

Tilläggsinstruktioner för exponeringsövningarna

Om ångestintensiteten som högst är 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.

Undviker du ändå på något sätt 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, tillåt dig att uppleva den.

Undviker du ändå att uppleva ångest genom något säkerhetsbeteende? Det är 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 avlägsnande av föremål som upplevs som farliga.

Finns det några ritualer eller miniritualer som är förknippade med din symtomkedja och som du inte har identifierat ännu? Gör du något som påverkar din ångestnivå före eller under exponeringsövningen?

Försök att observera och eliminera säkerhetsbeteenden och andra ritualer för att utlösa tillräckligt med ångest.

Är uppgiften utformad så att den är för lätt? Gör uppgiften svårare på något sätt.

Efter att ha analyserat problemet, ta bort den problematiska faktorn och utför den försvårade övningen.

Om ångestintensiteten som högst är minst 40, men ångestintensiteten i slutet är mer än hälften av ångestintensiteten som högst

Det verkar som om du har avbrutit övningen för tidigt. Upprepa övningen och vänta längre tills ångesten avtar.

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. I verkligheten händer detta inte; ångest är obehagligt, men inte farligt.

Om du tycker att ångesten som utlöses av uppgiften är helt överväldigande kan du göra uppgiften enklare. Det är viktigt att du får erfarenheter av att lyckas med övningarna.

Om du inte lyckas med exponeringarna, kontakta din terapeut. Du kan behöva hjälp med att planera exponeringshierarkin. Exponering fungerar alltid om den riktas mot rätt saker. Att observera och identifiera symtomkedjor och att bygga en exponeringshierarki är utmanande. Oroa dig inte, varje erfarenhet hjälper dig att gå framåt och ibland kan man bara få tillräcklig kunskap genom att lära sig den hårda vägen!

Efter att ha analyserat problemet, ta bort den problematiska faktorn och utför övningen på nytt.