Jäävuori tikapuuksi – valitse itsellesi sopivia kivunhallintakeinoja

- Laita tikapuun yläpäähän ne keinot, jotka tuntuvat **tällä hetkellä** olevan **vaikeimpia ottaa käyttöön**.
- Laita tikapuun alaosaan ne keinot, jotka tuntuvat **tällä hetkellä helpoimmilta ottaa käyttöön**.
- Keskelle laita ne keinot, jotka ovat **jonkin verran haasteellisia ottaa käyttöön**.
    - Anna kullekin keinolle pisteytys kuinka vaikeaa kivunhallintakeino on ottaa käyttöön (0 = varsin helppoa – 100 = todella vaikeaa). Voit myöhemmin päivittää pistemäärän.
    - Ala ottaa kivunhallintakeinoja käyttöön yksitellen, aloittaen tikapuun alimmasta puolasta.

Kivunhallintakeino	Pisteet (1-100)

Tikkaat Avoidance Hierarchy http://psychology.tools