

Imaginär exponering

När man har stark oro eller ångest inför något och därför undviker att göra eller uppleva det, behöver man i små steg närma sig det man är orolig för. När man närmar sig det man är orolig för vänjer sig kroppen vid det, och man lär sig hantera ångesten. Efter hand brukar ångesten minska och man kan klara att göra saker som man tidigare inte klarade. Att möta sin ångest i små steg brukar kallas exponering.

En del saker går att exponera för i verkligheten. Om man till exempel är rädd för hissar, är den bästa exponeringen att faktiskt åka en riktig hiss. Om man däremot har mer abstrakta rädslor, kan man behöva göra exponering på ett annat sätt. Det kan kallas imaginär exponering. Man kan till exempel behöva göra exponering imaginärt, om man lägger mycket energi på att undvika vissa tankar, som man bara inte får tänka.

Imaginär exponering går ut på att man i sina tankar – imaginärt – exponerar sig för det som man är rädd för. Man skriver ofta en berättelse där det man är mest rädd för inträffar. Man kan sedan spela in berättelsen tillsammans med behandlaren. Berättelsen spelas in på din eller din förälders telefon, så att du sedan kan använda den. Du får sedan i uppgift att lyssna på berättelsen varje dag, så många gånger som ni kommit överens om. Ett annat sätt är att ni skriver ner berättelsen tillsammans, och du får sedan i uppgift att läsa upp berättelsen för till exempel en förälder.

Det viktigaste med imaginär exponering är att man gör det så verklighetstroget som möjligt, då har det störst möjlighet att minska ångesten på sikt. Precis som med all exponering, är målet i stunden att öka ångesten, så att ångesten ska kunna minska på lång sikt.

- **Berättelsen ska vara skrämmande, det är helst det du är mest rädd för som ska hända.**
- **I presens och jag-form ("Jag går ner för trappan...").**
- **Utan förmildrande omständigheter, utan neutraliserande ord. Berättelsen ska inte sluta med "men det var bara en dröm och allt var bra". Berättelsen ska inte innehålla ord som "kanske".**
- **Det ska ta 1–5 minuter att läsa upp, när man läser i långsam takt.**
- **Berättelsen ska innehålla så många detaljer som möjligt. Till exempel detaljer om hur det luktar och hur det känns.**

När du genomför imaginär exponering, gör såhär:

- **Bestäm på förhand vilka tider du ska göra exponeringen, och var och hur det ska gå till.**
- **Gör exponeringen på en plats där du inte blir störd.**
- **Du kan göra exponeringen ensam eller tillsammans med en förälder, det kan ni bestämma tillsammans med behandlaren.**
- **Lyssna på/läs upp berättelsen om och om igen under ungefär 20–30 minuter varje dag.**
- **Försök att lyssna så länge att ångesten går ner i alla fall lite, registrera ångesten i registreringsbladet.**
- **Fortsätt lyssna på berättelsen varje dag tills du inte har någon ångest, eller bara lite ångest, när du lyssnar.**

[illegible]