

Verktyg för att hantera bakslag

Attityd och handling

De viktigaste sakerna när man hanterar bakslag är en positiv attityd och rättfram agerande. Tappa inte modet så att du ger upp. Det är inte världens undergång. Att symtomen kommer tillbaka är inte ett tecken på att spelet är förlorat. Du har övervunnit symtomen tidigare, varför skulle det inte gå att göra det nu? Med din tidigare erfarenhet uppnår du målen snabbare än under den första gången.

Observation av symtomkedjor

Observera dina symtom. I vilka situationer sätter symtomen igång, vad är de utlösande faktorerna? Vilken typ av situationer undviker du? Vilken typ av tvångstankar dyker upp, vilka tankar eller avsikter är du rädd för eller försöker göra motstånd mot? Vilken typ av tankar eller avsikter orsakar kraftig ångest? Vilken typ av ritualer eller miniritualer försöker du göra för att minska ångesten? Upprepar du någon handling eller söker du försäkringar? Vad är din grundläggande rädsla? Vad skulle vara det värsta som kunde hända om du mötte de utlösande faktorerna och inte utförde ritualerna?

Exponeringshierarki

Gör en exponeringshierarki. Planera hierarkin på samma sätt som i terapin. Gör åtminstone fyra steg. Börja med uppgifter där ångestintensiteten stiger till uppskattningsvis nivå 60. Den sista uppgiften ska vara att förverkliga en grundläggande rädsla.

Exponeringsövningar

Inled exponeringsövningarna utan dröjsmål. Gör dem dagligen. När du väl har kommit gång märker du snart att du gör framsteg. Kom ihåg att du inte får undvika ångesten på något sätt. Låt din reaktion komma och gör inte något åt det. Vänta tills ångesten har sjunkit till minst hälften av det högsta värdet.

Belöna dig själv

Belöna dig själv. När du har kommit igång med dina exponeringsövningar igen ska du belöna dig själv. Förverkliga en av dina drömmar eller gör något trevligt. Gå till exempel ut för att äta, gå till en massör eller titta på en bra film.