

ÖVNING: EXPONERINGSÖVNING

I den här övningen börjar du genomföra de övningar som du har planerat i din exponeringshierarki.

Om du har skapat flera exponeringshierarkier beslutar du i vilken ordning du vill genomföra dem. Om du vill kan du genomföra flera exponeringshierarkier parallellt eller välja en som du genomför från början till slut innan du går vidare till nästa.

Avsätt alltid tillräckligt med tid för exponeringsövningen och se till att du har det lugnt omkring dig. Börja med exponeringshierarkins första övning. Utför handlingen som du upplever som ångestfylld och låt kroppen och sinnet reagera. Försök inte undvika ångesten på något sätt, utan låt den bara vara. Ta inte till ritualer, undvikande eller försäkrar. Ångesten försvinner med tiden. Även om ångestkänslan är obehaglig är den inte farlig.

Uppmärksamma dina känslor och tankar under övningen. Tänk på hur ångesten förändras ju längre tiden går. Vänta tills ångesten minskar till minst hälften av den högsta ångestnivån som du upplever under övningen.

Du bör göra övningarna regelbundet, helst varje dag. Du kan göra samma exponeringsövning flera gånger om du upplever att den fortfarande väcker kraftig ångest. Gå vidare till nästa övning när du upplever att du har vant dig vid att uthärda ångesten från föregående övning tillräckligt bra. Fortsätt på detta sätt genom hela exponeringshierarkin. Det kan ta flera veckor att ta sig igenom hela hierarkin.

Registrera sina exponeringsövningar i exponeringsdagboken nedan.

Datum	Målsymtom	Övning	Högsta ångestnivå (0–100)	Exponeringstid	Slutlig ångestnivå (0–100)
12.8	Symmetri	Lägga en tallrik på fel plats i skåpet	60	60 min	20

Tips om exponeringsövningarna

Vad gör jag om övningen inte väcker ångest?

Om ångesten aldrig överstiger ångestnivå 40, kontrollera att du inte oavsiktligt tog till en ritual eller försäkran. Eller fjärmade du dig själv från övningen till exempel genom att tänka på annat? Fundera också på om övningen var tillräckligt utmanande. Gör övningen igen och fokusera på den ordentligt. Om du fortfarande inte känner ångest bör du komma på en mer utmanande övning.

Vad händer om jag misslyckas med övningen?

Kritisera inte dig själv om det går dåligt med någon övning. Tänk igenom varför övningen misslyckades och försök på nytt igen nästa dag. Tillfälliga misslyckanden hör till och du kan alltid lära dig någonting av dem. Om det behövs kan du ändra din exponeringshierarki. Du kan till exempel skapa tilläggshierarkier genom att dela ett trappsteg i förslagsvis tre mindre steg.