

Instruktioner för exponeringsövningen

Det är viktigt att regelbundet utvärdera hur bra exponeringsövningarna har lyckats. Centralt är att analysera hur följande två saker har förverkligats: att situationen är påfallande ångestfylld (ångest över 40) och att ångesten märkbart lättat före situationen tagit slut.

Blir ångesten i situationen för låg? Utvärderar du ångesten i situationen vara under 40?

- Din exponeringsuppgift orsakade bara svag ångest, och fungerar inte därför effektivt i exponeringen. Analysera varför ångesten inte steg, så kan du prova på nytt.
- Undviker du ändå på något sätt att uppleva ångest? Det är möjligt att du distanserar dig från känslan genom att till exempel fokusera på att komma undan från situationen. Fokusera på uppgiften, tillåt dig själv att uppleva känslorna.
- Undviker du att uppleva ångesten med något säkerhetsbeteende? Det är möjligt att det finns miljö- eller situationsfaktorer, medvetet eller omedvetet, som minskar på ångesten i situationen. Gör du något som påverkar ångestnivån före eller under exponeringsövningen? Observera och eliminera säkerhetsbeteenden, så att ångestnivån stiger tillräckligt.
- Är uppgiften för lätt? Gör den svårare på något sätt.

När du har analyserat problemet, planera hur du kan förbättra uppgiften och utföra den på nytt.

Om ångesten i situationen är som högst över 40, men ångesten till slut ännu är hög (mer än hälften av uppskattningen av ångestens högsta värde)

- Det verkar som att övningen avslutats för tidigt. Ändra på övningen så att du kan vänja dig med den ångestfyllda situationen och ångesten tydligt sjunker.
- Om ångesten är för hög för att tolereras, är det antagligen frågan om rädsla för ångest. Då kopplas ångesten ihop med en felaktig tro om att ångesten orsakar en fara och att du kan tappa kontrollen i situationen. I verkligheten sker detta inte. Ångest är otrevligt, men inte farligt. Om ångesten som uppgiften ger upphov till är för hög, underlätta uppgiften. Det är viktigt att du får uppleva framgångar i samband med att du gör övningen.

När du har analyserat problemet, planera hur du kan förbättra uppgiften och utföra den på nytt.

Om du inte lyckas i exponeringsövningarna, var i kontakt med din nätterapeut. Du kan behöva hjälp i planerandet av exponeringshierarkin. Exponering fungerar alltid, om den riktas korrekt. Att observera situationer och att känna igen säkerhetsbeteenden samt konstruera en exponeringshierarki är svårt. Oroa dig inte, alla upplevelser hjälper en och ibland lär man sig endast genom att göra misstag!