

ÖVNING: EXPONERINGSHIERARKI

I den här övningen börjar du förbereda dig på exponering in vivo ("i verkliga livet") genom att planera en exponeringshierarki. I övningen skapar du en lista med sex exponeringsövningar, där varje övning är lite mer utmanande än den föregående. Den första övningen bör motsvara en ångestnivå på ca 40–60. Den sista övningen kan uppgå till ångestnivån 100 och ska alltså beröra något som du just nu inte tror dig klara av. I takt med att exponeringsövningarna framskrider vänjer du dig vid situationerna och kommer i själva verket inte att uppleva överväldigande ångest på sista trappsteget i övningen.

Varje målsymtom ska ha en egen exponeringshierarki. Du ska alltså skapa 1–3 exponeringshierarkier beroende på hur många målobjekt du har valt.

Här nedanför skriver du ditt målsymtom, en övning för varje steg och din bedömning av hur stark ångest övningen skapar (0–100).

Målsymtom:

Exempel: *Rädslan för att skada andra*

Exponeringsövning 1

Exempel: *Skriva orden "döda", "mörda" och "knivhugga" och läsa dem högt fem gånger i följd, 45.*

Exponeringsövning 2

Exempel: *Lägga en kniv på köksbordet och stirra på den, 60.*

Exponeringsövning 3

Exempel: *Ta på köksknivarna i en affär, 75.*

Exponeringsövning 4

Exempel: *Lägga händerna lätt runt din partners hals i ett "strypgrepp" i en minut, 85.*

Exponeringsövning 5

Exempel: *Stå bakom en person nära järnvägsspåret när tåget närmar sig, 95.*

Exponeringsövning 6

Exempel: *Gå och lägga dig med din partner med en kniv på nattduksbordet, 100.*

Tips på hur du planerar exponeringshierarkin

Vilka övningar bör jag välja?

Som övningar kan du välja vanliga och ofta förekommande vardagssituationer som brukar väcka ångest hos dig och som du undviker eller som du tar till olika ritualer för att klara av. Du kan också ta med några mer ovanliga situationer men som är betydelsefulla för dig. Framför allt i slutet av listan kan du lägga in situationer som du inte nödvändigtvis påträffar i vardagen i normala fall. I de sista övningarna kan du exponera dig själv för situationer som du inte avser att utföra i fortsättningen. Du kan till exempel besöka en offentlig toalett och låta bli att tvätta händerna, även om du fortsättningsvis kommer att tvätta händerna efter varje toalettbesök.

Vad ska jag göra om symtomkedjan är förknippad med rädsla för att skada mig själv eller någon annan?

Om tvångssyndromet är förknippat med rädsla för att skada dig själv eller någon annan går det ändå bra att göra exponeringsövningarna, precis som du såg i exemplen ovan. Detta betyder givetvis inte att exponeringsövningarna innebär att någon blir skadad. Tanken är att du ska vänja dig vid *rädslan* för att du ska skada någon, inte själva skadandet.

Vad händer om min symtomhierarki inte är tillräckligt bra?

Tvångssyndrom är ofta förknippade med en kraftig strävan efter perfektion och noggrannhet. Det första du bör ha i åtanke är att du inte ska skapa en *perfekt* symtomhierarki, utan bara en *tillräckligt bra* symtomhierarki. Det kan dock hända att du inledningsvis gör hierarkin för lätt eller för svår. En viss övning kanske inte väcker den ångest som du hade gissat medan en annan uppgift kanske visar sig vara överväldigande. Men det gör ingenting. Du kan alltid gå tillbaka senare och ändra din symtomhierarki och finlipa den under övningarna så att den blir bättre. Vi rekommenderar i själva verket att du regelbundet granskar din symtomhierarki under de kommande exponeringsövningarna. Du kan till exempel lägga till delmål om nästa mål känns för svårt.