

Tilläggsanvisningar för en lyckad imaginär exponering

Om ångestintensiteten var mindre än 40

Din exponeringsuppgift gav upphov till en ganska lindrig ångest, och därmed fungerar uppgiften inte som exponering. Låt oss analysera vad som hindrar ångesten från att stiga så får du sedan prova på uppgiften igen.

Är din berättelse skriven på en alltför allmän nivå? Lägg till detaljer, beskriv ingående hur vissa saker relaterade till den skrämmande fantasin ser ut eller känns. Meningen är att verkligen frossa i ångestfyllda saker.

Undviker du ändå att uppleva ångesten? Det är möjligt att du distanserar dig från den känslomässiga upplevelsen, till exempel genom att tänka på andra saker samtidigt. Rikta din uppmärksamhet på uppgiften, försök att göra din berättelse levande i tankarna. Tillåt dig att uppleva den.

Det är också möjligt att övningen, avsiktligt eller obemärkt, involverar miljö- eller situationsfaktorer som har en ångestreducerande betydelse. Dessa kan till exempel vara att en närstående är närvarande eller att avlägsna föremål som upplevs som farliga. Försök att observera och eliminera dessa faktorer så att du lyckas utlösa tillräckligt med ångest.

Gå nu tillbaka till att arbeta med din ursprungliga berättelse eller skriv en ny berättelse enligt anvisningarna ovan och fortsätt med uppgiften. Om du efter en noggrann analys av situationen känner att imaginär exponering inte fungerar för dig, gå vidare till nästa session för att göra exponeringar i verkligheten.

Om ångestintensiteten var 100

Din exponeringsuppgift utlöste kraftig ångest. Det är en bra sak om du står ut med ångesten och kan låta kropp och sinne vänja sig vid ångest. Ju större ångest du orkar stå ut med, desto mer exponering äger rum. Riskera dock inte din behandlingsmotivation om din ångest känns överväldigande. Exponering sker också vid måttlig ångestintensitet.

Om ångestintensiteten är för stor för att stå ut med är det troligtvis en fråga om rädsla för ångest. Ångesten är då förknippad med en felaktig övertygelse om att ångest utgör en fara och att du till exempel skulle kunna tappa kontrollen över situationen. Ångesten som berättelsen utlöste kan tillfälligt minskas genom att förkorta berättelsen och minska dess detaljer. Ett annat alternativ är att lägga till några komiska drag i berättelsen. Om ångesten är förknippad med att föreställa sig konsekvenserna, skriv först om mindre ångestväckande konsekvenser.

Gå nu tillbaka till att arbeta med din ursprungliga berättelse eller skriv en ny berättelse enligt anvisningarna ovan och fortsätt med uppgiften.