

INTEROCEPTIV EXPONERING

Det är inte ovanligt att olika tillstånd, exempelvis paniksyndrom eller hälsoångest, leder till ett ökat fokus på inre sensationer. Detta ökade, ofta överdrivna, fokuset på vad som händer i kroppen innebär att vi kommer notera även små och ofarliga sensationer som vi annars inte skulle uppmärksammat. Inte sällan leder detta till att vi utvecklar en rädsla för kroppsliga sensationer i tron att de kommer leda till en panikattack eller innebära sjukdom. Vi gör därför vad vi kan för att undvika obehaget, genom att göra det ökar vi dock risken för att vi kommer fortsätta notera obehagliga sensationer i framtiden.

Interoceptiv exponering innebär att utsätta (exponera) sig för de kroppsliga reaktioner som brukar framkalla ångest för att undersöka vad som händer om du stannar kvar i situationen istället för att "fly" genom någon form av undvikande. Denna övning syftar alltså till att lära kroppen att upplevda symtom inte nödvändigtvis behöver innebära någon form av fara.

Exponeringsövning	Symtom	Likhet (1-10)	Styrka (1-10)	Obehag (1-10)
Jogga på plats 1 minut				
Snurra på plats i 90 sekunder				
Hyperventilera i 1 minut				
Andas genom ett sugrör i 2 minuter				
Skaka huvudet från sida till sida i 30 sekunder				
Hålla andan i 1 minut				
Svälj hårt 4 ggr så snabbt du kan				

Välj den eller de övningar som skapade störst obehag och upprepa dessa tills obehaget skattas till max två. Gör gärna övningen flera gånger per dag. Genom att gå på gång framkalla de sensationer som du finner starkt obehagliga lär du din kropp att reaktionen inte är farlig. Genom nyinlärningen bryts kopplingen mellan kroppsligt symtom och "fara" och din kropp behöver inte längre reagera med ångest. På baksidan av pappret kan du själv fylla i egna exponeringsövningar.

Exponeringsövning	Symtom	Likhet (1-10)	Styrka (1-10)	Obehag (1-10)