



# Övning: Symtomexponering

---

Symtomexponeringen är helt ofarlig. Det finns ändå vissa begränsningar som man ska ta i beaktande innan man börjar övningen.

Gör inte exponeringsövningar, om du

- är gravid
- har epilepsi

Gör övningarna riktigt lugnt och lyssna på din kropp, eller hoppa över övningen helt, om du har

- en lungsjukdom som begränsar fysisk aktivitet
- svår astma
- en hjärtsjukdom

## Mål

Du lär dig att möta symtomen, trots att de känns obehagliga och framkallar ångest.

## Del 1: identifiering av symtom

Markera i följande lista varje symtom du har känt under en panikattack.

Fundera på hur obehagligt vart och ett symtom känns för dig.

### Symtom på panikattack

- andnöd
- magbesvär
- känsla av att kvävas
- känsla av att kräkas
- hjärtklappning
- svettningar
- rodnad
- värmevallningar
- ett tryck över bröstet
- frossa, skakningar eller darrningar
- överklighetskänslor
- rädsla för att dö
- domningar i händer eller fötter
- rädsla för att bli galen



illamående

**Något annat, vad?**

## Del 2: exponering för symtomen

1. Bekanta dig med följande exempeluppgifter.
2. Börja med en övning som är inriktad på det symtom du tycker är lindrigast. Gå småningom vidare från det lindrigaste symtomet mot det symtom som orsakar mest ångest.
3. Upprepa varje övning 1–5 gånger tills du känner att du är tillräckligt van vid det aktuella symtomet. Därefter kan du gå vidare till nästa symtom.
4. Fyll i exponeringsdagboken medan du gör övningarna.

Försök göra övningen regelbundet. En lämplig takt är till exempel 3–5 exponeringar per vecka.

Vid symtomexponering är det viktigt att framskrida ett litet steg i taget och gradvis öka toleransen för symtomen.

## Kom ihåg

- Det är viktigt att framkalla symtomet tillräckligt länge för att obehaget ska uppstå och därefter också lätta.
- Sträva till att möta symtomet, trots att det känns obehagligt. Ge symtomet tid. Kom ihåg att känslan av obehag och ångest kommer att minska inom några minuter.
- Om övningen känns för skrämmande kan du be en närstående att vara med som stödperson.



## Exempel på uppgifter

Symtom	Lämpliga exponeringsövningar	Möjliga katastroftolkningar
Andnöd eller en känsla av att kvävas	<p>Hyperventilationsövning: Andas djupt med öppen mun i ungefär 1 minut. Håll andan i 30 sekunder.</p> <p>Andas genom ett tunt sugrör i 2 minuter. Andas inte samtidigt genom näsan (om det behövs kan du hålla om näsan).</p> <p>Tryck på den bakre delen av tungan med något föremål (till exempel en glasspinne eller sked) under lagom lång tid.</p>	<p>"Jag klarar inte av det här. Jag svimmar snart."</p> <p>"Jag kan få svårt att andas, och då kan jag kvävas och dö."</p> <p>"Jag måste få mer luft, annars svimmar eller kvävs jag."</p> <p>"Känslan av att kvävas är så hemsk att jag kanske kräks."</p>
Hjärtklappning	<p>Spring på stället i 30–60 sekunder. Gå raskt eller spring till exempel upp och ned för en trappa, tills pulsen klart höjs.</p>	<p>"Mitt hjärta tål inte det här. Jag kan få en hjärtattack."</p>
Darrningar eller skakningar	<p>Spänn alla kroppens muskler i 30–60 sekunder och slappna sedan av.</p>	<p>"Folk ser att jag skakar. De tror att det är något fel på mig."</p>
Svettningar och värmevallningar	<p>Sätt ansiktet mot någon värmekälla (till exempel ett värmeelement) i ett par minuter. En bastu fungerar också bra för den här övningen.</p>	<p>"Alla märker att jag svettas."</p> <p>"Jag svettas okontrollerat, vilket är motbjudande för andra"</p>
Overklighetskänslor/ yrsel/ svimning	<p>Stå upp och snurra runt, eller snurra i en kontorsstol, gunga eller karusell i 1 minut.</p> <p>Håll huvudet mellan knäna i en halv minut och lyft huvudet snabbt upp.</p> <p>Stirra dig intensivt i spegeln i 2 minuter.</p>	<p>"Något hemskt håller på att hända eftersom jag får yrsel. Jag kommer att kräkas, om jag börjar må dåligt"</p> <p>"Om jag känner mig svag kan det vara ett tecken på stroke"</p> <p>"Om jag får yrsel kan jag förlora min kontakt med verkligheten och bli galen"</p>



## Dagbok för symtomexponering

Anteckna varje övningspass i den bifogade dagboken för symtomexponering. På den första raden hittar du exempel på svar

Tid	Exponeringsuppgift	Ångest i början av övningen (0-100)	Ångest under övningen (0-100)	Ångest i slutet av övningen (0-100)	Eventuell katastroftanke. Förverkligades den?