



Övning: Exponering – beskrivning av dysforisituationen

Mål

Med hjälp av exponeringsövningen märker du att även om det är ångestfyllt att gå igenom en påhittad svår dysforisituation, så är det inte farligt.

Anvisning

I den här övningen ska du skapa en så levande bild som möjligt av dysforisituationen som du upplever och reflektera över vad som kunde hända i situationen.

Övningen kan först kännas obehaglig och väldigt ångestfylld. Vanligtvis lindras känslan i takt med att du gör den flera gånger.

Denna övning innehåller två delar

- en detaljerad beskrivning av en dysforisituation
- imaginär exponering

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

Del 1: Detaljerad beskrivning av en dysforisituation

Välj nu någon av dina tankar eller rädslor som är relaterade till dysforin och gör detaljerade anteckningar om den. Beskriv noggrant vad som är det värsta som kunde hända och vad det kunde leda till.

Skriv en så levande beskrivning som möjligt av en dysforisituation och vad som kunde hända i situationen.



Del 2: Imaginär exponering

Anvisning

A. Öva på imaginär exponering genom att läsa högt om din rädsla samt genom att notera din ångestnivå.

Läs beskrivningen av din rädsla högt 1–3 gånger om dagen. Upprepa i minst tre dagar för att bli van. Du kan också spela in beskrivningen till exempel på din mobiltelefon och lyssna på inspelningen.

Uppgiften är utmanande och kommer sannolikt att väcka otäcka känslor till en början. Genom att du upprepar och läser högt börjar känslorna av rädsla dock att lätta så småningom.

B. Din uppgift är också att samtidigt föra dagbok över den imaginära exponeringen.

Vi rekommenderar att du gör övningen i till exempel anteckningarna i din mobiltelefon, ett häfte eller PDF-mallen som du hittar i slutet av uppgiften.

Ångestnivå före läsning (0–100): 75

Ångestnivå efter läsning (0–100): 60

Egna observationer: Till exempel fysiska känningar och tankar såsom: "Under exponeringen stiger min puls. Efter läsningen känner jag mig lite bättre."

Datum	Ångestnivå före läsning (0–100)	Ångestnivå efter läsning (0–100)	Egna observationer (t.ex. fysiska känningar, tankar, känslor)
30.8.2019	75	60	Under exponeringen steg min puls, och jag fick en tryckande känsla i bröstet. Jag tänkte att jag inte klarar av det här. Efter att ha läst kände jag mig nog fortfarande ångestfylld, men samtidigt också något lättad.