

Övning del 3: Att utföra beteendeeexperimentet

Varför?

När du möter en svår situation minskar det på den mängd ångest som symtomen ger upphov till. Du kommer att kunna leva livet mer fritt när du inte behöver undvika situationer på grund av ångest.

Hur?

I de föregående övningarna valde du ut ett symptom som stör dig samt en situation där du kan testa din alternativa tanke.

I denna övning gör du en noggrannare plan över hur du kommer att möta den svåra situationen. Du kommer även att utföra din plan och sedan utvärdera hur väl övningen gick.

1. Välj först tidpunkt och den plats eller situation där du utför beteendeeexperimentet:

Ifall symtomet du valt uppkommer på en viss plats eller under ett visst tillfälle ska du planera när och hur du kan besöka platsen.

Ifall symtomet du valt förekommer mer slumpmässigt ska du fundera på när och var symtomet oftast uppkommer. Försök hitta eller skapa en sådan omgivning där symtomet sannolikt uppkommer.

2. Påminn dig sedan om den alternativa tanken som kommer att hjälpa dig när du upplever det ångestväckande symtomet.

Du kan skriva upp den alternativa tanken så att du säkert kommer ihåg den.

3. Utför din plan och bedöm vilken inverkan experimentet hade.

När du upplever att inget hemskt på riktigt händer kommer din ångest så småningom att avta.

När du har utfört beteendeeexperimentet med ett symptom och upplevt att det har varit till hjälp, ska du gå vidare till nästa symptom. Planera och utför beteendeeexperimentet även med det symtomet. Ifall du har flera alternativa tankar ska du testa på dem alla.

Det är viktigt att du upprepar övningen flera gånger.

Genom upprepningar lär du dig att så småningom lita på din alternativa tolkning. Du känner att du är trygg även om du fortfarande har konstiga sinnesupplevelser, tankar eller upplevelser.

Ibland börjar ångesten minska först efter att man har upprepat övningen flera gånger. Varje gång du övar upplever du ändå att du sannolikt klarar av situationen även om det känns svårt.

Det tar tid att öva men när du lyckats med övningarna är det väldigt givande!



Att göra en plan

Gör nu upp en plan på när och var du provar på dina alternativa och mer realistiska tolkningar av symtomen.

Anteckna följande:

1. Plats och tid
2. Det psykosliknande symtomet
3. Den alternativa tanken för det psykosliknande symtomet
4. Hur du skulle vilja kunna agera i den situationen.

Exempel:

1. På kvällen när jag är på väg hem.
2. Jag upplever att jag blir förföljd och befinner mig i fara.
3. "Det är bara en känsla som jag lätt får ifall jag är trött efter en lång dag och det är mörkt ute."
4. Jag vill kunna fortsätta promenera lugnt hemåt längs min vanliga rutt.

Min plan

Genomförandet: Hur gick övningen?

1. Hur agerade jag i situationen?
2. Vad ledde det till?

T.ex. "Jag fortsatte att gå även om jag hade ångest. Jag påminde mig själv om den alternativa tanken. Först blev jag räddare, men väl hemma kände jag lättnad över att inget hemskt hände. Jag kände att jag lyckades med något svårt och fixar det."

Min upplevelse av övningen