



Egenvårdsprogrammet för tvångssymtom

Övning: Imaginär exponering, del 1

Mål

Du lär dig att lindra tvångssymtomen genom imaginär exponering.

Anvisning

Du är nu i del 1 av övningen. Den här övningen innehåller två delar.

1. Detaljerad beskrivning av den fruktade händelsekedjan
2. Imaginär exponering

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

Del 1: Beskrivning av den fruktade händelsen

Välj för den här uppgiften något av dina målsymtom och en händelsekedja som anknyter till det här.

Försök välja en händelse som väcker måttlig eller ganska stark ångest. Ingen historia är som sådan alltför ond eller skrämmande. Det väsentliga är att du kan läsa historien till slut utan att avbryta den eller gripa till ritualer.

Du kan alltså föreställa dig både ett rörigt skrivbord eller att du skadar ett barn, så länge du tror att du kan klara av uppgiften utan ritualer.

Din uppgift är att skriva en historia om den fiktiva händelsekedjan på det sätt den skulle inträffa här och nu för dig.

Skriv en så levande och detaljerad historia som möjligt så att den ångest som exponeringsövningen kräver säkert väcks.

Det kan kännas mycket ångestfyllt och skrämmande att beskriva händelsekedjan. I början kan det kännas galet att göra den här typen av övning, eftersom den förstärker ångesten och får dig att tänka på saker som du faktiskt inte vill tänka på.



I forskningen har det påvisats att denna typ av övning på lång sikt lindrar tvångssymtomen och anknyttande ångest. Fortsätt därför enträget med exponeringen, trots ångesten. Slutligen lindras nog känslan.

Skriv en historia som anknyter till det valda målsymtomet genom att beskriva följande faktorer i situationen:

1. **Situationen vid start.**

Var är jag, vad händer, vilka träffar jag eventuellt?

Exempel:

"Jag sitter på bussen. Mannen bredvid mig hostar och håller sin hand framför munnen. Han har en smittsam lungsjukdom. Hans hand träffas av bakterier och även synligt slem varje gång han hostar till. Mannen trycker på stoppknappen med sin hand och stiger av bussen. Jag stiger av på följande hållplats och måste trycka på samma stoppknapp. Den känns klibbig."

Min utgångssituation

2. **Ångestskapande tankar som fått särskild betydelse. Tänk om ...?**

Exempel:

"Tänk om jag får bakterier på mina händer som orsakar en lungsjukdom? Tänk om de stannar kvar på min hud och förökas? Tänk om bakterierna tar sig genom min hud?"



Mina egna ångestfyllda tankar

3. Känsloreaktioner och fysiska förnimmelser

Exempel:

"Jag får stark ångest. Pulsen ökar, jag börjar darra och blir lite yr. Huden på händerna känns klibbig och det kliar. Jag känner mig smutsig."

Mina reaktioner

4. Följande skrämmande tankar

Exempel:

"Yrseln beror säkert på att lungsjukdomen redan är på väg att utvecklas."



Mina egna skrämmande tankar

5. Vilka ritualer skulle jag nu vilja gripa till? (Gör det ändå inte)

Exempel:

"Jag borde tvätta händerna genast och mycket omsorgsfullt för att få bort alla bakterier från min hud."

Mina egna ritualer som jag skulle vilja genomföra

6. Hur fortsätter situationen?

Exempel:

"Nu gungade bussen till, och mina händer träffade mitt ansikte. Handen kändes klibbig och varm. Myrkrypningar sprider sig också till ansiktets hud. Jag borde ta en dusch, men jag kan inte ta mig ut ur bussen. Det är flera kilometer till följande hållplats. Också andra människor börjar hosta."



Min egen tolkning av den fortsatta situationen

7. Vad säger detta om mig och världen? Vad är jag rädd för?

Exempel:

"Världen utanför mitt hem är en skrämmande och farlig plats."

Vad är jag rädd för?

8. Vilken är den värsta tänkbara konsekvensen som kunde uppstå?

Exempel:

"Det finns inget sätt att undvika att bli smittad med en lungsjukdom. Halsen kliar och jag har hostretningar. Det är svårt att andas. Jag är inte säker på bussen. Snart stockar sig min andning och jag kvävs ihjäl långsamt och smärtsamt."



Värsta tänkbara påföljd