistukseni, pesuni ja varmisteluni eivät tee minusta täydellistä suojelijaa itselleni/perheelleni. Aina voi olla jokin riski, jota en huomaa, ja se on osa elämää. Vaikka nämä altistusharjoitukset tuntuvat nyt ahdistavilta, ne ovat ainoa keino oppia hyväksymään, että täydellistä varmuutta ei ole olemassa.
5. Voi olla, että nämä harjoitukset alkavat ajan myötä tuntua vähemmän ahdistavilta. Ehkä alan epäillä, että huolehdin liian vähän ja jotakin tärkeää jää minulta huomaamatta. Tämäkin on mahdollisuus, jonka kanssa minun täytyy oppia elämään.