



Panikkboka

Et selvhjelpsprogram for panikkangst

Skrevet av Magnus Nordmo

Panikkboka

Dette er en skriftlig versjon av et videobasert selvhjelpsprogram for panikkangst. Dermed vil du finne enkelte henvisninger som ikke gir helt mening dersom du kun bruker tekstversjonen. Vennligst overse disse.

Kapittel 1: Introduksjon

Har du noen gang opplevd en voldsom frykt uten noe forvarsel? Følte du at du ikke kunne puste? Ble svimmel? Fikk smerter i magen eller brystet? At halsen snøret seg igjen? Fikk voldsom hjertebank? En følelse av uvirkelighet? Eler at du holdt på å miste kontrollen eller kanskje forstanden? Eller hva med en plutselig frykt for at du kom til å tisse i buksen eller kaste opp? Også har du ingen kroppslig tilstand som kan forklare opplevelsen? Hvis ja, så har du mest sannsynligvis opplevde et panikkanfall. Et panikkanfall kjennetegnes av at man plutselig blir voldsomt redd. Det kan komme helt uanmeldt, som kan være skremmende i seg selv. For noen blir det med en episode med panikk, også blir det ikke noe mer utav det. For andre utløser panikken en reaksjon hvor man blir mer og mer redd for hva som kan skje, og da trenger man gode råd for å komme ut av den onde sirkelen.

Dette programmet tar utgangspunkt i akkurat den samme informasjonen og øvelsene som du vil kunne møtt i terapi, bare at vi har tilpasset programmet slik at du kan arbeide med din egen angst selvstendig. Det består av et «hoved serie» på fire kapitler, også har vi noen tekster som er tilpasset for tre spesifikke vansker. Disse er

- Flyskrekk
- Helseangst
- Fobi

Du er avhengig av å lese hoved serien før du leser teksten som dekker de spesifikke plagene, da innholdet bygger videre på forståelsen som blir presentert her. I dette første kapitlet skal vi forteller litt om angst generelt og så skal vi spørre oss selv om dette programmet passer for deg. Før vi går i gang vil vi anbefale deg å ta en tur til legen å fortelle om symptomene du opplever, om du ikke har gjort dette allerede. Dette er fordi det finnes enkelte medikamenter og kroppslige sykdommer som kan gi panikk lignende symptomer. Dette er langt mer sjeldent sammenlignet med vanlig panikkangst, men det kan være greit å få utelukket dette.

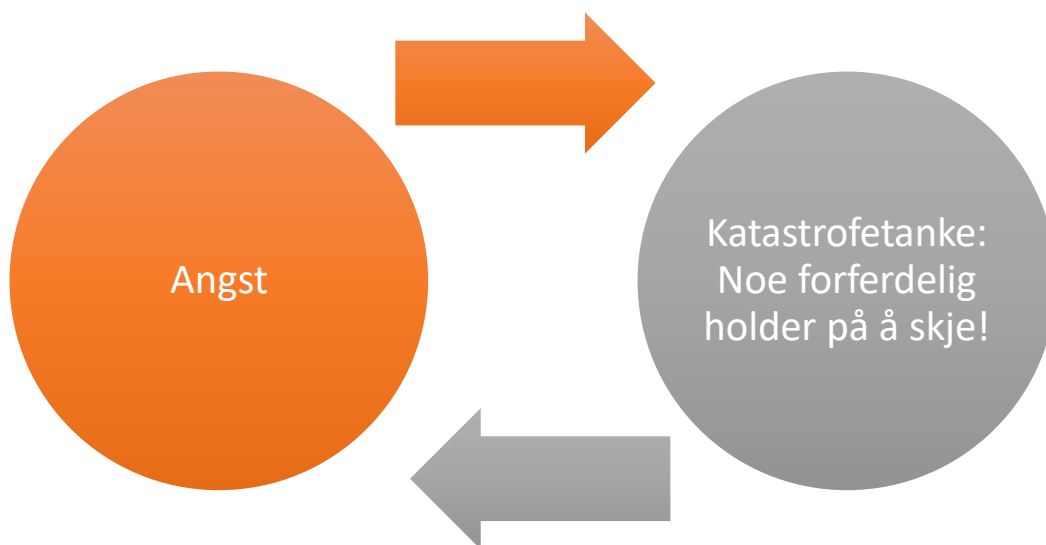
Angst og panikk

Angst er noe alle mennesker opplever. For eksempel vil de aller fleste få litt angst i forbindelse med betydningsfulle hendelser hvor man opplever at mye er på spill. For eksempel å begynne i ny jobb, snakke foran forsamlinger, føde, eksamen, ulykker og død. Angsten kan også være positiv i enkelte sammenhenger for å gjøre deg fokusert og klar for handling, selv om det kjennes ubehagelig. Noen ganger oppsøker man angst for moro skyld, for eksempel ved å gå på tivoli, se skrekkfilmer og drive med ekstrem sporter. Her er det et viktig poeng å notere seg, at behandling av panikkangst ikke er det samme som å fjerne all angst i alle situasjoner. Det er heller ikke ønskelig. Angst har tross alt en viktig funksjon. De som blir født uten evne til å oppleve angst har et stort handicap i livet og er i stor fare for å skade seg selv. Men, sliter du med panikkangst kan det være at angsten har fått altfor mye plass, hvor angsten hemmer deg i ditt daglige liv. Når vi snakker om angst mener

vi denne hemmende angsten. Og meningen med denne selvhjelpsbehandlingen er at du skal bli kvitt denne typen angst og bli panikkfri.

Hvorfor får vi panikk?

Essensen av et panikkanfall ligger i forholdet mellom en katastrofetanke om at «noe forferdelig holder på å skje», og følelsen av angst. Det «forferdelige» som man frykter varierer fra person til person, og kan variere fra gang til gang, men det handler ofte om de tingene vi har tidligere nevnt, som at man holder på å dø, eller å bli gal, mister kontrollen, ikke får puste, eller noe sånt. Angsten kan utløse en slik antagelse, hvor denne antagelsen raskt kan forsterke angsten, som igjen forsterker noe troen på at noe forferdelig holder på å skje. Disse to kan selv-forsterke hverandre slik at man kan gå fra å være helt rolig, til å få maks angst på bare noen sekunder.



Vi kan bygge på litt til her og nevne at ofte er det visse kroppslige fornemmelser som gjør at man blir redd. For eksempel kan opplevelsen av hjertet som slår hardt sette i gang katastrofetanken: «jeg holder på å dø av hjertesvikt», som igjen øker angsten, som igjen gjør at hjertet slår enda raskere, også videre.



Den kroppslige fornemmelsen som er aktuell for deg står i stil med det du er redd for holder på å skje med deg, altså katastrofetanken. Her er noen eksempler.

Katastrofe	Fornemmelse
Hjertesvikt	Raske og harde hjerteslag, dobbeltslag
Ikke puste/bli kvelt	Fornemmelse av å ikke få puste, innstramning i hals og bryst
Bli gal/miste kontrollen	Svimmelhet, uvirkelighetsfølelse
Besvime	Energifattig, tåkesyn, tomhetsfølelse i kroppen
Kaste opp	Kvalm
Tisse i bukse	Press på blæra

Det som er så kjedelig her, er at det er angsten som utløser disse fornemmelsene. Angst påvirker nemlig kroppen på en måte som lett kan forveksles med katastrofe-scenarioet man ser for seg. Angsten kan gi deg alle de fornemmelsene som du frykter. Vi må også legge til at det ikke er alltid man opplever klare katastrofetanker i forbindelse med angst og panikk. Noen ganger er det uklart hva man egentlig er redd for, og det kan være vanskelig å sette ord på. Det er vanlig å si at «jeg vet det bare er tullede men» jeg er redd for at «noe forferdelig holder på å skje», eller «verden raser sammen», eller «det bare vil klikke for meg», eller «angsten vil ta helt overhånd». Hos mange er det panikkfølelsen i seg selv de frykter. Her er katastrofetanken at panikkfølelsen bare vil skyte til himmels, og ikke gå ned igjen, hvor man blir fanget i den verste følelsen tenkelig. Dette kalles angst for angsten og vi skal snakke mye om dette.

I denne sammenhengen kan det være lurt å spørre hvor mange ganger du har opplevd intens angst og fryktet at katastrofen holdt på å skje? Av disse gangen, hvor mange ganger har du opplevd at det du fryktet faktisk skjedde? Det fleste med panikkangst har opplevd dette hundrevis av ganger, kanskje tusenvis av ganger, uten at noe farlig eller dumt skjedde, utenom den ubehagelige følelsen. Derfor kan man si at panikkangst er en slags falsk alarm. Men nå må vi spørre oss selv, hvis panikken er som en falsk alarm, hvorfor forsvinner den ikke av seg selv? Man ville jo tro at med mange motstridende erfaringer (det gikk jo greit) så ville man lært at angst ikke er farlig, og at katastrofen man frykter, ikke inntreffer? Hvorfor forsvinner ikke angsten?

Sikkerhetsatferd og unngåelse

Her må vi legge til en ny del i angstsirkelen: Nemlig sikkerhetsatferd og Unngåelse. Når man blir veldig redd er det jo helt naturlig å forsøke å beskytte seg selv. Få vekk angsten. Unngå det som utløste det. Holde den i sjakk også videre. Og her er det mange, mange forskjellige triks man kan bruke. Noen sikkerhetsatferder er veldig åpenbare, sånn som at man kun går ut av huset dersom man har en mobil telefon, eller tilgang på et beroligende medikament. Andre er mer subtile og vanskeligere å se. For eksempel om man endrer pustemønster i et forsøk på å «roe ned hjertet». Her er noen flere eksempler som står i stil med katastrofetankene og de kroppslige fornemmelsene vi har brukt som eksempler.

Katastrofe	Fornemmelse	Sikkerhetsatferd
Hjertesvikt	Raske og harde hjerteslag, dobbeltslag	Puste rolig, ligge stille/gå rundt, føle etter puls, oppsøke legevakt
Ikke puste/bli kvelt	Fornemmelse av å ikke få puste, innstramning i hals og bryst	Dra inn mye luft, bruke neseppray, fjerne klær rundt halsen, drikke vann

Bli gal/miste kontrollen	Svimmelhet, uvirkelighetsfølelse	Unngå inntrykk som minner en om psykisk lidelse, ringe etter hjelp, gjenta til seg selv at man ikke er gal, gå hjem
Besvime	Energifattig, tåkesyn, tomhetsfølelse i kroppen	Legge seg ned, stoppe bilen, stoppe det man holdt på med
Kaste opp	Kvalm	Unngå lukter, gå med spypose tilgjengelig, fremprovosere oppkast før du går ut, ikke spise i offentlighet
Tisse i bukse / Gjøre på seg	Press på blæra / Følelse av å måtte på toalettet	Alltid vite hvor nærmeste toalett er, gå på toalettet før man skal noe, ikke drikke væske, gå med innlegg, ha med klesskift, unngå lakserende mat

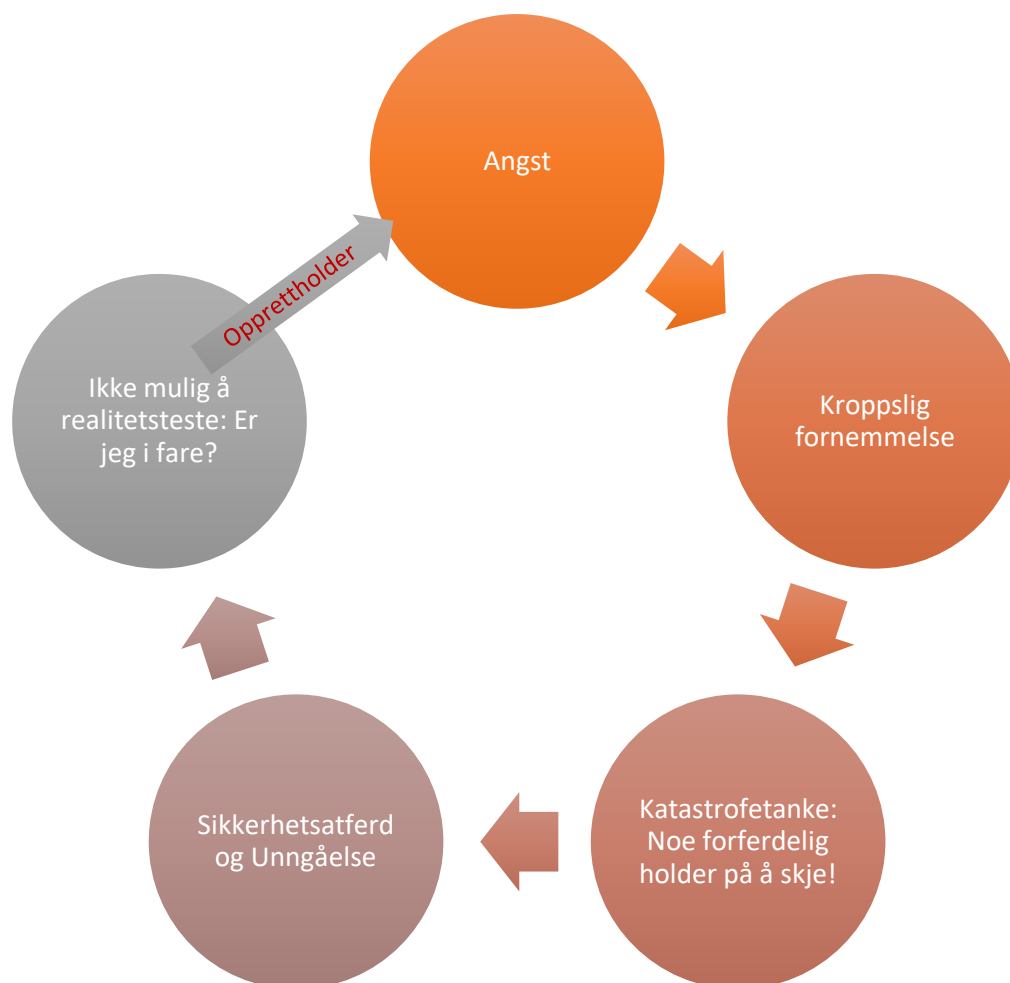
Her er noe flere generelle sikkerhetsatferder:

- Ikke gå ut uten mobiltelefon
- Distraksjonsmidler som en mobil, musikk, andre folk, blader etc.
- Alltid har beroligende medikament tilgjengelig, i tilfellet
- Aldri gå ut alene
- Forsøke å mentalt holde kontroll, presse bort angsten, holde pulsen nede, tenke på noe spesifikt, eller unngå å tenke på noe
- Puste i et spesielt mønster
- Drikke vann, spise drops eller noe annet
- Drikke alkohol

Den vanligste måten mange med panikk forsøker å beskytte seg for angsten er å **unngå** angstprovoserende situasjoner og opplevelser. For eksempel åpne plasser, plasser med mye folk, plasser der man er låst (kino, transportmidler, heiser, innerst på benkerad etc.), trange rom, plasser der man ikke kan få hjelp raskt også videre. Eller at man passer på å ikke få inntrykk som kan minne en om det en frykter. Feks ved å unngå å se på visse tv program, eller lese om visse ting, i frykt for at dette skal sette i gang angsten. Alt i alt kan sikkerhetsatferden og unngåelse bli en fulltidsjobb som innebærer at man ikke har tid til noe annet, som hobbyer, venner og familie. Verdens verste jobb med andre ord.

Paradokset ved sikkerhetsatferd og unngåelse

Det store problemet med sikkerhetsatferd og unngåelse er at man da aldri får testet ut og eventuelt avkreftet de katastrofetankene som kommer med angsten. Man får ikke svar på spørsmålet; Hva ville skjedd dersom jeg ikke gjøre noen ting? Dersom angsten bare stod på, full intensitet? Vil den gå ned igjen? Hvor lenge kan det stå på som verst? Og med sikkerhetsatferd og unngåelse er vår angstsirkel komplett. Dette innebærer at angsten kan leve sitt eget liv. Det er derfor man sier at sikkerhetsatferd og unngåelse har en paradoksal effekt. Angsten man forsøker å komme seg bort ifra blir opprettholdt på grunn av forsøkene med å få bort og unngå angsten.



I dette programmet skal du få vite hvordan du skal komme deg ut av denne onde sirkelen med en effektiv metode som kalles eksponeringsterapi. Denne metoden er vanlig å bruke i terapi med mennesker som har panikkangst og forskning viser at metoden fungerer godt. Og ikke bare det, men forskning viser også at selvhjelpsprogrammer som baserer seg på eksponering kan ha god effekt på panikkangst. Det betyr at mange kan, rett og slett, hjelpe seg selv. Og det er derfor vi har laget dette selvhjelpsprogrammet! Men før du går i gang syns vi det er viktig å formidle at denne typen behandlingen krever en egeninnsats. Det er en ting å lære om angst, men om du ønsker å bli kvitt dette er du avhengig av å gjøre en rekke oppgaver og øvelser som vil bli introdusert i programmet. I praksis betyr det at man må være villig til å sette av litt tid og ressurser på dette prosjektet. Hvis man ikke gjennomfører noen av oppgavene kan man dessverre heller ikke forvente en positiv effekt av programmet.

Passer dette for deg?

Vi anbefaler dette programmet til dem som opplever panikkangst og som ønsker å ta tak i dette. Man må være villig til å utfordre seg selv og arbeide målrettet i denne prosessen, så vi anbefaler ikke at du setter i gang dersom du er midt i en livskrise. Da er det bedre å vente til ting stabiliserer seg før man setter i gang. Dersom det er slik at din panikkangst er utløst av en annen underliggende psykisk lidelse, eksempelvis personlighetsforstyrrelse, depresjon, søvnvansker, rusavhengighet eller en annen angstlidelse, som OCD, burde du heller ta tak i det underliggende problemet og få en henvisning til en psykolog eller lege. Selv om det er slik at mange kan arbeide med sin panikk helt på egen hånd, og bli helt frisk, er det også mange som faktisk trenger profesjonell hjelp og støtte i denne prosessen. Dersom du

forsøker programmet men opplever at du ikke får det til, anbefaler vi deg å oppsøke din fastlege og spørre etter en henvisning til psykolog eller lege som behandler panikkangst.

Arbeidsoppgaver

I dette programmet følger det med arbeidsoppgaver som er viktig å gjennomføre dersom man skal ha en effekt av programmet. Den første arbeidsoppgaven er å fylle inn din egen versjon av panikksirkelen som vi har beskrevet. Fyll inn med dine egne opplever og eksempler. Du finner et arbeidsark i slutten av dette dokumentet som du kan bruke til utfyllingen.

Kapittel 2: Eksponeringsterapi

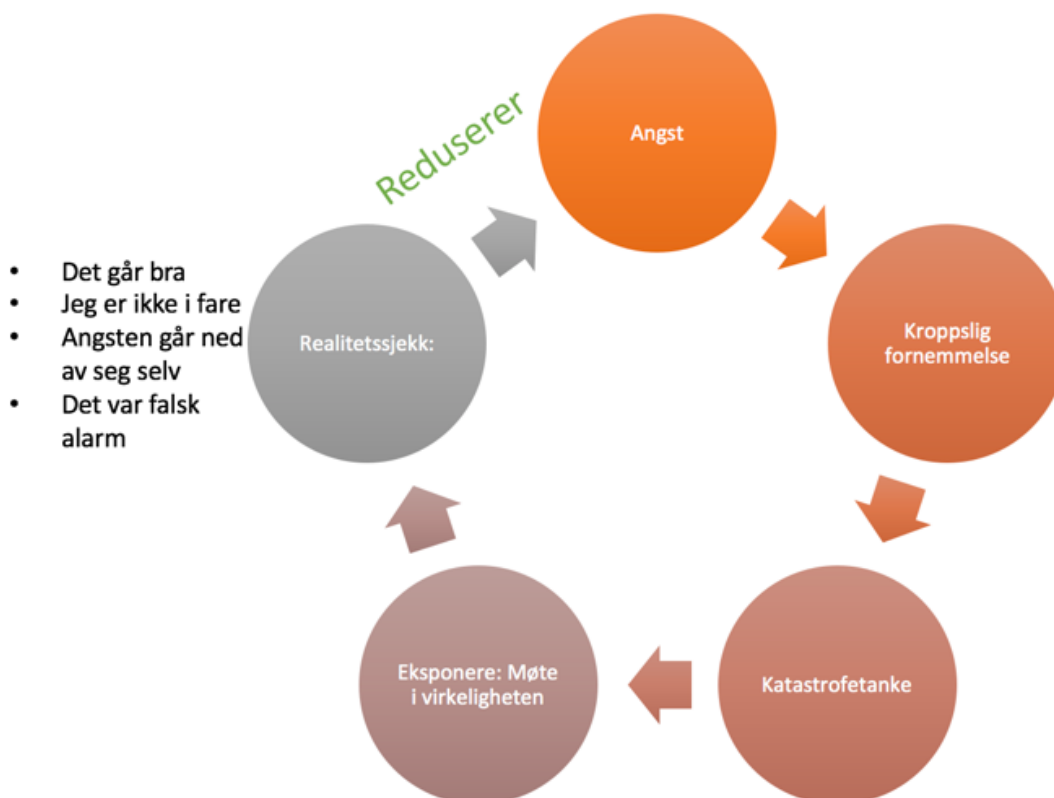
Å eksponere seg for angst betyr bare å få angst, ved at man selv oppsøker den. Et viktig perspektiv i denne sammenhengen er å se nærmere på selve angstreaksjonen. Når man står overfor noe angstprovoserende kan man kjenne det på kroppen og i tankene. Det er det sympatiske nervesystem som styrer denne prosessen, som man på fagspråket kaller kamp eller flukt systemet, fordi angsten skal gi oss krefter til å enten sloss eller å flykte vekk fra faren. Mens angsten stiger er det vanlig at katastrofetanker melder seg som gjerne øker angsten dramatisk.

En vanlig katastrofetanke er at angsten bare vil fortsette å stige, opp i skyene, og aldri komme ned igjen. Et forferdelig skremmende scenario! Så man jobber gjerne hardt sikkerhetsstrategier og unngåelse for å passe på at dette ikke vil skjer. Her må vi spørre oss selv hva som ville skjedd dersom du droppet alt av sikkerhetsstrategier under et panikkanfall? Hva tror du vil skje dersom du aktiv oppsøkte angst uten noen som helst form for sikkerhetsstrategi?

De gode nyhetene her er at vårt angstsystem er bygget på en slik måte at vi kan fort nå en "topp" hvor vi er maks redde, men så kan vi ikke bli reddere enn dette. Og, kanskje enda bedre nyheter, vår kropp og hjerne kan ikke opprettholde maks angst særlig lenge. Det er rett og slett umulig! Akkurat som det er fullstendig umulig for deg å løpe alt du kan i en bratt oppoverbakke i mer enn noen få minutt. Det sympatiske nervesystemet blir slitent på akkurat samme måte. Og kanskje best av alt. Denne angststoppen er ikke skadelig for oss, på noen som helst måte. Det er en helt naturlig reaksjon hvor kroppen jobber som den vanligvis gjør i møte med noe skummelt.

Eksponeringsterapi

Det flotte med å eksponere seg for angst er at man kan lære seg noe nytt, nemlig at angst ikke er farlig. At det ikke gjør så mye om angsten vekkes, fordi man har erfart, gjentatte ganger at den vil forsvinne igjen, og at de fryktede krisene som dukker opp i fantasien, ikke finner sted. Og dette er nøkkelen til eksponeringsterapi, nemlig at man lærer, ved å eksponere seg for angst, uten sikkerhetsatferd, at angst er noe man ikke trenger å være redd for, at angsten har et maksimal topp punkt som ikke er så ille som i fantasien, og at angsten vil gå ned av seg selv uten at du trenger å gjøre noen som helst innsats. Det er som en motsatt panikk sirkel som ser slik ut.



I stedet for å unngå angsten og bruke sikkerhetsatferd for å beskytte seg så gjør man det motsatte, nemlig å oppsøke angsten, eksponere seg for den. Dette gjør at man får realitetstestet katastrofetankene og at man kan få en erfaring med at angst ikke er farlig. Og det er denne erfaringen som vil redusere angsten på lang sikt, selv om strategien vil øke angsten på kort sikt.

Dessverre er det ikke nok at en psykolog forteller deg at angst ikke er farlig. Man må møte angsten i døra og oppleve det selv. Dette er fordi fryktsenteret i hjernen, som styrer angstreaksjonen, ikke kan snakkes til eller kontrolleres direkte. Sånt sett så nytter det heller ikke å fortelle seg selv at angst ikke er farlig. Man må lære det gjennom eksponering. Dette er selvfølgelig mye lettere sagt en gjort fordi det er veldig ubehagelig å eksponere seg for angst. Det er det siste man vil. Det er på en måte en unaturlig handling fordi alle instinktene forteller deg at du må komme deg vekk, passe på, holde kontroll også videre. Man skal rett og slett gjøre det motsatt av det man egentlig ønsker.

Angsthierarki

Vi kan også se for oss at noen eksponeringsøvelser er tøffere enn andre. Øvelsene kan settes inn i et hierarki med relativt enkle øvelser på bunnen, og veldig tøffe og krevende eksponeringsøvelser på toppen. Så er det din jobb å bestemme hvor du vil begynne. Det er ikke nødvendig å starte med det verste, men om du ønsker mest mulig fremgang er det beste å bare hoppe uti det og begynner på de tøffeste eksponeringsøvelsene du klarer. Da får du den beste muligheten til å realitets-teste og avkrefte katastrofetankene. Da vil du med andre ord raskt lære at du ikke er i noen fare og angsten vil forsvinne raskt.

Men om du syntes dette virker uoverkommelig for deg kan du starte lengre nede i hierarkiet og bevege deg oppover. La oss bruke eksempelet med bilkjøring, hvor katastrofetanken er at angsten vil medføre at du mister kontroll over deg selv og bilen. Vi kan se for oss en rundtur på 1 minutt rundt ditt nabolag på bunnen av hierarkiet. Så kan vi gradvis

gjøre turen lengre og legge på mer krevende aspekter. For eksempel kjøre frem og tilbake i tunneler, kjøre i byen når det er mye trafikk, kjøre alene også videre.

Panikk uten katastrofe?

Noen som leser dette programmet kjenner seg lite igjen i vår beskrivelse med at panikken henger sammen med en katastrofetanke om at noe forferdelig holder på å skje og sammenhengende kroppslige fornemmelser. For noen kommer panikken helt utav det blå, som lyn fra klar himmelen, uten at først registrerer hverken en skremmende kroppslig fornemmelse, eller en katastrofetanke. Det oppleves heller som at panikken kommer først, så kommer frykten og kroppen mer på banen etterpå. Dette er ganske så vanlig men betyr ikke at det er noe feil med panikksirkelen vi bruker i dette programmet. La oss forklare:

Se for deg at du er ute og går en tur på ei skogsløype også plutselig ser du noe som ligner på en slange i gresset. Du kvepper til av frykt, men oppdager etterhvert at det ikke er en slange, men heller en kvist som har en slangelignende form. I dag vet vi at hjernen sender fryktinntrykk rundt i forskjellige baner rundt i kroppen. Vi har en raskt og ubevisst bane, hvor man bare sender grovinformasjon om potensielle farer direkte til fryktsenteret i hjernen. I slange eksempelet går informasjonen direkte fra synsdelen av hjernen, så rett til fryktsenteret. Men vi har også vi en bevisst bane, som er litt tregere med mer realitetsorientert og nøyaktig. Her går informasjonen fra synsdelen og opp til den bevisste delen av hjernen. Så kan denne bevisste delen av hjernen kommunisere med fryktsenteret.

Når du gikk i skogen og så det du trodde var slange så det slik ut. Informasjonen om noe potensielt farlig gikk fra øynene dine til synsdelen av hjernen. Så ble signalet sendt videre i begge baner samtidig. Den raskeste informasjonen ble sendt rett til fryktsenteret, som slo på alarm reaksjonen i kroppen din. Man blir altså redd, før man er bevisst på hva man egentlig er redd for. Dette gir mening fordi vår hjerne gir overlevelse topp prioritet. "Better safe than sorry" er hjernene motto, så en rask fryktreaksjon er verdt det, selv om det kanskje er unøyaktig.

Men etterhvert så kommer den tregere, men mer nøyaktige informasjonen til den bevisste delen av hjernen. Det viser seg at det ikke var en farlig slange, men en ufarlig pinne. Da sender denne delen av hjernen beskjed ned til fryktsenteret om at det var falsk alarm, så forsvinner fryktreaksjonen, også går du videre i skogen. Denne to-veis informasjonsbehandlingen kan forklare at mange opplever at panikken kommer ut av det blå. Fryktreaksjonen er rett og slett raskere og mer potent sammenlignet med den bevisste og realitetsorienterte tanken. Med eksponeringsterapi arbeider man med på å nedjustere sensitiviteten til fryktreaksjonen slik at man ikke får så mange falske alarmer på ting som er ufarlige.

Hvorfor kjennes angst så ille ut?

I dette programmet gjentar vi mange ganger at angst ikke er farlig. Noen hører dette og blir veldig overrasket. Det er kanskje ikke så rart fordi angst føles jo veldig ille ut. Det kan virke merkelig at noe som føles så ille ut ikke er farlig for kropp eller sjel. Forklaringen på hvorfor angst føles så ille ut, selv om det egentlig er ufarlig, kan vi finne i selve funksjonen til angst. Det er jo sånn at vi mennesker kjenner på mange forskjellige følelser og sensasjoner. Poenget med disse er å motivere oss til å gjøre ting som er bra for oss. For eksempel følelsen av å være sulten. Det kan føles helt ille ut å gå lenge uten mat. Man får en vanvittig trang til å spise noe. Og det er jo nettopp poenget med denne følelsen. Den skal få deg til å spise. Om du er et normalt frisk mennesket tar du ingen kroppslig skade av flere dager uten mat, men gjettt om det kjennes ille ut! Det er hjernen din som kommanderer deg til å spise.

Ved angst er funksjonen å få deg til å være obs og komme deg vekk fra fare. Det er en veldig viktig funksjon fordi det finnes jo ting som vi må være obs på. Ting som kan skade oss. Om det virkelig var en tiger i stua så må vi jo reagerer. Angsten er en slags beskyttelsesmekanisme. Det kjennes så ille ut fordi fryktsenteret i hjernen kommanderer deg til å gjøre noe for å beskytte deg. Problemet med angst er at denne fryktreaksjonen utløses av ting som ikke egentlig er farlig. Men det gjør ikke at selve angstreaksjonen blir farlig for det.

Eksponeringsterapi del 2

Velkommen tilbake igjen til dette selvhjelpsprogrammet for deg med panikkangst. I denne modulen skal vi fortsette der vi slapp sist og se nærmere og forskjellige katastrofetanker som ofte melder seg i forbindelse med panikken, også skal vi se på noen eksempler på passende eksponeringsøvelser.

Ta utgangspunkt i katastrofetanken

Når man driver eksponering skal man som sagt finne situasjoner som er krevende og gradvis utfordre seg selv, med så lite sikkerhetsstrategier som overhode mulig. En lur strategi er å ta utgangspunkt i katastrofetanken når man lager sine egne eksponeringsoppgaver. Det mest effektive er nemlig om man oppsøker akkurat det man er redd for, fordi da kan man gjennomføre den mest effektive realitetstesting. Dette kan bryte angst sirkelen.

Her er folk med panikkangst veldig forskjellig og det som skremmer en, kan virke helt ufarlig for en annen. Vi vil nå gå gjennom noen typiske katastrofetanker, så er det din jobb å finne ut av hva som passer for ditt vedkommende.

Katastrofetanke: Jeg er redd jeg vil miste kontrollen over meg selv.

Det er veldig vanlig at man er redd for å miste kontrollen dersom man har panikkangst. Og det er jo ikke så rart med tanke på at selve panikken er noe man ikke opplever å ha kontroll over. Men her må vi ikke blande kontroll over seg selv, med kontroll over angsten. Selve angstreaksjonen er jo en slags alarm, som sier at du burde passe på, vær forsiktig, det er farlig! Når man får angst er man med andre ord ekstremt skjerpet og observant, i total kontroll av seg selv. En bilkjører med angst vil være ekstremt skjerpet og følge intenst med på trafikken, i fare for at noe går galt. Kanskje kjøre ekstra forsiktig og ekstra sent. I total kontroll med andre ord, selv om det ikke føles sånn.

Det er mye mer sannsynlig at en u-skjerpet, trøtt eller overmodig sjåfør, uten noe angst, gjør en feil bak rattet. Mange er redd for at angsten vil kunne nå et visst ekstremt høyt nivå, som innebærer at man bare "klikker" og mister besinnelsen fullstendig. Men sånn er det virkelig ikke. Man har fullstendig kontroll over seg selv men ikke direkte kontroll på angsten.

Hvilke typer situasjoner og fornemmelser er aktuelle:

- Situasjoner der jeg er redd for å miste kontroll.
- Følelsen av angst.
- Bilkjøring
- Mens jeg tar kollektivtransport
- I situasjoner der jeg er låst og ikke kan rømme, som kino, innerst på benkerad, i lukket møte.
- Ute alene i naturen

Eksempler på passende eksponering øvelser:

- Ta en biltur
- Ta kollektivtransport
- Gå på kino
- Gå en tur alene i skogen
- Oppsøk situasjoner hvor du føler deg låst

Katastrofetanke: Jeg holder på å få hjerteinfarkt!

Det er ikke tilfeldig at mange med angst er redde for hjertet sitt. Dette er blant annet fordi hjertet er et ganske så bråkete organ, som lager mye fornemmelser som man kan bli redd av, selv om de egentlig er helt harmløse. Eksempelvis harde og raske hjerteslag, rytmeendringer, dobbeltslag (også kaldt ekstrasytoter) og svake hjerteslag. Også er det jo også slik at ekte hjertesykdom er farlig. En perfekt kombinasjon for å havne i panikksirkelen. Angsten kan utløse de kroppslige fornemmelsene man frykter.

Vanligvis kjenner man lite til sine egne hjerteslag, men gjett om man gjør dette hvis man er redd for at det er noe feil med hjertet! Signalet blir sensitivisert eller forsterket av hjernen fordi man er så redd. Akkurat som at lydene utenfor barnerommet virket så høye for deg som liten, om du var redd for at noe der ute var farlig der ute. Andre er redde for at hjertet tar skade av alle de raske slagene, som kommer på grunn av angst. Her er det naturlig å undre seg: Er det slik at et vanlig friskt hjerte kan ta skade av å slå for hardt for lenge? Og svaret på dette er helt utvetydig nei, det er ikke farlig for et normalt friskt hjerte og slå hardt og lenge. På akkurat som måte som at det ikke er farlig for en frisk person å dra på en lang og tung joggetur. Det å trene hjertet er jo sunt!

Hvis du er redd for at det er noe galt med hjertet anbefaler vi at du kontakter fastlegen din og forteller hva du opplever og hva du er redd for. Så lar du vurderingen om din hjertehelse ligge 100 % på legens vurdering. Når du får en friskmelding kan du gå i gang med eksponering, og oppsøke den falske alarmen, for å realitets-teste denne.

Hvilke typer situasjoner og fornemmelser er aktuelle:

- Situasjoner som trigger rask puls, hvor jeg ikke kan få hjelp.
- Når jeg føler pulsen min
- Dobbeltslag
- Følelsen av stramhet i brystet.
- Når jeg leser om hjertesykdom

Eksempler på passende eksponeringsøvelser:

- Løpe på tredemølle så intenst man bare klarer for å få høy puls. Løp raskere om du blir redd.
- Løpe utendørs.
- Gå i trapper med stetoskop, hvor man lytter til hjertet
- Være i folkemengder med mye folk, for å trigge angsten og sterke pulsslager.
- Drikke mye kaffe som aktiverer kroppen gjennom koffein.
- Lese om hjertet, hjerteinfarkt og om folk som har dødd av hjerteinfarkt.
- Hyperventiler så hardt du kan i to minutt, med skjerf bundet hardt rundt brystet.

Katastrofetanke: Jeg vil besvime av angst

Det å besvime av angst har mye potensialet for å sette i gang panikksirkelen. Det passer jo dårlig å besvime mitt blant folk, også kan det være farlig også, hvis man for eksempel kjører bil eller faller eller noe sånt. Angst kan også utløse en følelse av fjernhet og svimmelhet, som kan ligne på følelsen av å besvime.

Men er det slik at mye angst kan gjøre at man besvimer? Grunnen til at folk besvimer til vanlig er at blodtrykket deres faller, så hjernen får for lite oksygen. Hva skjer med blodtrykket når man har angst? Jo, nettopp det motsatte. Blodtrykket går opp som en del av kamp eller fluktreaksjonen. Dette betyr at det er ingen risiko for at man skal besvime av angst alene. Et unntak her er dersom man har blodfobi, som er et spesielt tilfelle hvor enkelte her kan besvime ved synet av blod.

Hvilke typer situasjoner og fornemmelser er aktuelle:

- Angstfølelsen som ligner på at man besvimer
- Situasjoner hvor du er redd for å besvime (stående, mens du kjører bil, i folkemengder også videre)

Eksempler på passende eksponeringsøvelser:

- Kjøre bil og oppsøke angst.
- Hyperventiler så hardt du klarer i et minutt for å fremme svimmelhet, så stå oppreist.
- Oppsøk store folkemengder uten mulighet for å sette deg ned.
- Oppsøk situasjoner hvor det ville vært uheldig å besvime

Katastrofetanke: Jeg holder på å bli "gal" av angst

Angst fører ofte med seg en slags uvirkelighetsfølelse. Samtidig så kan skremmende panikkanfall gjøre at man føler at man mister kontrollen. Noe blir veldig skremt her og kan bli redd for at de holder på å bli helt gale, eller psykotiske, schizofrene eller alvorlig psykisk syke. Kanskje man ser for seg at angsten bare tar mer og mer plass, før man tilslutt mister besinnelsen fullstendig. Er det sånn at angst kan gjøre en psykotisk eller føre til at man mister grepet på virkeligheten eller ender opp med å ta ufrivillig selvmord?

Nei det er absolutt ikke sånn det skjer. Det verste med panikkangst er angsten i seg selv, frykten for denne, og hvordan den kan innskrenke livskvaliteten. Det er ikke slik at angsten er et tegn på at man holder på å bli mer alvorlig psykisk syk. Nesten alle opplever angst i løpet av livet men mer alvorlige former for psykiske lidelser er veldig sjeldne. Frykten for å bli alvorlig psykisk syk kan på ingen måte utløse alvorlig psykisk sykdom. Det samme gjelder frykten for at man skal "klikke" og gjøre noe forferdelig mot seg selv eller andre. Det at man er veldig redd for dette er jo et tegn på at man ikke ønsker dette.

Hvilke typer situasjoner og fornemmelser er aktuelle:

- Påminnelser om alvorlig psykiske lidelser, selvmord, psykiatri
- Uvirkelighetsfølelse
- Opplevelse av at du gjør noe som kjennetegner alvorlig psykisk syke

Eksempler på passende eksponeringsøvelser:

- Lese/se dokumentarer om selvmord, psykose eller psykisk sykdom generelt.
- Oppsøke uvirkelighetsfølelsen ved å oppsøke situasjoner som gir angst
- Oppsøke uvirkelighetsfølelsen ved å hyperventilere alt du kan i to minutt
- Oppsøke og stirr på forskjellige optiske illusjoner som utløser angsten

- Oppfør deg som-om du holder å bli "gal", eksempelvis stirr lenge i speilet mens du skjærer grimaser og snakker til deg selv, gå med genseren bak frem, sett deg naken på baderoms-gulvet en stund.

Katastrofetanke: Jeg holder på å bli kvelt

Mange opplever en følelse av at de ikke får nok luft eller blir kvelt når de får panikkangst. Denne katastrofetanken får igjen en bekreftelse i selve angstfølelsen hvor det føles ut som noe forferdelig holder på å skje. Vi kan jo spørre oss selv om det er sånn at vi generelt sett kan være i fare for å få for lite luft? Er det for eksempel mulig å glemme å puste? Kan angsten gjøre at man kveles?

De gode nyhetene her er at hjernen har veldig sikre systemer for å sikre oss at vi får nok luft. Du kan teste dette selv ved å prøve å holde pusten. I løpet av svært kort tid vil du få en ustoppelig trang til å puste inn luft i lungene. Dette systemet fungerer til og med dersom du er ubevisst, feks når du sover. Det er rett og slett ingen fare for at du får for lite luft og det er på ingen måte noe du trenger å passe på. Det skjer av seg selv.

Hvilke typer situasjoner og fornemmelser er aktuelle:

- Kvelningsfornemmelsen
- Fornemmelsen av å få for lite luft
- Situasjoner hvor man er redd for at det er for lite oksygen (eksempelvis store folkemengder, trange rom, offentlige transportmidler)

Eksempler på passende eksponeringsøvelser:

- Lese om pust og pustestans
- Forsøke å puste gjennom et sugerør som fremmer kvelningsfornemmelsen
- Pust så lite du klarer i en tidsperiode
- Hold pusten så lenge du klarer etter en hard utpusting
- Binde noe hardt rundt brystet
- Oppsøke situasjoner hvor en kan bli redd for at det ikke skulle være nok luft

Katastrofetanke: Jeg kommer til å tisse på meg/bæsje på meg/kaste opp av angst

Det er faktisk ganske så vanlig at man blir livredd for at man skal miste kontroll over seg selv på den måten at man tisser, eller bæsjer på seg eller kaster opp dersom man får angst. Noen ganger grenser denne katastrofetanken inn på en annen type angst, nemlig sosial angst, fordi det man frykter mest er å bli negativt vurdert av andre dersom katastrofen faktisk inntreffer. Se vårt selvhjelpsprogram for sosial angst om du ønsker mer informasjon.

Generelt sett så er det sånn at angst ofte utløser en trang til å gå på do, og mange kan bli kvalme. Så det er ikke så vanskelig å se for seg hvordan panikksirkelen setter i gang her, hvor angsten gjør at man tenker at katastrofen er rett rundt hjørnet, som igjen gjør følelsen av kvalme eller at man mister kontroll blir enda mer intens, også videre. Hos noen er det sånn at denne katastrofetanken blir dannet som et resultat av at de faktisk er uheldige og opplever det de frykter. Uhell skjer. Og det kan være fryktelig flaut og ubehagelig. Da er det heller ikke så rart at man setter i gang med sikkerhetsatferd og unngåelse, for å sikre seg at dette ikke skal skje igjen. Målet med eksponeringen her, er å bryte opp sammenhengen mellom angstfølelsen og katastrofetanken. Vi kan jo spørre deg, hvor ofte har du vært redd for at katastrofen skulle inntreffe? Hvor mange ganger, av disse har katastrofen faktisk inntrefft? Er angsten er god indikasjon på at katastrofen vil inntreffe? Hos mange har de opplevd angst for å miste kontrollen hundrevis, kanskje tusenvis av ganger, men aldri opplevd at katastrofen inntreffer.

Da er selve angstfølelsen med andre ord en veldig dårlig pekepinn. Det er som at en værmelding tok feil 100 % av gangene. Er det da lurt å stole på den værmeldingen? Er angsten et godt signal på at katastrofen faktisk vil inntreffe? Hva vis værmeldingen har tatt feil 99.9 % prosent av gangene? Burde du stole på den da? Hva vinner du og hva taper du ved å følge denne værmeldingen?

Så er spørsmålet, er du villig til å utfordre katastrofetanken og oppsøke angstprovoserende situasjoner, og følelsen av kvalme, eller press på blæra eller i tarmen, for å få bort angsten på sikt? Her er noen eksempler:

Hvilke typer situasjoner og fornemmelser er aktuelle:

- Situasjoner der man ikke kan rømme/komme seg på do/kaste opp uten av noen ser det
- Transportmidler
- Store menneskemengder
- Følelsen av kvalme
- Følelsen av å måtte gå på do
- Uoversiktlige situasjoner hvor du ikke vet hvor nærmeste toalett er
- Autoritetspersoner eller andre du frykter skal se deg miste kontroll

Eksempler på passende eksponeringsøvelser:

- Ta kollektivtransport hvor du er "låst".
- Oppsøke folkemengder uten tilgang til toalett
- Gå i møter med kollegaer
- Sette deg innerst på en benkerad slik at du sitter fastlåst
- Drikke mye vann, og/eller spise lakserende mat før du tar en bytur
- Gå på kjøpesenter og oppsøk lukter og sanseinntrykk som gjør deg kvalm

Det var alle eksemplene vi hadde. Som sagt er du avhengig av å være litt observant og spørre deg selv hva du er redd for, og tilpasse din egen eksponering så best du bare kan. Når du ønsker kan du starte neste modul hvor du vil få enda noen flere lure strategier å ta med seg under eksponeringen.

Eksponeringsterapi del 3

Velkommen tilbake til dette selvhjelpsprogrammet for angst og panikk. I denne modulen skal vi fortsette der vi slapp og ta for oss noen gode strategier å ha med seg mens man eksponerer for angst. Men først skal vi ta en kort oppsummering av viktige poeng fra forrige modul for repetisjonens skyld. Angst kan sies å være en slags falsk alarm, hvor man føler at man er i fare, selv om man egentlig er helt trygg. Man reagerer akkurat som om man skulle måtte kjempe for livet. Får man panikk er det fordi hjernen bruker angstfølelsen til å vurdere hvor mye fare man egentlig står ovenfor. For eksempel dersom det føles ut som om man ikke får puste, som igjen trigger angsten, som igjen kraftig øker følelsen av at man blir kvalt, som igjen gjør at man er helt overbevist om at man faktisk blir kvalt, eller får et hjerteinfarkt, eller holder på å miste kontrollen, eller besvimer, eller blir gal også videre. Dette kalles panikksirkelen.

Men dersom angst er en falsk alarm så innebærer dette at man ikke er i noen fare. Men hvorfor forsvinner ikke angsten da? Hjernen burde vel lære etter gjentatte motstridende erfaringer? Det som opprettholder angsten, paradoksalt nok, er at man unngår angsten og bruker sikkerhetsatferder i et forsøk på å holde den under kontroll. Da lærer ikke hjernen at man egentlig ikke er i noen fare fordi man ikke får realitetstestet de katastrofetankene som melder seg med angsten. Det var repetisjonen. La oss nå se på noe gode strategier å ta med seg når man eksponerer.

Strategi 1: Eksponer uten sikkerhetsatferd

Når man gjennomfører eksponeringen er det viktig å være observant på sikkerhetsatferder. Dette er alt du kan tenke og gjøre for å regulere ned din angst mens du eksponerer. Vi kan gi noen eksempler men dette er veldig individuelt, så du er avhengig av å tenke gjennom selv hva som er dine sikkerhetsatferder:

- Forsøke å mentalt holde kontroll, tenke positivt, selvsnakk, presse bort angsten, holde pulsen nede, etc.
- Puste i et spesielt mønster
- Distraksjonsmidler som en mobil, musikk, andre folk, blader etc.
- Drikke vann, drops, spise noe
- Ta beroligende medikament eller drikke seg til mot
- Ha beroligende medikament klar i tilfellet
- Alltid vite hvor toalettet er
- Ha med seg spypose
- Gå på toalettet før man drar
- Overvåke kroppslige prosesser

Dersom man gjennomfører eksponering samtidig som man opprettholder sikkerhetsatferder vil eksponeringen ha liten effekt. Det er som å sitte i en bil og gi gass og bremse på samme tid, fordi man med eksponering ønsker å få frem angsten, mens man med sikkerhetsatferden ønsker å redusere den. Med andre ord kan man stå i fare for å skape masse ubehag for seg selv uten å høste den gode effekten som man ønsker. Man blir stående igjen med konklusjonen, "ja, det gikk bra denne gangen, men hva ville skjedd hvis ...".

Noen klarer å kutte alle sikkerhetsatferdene med en gang, mens for andre virker det fullstendig umulig. Da kan det være lurt å forsøke å gradvis trappe ned. Om for eksempel man klarer å være på bussen, men kun hvis man har en mobil og hodetelefoner, kan man først ha som mål å være på bussen med kun mobilen i hånda, så mobil i lommen, så mobilen i vesken, så etter en del bussturer, helt uten mobil.

Strategi 2: Prøv å øke angsten

Den absolutt mest effektive strategien når man gjennomfører eksponering er å gjøre det motsatte av hva man egentlig ønsker. Aktivt oppsøke angsten, i stedet for å unngå den. Reise deg opp hvis du er redd for å besvime. Gå lengre inn i skogen hvis du egentlig ønsker å løpe hjem. Pust hardt og raskt hvis du egentlig vil puste rolig. Drikk 2 kopper kaffe om du er redd for hjertebank. Oppsøk folkemengden dersom du egentlig vil gjemme deg bort. Også videre. Målet med eksponeringen er å få opp angsten så mye som mulig. Det er angsten som er selve nøkkelen til endring her. Hver gang man får angst får man mulighet til å legge fra seg sikkerhetsatferden og avkrefte katastrofetankene.

Strategi 3: Jobb så intensivt du klarer

Når man gjennomfører eksponering er det slik at de tøffeste øvelsen er de mest effektive fordi det er de som utløser mest angst, som igjen har mest kraft i seg til å avkrefte katastrofetanken og lære deg at angst ikke er farlig. Psykologer pleier å anbefale folk å arbeide med eksponering så intenst de bare klarer, fordi dette gjør at hele prosessen går veldig mye raskere sammenlignet med å bare gjøre litt her og der. Det er vanlig å sammenligne eksponeringsterapi med cellegift for kreft. En god cellegiftkur er kraftig da den fjerner kreften raskest, samtidig som den er krevende og ubehagelig. En for liten dose med cellegift står i fare for å ikke skade kreften i det hele tatt, og da risikerer man å måtte ta mer cellegift på sikt for å håndtere kreften. De fleste ønsker en tøff men effektiv behandling. Slik er det også med eksponeringsterapi for angst. Om det er mulig for deg vil vi anbefale å sette av en hel "arbeidsdag" til eksponeringsøvelser hvor du gjentar og varierer øvelser over lengre tid.

Strategi 4: Varier type eksponering

Et annet viktig moment for at eksponeringen skal være effektiv er at man oppsøker ulike situasjoner og kontekster mens man eksponerer. Variasjon er det man ønsker. Vi kan bruke panikk ved bilkjøring som eksempel her. Den meste effektive måten å få vekk angsten på er ikke å øve på samme tingen, om og om igjen, helt til angsten er forsvunnet. Tvert imot så er det bedre å oppsøke forskjellige ruter, kanskje forskjellige biler, kjøre alene og sammen med noen, også videre. Og i tillegg gjennomføre andre eksponeringsøvelser som kan trigge angsten som å ta bussen og gå turer alene, også videre. I praksis betyr det at man aktivt oppsøker angsten, i stedet for at man oppsøker at angsten skal forsvinne. Dersom man varierer type eksponeringsøvelse og gjennomføringen av denne er det sannsynlig at angsten kommer opp igjen, og det er akkurat dette vi ønsker. Da får man nok en mulighet til å teste katastrofetanken.

Her kan vi også nevne at man ofte trenger å eksponere selve katastrofetanken direkte, spesielt når man har angst for angsten. Eksempelvis kan man forsøke å bevisst tenke katastrofetanken når man eksponere, si det høyt inni seg: For eksempel.

- Angst er farlig
- Angsten vil ta overhånd og jeg vil miste kontrollen
- Hjertet mitt kan ikke slå så hardt uten å ta skade.
- Jeg vil dø av angst

Man kan også skrive katastrofetanken ned på et ark eller lese det inn på mobilen og spille tilbake lydfilen mens man eksponerer.

Strategi 5: Sikt på overlæring

Kort oppsummert betyr overlæring at man eksponerer seg for ting som er mer krevende enn det man vil oppleve i en vanlig hverdag. Dette vil selvsagt gi ekstra mye angst og være skikkelig ubehagelig, men det vil heldigvis også være ekstra effektivt! Overlæring innebærer at man ikke slutter med eksponeringen så fort angsten er borte i hverdagen, men at man anstrenger seg litt til og forsetter med eksponeringsoppgaver forbi dette punktet. Da øker man nemlig sannsynligheten for at angsten ikke kommer tilbake igjen over tid. Et eksempel er dersom man eksponerer seg for å kjøre i tunneler. På et punkt er angsten borte fra tunnelen man vanligvis bruker, i hverdagen. Da er det fristende å stoppe der men det er ikke lurt. Man burde heller sikte på overlæring som innebærer at man oppsøker flere og lengre tunneler, mens man kanskje legger på ekstra elementer som gjør eksponeringen enda mer krevende. Gjør man dette øker man sannsynligheten for at angsten ikke kommer tilbake igjen.

Arbeidsark

Nå anbefaler vi at du setter i gang med litt eksponering på egen hånd. Men det kan være vanskelig å huske på alt vi har sagt. For å gjøre det enkelt for deg har vi laget et arbeidsark som vi anbefaler at du bruker aktivt mens du arbeider med eksponering. Både for å unngå vanlige fallgruver, men også for å maksimere nytten av eksponeringen. Ta kopi av arket slik at du kan fylle ut før og etter hver eksponering. Du finner arket i slutten av dokumentet. Vi vil vise til noen eksempler på utfylling men du er avhengig av å bruke dine egne opplevelser og fantasi når du fyller inn arket.

Før eksponeringen

Øverst på arket skal du fyller du inn hva som er **katastrofetanken som du ønsker å utfordre**.

For eksempel:

- At jeg vil besvime av angst eller
- At angsten aldri vil gå ned, eller
- At angst er farlig, eller
- At hjertet mitt er i fare hvis jeg får rask puls, eller
- At jeg vil miste kontroll eller

For å gi noen eksempler.

For noen kan det være vanskelig å komme på noe å skrive her, da de opplever at det de faktisk er redd for er lite håndgripelig. Her er det bedre om du skriver noe, selv om det ikke nødvendigvis er så nøyaktig. For eksempel:

- At jeg bare skal krepere,
- at jeg bare ikke skal takle det og falle sammen,
- at noe forferdelig kommer til å skje,
- at panikken skal ta overhånd.

Om du ikke kommer på en eneste katastrofetanke kan du la denne stå åpen, men da anbefaler vi at du spør deg selv, under eksponeringen, "hva er det jeg er redd for"? For å få større klarhet i dette. Så svarer du på spørsmålet:

Hvor sannsynlig tror jeg det er at katastrofen inntreffer?

Her kan du skrive prosent, eller skrive inn noe ord om hva du tenker før eksponeringen. For eksempel:

- Jeg vet ikke helt. Jeg blir veldig redd av tanken. Kanskje 60 %.

Neste steg er å finne **passende eksponeringsøvelser** som ligger på et nivå som du makter å gjennomføre. For eksempel:

- Gå en tur i fjellet alene
- Hyperventilere
- Hard økt på tredemølle
- Dra på handletur der det er mest folk.

Neste punkt ber deg fylle ut **hvilke sikkerhetsstrategier du skal være obs på å enten kutte helt, eller redusere så mye som mulig**.

Her er noen eksempler:

- Jeg skal ikke ha mobil med meg
- Jeg skal kjøre bilen i vanlig fart

- Jeg skal ikke ha med meg beroligende
- Jeg skal reise meg hvis jeg blir redd å besvime
- Jeg skal bli sittende hvis jeg blir redd, for å ikke bruke bevegelse som distraksjon

Neste punkt skal du forsøke å komme på eksempler på **strategier du kan bruke for å oppsøke angsten under eksponeringen:**

Eksempelvis

- Reise meg opp når jeg er redd for å besvime
- Gå lengre inn i skogen hvis jeg får mye angst.
- Pust hardt og raskt når jeg er redd for at det er noe galt med hjertet
- Pust veldig lite når jeg er redd for at jeg ikke får nok oksygen
- Gå lengre inn i folkemengden når jeg er redd for at jeg bare skal klikke helt
- Sitt helt rolig når angsten gjør meg urolig
- Sett opp farten når jeg er redd for at hjertet gir etter

Etter eksponeringen

Neste delen av arbeidsarket fyller du ut etter at eksponeringen er blitt gjennomført. Dette kan du sammenligne med en fotballtrener som tar en skikkelig prat med laget sitt etter en fotballkamp, for å oppsummere og analysere: Hva gikk bra, hva gikk eventuelt ikke så bra? Fikk man gjort det slik man hadde tenkt? Akkurat som at dette er veldig viktig for fotballaget er det også viktig for deg, fordi da kan du få mer ut av hver eksponeringsøvelse.

Første utfyllingsspørsmål her er: **Var opplevelsen så ille som jeg fryktet på forhånd?**

Her kan vi eksempelvis si at:

- Jeg var livredd under eksponeringen. Trodde alt skulle gå galt.

Så kommer spørsmålet: **Inntraff katastrofen som jeg fryktet?**

Her kan vi for eksempel si:

- Jeg var redd for at jeg skulle miste kontrollen og at angsten aldri skulle gå ned igjen. Men det skjedde ikke. Angsten kom tilbake flere ganger gjennom eksponeringsøkten men den forsvant hver gang.

Så svarer du på spørsmålet: **I hvilken grad klarte jeg å unngå å bruke sikkerhetsstrategier og oppsøke angsten?**

Her kan vi eksempelvis si at:

- Ca. 50 %. Vanligvis går jeg med telefonen i hånden men denne gangen lot jeg telefonen være hjemme. Men i situasjonen ble jeg veldig redd og konsentrerte meg veldig på å ta meg sammen for å ikke miste kontrollen. Neste gang skal jeg forsøke enda hardere på å ikke gjøre dette, og heller prøve å få mer angst.

Så svarer du på spørsmålet: **Se for deg at du skulle gjøre eksponeringen på nytt, hvor mye frykter du nå at katastrofen skal inntreffe?**

Her kan du skrive prosent eller skrive tekst. For eksempel:

- Jeg merker at jeg blir redd av tanken på å gjøre det igjen, men ikke like mye som sist. Kanskje 40 %?

Da var vi kommet til slutten av denne modulen som også markerer slutten på hoved pensumet i dette selvhjelpsprogrammet. Nå har du alle verktøyene du trenger for å sette i gang med din egen effektive eksponering. Vi anbefaler som sagt virkelig at du repeterer teksten i denne prosessen da poengene blir klarer når man har startet å arbeide litt og kanskje oppdaget noen utfordringer. I noen tilfeller kan det være lurt å få hjelp av en venn eller familiemedlem mens man gjennomfører eksponeringen, så fremt dette ikke er en sikkerhetsatferd. Da anbefaler vi i så fall at vennen også leser teksten så at han eller hun vet hvorfor du gjør som du gjør.

Nå gjenstår det tre tekster som handler om spesifikke vansker, nemlig flyskrekk, helseangst og fobier. Du leser disse dersom de er aktuelle for din del. Om du opplever at dine vansker er større enn du klarer å håndtere selv anbefaler vi at du oppsøker profesjonell hjelp. Her er noen muligheter:

- Man kan ta kontakt med fastlegen og be om henvisning til spesialisthelsetjenesten. Da kan man få en avtale med en behandler som er tilknyttet et distriktpsykiatrisk senter.
- Alternativt kan man finne en privat behandler som man betaler selv. Da trenger man ingen henvisning.
- Et annet godt alternativ er å gå inn på nettsiden www.emeistring.no og undersøke hvorvidt du har mulighet til å starte opp med internettbehandling hvor du vil få oppfølging av en terapeut som kan svare på spørsmål og gi deg tips i prosessen»
- Man kan også undersøke om kommunen man bor i tilbyr psykisk helsehjelp av et eller annet slag. Dette er ofte mulig å undersøke på kommunens nettside eller ved å ringe til et sentralbord.
- Om du har et akutt behov for hjelp er det bare å gå til nærmeste legevakt, eller å få en akutt time hos din fastlege.

Til slutt kan vi tips om Mental Helse sin hjelpetelefon døgnåpen og gratis å ringe på tlf: 116 123. Vi ønsker deg lykke til videre og spesielt lykke til med eksponeringen!

Spesifikk vanske - Flyskrekk

Hei og velkommen til denne selvhjelpsteksten som skal hjelpe deg med din flyskrekk! Om du leser dette men ikke har lest selvhjelpsprogram for panikkangst ber vi deg først gjøre dette først. Ellers vil ikke det som blir presentert i denne modulen gi mening. De viktige momentene og rasjonale bak angstbehandling blir presentert i panikk programmet og vil ikke blitt gjentatt her. I denne modulen skal vi se hvordan man kan bruke eksponering til å arbeide med flyskrekk.

Flyskrekk: Vanlig og forståelig

Undersøkelser viser at flyskrekk er veldig vanlig. Ca. 10% har så sterk angst for å fly at de velger å aldri gjøre det. Ca. 25% opplever sterk angst, men flyr når de absolutt må. Denne gruppen bruker ofte alkohol/beroligende midler. Ca. halvparten av alle som flyr opplever mild til moderat angst en gang i blant. Og på et vis er dette ikke så vanskelig å forstå. Når vi flyr går vi inn i en slags fremmed verden. Man må gi fra seg kontrollen og overlater alt av sikkerhet til mannskapet. Også må man forplikte seg til å være innelåst i en trang flykabin i alt fra korte turer, opp til lengre turer på 16 timer pluss. I løpet av flyturen lager flyet veldig mye og variert støy som kan tolkes som tegn på en kommende katastrofe, i tillegg til flyets generelle bevegelser og turbulens.

Ikke bare det, flyulykker blir dekket ekstremt nøye og i detalj av alle nyhetskanaler. Hvis noe farlig skulle skje med et fly, hvor som helst i verden, er det sannsynlig at du får høre om det. Og i dag vet man at vår vurdering av om det er farlig å fly blir veldig påvirket av hvor ofte vi blir minnet på farlige hendelser. Og motsatt har statistikk i seg selv veldig lite påvirkningskraft. Dermed kan man danne seg et helt feil inntrykk og konkludere med at flyving er farlig. Og det er det virkelig ikke.

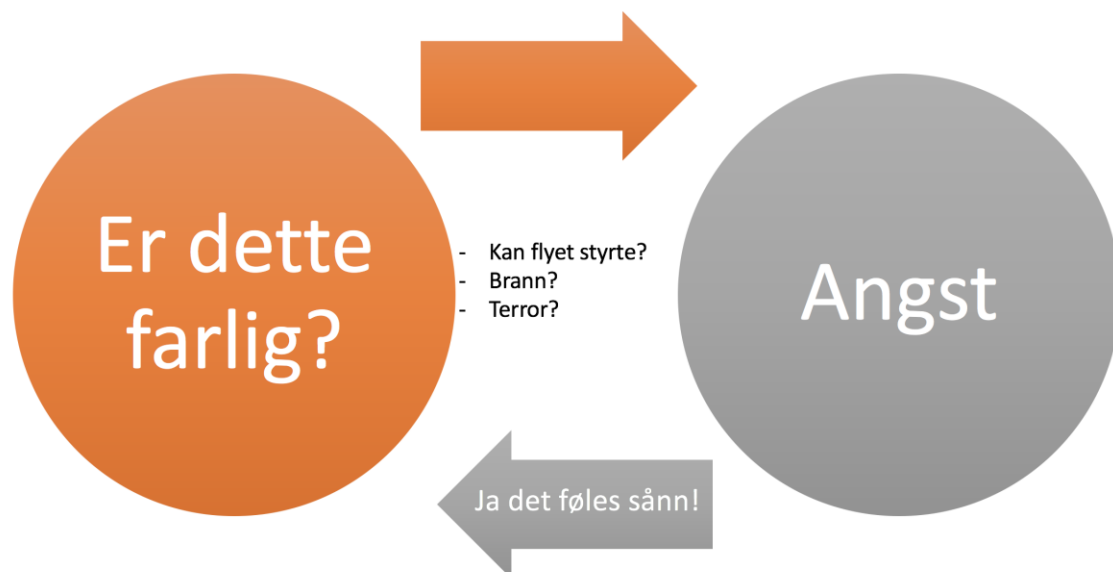
For noen er det som de alltid har vært redde for å fly, mens for andre kommer angsten i voksen alder, ofte etter en skremmende opplevelse, som å oppleve kraftig turbulens. Alt i alt kan vi si at det er ingen tilfeldighet at flyskrekk er veldig utbredt.

Hva er katastrofen?

Utgangspunktet for behandling av flyskrekk er katastrofetankene som dukker i forbindelse med at man skal fly. Og her kan det være veldig stor variasjon hos dem med flyskrekk. Noen er redd for selve sikkerheten hvor katastrofetanken kan være at

- flyet skal styrte,
- at en motor skal eksplodere
- at det skal begynne å brenne,
- at terrorister skal ta over flyet,
- også videre.

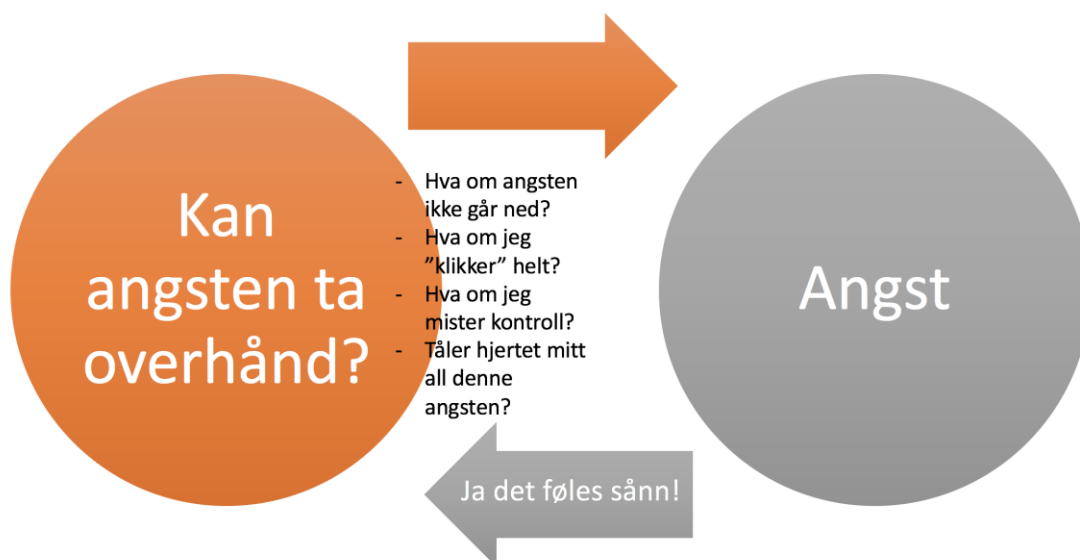
Da ser angstsirkelen slik ut. Man er i utgangspunktet usikker på om flyet man sitter i egentlig er trygt. Er man kanskje i fare? Så man får en angstfølelse. Denne følelsen styrker igjen katastrofetanken om at man faktisk er i fare. Når du var trygg på bakken virket katastrofetanken om at flyet skulle styrte helt latterlig, men nå virker det kanskje nærmest som om det er skjebnen som venter deg! Så man får mer angst, også videre. Da befinner man seg i en ond angst sirkel.



Andre har mer angst for angsten, hvor de frykter at de skal få panikk eller sterk angst i flyet hvor katastrofen gjerne er at

- angsten aldri vil gå over
- at angsten vil gjøre at man "klikker"
- at angsten vil gjøre at man mister kontroll
- at angsten vil gjøre skade på kroppen

eller noe sånt.



Så forsterker angsten katastrofetanken om at angsten kan ta helt overhånd og at man er i en slags fare. Og akkurat som tidligere kan angsten bli opprettholdt av at man flyr svært sjeldent eller aldri, altså unngåelse, fordi da får man aldri realitetstestet katastrofetankene. En annen årsak til at man ikke får denne realitetstesten er dersom man bruker sikkerhetsatferd for å "passe på" at ting ikke går galt. Ved å holde angsten i sjakk eller å mentalt konsentrere seg om å holde flyet oppi lufta. Her er flere eksempler på uheldige sikkerhetsatferder:

- Oppsøke setet der man tror at det vil bli minst angst/minst fare/minst turbulens

- Alltid har tilgjengelig/ ta beroligende medikamenter eller alkohol
- Bruke distraksjoner mens man flyr som musikk, tv, blader også videre.
- Dra nedfor solskjermen på vinduet
- Alltid fly med andre
- Mentale teknikker og selvsnakk
- Prøve å unngå å tenke på at noe galt kan skje
- Puste- eller avspenningsteknikker

La oss se litt nærmere på katastrofetankene som handler om flysikkerhet.

Er det farlig å fly?

De fleste som er redde for å fly har hørt denne regla før men det er allikevel lurt å påpeke at flyving er noe av det tryggeste du kan finne på å gjøre. Det er faktisk helt ekstraordinært trygt. Dersom du skal ut å fly en dag, så er det nesten garantert at flyvingen er den tryggeste aktiviteten du gjør den dagen. Absolutt alle deler av flyet og alle prosedyrer er optimalisert og testet, med et kompromissløst fokus på sikkerhet. Alle kritiske systemer er sikret med back-up løsninger. Flyet kan fly, lande og ta av med kun en motor. Flyet kan gli til næreste flyplass uten motorkraft. Det er laget for å tåle vær- og vindforhold som er langt mer ekstreme enn det man møter på ved vanlige turer.

Fokuset på sikkerhet har ført til at flyving utvilsomt er det tryggeste transportmiddelet vi har tilgjengelig. Og dette kommer helt tydelig frem i statistikken. Basert på antall dødsulykker ser man at flytransport er overlegen på sikkerhet. Det er eksempelvis ti ganger tryggere å kjøre fly sammenlignet med tog, og 19 ganger så trygt sammenlignet med vanlig biltransport.

Hvis man tar utgangspunkt i fly-statistikken mellom vestlige land ser man at sannsynligheten for å dø som følge av en ulykke er rundt 1 av 20 millioner! Det er så lave odds at vi mennesker ikke kan forstå det. Da er det langt mer sannsynlig at man vinner i lotto (1: 5.300.000), eller at man dør av et lynnedslag (1:1.900.000), eller at å drukne i sitt eget badekar (1:840.000) eller at man dør i en sykkelulykke (1: 88.000). Også må vi huske på at denne statistikken kommer fra vanlig flytrafikk og det inkluderer flyving i allslags vind og vær. Hvis eksempelvis turbulens var farlig ville det kommet frem i denne statistikken. Men hva med terror tenker du kanskje? Ja, da kan vi igjen se at sannsynligheten for å dø i fly-terror er 1: 25.000.000. Helt vanvittig usannsynlig med andre ord. Så vi kan konkludere med at det er helt, helt trygt å fly.

Er det farlig å få angst når man flyr?

Når det gjelder angst for angsten, så gjelder akkurat de samme poengene som ble fremhevet i hovedserien. Kort oppsummert er det sånn at angst ikke er farlig. Det kan ikke føre til at du mister kontrollen, eller "klikker", eller at du besvimer, eller at du får hjertesvikt eller ikke får puste. Angsten vil også gå ned av seg selv uansett hva du gjør, og på sikt vil den forbli lav dersom du klarer å eksponere deg uten sikkerhetsatferd. Vi kan jo spørre oss selv om det egentlig gjør noe om man får panikk mens man flyr? Hvis panikken ikke er farlig på bakken, er den heller ikke farlig i luften. Flyet flyr akkurat like trygt dersom du skulle få panikk. Dersom katastrofetanken melder seg så får du kjempegode muligheter til å realitets teste dem.

Må jeg fly?

Det beste måten å bli kvitt flyskrekk på er å eksponere seg for angsten, uten sikkerhetsatferd. Det betyr med andre ord at man må fly. Det er ingen vei utenom. Dersom man ikke føler at man klarer å fly kan man gjerne gjøre noe andre eksponeringsøvelser, som å gå til en flyplass, se seg rundt, lese om flyving, også videre, men før eller siden må man bare hoppe uti det og booke seg en flybillett. Jo tøffere eksponering du klarer, jo mer effektivt vil den være, fordi da vil du få mer angst og en sterkere realitetstesting av katastrofetankene, men alt er bedre enn ingenting. De korteste flyturene tar ikke mer enn et kvarter eller to. Siden det er dyrt å fly burde man ta sats og få mest mulig ut av hver eksponeringstur. Da gjelder det altså å få vekk alle sikkerhetsatferdene og gjøre det motsatte, altså oppsøke angsten mens man flyr. Da gjelder det å være kreativ og bruke angsten som en pekepinn. Her en noen eksempler på hva du kan gjøre

- Finne den seteplassen som er verst
- Se for deg at flyet styrter, eller noe annet du er redd for.
- Prøv å få panikk, hele turen lang.
- Prøv å mentalt tvinge flyet ned i bakken
- Gå en tur på flytoalettet dersom det er ubehagelig
- Se ut av vinduet hvis det er ubehagelig

Målet med disse teknikken er å få frem angsten slik at man får mest mulig effektiv realitetstesting, som vil gjøre at angsten forsvinner raskt.

Hva skal jeg gjøre på flyturen?

Mange spør seg selv om de skal gjøre noen spesielle triks, eller ha noen spesielle tankestrategier når de flyr, og her er svaret helt klart nei. Angstreducerende triks vil kun ha negativ virkning da de kan virke som sikkerhetsstrategier som ødelegger for effekten av eksponeringen. Det er viktig at du ikke gjør noe som helst for å regulere angsten. Aller best er om du forsøker å oppsøke angsten mens du flyr, hvor du prøver å få mer angst. Dette er fordi det er angsten som er selve nøkkelen til endring!

Det beste er å kutte alle sikkerhetsatferdene, men om det virker for skremmende kan du ta sikte på å redusere disse gradvis, men dette er kun om du opplever det absolutt umulig å legge disse fra deg. Dessverre vil eksponeringen bli lite effektiv, ja det kan til og med annullere effekten av eksponeringen, så kvitt deg med disse så fort du kan!

God tur!

Nå gjenstår det bare å ønske deg lykke til med fly eksponeringen! Husk at det kan være lurt å lese modulen i hovedprogrammet flere ganger, for å få en oppfriskning på rasjonale bak eksponeringen. Ta også i bruk vårt eksponering arbeidsark før og etter flyturen for å maksimere nytten bak hver tur. God tur!

Spesifikk vanske - Helseangst

Hei og velkommen til denne selvhjelpsteksten som skal hjelpe deg med helseangst! Om du leser dette men ikke har lest selvhjelpsprogrammet for panikkangst ber vi deg først gjøre dette. Ellers vil ikke det vi sier i denne modulen gi mening. De viktige momentene og rasjonale bak angstbehandling blir presentert i panikk programmet og vil ikke blitt gjentatt her. I denne modulen skal vi se hvordan man kan bruke eksponering til å arbeide med helseangst.

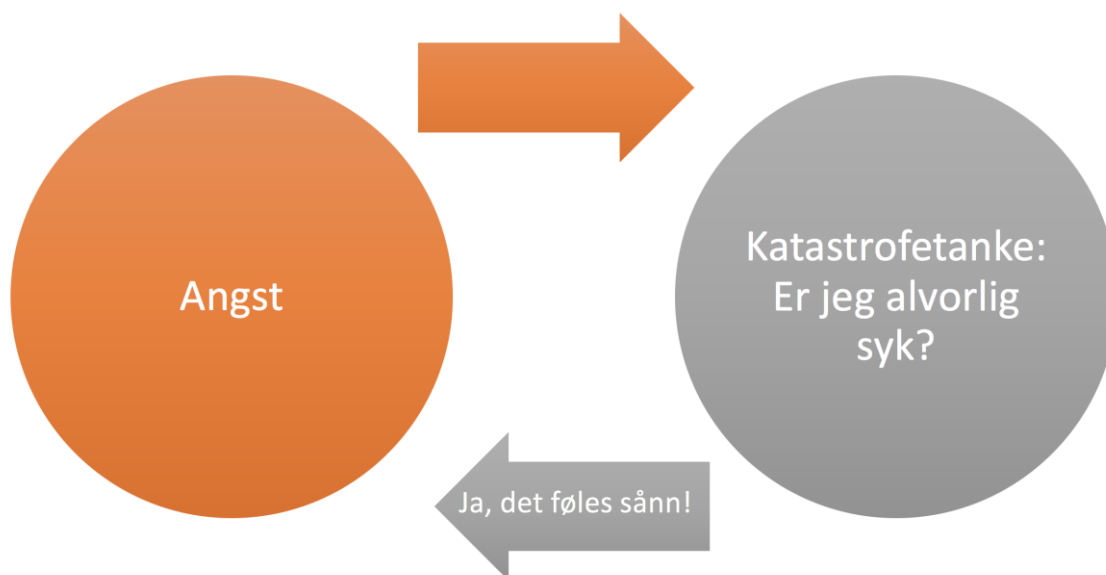
Det å bekymre seg over egen helse er noe alle gjør, til en viss grad. Problemer oppstår når denne bekymringen tar for mye plass i livet og legger begrensninger på livskvalitet og livsutfoldelse. Noen kan bli så redde at helseangsten blir et fulltidsprosjekt, hvor de knapt har tid til annet en å bekymre seg for at de skal dø. Om du kjenner deg igjen i denne beskrivelsen vil vi absolutt anbefale deg å investere litt tid og energi inn i dette selvhjelpsprogrammet.

Helseangst og Hypokondri

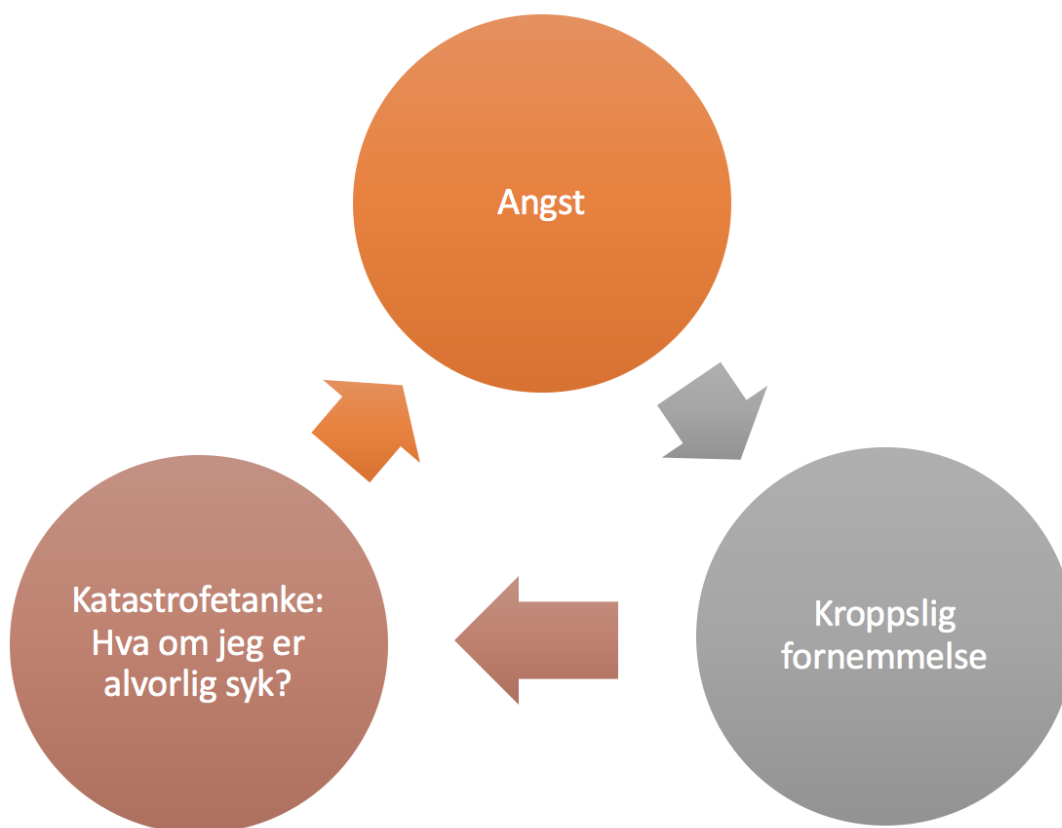
Mennesker med helseangst har angst for at de er, eller kommer til å bli, alvorlig syke. Ofte er det de dødelige eller invalidiserende sykdommene man er redd for, som kreft, hjertesykdom, hjerneslag, ALS, også videre. Forskjellen på en person med helseangst og en person med hypokondri er grovt sagt at man ved helseangst er redd for å bli syk, mens man ved hypokondri tror man faktisk er syk, selv om man har fått gjentatte friskmeldinger fra legen sin. Har man helseangst kan man bli beroliget av å få en friskmelding fra legen, men angsten for å bli syk kan raskt dukke opp igjen og være en vedvarende plage.

Eksponering og helseangst

De gode nyhetene er at helseangst kan bekjempes med den samme metodikken som vi har introdusert i panikkprogrammet. Slik ser angstsirkelen ut ved helseangst. Vi kan starte, akkurat som tidligere med forholdet mellom angsten og en slags katastrofetanke. Ved helseangst handler dette om at man kanskje er alvorlig syk av et eller annet slag. Et forferdelig skremmende scenario. Denne tanken, som man vanligvis bare kan legge fra seg, fordi det er så usannsynlig, blir virkeliggjort av angsten. Den får kraft av angsten. Man føler at man virkelig er i fare! Falsk alarm med andre ord.



Vi kan bygge på her med forskjellige kroppslige fornemmelser av alle slag. Det kan være noe med hjerte, eller en endring i kroppen, en ny føflekk, en lyd i brystet, løs mage, svimmelhet, energifattig, ja egentlig hva som helst.



Også er det sånn at når vi får angst, så ønsker vi å bli kvitt angsten, beskytte oss, naturlig nok. Her er noen eksempler på sikkerhetsatferder:

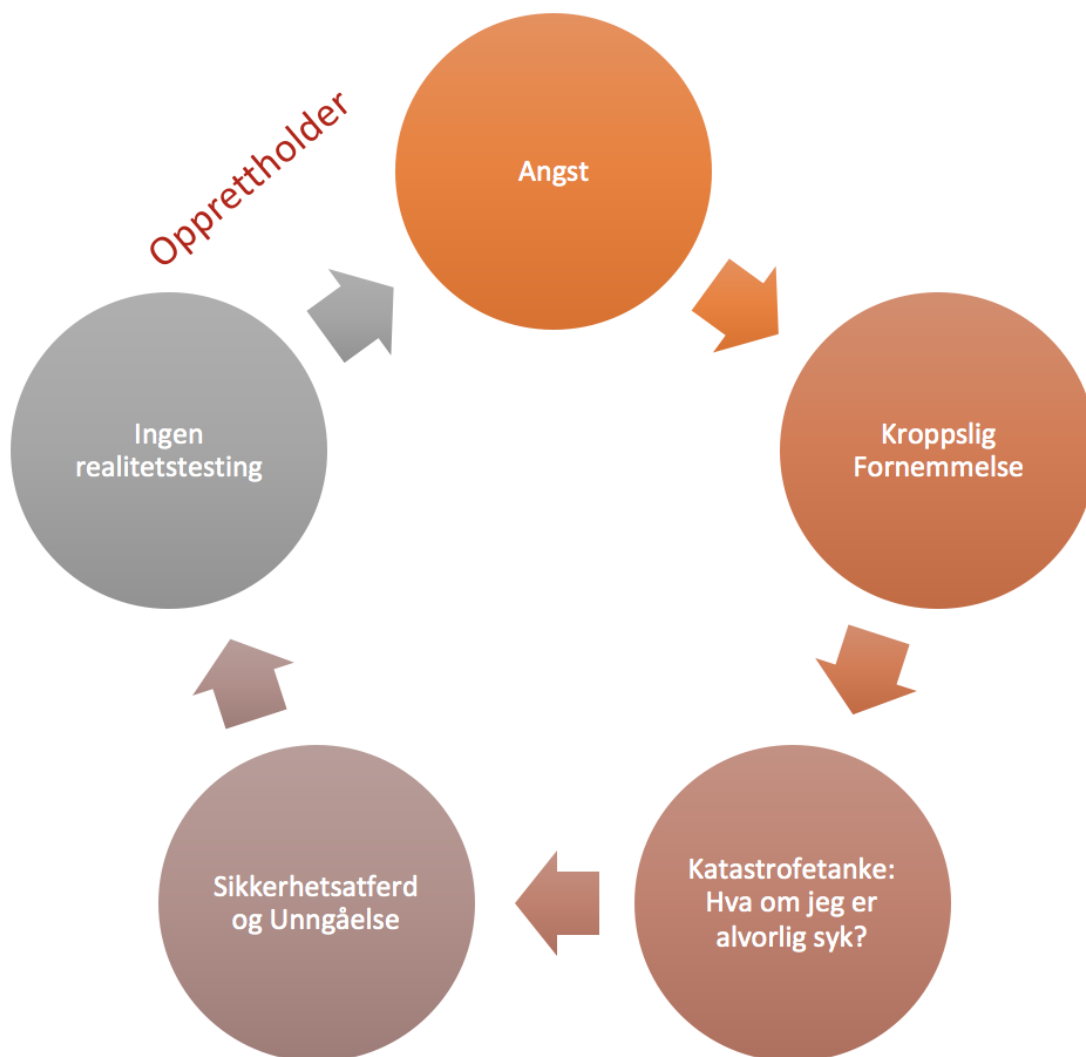
- Gå til legen og få sjekket opp i det
- Søke på internett om sykdommen man frykter
- Søke motstridende informasjon hos andre
- Holde seg i nærheten av sykehus eller medisinsk utstyr som hjertestarter
- Sjekke pulsen
- Sjekke kroppen etter kreftklumper.
- Generelt monitorer kroppen

En annen måte å håndtere angsten er å forsøke å unngå det som utløser angsten. For eksempel ved å unngå

- Informasjon om alvorlige sykdommer på tv eller nettet
- Påminnelser om alvorlig sykdom i det daglige
- Sykehus
- Leger
- Mennesker med sykdom

Også videre. Som du ser så kan angsten motivere til både å oppsøke lege og informasjon, samt og unngå dette. Begge to er et forsøk på å regulere angsten. Med sikkerhetsatferd og unngåelse er angstsirkelen komplett fordi dette opprettholder angsten ved at man ikke får

realitetstestet antagelsen om at man faktisk er syk. I stedet kan man bli sittende fast hvor man forsøker å unngå og kontrollere angsten, som opprettholder vanskene.



Falsk alarm og eksponering

Som vi har nevnt tidligere er eksponering den beste måte å bukt med den falske alarmen, altså angsten. Med eksponeringen tar man sikte på realitets teste katastrofetanken om at man er syk, fordi man har angst.

Det første steget når man skal eksponere seg for helseangst er å ta en tur til legen og fortell hva du bekymrer deg for. Så lar du beslutningen om hvorvidt du er syk ligge fullstendig hos legen din. Når du får en friskmelding kan du gå i gang med å eksponere bort angsten. Da må du oppsøke informasjon og opplevelser som gjør at du får mest mulig helseangst, uten at du gjennomfører noen sikkerhetsstrategier. Man må altså gjøre det motsatte av det man vanligvis ville ha gjort. For en som googler helseinformasjon som en sikkerhetsstrategi, og dermed bruker mye tid på å lese om sykdom, for å forsikre seg om at man er frisk, skal man slutte med dette. Dersom man derimot blir livredd av å lese om sykdom kan man gjøre dette som god eksponering. Man skal følge etter der angsten er med andre ord. Når du får angst er det akkurat det vi ønsker skal skje. Da kan du også lære at det ikke er farlig og at angsten er en dårlig pekepinn på at du er syk.

Problemet med å opprettholde sikkerhetsatferden er at man da sitter igjen med åpne spørsmål. Hva ville skjedd hvis jeg ikke holdt et overblikk på kroppen min? Passet på? Hva ville skjedd hvis jeg fikk maksimalt med angst uten at jeg gjorde noe for å kontrollere angsten? Kunne jeg ha tenkt på meg en sykdom? Det er dette vi mener med at sikkerhetsatferd og unngåelse opprettholder angsten og kan ødelegge en eller god eksponering. Ofte har dem med helseangst vært redd for en sykdom hundrevis av ganger i løpet av livet, men aldri hatt sykdommen de frykter. Angsten er med andre ord som er værmelder som har tatt feil 100 % av gangene. Ikke til å stole på med andre ord. De gode nyhetene er at man ikke kan tenke seg syk. Det er ingen sammenheng mellom det å ha angst for sykdom og det og faktisk få sykdom. Faktisk er de med helseangst som regel veldig sunne. De røyker sjeldent og holder seg aktive. Det gir jo mening hvis man er redd for å dø.

Her er noen flere eksempler på eksponeringsøvelser:

- Tilbringe tid i korridorene på et sykehus
- Les historier om folk som lider av alvorlig sykdom, eller har dødd av det
- Få en venn til å lage symptomlister over alvorlige sykdommer hvor vennen din har fjernet ca. halvparten av symptomene tilfeldig
- Les om de sykdommene du frykter
- Ikke lese eller søke avkrefteende informasjon

Det var alt vi hadde om å bli kvitt helseangst. Nå er det din tur til å gå i gang med å utfordre deg selv. For mest mulig effektiv eksponering burde du bruke vårt arbeidsark som ble introdusert i hovedprogrammet. Om du ønsker mer informasjon og hjelp i denne prosessen kan vi anbefale bøkene til hypokonderlegen Ingvar Wilhelmsen, blant annet "livet er et usikkert prosjekt".

Lykke til!

Spesifikk vanske - Fobier

Hei og velkommen til denne selvhjelpsteksten som skal hjelpe deg med fobi! Om du leser dette men ikke har lest hovedserien om panikkangst ber vi deg gjøre dette først. Ellers vil ikke det vi sier i denne modulen gi særlig mening. De viktige momentene og rasjonale bak angstbehandling blir presentert i panikk programmet og vil ikke blitt gjentatt her. I denne modulen skal vi se hvordan man kan bruke eksponering til å arbeide med fobier.

Hva er en spesifikk fobi?

Spesifikke fobier kjennetegnes ved en urealistisk angstreaksjon tilknyttet spesifikke og avgrensa ting eller opplevelser. Det kan egentlig være alt mellom himmel og jord men de vanligste fobiene er tilknyttet

- Dyr (edderkopper, slanger, hunder også videre.)
- Høyder
- Trange rom
- Åpne plasser
- Sprøyter
- Kroppsvæsker

For enkelhetsskyld kommer vi til å bruke eksempelet med hund i her. Heldigvis er det slik at behandlingen her er helt lik for hunder som for andre fobier, så kan du kan sette inn din fobi og arbeide på samme måte. Det er ikke alle fobier som er like ille og noen lever hele livet med en fobi, uten å bli særlig plaget av den. For andre kan fobien føre til veldig mye angst eller at man må gjøre store justeringer i livet, for å unngå å få angst.

For noen er fobien utløst av en traumatisk opplevelse mens for andre har den bare alltid vært der, eller bare spontant oppstått. Om det er det ene eller det andre har ikke noe si for behandlingen, hvor man finner at eksponeringsterapi, som vi har introdusert tidligere, er den beste behandlingen. Faktisk er det sånn at man kan fullstendig kvitt en fobi med kun en lengre eksponeringssesjon, og det er dette man anbefaler i dag.

Hva er du redd for?

Fobisk angst blir opprettholdt på akkurat samme måte som vi har introdusert i panikk programmet. Nemlig at man, av en eller annen grunn, får en angst. Man blir redd for hunder. Så gjør angsten det til at man får en følelse av at man faktisk er i fare. Angsten vekker katastrofetanker. Når man ikke har angst er man bevisst på at katastrofetankene egentlig ikke er realistiske, men angsten gjør at de virker realistiske. For å beskytte seg ønsker man å unngå hunder og sette i gang sikkerhetsatferd dersom man må være nær hunder. For eksempel å holde seg rolig i tilfellet hunden blir ivrig, eller å holde oppe hendene i tilfellet hunden biter. Denne unngåelse og bruk av sikkerhetsatferd gjør dessverre det umulig å få realitetstestet katastrofetankene. Dette gjør at angsten forbundet med hunder blir opprettholdt.

- Frykten for at noe galt skal skje

Det er to hovedkategorier av katastrofetanker som kan melde seg i forbindelse med fobisk angst. Den første er katastrofer med utgangspunkt av at det man er redd for faktisk kan være farlig eller kan skade deg. I hundeeksempellet kan dette eksempelvis handle om at man er redd for at hunden skal angripe, plutselig bite, eller har på seg noen bakterier som er farlige. Det kan være litt av hvert. Man kan være redd for at heiser skal dette ned, at slanger og edderkopper kan ha i seg farlig gift, at vinden skal dra deg utfor stupet, ja, også videre også videre.

- **Angst for angsten**

Man kan også være redd for selve angstreaksjonen slik vi nevnte i hovedserien. Man kan være redd for at angsten aldri vil gå ned, at man bare vil "klikke" av angst og gjøre noe forferdelig, som å hoppe utfor et høyt stup eller noe sånt. Her gjelder akkurat de samme poengene som ble fremhevet i hoved pensumet. Kort oppsummert er det sånn at angst ikke er farlig. Det kan ikke føre til at du mister kontrollen, eller at du besvimer, eller at du får hjertesvikt eller ikke får puste. Angsten vil også gå ned av seg selv uansett hva du gjør, og på sikt vil den forbli lav dersom du klarer å eksponere deg uten sikkerhetsatferd.

Et lite unntak her er blodfobi, hvor noen få faktisk kan få et blodtrykksfall og kan besvime av synet av blod. I dag tror man at dette er en slags forsvarsmekanisme hvor blodtrykksfall ved synet av blod kan ha blitt utviklet for å stoppe eller redusere en eventuell blødning på en selv. For å bli kvitt en blodfobi arbeider man på nøyaktig samme måte som man ellers gjør når man eksponerer bort en angst, bare at man også øver seg på å motvirke blodtrykksfallet ved å stramme muskler i kroppen mens man eksponerer.

Eksponering uten sikkerhetsatferd

Den beste måte å bli kvitt en fobi på er å eksponere seg for det man frykter. Dette vil vekke angsten og katastrofetankene, hvor man vil kunne lære at disse er urealistiske og at man ikke er i noen fare. Som sagt så anbefaler man å gjøre dette så tøft som man klarer, det vil si at man aktivt oppsøker det man er redd for. Mange synes det er så skummelt at de ikke kommer i gang og da er det lurt å starte med noe som man tror man klarer. For eksempel å sitte å se på en snill hund mens eieren holder hunden i bånd, så nærme seg gradvis, så ta på hunden, leke med den, være alene med den også videre. Så kanskje man kan oppsøke en annen hund, som kanskje virker skumlere og utfordre seg selv. Variasjon i eksponeringsøvelser vil gjøre at angsten vil kunne forsvinne raskere.

For noen kan det av praktiske grunner være veldig utfordrende å eksponere fobien. Om du eksempelvis er redd slanger kan det være vanskelig å få tak i en passende slange til eksponering. Her er du rett og slett avhengig av å være kreativ dersom det ikke er enkelt å få tak i det du trenger.

Overlæring

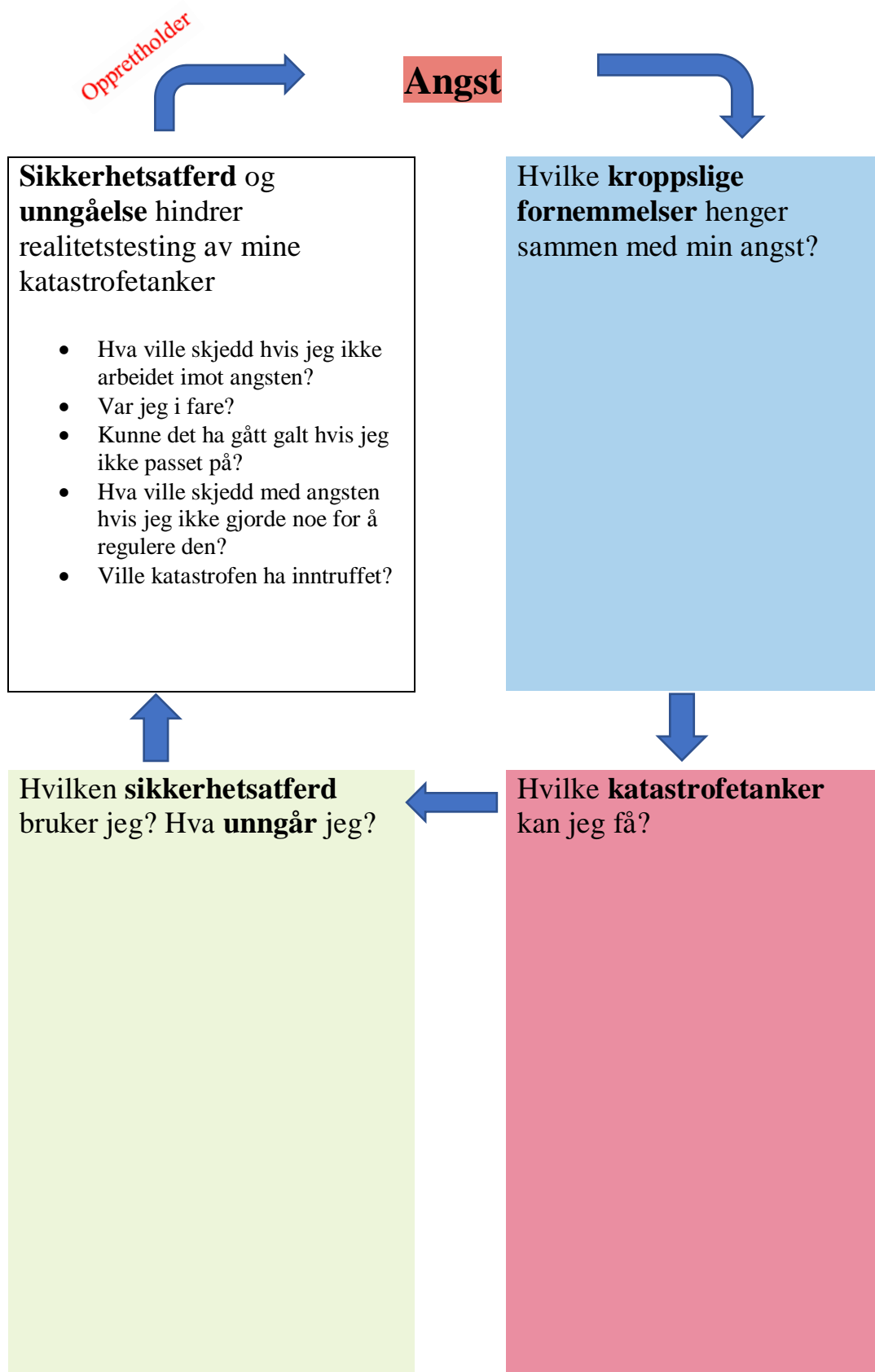
Vi vil også minne om at man burde å forsøke å strekke seg ekstra langt når man arbeider med eksponeringen. Ta det lengre enn det du trenger i det daglige. For eksempel ved å fortsette å forsøke å finne flere og mer skremmende hunder, selv når angsten er borte når du er med naboens hund. Ta sikte på overlæring med andre ord. Denne ekstra innsatsen vil være verdt det fordi man da øker sannsynligheten for at angsten forsvinner for godt.

Det var alt vi hadde om spesifikke fobier. Husk å ta i bruk vårt eksponering arbeidsark før og etter eksponeringsøkter.

Lykke til med eksponeringen!

Min angstsirkel

Fyll inn fargelagte områder med egne opplevelse



FØR EKSPONERING

Hvilken katastrofetanke er det jeg skal teste ut:	
Hvor sannsynlig tror jeg det er at katastrofen inntreffer?	
Passende eksponeringsøvelser?	
Hvilken sikkerhetsatferd skal jeg redusere eller unngå fullstendig?	
Strategier for å oppsøke angsten:	
Strategier jeg skal huske på:	
Jeg skal forsøke å eksponer uten sikkerhetsatferd Jeg skal forsøke å øke angsten under eksponeringen Jeg skal arbeide så intensivt jeg klarer	Jeg skal forsøke å varier type eksponering Jeg skal sikte på overlæring Jeg skal huske på at angst er nøkkelen til endring

ETTER EKSPONERING

Var opplevelsen så ille som jeg fryktet på forhånd?
Inntraff katastrofen som jeg fryktet?
I hvilken grad klarte jeg å unngå å bruke sikkerhetsstrategier og oppsøke angsten?
Se for deg at du skulle gjøre eksponeringen på nytt, hvor mye frykter du nå at katastrofen