

Minska rädslan genom exponering

Exponering är ett effektivt sätt att minska rädsla och ångest. Det innebär att man närmar sig det som väcker ångest och stannar kvar i situationen tills man tydligt märker att ångesten minskar.

För att exponering ska fungera behöver man avstå från säkerhetsbeteenden, alltså knep man använder för att minska ångesten i stunden. Exempel på säkerhetsbeteenden är att vara tyst på ett möte,

förbereda i detalj allt man ska säga eller att alltid ha vatten tillhands.

Planera vad du ska exponera för och vid vilken tidpunkt. Gör en skattning av obehag när du påbörjar exponeringen och när den är avslutad. Skatta från 0 till 100, där 100 är det värsta obehag du kan tänka dig och 0 är inget obehag alls. Skatta också det högsta obehaget du upplevde under exponeringen.

Situation som jag ska exponera för:

Det här är jag rädd ska hända:

Datum och tid	Skatta ångest (0–100)			Hände det du var rädd för?	Vad har du lärt dig?
	Vid start	Vid slut	Som högst		

Fortsättning nästa sida

Situation som jag ska exponera för:

Det här är jag rädd ska hända:

Dag och tid	Skatta ångest (0–100)			Hände det du var rädd för?	Vad har du lärt dig?
	Vid start	Vid slut	Som högst		

Situation som jag ska exponera för:

Det här är jag rädd ska hända:

Dag och tid	Skatta ångest (0–100)			Hände det du var rädd för?	Vad har du lärt dig?
	Vid start	Vid slut	Som högst		

Minska rädslan genom exponering

Exponering är ett effektivt sätt att minska rädsla och ångest. Det innebär att man närmar sig det som väcker ångest och stannar kvar i situationen tills man tydligt märker att ångesten minskar.

För att exponering ska fungera behöver man avstå från säkerhetsbeteenden, alltså knep man använder för att minska ångesten i stunden. Exempel på säkerhetsbeteenden är att vara tyst på ett möte,

förbereda i detalj allt man ska säga eller att alltid ha vatten tillhands.

Planera vad du ska exponera för och vid vilken tidpunkt. Gör en skattning av obehag när du påbörjar exponeringen och när den är avslutad. Skatta från 0 till 100, där 100 är det värsta obehag du kan tänka dig och 0 är inget obehag alls. Skatta också det högsta obehaget du upplevde under exponeringen.

Situation som jag ska exponera för: *Köra bil i tunnel*

Det här är jag rädd ska hända: *Få en panikattack, svimma och krocka*

Datum och tid	Skatta ångest (0–100)			Hände det du var rädd för?	Vad har du lärt dig?
	Vid start	Vid slut	Som högst		
<i>Söndag förmiddag</i>	<i>80</i>	<i>60</i>	<i>80</i>	<i>Nej</i>	<i>Jobbigt, men fick ingen panikattack</i>
<i>Torsdag, till jobbet</i>	<i>70</i>	<i>70</i>	<i>85</i>	<i>Nej</i>	<i>Blev köer vilket stressade mig</i>
<i>Torsdag, på väg hem</i>	<i>80</i>	<i>50</i>	<i>80</i>	<i>Nej</i>	<i>Kändes mycket bättre mot slutet</i>
<i>Lördag</i>	<i>50</i>	<i>30</i>	<i>50</i>	<i>Nej</i>	

Fortsättning nästa sida

Minska rädslan genom exponering

Exponering är ett effektivt sätt att minska rädsla och ångest. Det innebär att man närmar sig det som väcker ångest och stannar kvar i situationen tills man tydligt märker att ångesten minskar.

För att exponering ska fungera behöver man avstå från säkerhetsbeteenden, alltså knep man använder för att minska ångesten i stunden. Exempel på säkerhetsbeteenden är att vara tyst på ett möte,

förbereda i detalj allt man ska säga eller att alltid ha vatten tillhands.

Planera vad du ska exponera för och vid vilken tidpunkt. Gör en skattning av obehag när du påbörjar exponeringen och när den är avslutad. Skatta från 0 till 100, där 100 är det värsta obehag du kan tänka dig och 0 är inget obehag alls. Skatta också det högsta obehaget du upplevde under exponeringen.

Situation som jag ska exponera för: *Räcka upp handen i klassrummet*

Det här är jag rädd ska hända: *Säga fel, alla skrattar*

Datum och tid	Skatta ångest (0–100)			Hände det du var rädd för?	Vad har du lärt dig?
	Vid start	Vid slut	Som högst		
<i>Måndag, matte</i>	<i>80</i>	<i>80</i>	<i>80</i>	<i>Nej</i>	<i>Jobbigt, men jag klarade det!</i>
<i>Tisdag, SO-lektion</i>	<i>60</i>	<i>40</i>	<i>60</i>	<i>Nej</i>	<i>Mindre jobbigt idag</i>
<i>Tsdag, matten</i>	<i>60</i>	<i>50</i>	<i>70</i>	<i>Nej</i>	<i>Fick följdfråga av läraren, jobbigt!</i>
<i>torsdag, SO-lektion</i>	<i>50</i>	<i>30</i>	<i>50</i>	<i>Nej</i>	<i>Det blir långsamt lättare</i>

Fortsättning nästa sida