

ÖVNING: IMAGINÄR EXPONERING

Den här övningen består av två delar: detaljerad beskrivning av den befarade händelsekedjan och imaginär exponering. I båda delarna sker exponeringen i fantasin.

DEL 1: BESKRIVNING AV DEN BEFARADE HÄNDELSEKEDJAN

Välj ut ett av dina målsymtom och en händelsekedja relaterad till den. Försök välja en händelse som väcker måttlig eller ganska kraftig ångest. Själva berättelsen kan inte vara för hemsk eller skrämmande. Det viktiga är att du kan läsa berättelsen utan att ta till olika ritualer och utan att avsluta övningen mitt i berättelsen på grund av ångesten. Som din inre bild kan du alltså likaväl välja ett stökigt arbetsbord som bilden av att du skadar ditt barn, bara du tror dig kunna klara av övningen utan att ta till ritualer.

Din uppgift är att skriva en berättelse om din föreställda händelsekedja som om den inträffade för dig här och nu. Skriv berättelsen med tillräcklig inlevelse och detaljrikedom, så att ångesten som behövs för denna exponeringsövning garanterats väcks.

Det kan kännas mycket ångestfyllt och skrämmande att beskriva händelsekedjan. Till en början kan det kännas absurt att göra övningen, eftersom den ökar ångesten och får dig att tänka på saker som du verkligen inte vill tänka på. Studier har dock visat att sådana här övningar på lång sikt lindrar tvångssyndrom och ångesten i samband med dem. Fortsätt alltså ihärdigt med exponeringen trots ångesten. Känslan kommer att lätta så småningom.

Skriv berättelsen som rör ditt utvalda målsymtom genom att beskriva situationen utifrån följande faktorer:

1) Utgångsläget. Var är jag, vad händer, vilka eventuella personer träffar jag?

Exempel: *Jag sitter på bussen. Mannen framför mig hostar och håller handen framför munnen. Han lider av en smittsam lungsjukdom. Vid varje hostning flyger det ut bakterier i handen och även slem som man kan se med blotta ögat. Mannen trycker på stoppknappen med samma hand och kliver av bussen. Vid nästa hållplats ska jag av och måste trycka på samma knapp. Den känns klabbig.*

2) Ångestframkallande tankar som fått särskild betydelse. Tänk om ... ?

Exempel: *Tänk om jag fick bakterier som orsakar lungsjukdomen på min hand? Tänk om de blir kvar på min hud och förökar sig? Tänk om bakterierna kryper igenom huden?*

3) Känsloreaktioner och kroppsliga förmimmelser

Exempel: Jag får kraftig ångest. Pulsen ökar, jag börjar darra och känner lite yrsel. Huden på händerna känns klibbig och kliar. Jag känner mig smutsig.

4) Skrämmande tankar

Exempel: Yrseln beror säkert på att lungsjukdomen redan håller på att utvecklas.

5) Vilka ritualer skulle jag vilja utföra nu? (Gör dock inga ritualer)

Exempel: Jag skulle behöva tvätta händerna direkt och mycket noga så att sjukdomsalstrarna försvinner från huden.

6) Hur utvecklas situationen?

Exempel: Nu krängde bussen till och min hand snuddade mitt ansikte. Den kändes klabbig och varm. Klådan sprider sig till ansiktet. Jag skulle behöva ta en dusch, men kommer inte av bussen. Nästa hållplats är inte förrän om en kilometer. Andra människor börjar också hosta.

7) Vad säger detta om mig och om omvärlden? Vad är jag rädd för?

Exempel: Världen utanför mitt hem är skrämmande och farlig.

8) Vad är det värsta tänkbara som kan hända till följd av detta?

Exempel: Det finns inget sätt att undvika att bli smittad av lungsjukdomen. Det kliar i halsen, jag börjar hosta. Det är svårt att andas. Jag är inte säker i bussen. Andningen täpps till och jag kvävs långsamt till en plågsam död.

DEL 2: IMAGINÄR EXPONERING

Nu börjar vi med exponeringsövningen. Avsätt tillräckligt med tid för övningen och sätt dig på en lugn plats. Läs igenom berättelsen som du har skrivit och bedöm hur kraftig ångest den väcker hos dig. När du har kommit till slutet av berättelsen läser du om den från början igen. Fortsätt att läsa berättelsen om och om igen tills ångestnivån har sjunkit till minst hälften av den ursprungliga nivån. Du kan till exempel bedöma ångestnivån efter bestämda tidsintervall, precis som i svarsmallen i slutet av denna sida.

Denna övning kan väcka kraftig ångest. Det dock nödvändigt att du upplever ångest, så du behöver inte bli rädd för den. Ångesten kommer att lindras av sig själv så småningom. Avbryt inte övningen mitt i och ta inte till ritualer.

Eftersom övningen kan kännas obehaglig, påminn dig själv om fördelarna med övningen:

- Du lär dig att bemöta de tankar som fått särskild betydelse och ångesten förknippad med dem utan att utföra ritualerna som upprätthåller tvångssyndromet.
- Du vänjer dig vid tankarna som fått särskild betydelse, vilket gör att de skapar mindre ångest. I takt med att ångesten lindras minskar också behovet av att utföra ritualer.
- Du upptäcker att dina tankar och känslor är ofarliga. Tanken på en hemsk händelse och upplevelsen av ångest leder inte automatiskt till de befarade följderna. Du lär dig att på känslonivå skilja dina tankar och känslor från den verkliga händelsen.
- Du upptäcker att ångesten minskar av sig själv när du envist dröjer dig kvar i känslan utan att ta till ritualer.

Du lär dig alltså att omvandla tankar som fått särskild betydelse så att de snarare motsvarar vanliga harmlösa tankar. Därigenom kommer du att ta ett stort steg mot att bli fri från ditt tvångssyndrom.

Läs nu din berättelse och fortsätt läsa tills ångeststyrkan har halverats jämfört med den ursprungliga ångesten. Du kan läsa berättelsen högt eller ge den liv genom att visualisera olika bilder och detaljer, om du vill öka effekten av övningen.

Ångeststyrkan:

Efter första läsningen (0–100):

Efter 30 min läsning (0–100):

Efter 5 min läsning (0–100):

Efter 40 min läsning (0–100):

Efter 10 min läsning (0–100):

Efter 50 min läsning (0–100):

Efter 20 min läsning (0–100):

Efter 60 min läsning (0–100):

Gratulera dig själv när du har tagit dig igenom övningen. Nu har genomfört dina första exponeringsövning! Övningen var troligtvis inte enkel, men du klarade dig igenom den.

Upprepa samma imaginära exponering varje dag tills du inte längre får kraftig ångest av att läsa din berättelse. Det kan ta cirka 3–7 dagar. Därefter kan du ta utveckla den imaginära exponeringen om du vill. Nedan hittar du förslag på hur du gör detta:

- Om du upptäckte att du utelämnade några detaljer i din berättelse kan du göra om övningen senare med samma målsymtom. Den här gången skriver du en mer detaljerad beskrivning speciellt av de befarade följderna.
- Med utgångspunkt i samma målsymtom skriver du en berättelse som skapar ännu mera ångest och gör om den imaginära exponeringen.
- Välj ett annat målsymtom, skriv en berättelse om det och gör om den imaginära exponeringen.

Vad gör jag om jag inte lyckas med övningen?

Det finns ingen anledning till oro om du tog till ritualer eller avbröt övningen. Du kan alltid försöka göra om den. Om det behövs kan du göra övningen enklare genom att utelämna några detaljer i beskrivningen eller inte beskriva det värsta tänkbara slutscenariot. Du kan också byta beskrivning helt till en annan, mindre ångestframkallande situation.

Om berättelsen däremot inte skapade tillräcklig ångest bör du fråga dig om du ändå tog till några ritualer? Eller fjärmade du dig själv från dina känslor när du läste berättelsen? Försök läsa din berättelse och verkligen leva dig in i den. Du kan också brodera ut berättelsen med detaljer och avsiktligt överdriva den. Om berättelsen ändå inte väcker ångest, beskriv en annan mer ångestframkallande situation.