



Övning: Imaginär exponering, del 1

(Nästa del av övningen finns på sidan [9. Att vänja sig vid ångestväckande tankar.](#))

Varför?

Barnet lär sig att lindra tvångssymtom med hjälp av imaginär exponering.

Hur?

Barnet kan till en början göra övningen självständigt, om det är för svårt att göra den tillsammans med en vuxen på grund av de känslor som hänger ihop med tvångstankarna.

Övningen innehåller två delar:

1. en detaljerad beskrivning av den fruktade händelsen
2. imaginär exponering

I båda dessa sker exponeringen på föreställningsnivå.

Del 1: Att beskriva den fruktade händelsen

Välj en tvångstanke och den ritual som hör ihop med den.

Välj en tanke som väcker måttlig eller ganska stark ångest. Det spelar ingen roll vilken tanke det är, bara du antar att du klarar av övningen utan ritualer.

Din uppgift är nu att skriva en berättelse om en föreställd situation. Skriv berättelsen som om den hände här och nu, till dig själv.

Skriv berättelsen levande och detaljerat så att den ångest som exponeringsövningen kräver säkert väcks. Det är ändå viktigt att du kan skriva och läsa berättelsen till slut utan att avbryta eller ta till ritualer.

Att skriva berättelsen kan kännas mycket ångestväckande och skrämmande. I början kan det kännas märkligt att göra en sådan här övning, eftersom den ökar ångesten och får dig att tänka på sådant som du verkligen inte vill tänka på.

Den här typen av övning har dock visat sig lindra tvångssymtom och den ångest som hör ihop med dem. Fortsätt därför uthålligt med exponeringen trots ångesten. Känslan kommer till slut att lätta.





Skriv en berättelse som hör ihop med den tvångstanke du har valt genom att beskriva följande aspekter av situationen:





