



## Övning: På jakt efter ångest

---

### Varför?

Tvångssymtom lockar till att undvika ångest på alla sätt. Något som tidigare bara väckte lätt ångest kan nu räcka för att utlösa en komplex ritual. Eller så kan en enskild källa till rädsla eller ångest ha generaliserats till att omfatta ett större antal situationer.

Syftet med denna övning är att lära sig att förhålla sig till ångest på ett annat sätt. Genom att förändra ditt förhållningssätt till känslan blir den mindre skrämmande och behöver undvikas mindre.

### Hur?

Ibland signalerar rädsla eller ångest en verklig fara som är klok att undvika. I exemplet med stenåldersmänniskorna signalerade rädslan för ormen en verklig fara. I andra fall slår känslan larm trots att det inte finns någon fara.

Man kan se ångest som kroppens fråga om situationen är farlig. Du kan själv avgöra hur du väljer att agera.

---

### Farligt eller inte?

Välj de saker som orsakar rädsla eller ångest och som är farliga:

- en person kommer mot dig med ett vapen och ser arg ut
- en stor folkmassa
- jag rör en färsk blodfläck på marken med min sko
- jag rör vid ett bord i ett laboratorium där man tar blodprover
- jag tvättar inte händerna
- en mygga i skogen
- att göra ett skrivfel
- att kränka en annan människa
- att tänka en sexrelaterad tanke
- tanken på att jag snart ska slå min förälder
- att säga en sexrelaterad tanke högt



