



Kuvitus Istockphoto

Harjoittele rohkeammaksi

Pelko on pääosin opittua, joten voit opetella siitä myös pois.

- Hankkiudu tilanteisiin, joissa tapaat muita ihmisiä.
- Jos moni tilanne pelottaa, aloita helpommalta tuntu- vasta ja etene vaikeampaan: soita vaikkapa ensin virastoon ja lähde vasta sen jälkeen yksin juhliin.
- Kynnys voi laskea, kun otat aluksi tuttavan mukaan tapaamisiin, joita jännität.
- Unohda jatkuva itsearviointi ja elä hetkessä.
- Kun kaikki meneekin hienosti, iloitse suorituksen jälkeisestä hyvästä fiiliksestä.
- Jos pelko tuntuu haittaavan arkea, varaa aika lääkäril- le. Hän osaa arvioida ongelman vakavuuden ja ohjata esimerkiksi terapiaan, jos siihen on syytä.

Jälkeenpäin saatat ihmetellä, miksi annoit jonkin niin turhanpäiväisen rajoittaa elämääsi.

Kannusta läheistä, jolle sosiaaliset tilanteet ovat vaikeita!

- Miettikää yhdessä, miten tilanteessa toimi- minen onnistuisi. Rohkaise häntä osallistu- maan niin paljon kuin uskallusta riittää.
- Suhteuta tilannetta. Kerro, että sinuakin jännittää joskus ja ettei siinä ole mitään ihmeellistä.
- Älä pakota tai painosta vaan anna toiselle tarvittaessa mahdollisuus vetäytyä tilanteesta. Myöhemmin voi yrittää uudelleen!

Punastelua ja sortuneita ääniä

”Kammoan sitä, kun minun on esi- teltävä itseni julkisesti. Erityisen ikävää on se, että punastun hillittömäs- ti. Olen saanut helpotusta ajatuksesta, että minulla on oikeus puhua punaise- na. Joku puhuu kiharatukkaisena, joku toinen puhuu liian vuolaasti ja minä punanaamaisena.”

”Ystävälläni on tyypillinen kahvi- kuppineuroosi. Juhlissa vien kah- vikupin hänelle suoraan käteen, ilman aluslautasta. Näin kukaan ei kiinnitä huomiota kupin kilinään.”

”Kun ryhmässä kukin puhuu vuorollaan, jännitän tilannetta, vaikka normaalisti en ole lainkaan ujo. Kaikki olisi ihan okei, jos saisin itse

aloittaa puhumisen eikä tarvitsisi odo- tella. Oman vuoron odottaminen on inhottavaa.”

”Esiintymisjännitykseni näkyy lähinnä siten, että ääneni sor- tuu. Hakeudun silti tahallani tilantei- siin, jossa olen esillä. Opiskeluaikana pelko helpotti ja meni osin ohi, kun esi- tyksiä oli niin usein. Jos en esiintyisi vaikka vuoteen, tilanne voisi saada taas ihan liialliset mittasuhteet.”

”Joskus jään kesken keskustelun miettimään, sanoinko jotain tyhmää. Kun kritisoin itseäni, en pysty samalla kuuntelemaan muita ja tipun kärryiltä.”