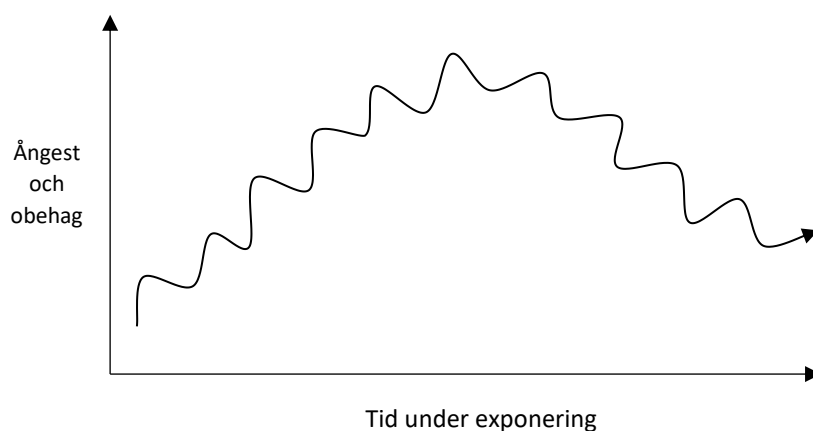


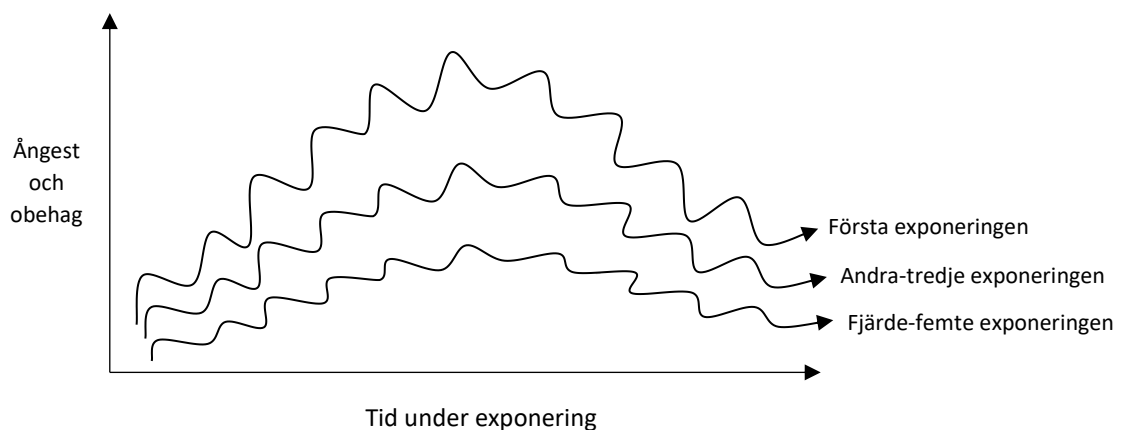
Exponering

Exponering betyder att man medvetet närmar sig sådant som man tycker är obehagligt, för att på så sätt träna upp sin förmåga att hantera liknande saker i framtiden. Om man till exempel tycker att det känns obehagligt att läsa om sjukdomar på internet kan en exponering gå ut på att man läser en skrämmande text om sjukdom flera gånger, tills man känner att man inte reagerar lika starkt på den längre.

Under en exponering, när man går in i en skrämmande situation, är det helt normalt att känna ett starkt obehag, och att ångestnivån stiger. Instinktivt kan man känna en impuls att avbryta övningen, eller göra något för att mildra sin oro. I detta läge är det viktigt att stå emot impulsen att lämna, om man vill utvecklas och se positiva effekter av sin exponering. Om du stannar kvar i den skrämmande situationen, och upplever obehaget fullt ut, kommer du att märka att obehaget gradvis blir svagare. Ungefär så här brukar det se ut:



För att du och din eventuella behandlare ska kunna följa hur din hälsoångest utvecklas brukar det vara en god idé att du skattar din maximala nivå av hälsoångestrelaterat obehag mellan 1 och 100 under varje övning (se arbetsblad för exponering). En tumregel kan vara att stanna i en exponering tills obehaget lagt sig till ungefär hälften av det maximala. Alltså, om exponeringen ger dig 100 av 100 i hälsoångest, se till att stanna kvar i situationen och "möta" det som är obehagligt tills obehaget lagt sig till ungefär 50 av 100. Som en tumregel, gör bara exponeringsövningar som ger minst 20 av 100 i hälsoångestrelaterat obehag, och upprepa övningarna tills obehaget är lägre än 20 av 100. I takt med att du upprepar en exponeringsövning, och stannar kvar i hälsoångesten, kommer obehaget att bli lite mindre för varje upprepning:



En vanlig fråga är hur det kan komma sig att upprepad exponering minskar hälsoångest. Kanske har du redan tidigare stött på massor av ångestväckande situationer i din vardag, och detta har ju inte alltid minskat problemet. Kanske blev du bara mer orolig? Det är stor skillnad mellan att stöta på skrämmande situationer i sin vardag och att avsätta tid till planerad exponering! När vi stöter på skrämmande situationer i vår vardag brukar vi i regel inte medvetet stanna kvar i det som skrämmer oss, eller söka upp samma skrämmande situation flera gånger för att få en träningseffekt. Snarare brukar vi snabbt lämna situationen, och tar kanske till strategier för att göra något åt "hotet". Om vi till exempel läser om en skrämmande neurologisk sjukdom kanske vi snabbt tar reda på hur vi kan utesluta sjukdomen och rådfrågar våra närstående om risken för att utveckla sjukdomen. Genom att vi utesluter risken för sjukdom så pass fort får vi tyvärr inte tillfälle att träna på att hantera tanken på att eventuellt ha en neurologisk sjukdom. Återigen är det oerhört viktigt att verkligen planera sin exponering, avstå från lugnande vanor, samt att upprepa det som är obehagligt många gånger. Annars blir övningen ingen riktig exponering, utan bara ett effektivt sätt att skrämma upp sig själv.

Det är helt normalt att känna ett motstånd inför att göra exponering. Om man exempelvis känner ett starkt obehag inför att läsa om nya sjukdomar, och tror att detta skulle kunna inleda en lång period av hälsoångest, så känns det fel att "väcka den björn som sover". Kort sagt: Varför ska man skrämma upp sig själv när det går att undvika utlösare för hälsoångest? En sådan tanke är helt naturlig! Problemet är bara att om man aldrig får träna på de situationer som riskerar att väcka rädslan så kan man också vara säker på att grundproblemet – sårbarheten för hälsoångest – finns kvar. Därmed är det bara en tidsfråga innan hälsoångesten kommer tillbaka när man hamnar i "fel" situation. Istället för att inte väcka den björn som sover, gör ditt bästa för att väcka den björn som sover. Se sedan till att ruska om björnen riktigt ordentligt (exponera), så sover den gott sedan (du kan hantera dia unika utlösare för hälsoångest bättre). En tumregel kan vara att göra minst en exponering varje dag.

För att hitta exponeringsövningar som passar dig kan det vara hjälpsamt att fundera kring vilka saker du undviker på grund av din hälsoångest. Om du kommer på något som du undviker, tänk istället: Vad finns det som är skrämmande för mig när det gäller hälsan, och som skulle kunna väcka en ny period av hälsoångest i framtiden? Du har antagligen allt att vinna på att utforma exponeringar för just detta, eftersom att du därmed arbetar igenom dina eventuella sårbarheter för framtida oro.

Sammanfattning

- Exponering betyder att man medvetet, gång på gång, närmar sig sådant som väcker ens hälsoångest, för att träna upp sin förmåga att hantera det som tidigare varit utlösare för oro.
- Det är viktigt att man arbetar med exponering över en längre period, och att man stannar kvar tillräckligt länge i övningssituationerna för att utvecklas och uppleva att ångesten klingar av.
- Om du har tydliga undvikanden kopplade till din hälsoångest så kan du skapa exponeringsövningar genom att börja utmana dina undvikanden. Om du saknar tydliga undvikanden, fundera istället på vilka tankar du tycker är skrämmande när det gäller hälsan, och hur du kan väcka dessa eller på annat sätt träna på möjliga utlösare för framtida oro.
- Gör bara exponeringsövningar som ger dig ett hälsoångestrelaterat obehag kring minst 20 av 100, och upprepa arbetet med varje specifik övning tills den känns hanterlig (obehag under 20 av 100).
- Det är normalt att få mer hälsoångest på kort sikt, när man börjar med exponering. Utmana dig själv, men fokusera på några utmaningar i taget så att du orkar fortsätta. Exponera minst en gång per dag. Ta hjälp av någon annan om du behöver stöd.