



Egenvårdsprogrammet för tvångssymtom

Övning: Exponeringsövning

Mål

I exponeringsövningarna går du framåt kontrollerat i den takt som passar dig. Med hjälp av anteckningar kan du också följa upp din egen utveckling.

Anvisning

Som modell kan du tillämpa exponeringshierarkier som du tidigare byggt upp. Om du har byggt upp flera exponeringshierarkier ska du nu bestämma i vilken ordning du vill börja tillämpa dem.

Du kan, om du vill, bygga upp flera exponeringshierarkier parallellt eller först välja en och tillämpa den från början till slut innan du går över till följande. Reservera alltid en lugn stund och tillräckligt med tid för exponeringsövningen.

Börja med den första uppgiften i exponeringshierarkin. Gör något som du upplever som ångestframkallande, och låt din kropp och ditt sinne reagera. Undvik inte ångesten med hjälp av några som helst metoder, utan bara lämna den åt sitt öde.

Tillgrip inte ritualer, undvikande eller försäkrande. Ångesten går över med tiden. Även om ångestkänslan känns obehaglig finns det inget farligt i den.

Observera dina känslor och tankar under uppgiften. Följ upp hur ångesten förändras med tiden. **Vänta tills ångestens intensitet minskar till minst hälften av vad den var som högst under uppgiften.**

Det lönar sig att göra övningarna regelbundet, gärna varje dag. Du kan göra samma exponeringsövning flera gånger, om du tycker att den fortfarande väcker mycket ångest.

Du kan fortsätta med följande uppgift när du har lärt dig att stå ut med den ångest som föregående uppgift orsakade tillräckligt bra. Fortsätt på detta sätt genom hela exponeringshierarkin. Det kan ta flera veckor att gå igenom hela exponeringshierarkin.

Anteckna dina exponeringsövningar i exponeringsdagboken nedan



Exempel och egna planer:

Tid och plats för den tänkta övningen	Datum för utförandet av övningen	Målsymtom	Uppgift	Ångestintensiteten som högst (0-100)	Exponeringens längd	Ångestintensitet till slut (0-100)	Kommentarer efter övningen: Vad jag lärde mig av övningen
12.8 & 13.8 efter arbetet hemma	12.8 & 13.8	Symmetri	Placera en tallrik på fel ställe i porslins-skåpet	60	60	20	Jag var på väg mentalt att genomföra ritualer, men jag märkte det. Jag lade märke till att ångesten mot slutet lindrades av sig själv.

Tid och plats för den tänkta övningen	Datum för utförandet av övningen	Målsymtom	Uppgift	Ångestintensiteten som högst (0-100)	Exponeringens längd	Ångestintensitet till slut (0-100)	Kommentarer efter övningen: Vad jag lärde mig av övningen



Tid och plats för den tänkta övningen	Datum för utförandet av övningen	Målsymtom	Uppgift	Ångestintensiteten som högst (0-100)	Exponeringens längd	Ångestintensitet till slut (0-100)	Kommentarer efter övningen: Vad jag lärde mig av övningen