



Egenvårdsprogrammet för tvångssymtom

Övning: Exponeringshierarki

Mål

Du bygger upp en exponeringshierarki som du senare tillämpar i exponeringsövningarna.

Anvisning

För sex exponeringsövningar planerar du en lista där varje övning alltid är lite svårare än den föregående.

Intensiteten av ångesten som orsakas av övningarna bedöms enligt skalan 0–100:

- 0 = ingen som helst ångest
- 100 = så stark ångest att det för tillfället känns omöjligt att klara av den

Det är bra att planera den första övningen så att du bedömer att intensiteten av ångesten denna orsakar är ungefär på nivån 40–60. I den sista uppgiften kan intensiteten av ångesten bli upp till 100.

När exponeringsövningarna fortskrider vänjer du dig vid situationerna och behöver inte i verkligheten möta överväldigande ångest i det sista steget av övningen.

För varje målsymtom görs en separat exponeringshierarki. Skapa alltså 1–3 exponeringshierarkier beroende på hur många målsymtom du valt.



Målsymtom

Exempel:

Rädsla för att skada andra

Den första exponeringsövningen

Exempel: Att skriva och högt läsa upp orden "dräpa", "mörda" och "knivhugga" fem gånger i rad, 45

Den andra exponeringsövningen

Exempel: Att placera en kniv på köksbordet och stirra på den, 60

Den tredje exponeringsövningen

Exempel: Att röra vid en kökskniv i butiken, 75



Den fjärde exponeringsövningen

Exempel: Att placera händerna i lätt strypgrepp runt partners nacke i en minut, 85

Den femte exponeringsövningen

Exempel: Att stå bakom en person i närheten av ett tågspår när tåget närmar sig, 95

Den sjätte exponeringsövningen

Exempel: Att gå och lägga sig med partnern och hålla en kniv på nattduksbordet, 100