

ARBETSBLAD 3

Interoceptiv exponering: instruktioner

Genomför först alla övningar som beskrivs på s. 92 en gång. Skatta därefter i arbetsbladet på s. 93 hur mycket ångest som väcktes på en skala 0–100. Tänk på att det är ångest du ska skatta, inte hur starka kroppsliga reaktioner du får. Övningar som gav mindre än 20 i ångest kan du sluta med. Fortsätt med de övriga övningarna tills de väcker 20 eller mindre än 20. Gör gärna klart en övning innan du går till nästa. Öka också svårighetsgraden stegvis så att du tar den övning som gav dig mest ångest sist.

Interceptiv exponering

ÖVNING	TID	INSTRUKTIONER
Hyperventilera	90 s	Stå upp. Andas djupt och snabbt genom munnen. Du ska flåsa, ungefär som om du sprungit upp för en trappa. Fortsätt under 90 sekunder.
Hålla andan	30 s	Andas ut och försök sedan att hålla andan i 30 sekunder eller så länge du kan. (De allra flesta människor klarar av att hålla andan i 30 sekunder, världsrekordet i att hålla andan ligger på 7 minuter!)
Andas genom sugrör	2 min	Placera ett sugrör av den böjbara, lite tjockare typen i munnen och andas genom det i 2 minuter. Du ska andas både in och ut genom sugröret. Håll samtidigt för näsan.
Huvudet mellan benen	90 s	Sitt på en stol och böj dig framåt så att huvudet kommer mellan benen. Försök att böja dig så långt fram att huvudet kommer under hjärtats nivå. Lyft hastigt upp huvudet efter en och en halv minut och stirra rakt fram ett litet tag.
Snurra	1 min	Stå upp och snurra runt i lagom takt. Ha gott om utrymme och se till att ha en vägg nära till hands som du kan luta dig mot om du skulle tappa balansen.
Springa i trappa	1 min	Spring upp och ner för trappor i till exempel ett trapphus under 1 minut.
Fullständig kroppsspänning	1 min	Sitt ner. Spänn så många muskler i kroppen du kan samtidigt. Försök att spänna hela din kropp. Spänn axlar, armar, fingrar, bröstet, mage, rumpa, ben och fötter på samma gång.
Yttre tryck mot halsen	1 min	Tryck med din tumme eller två fingrar på mitten av din hals (använd inte ett bälte eller något annat hjälpmedel utan bara dina fingrar). Tryck så hårt att det blir obehagligt, men inte extremt obehagligt.
Svälja snabbt	4 ggr	Svälj så snabbt du kan 4 gånger i följd.
Stanna i "mellan-sväljläge"	10 s	Svälj långsamt och stanna upp vid hälften, så att struphuvudet expanderar och halsen känns stängd och svullen. Stanna i detta läge i 10 sekunder.
Dricka varmt kaffe		Drick en kopp varmt kaffe, gärna starkt. (Denna övning går ut på att bearbeta de förmimmelser som uppkommer vid intag av koffein. Om du avskyr smaken, drick sportdryck i stället.)

ARBETSBLAD 3

Interoceptiv exponering: skattningar

ÖVNING	TID	ÅNGEST/OBEHAG (0–100) UNDER FÖRSÖK:							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Hyperventilera	90 s								
Hålla andan	30 s								
Andas genom sugrör	2 min								
Huvudet mellan benen	90 s								
Snurra	1 min								
Springa i trappa	1 min								
Fullständig kropps- spänning	1 min								
Yttre tryck mot halsen	1 min								
Svälja snabbt	4 ggr								
Stanna i "mellan- sväljläge"	10 s								
Dricka varmt kaffe									

Ta ett nytt formulär om du behöver göra övningen mer än 8 gånger.

Kopiera eller ladda ner och skriv ut från www.nok.se/halsoangest

EXEMPEL: Jasmines exponeringsskattningar

ÖVNING	TID	ÅNGEST/OBEHAG (0–100) UNDER FÖRSÖK:							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Hyperventilera	90 s	85	80	60	30	15			
Hålla andan	30 s	50	60	55	40	40	30	20	15
Andas genom sugrör	2 min	25	10						
Huvudet mellan benen	90 s	5							
Snurra	1 min	80	90	65	15	20	25	10	
Springa i trappa	1 min	0							
Fullständig kropps- spänning	1 min	30	30	15					
Yttre tryck mot halsen	1 min	15							
Svälja snabbt	4 ggr	0							
Stanna i "mellansvälj- läge"	10 s	15							