

Interoceptiv eksponering

Angstsymptom:

Typiske katastrofetanker:

Idéer til øvelser:

Hjertebanken

Jeg får et hjerteanfald
Mit hjerte bliver overbelastet

Løb på stedet/trapper (1 min.)

Svimmelhed

Jeg besvimer

Drej rundt om dig selv/på kontorstol (1 min.)
Ryst hovedet fra side til side (30 sek.)
Hyperventiler (60 sek.)

Uvirkelighedsfornemmelse

Jeg mister kontrollen over mig selv
Jeg er ved at blive sindssyg

Stir på en prik på væggen (3 min.)
Stir på dit spejlbillede (3 min.)

Kvælningssførelse

Jeg bliver kvalt

Synk mange gange i træk
Start en synkebevægelse, hold den midt på halsen (5-10 sek.)

Vejtrækningsbesvær, åndenød

Jeg bliver kvalt
Jeg kan dø af mangel på luft

Hold vejret så længe, som du kan
Træk vejret gennem et sugerør med lukket næse (2 min.)

Kvalme

Jeg kaster op

Drik et glas vand og løb på trapper efterfølgende
Placer en tungeholder i munden

Interoceptiv eksponering

Fremgangsmåde:

- 1) Afdæk angstsymptomer og vurdér angstniveauet på bekymringsskalaen (0-10).
- 2) Udvælg øvelser til de enkelte angstsymptomer, og start med den øvelse, der vækker mindst angst.
- 3) Udfør øvelsen og vurder løbende angstniveauet på bekymringsskalaen (0-10). Fortsæt øvelsen indtil angstniveauet falder. Det kan være en god idé at anvende Detektiv-/Realistisk tænkning og Rolig vejtrækning undervejs i øvelsen.
- 4) Evaluer øvelsen:

1. Hvilke(n) kropslig(e) fornemmelse(r) fik jeg under øvelsen?

2. Hvilke(n) katastrofetanke(r) ville jeg have fået, hvis jeg ikke havde fremkaldt de(n) kropslige fornemmelse(r) med vilje?

3. Hvilke(n) tanke(r) har jeg nu i forbindelse med de(n) kropslige fornemmelse(r)?

4. Hvor højt var mit angstniveau under øvelsen målt på bekymringsskalaen (0-10)?

5. Hvad lærte øvelsen mig?