



# Övning: Exponeringsövning – Beskriv rädslan

---

## Mål:

Med hjälp av exponeringsövningen lär du dig att upptäcka att det är ångestframkallande att föreställa sig sin värsta rädsla, men att det ändå inte är farligt på riktigt.

## Anvisning:

Denna övning innehåller två delar:

1. en detaljerad beskrivning av rädsla
2. mental exponering

I båda dessa sker exponeringen genom att du föreställer dig en upplevelse.

---

## 1: Beskriv rädslan i detalj

Börja med att skapa en så levande bild som möjligt av din största rädsla föreställ dig vad som skulle hända om rädslan blev verklighet. Skriv en detaljerad beskrivning av detta. Beskriv i detalj vad som är det hemskaste som skulle kunna hända och vad det skulle leda till.

Fundera på:

- Vad är det som händer?
- Hur känner du dig?
- Vilka tankar har du i situationen och hur skulle du handla?
- Vad hör du? Hur luktar det?

Skriv ner en så levande bild som möjligt av din rädsla och vad som kan hända enligt den.



## 2: Exponeringsövning

A. Gör exponeringsövningen genom att läsa högt om din rädsla samt anteckna din ångestnivå.

Läs beskrivningen av din rädsla högt 1–3 gånger om dagen. Upprepa i minst tre dagar för att bli van. Du kan också spela in beskrivningen till exempel på din mobiltelefon och lyssna på inspelningen senare.

Uppgiften är utmanande och kommer sannolikt att väcka otäcka känslor till en början. Genom att du upprepar och läser högt börjar känslorna som uppgiften väcker ändå lätta lite så småningom.

B. För också bok över exponeringsträningen med hjälp av dagboken nedan.

Dag	Ångestnivå före läsning (0–100):	Ångestnivå efter läsning (0–100):	Egna observationer (t.ex. fysiska känningar, tankar)