



Egenvårdsprogrammet för tvångssymtom

Övning: Imaginär exponering, del 2

Mål

Du lär dig att lindra tvångssymtomen genom imaginär exponering.

Anvisning

Du är nu i del 2 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 2: Imaginär exponering

Nu börjar exponeringsövningen. Reservera tillräckligt med tid och en lugn plats för övningen.

Läs igenom historien du skrivit och bedöm hur stark ångest den väckte hos dig. När du har kommit till slutet av historien ska du läsa igenom den på nytt från början. Fortsätt att läsa historien om och om igen tills den blir minst hälften så ångestframkallande som den var i början.

Du kan bedöma intensiteten av ångesten till exempel med vissa intervall på det sätt som anges i svarsmallen i slutet av denna sida.

Den här uppgiften kan orsaka även stark ångest. Med tanke på uppgiften är det dock nödvändigt att uppleva ångest, det finns alltså ingen anledning att bli rädd. Slutligen börjar ångesten minska automatiskt. Avbryt inte uppgiften och grip inte till några ritualer.

Uppgiften kan kännas obehaglig, och därför ska du i tanken upprepa fördelarna med att göra uppgiften:



- Du lär dig att konfrontera tankar som fått särskild betydelse och ångesten som anknyter till dessa utan ritualisering som upprätthåller tvångssymtomen.
- Du vänjer dig vid tankarna som fått särskild betydelse, och då lindras ångesten de orsakar. På detta sätt minskar också behovet av ritualisering.
- Du märker att tankarna och känslorna är ofarliga. Att tänka på en hemsk händelse och uppleva ångest leder inte automatiskt till att de fruktade konsekvenserna uppstår. Du lär dig att på känslonivå skilja åt tankar och känslor från en verklig händelse.
- Du märker att ångesten börjar minska av sig själv när du envist håller fast vid känslan utan att gripa till ritualer.
- Du lär dig således att omvandla de av dina tankar som fått särskild betydelse så att de i högre grad påminner om ofarliga, vanliga tankar. På detta sätt tar du ett stort steg då det gäller att bli av med tvångssymtomen.

Läs nu den historia du skrivit och fortsätt att läsa den fram till att ångesten blivit hälften så intensiv som den var i början.

Om du vill förbättra effekten av övningen kan du läsa historien högt eller liva upp den genom att tänka på olika scenarier och detaljer.

Ångestens intensitet

När du har kommit till slutet av övningen kan du gratulera dig själv. Du har nu genomfört din första exponeringsövning!

Uppgiften var sannolikt inte lätt, men du klarade dig ändå till slutet.

Upprepa nu samma imaginära exponering varje dag fram till att ingen ångest uppstår när du läser historien.

Detta kan ta till exempel 3–7 dagar. Därefter kan du, om du vill, dra de imaginära exponeringarna ännu längre.



Anteckningar om resultaten

Du kan föra bok över styrkan i din ångest medan du läser. Fyll i bifogad tabell efter varje läsning.

Antal läsningar	Styrka
Efter första läsningen (0–100):	
Efter 5 min. läsning (0–100):	
Efter 10 min. läsning (0–100):	
Efter 15 min. läsning (0–100):	
Efter 20 min. läsning (0–100):	
Efter 25 min. läsning (0–100):	
Efter 30 min. läsning (0–100):	
Efter 35 min. läsning (0–100):	