

## EXPONERING IN VIVO

Exponering in vivo är en av de bästa metoderna vi har för att ta itu med ångest. Metoden går ut på att gradvis närma sig det som väcker obehag i syfte att lära oss att det hjärnan tror är farligt med största sannolikhet faktiskt inte är farligt utan någonting vi kan hantera. Många tycker att exponering är mycket obehagligt, vilket inte är så konstigt då det innebär att utsätta sig för det vi tills nu undvikit. Ju mer du övar kommer du dock märka att det efterhand inte är lika jobbigt som till att börja med. Eftersom det finns många olika saker som kan väcka ångest och obehag finns det också olika typer av exponeringar. Exponering in vivo innebär att utsätta sig för olika objekt och företeelser i verkligheten (in vivo) till skillnad från att till exempel exponera sig för olika tankar.

### Varför kan jag inte bara fortsätta undvika?

Som du säkert redan märkt fungerar undvikandebeteenden ofta jättebra, i stunden. Problemet är att du genom att undvika det du finner obehagligt kommer att fortsätta känna ångest inför detta. Problemet vidmakthålls, och i värsta fall förvärras, genom ditt undvikande. För att sammanfatta:

- **Undvika:** Slipper ångest och obehag i stunden men leder till fortsatt obehag och begränsningar i livet på längre sikt.
- **Exponera:** Obehagligt i stunden (till att börja med) men leder till minskad ångest och större frihet i livet på längre sikt.

### Hur går det till?

1. Undersök exakt vad eller vilka situationer som triggas din ångest. Gradera dessa företeelser på en skala från 0 till 100 där hundra motsvarar den värsta ångest du upplevt och noll motsvarar ingen ångest alls. Det är viktigt att de företeelser du valt har en spridning i förväntad grad av ångest. Detta kallas för en exponeringshierarki.

2. Planera din första exponering. Välj en av företeelserna från din exponeringshierarki, gärna något skattat till ungefär 30-40 på ångestskalan. Planera sedan när, var och hur du ska exponera för detta. Det är viktigt att du har en så tydlig plan som möjligt för att du ska veta precis vad du ska göra samt för att minska risken för undvikandebeteenden. Fundera också på vad du är rädd kommer att hända i situationen och skriv ner detta.

3. Genomför exponeringen enligt planeringen. Det kommer antagligen att kännas obehagligt, det är inte konstigt alls, påminn gärna dig själv om varför du genomför exponeringen. Din uppgift är nu att stanna i situationen tills dess att du upplever att du kan hantera det som sker, även om det känns svårt och du har ångest.

4. Utvärdering! Blev ångesten lika hög som du förväntade dig? Blev den högre? Hände något av det du var rädd för? Hur upplevde du exponeringen under tiden och hur kändes det efteråt? Vad har du lärt dig?

5. Fortsätt träna på exponering, gärna varje dag. Börja från steg två och variera svårighetsgrad fram och tillbaka från enklare till svårare övningar.

