

Interoceptiv eksponering

Fremgangsmetode:

1. Beskrivelse af symptomer
2. Hvilken rækkefølge kommer de i?
3. På hvilket symptom kan vi sætte ind?
4. Træn øvelser der lærer at udholde og håndtere fx svimmelhed
5. Vejrtrækning, grounding, bekymringsurfing

