



Övning: Imaginär exponering, del 2

(den föregående delen av övningen finns på [sidan 8. Testa tankar.](#))

Varför?

Du lär dig att lindra tvångssymtom med hjälp av imaginär exponering.

Hur?

Avsätt tillräckligt med tid för denna övning och välj en lugn plats.

Läs igenom berättelsen du har skrivit. När du har kommit till slutet av berättelsen, börja läsa den igen från början. Fortsätt att läsa berättelsen om och om igen tills ångesten har minskat.

Uppgiften kan väcka även stark ångest, men det finns ingen anledning att bli rädd. Ångesten kommer så småningom att avta av sig själv. Avbryt inte uppgiften och ta inte till ritualer.

Eftersom uppgiften kan kännas obehaglig, påminn dig ännu en gång om fördelarna med att göra den:

- Du lär dig att möta tankar och den ångest som hör ihop med dem utan ritualisering som upprätthåller tvångssymtomen.
- Du vänjer dig vid alla slags tankar, vilket gör att den ångest de väcker minskar. I och med detta minskar också behovet av ritualisering.
- Du märker att tankar och känslor är ofarliga. Att tänka på en hemsk händelse och uppleva ångest leder inte automatiskt till de fruktade konsekvenserna. Du lär dig att skilja tankar och känslor från verkliga händelser.
- Du märker att ångesten gradvis minskar av sig själv när du uthålligt stannar kvar i känslan utan att ta till ritualer.

Läs nu berättelsen du har skrivit och fortsätt att läsa tills ångestens intensitet har minskat.

När du har slutfört övningen kan du gratulera dig själv. Du har nu genomfört din exponeringsövning! Övningen var kanske inte lätt, men du klarade av den hela vägen.

Du kan upprepa övningen dagligen tills läsningen inte längre väcker ångest.

