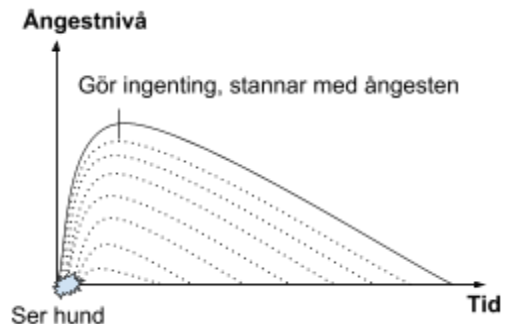


hundar med tiden eftersom man säger till mig själv: "Vilken tur att jag undvek dom där hundarna, vem vet vad som hade hänt annars?". Ångesten sjunker alltså varje gång man undviker, men den kommer tillbaka så snart man ser en hund igen. På samma sätt fungerar det med våra tankar. När vi på olika sätt trycker undan våra tankar försvinner kanske obehaget för en stund, men så snart vi påminns om tanken igen blir vi genast ångestfyllda igen.

Hur kan vi då få ner ångesten på lång sikt? Genom att exponera oss, d.v.s. utsätta oss, för de situationer vi är rädd för kan vi på lång sikt lära oss att hantera det obehag som våra oroliga tankar för med sig. Om man stannar kvar i en ångestfylld situation tillräckligt länge, utan att göra något alls, kommer ångesten till slut att gå ner av sig själv.



Den andra bilden visar hur ångesten ofta går ner om vi inte gör något för att försöka undvika. För att få riktigt bra effekt av exponering krävs att vi utsätter oss för det vi är rädda för upprepade gånger. Varje gång vi gör det kommer ångesten att bli lite mindre och det tar allt kortare tid för den att gå ner.

Sammanfattningsvis kan vi alltså konstatera att de ansträngningar vi gör för att undvika tänka på rädslor i själva verket vidmakthåller rädslorna. Detta illustreras nedan i GAD-modellens högra återvändsgränd: Kognitivt undvikande.



Exponering vid generaliserad oro

När vi oroar oss för en hypotetisk situation tänker vi ofta på det gång på gång och i korta stunder varje gång, samtidigt som vi försöker att inte tänka på det värsta som skulle kunna hända. Denna strategi tillåter oss inte att komma över rädslan. När det gäller överdriven oro är den enda process som kan få oss att komma över rädslan är att tänka på den intensivt, i långa stunder och upprepade gånger, d.v.s. att exponera sig för rädslan. Syftet med exponering är alltså att man ska utsätta sig för de känslor som obehagliga tankar leder till. Genom att tänka på rädslan intensivt, i långa stunder och upprepade gånger kan man minska det obehag tankarna innebär. De flesta brukar tycka att detta verkar obehagligt, men det är viktigt att veta att exponering alltid sker i ens egen takt.

Förberedelsen inför exponering kan brytas ned i fyra steg:

1. Identifiera exponeringsteamet

Första steget är att förtydliga vilken rädsla som exponeringen ska inriktas på. Börja med att formulera din oro i enkla termer (till exempel "tänk om det blir turbulens under flygresan").

Därefter kan du använda dig av övningen "värsta tanken" genom att gång på gång besvara frågan: "Om min orostanke besannades, vad skulle inträffa sedan/vad skulle det leda till?". Fortsätt ställa denna fråga till dess att du inte längre kan finna ett svar - då har du sannolikt kommit till rädslans kärnpunkt.

Exempel:

- *Tänk om det blir turbulens under flygresan...*
- *Vad är det värsta med det?*
- *Planet skulle kunna krascha...*
- *Vad är det värsta med det?*
- *Jag kommer att dö och mina barn blir föräldralösa!*

2. Förbered ett utkast till exponeringsscenario

Nästa steg innebär att du börjar skriva ett utkast till exponeringen. Här följer en kort checklista vad du kan tänka på när du skriver. Är det något du undrar över så tveka inte att fråga din behandlare.

- Det ska vara skrämmande och samtidigt trovärdigt. Det ska innehålla den fruktade situationen, dina reaktioner på situationen och den betydelse du tillskriver situationen och reaktionen.
- Det ska ta en till fem minuter att läsa, när det läses långsamt och med inlevelse.
- Det ska skrivas i presens och i jag-form (som om scenariot är något som händer dig just nu).
- Det ska inte innehålla neutralisering (till exempel ord som "kanske" och "inte så illa" dvs. sådant som skulle kunna minska din ångest under exponeringen).
- Det ska innehålla många detaljer och även beskriva dina sinnesintryck (vad du ser, hör, känner etc).

3. Lägg sista handen vid scenariot

När du skrivit ditt utkast kommer du att gå igenom det med din behandlare, som hjälper dig att utveckla scenariot. Det kan handla om att leta efter och ta bort neutraliserande termer (exempelvis "kanske", "det vore inte så illa") eller att tillsammans diskutera hur du kan lägga till fler detaljer så att scenariot upplevs mer levande.

4. Spela in scenariot och börja exponera

När scenariot är färdigt är det dags att spela in det, antingen på din mobiltelefon eller på en inspelningsbar MP3-spelare. Texten ska läsas långsamt och med känslomässig inlevelse. Därefter är det dags att börja exponera. Vid det första exponeringstillfället, som kanske sker tillsammans med din behandlare, får du tillfälle att lära dig hur exponeringen går till. Målet denna gång är alltså inte att uppleva en "lyckad" exponering, utan snarare att du ska få känna hur det är att genomföra exponering på detta sätt. Sätt dig i en bekväm ställning och börja lyssna på din inspelning. Lyssna om och om igen.

För vissa är det svårt att hålla kvar fokus på inspelningen. De allra flesta upplever stundtals att tankarna vandrar under exponeringen. När detta händer ska du helt enkelt återföra uppmärksamheten till scenariot. Det kan du behöva göra många gånger. Under exponeringen ska du också skatta din ångestnivå varje minut. Exponeringen bör fortsätta till dess att din ångestnivå återgått till vad den var innan du började lyssna på scenariot.

Det kan vara bra att planera vad du ska göra efter exponeringen redan innan du sätter igång, detta för att du ska kunna släppa övningen när du är färdig med den. Välj en bekväm plats där du är ostörd. Genomför exponering varje dag under 30-60 minuter, lyssna till dess att ångesten avklingat något. Du bör fortsätta med dagliga exponeringar till dess att det inspelade scenariot inte längre väcker ångest, eller bara väcker lite ångest. För varje gång du lyssnar på din inspelning ska du fylla i det registreringsblad du fått av din behandlare.