



Övning: Exponeringsövning – Beskriv rädslan

Varför?

Du kommer att upptäcka att det trots den ångest som uppstår inte är farligt på riktigt att föreställa sig sin värsta rädsla.

Hur?

Denna övning innehåller två delar. I båda delarna sker exponeringen genom att du föreställer dig en upplevelse.

1. Detaljerad beskrivning av rädslan

Välj en av dina orostankar eller rädslor. Beskriv så målande som möjligt vad som skulle hända om din rädsla skulle besannas på värsta tänkbara sätt. Berätta vilka följderna skulle vara.

Svara t.ex. på följande frågor:

- Vad är det som händer i din rädsla?
- Vad är det som händer i din rädsla?
- Vilka tankar har du i situationen?
- Hur skulle du handla?
- Vad hör du? Hur luktar det?

2: Imaginär exponering

Läs beskrivningen av din rädsla högt 1–3 gånger om dagen. Upprepa i minst tre dagar för att vänja dig vid tanken om rädslan.

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 repetition och högläsning börjar känslorna som uppgiften väcker ändå lätta lite så småningom.

Din uppgift är också att samtidigt föra dagbok över den imaginära exponeringen. På en skala från 0–100, uppskatta din ångestnivå före och efter läsningen och anteckna den i din dagbok.

1: Beskriv rädslan i detalj



2: Imaginär exponering

Dag (t.ex. 1.1.2023)	Ångestnivå före läsning (0-100): (t.ex. 35)	Ångestnivå efter läsning (0-100): (t.ex. 50)	Egna observationer (t.ex. fysiska känningar, tankar)