



# Övning: Planering av exponeringsövning

---

## Mål

Du lär dig att fastställa vilka situationer du vill förändra och hur du ska gå tillväga i dessa situationer.

Efter övningen kommer du att kunna möta utmanande situationer i lämpliga steg.

## Anvisning

Börja med att läsa om exponeringsövningens grunder. Då lär du dig att förstå varför exponeringsövningar görs och vad fördelarna med dem är.

Gå sedan vidare till att skapa din egen exponeringshierarki. Följ anvisningarna och börja övningen med att fundera på konkreta mål och vad du önskar att du kunde göra efter exponeringsövningen.

---

## Planera din exponeringshierarki

### Fastställ målen

Härnäst bildar vi en exponeringshierarki. Vi börjar med att tänka på de konkreta målen för exponeringen.

Skriv här nedan vad du önskar att du kunde göra efter exponeringsövningen.

Mål 1:

Mål 2:

Mål 3:

### Skapa en exponeringshierarki

Exponeringshierarkin är en noggrant utformad lista för att gradvis ta sig an allt mer utmanande exponeringsuppgifter.

För de tre nedersta raderna ska vi fundera på uppgifter som enligt din bedömning nu kunde orsaka ångest på nivån 30–60 på skalan 0–100, där:

0 = ingen ångest alls

50 = klart ångestskapande

100 = extremt ångestskapande

Härifrån och uppåt planeras uppgifter där ångesten bedöms vara kraftigare.



I praktiken vänjer man sig vid ångesten, och när exponeringarna fortskrider ändras skalan så att du inte någonsin behöver möta vad som känns som övermäktig ångest. Exponeringshierarkin uppdateras vid behov när övningarna fortskrider.

		Uppskattad ångestintensitet
6.		
5.		
4.		
3.		
2.		
1.		

### Tips för övningarna

Kom ihåg att syftet med exponeringarna är att du stannar i den ångest som orsakas av situationen, utan att fly och utan säkerhetsbeteende. Kom ihåg att också öva på att rikta din uppmärksamhet utåt under situationen!

Bra exponeringsövningar är ofta förknippade med repetitiva situationer, t.ex. butiksbesök. Då är det enkelt att upprepa övningen.

Nyckeln till framgång med exponeringsövningar är förverkligandet av två principer

1. Situationen måste vara betydligt ångestframkallande (ångestintensitet över 40)
2. Under situationen måste ångesten klart lindras innan situationen avslutas