

OHJE 7. Erilaisia tapoja suhtautua unettomuuteen

Ei ole yhtä oikeaa tapaa suhtautua unettomuuteen. Suhtautumistapamme myös vaihtelevat päivästä toiseen. Niin sanotut ajatusten hallintatapa ja ajatusten hyväksymistapa ovat kaksi hieman erilaista tapaa suhtautua unettomuuteen. Ohessa on kuvattu tiivistetysti, mitä suhtautumistavoilla tarkoitetaan. Kokeile ohjeita, jos huomaat, että esimerkiksi unettomuuteen liittyvät huolet ja pelot tuntuvat valtaavan mielesi ja sinun on vaikea rauhoittaa itseäsi. Tutki, mikä suhtautumistapa toimisi sinulla.

Ajatusten hallinta

1. Tunnista unettomuuteen liittyvät haitalliset ajatuksesi.
2. Rentoudu ja rauhoita itseäsi; hengitä rauhallisesti.
3. Ajattele oppimallasi uudella tavalla (vaihtoehtoinen ajatus). Toista tätä tarvittaessa.
4. Huomioi, miten ajatuksenvaihto vaikuttaa tunteisiisi ja kokemukseesi tilanteesta.
5. Siirrä huomiosi muualle, kun olet rauhoittunut.

Ajatusten hyväksyminen

1. Tunnista unettomuuteen liittyvät haitalliset ajatuksesi.
2. Rentoudu; havainnoi, miten hengität tällä hetkellä.
3. Pysyttele nykyhetkessä. Pane merkille ja havainnoi niin epämiellyttävät kuin miellyttävät ajatuksesi, tunteesi ja kehosi reaktiot.
4. Älä tuomitse tai yritä muuttaa kokemustasi tai reaktioitasi. Pyri hyväksymään nykyhetki ja itsesi sellaisenaan.
5. Toimi tämän jälkeen, kuten itseäsi haluat.