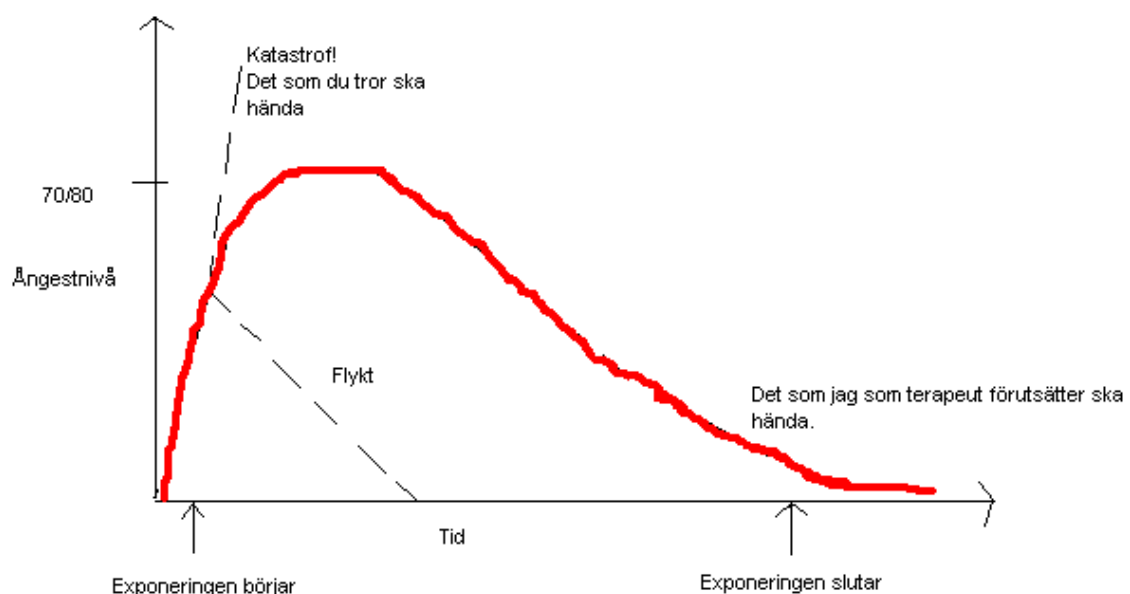


# Exponering

Exponering är en metod för att tryggt och säkert närma sig det man är rädd för i syfte att lära sig att bemästra. Exponering är en vetenskapligt bevisad mycket effektiv metod mot oro, ångest och rädsla.

**Rädsla** är i grund och botten en **naturlig reaktion** som i början av människans utveckling har varit väldigt viktig för mänsklighetens överlevnad. Rädsla kan liknas vid ett brandlarm som signalerar när vi befinner oss i en farlig situation och förbereder kroppen på att antingen slåss eller fly. Kroppen kan dock reagera med rädsla **även i situationer som inte är farliga** med ett så kallat falskt alarm. Vi människor reagerar ofta inför tänkta hot och det är då vi brukar säga att man känner oro eller **ångest**. Att vilja fly och undvika ångest är naturligt eftersom ångest är en reaktion på att hjärnan uppfattat något som en fara eller ett hot. De hot som den moderna människan ställs inför är sällan av sådant slag att vi kan slåss mot dem, men däremot **väljer vi allt som oftast att fly från det som väcker ångest eller gör allt vi kan för att undvika det.**

**Att fly** eller undvika det som väcker ångest är en metod som **fungerar mycket bra på kort sikt**, eftersom ångesten då oftast snabbt sjunker. **På lång sikt är dock detta en dålig metod** eftersom individen aldrig får möjlighet att uppleva att saker och ting eftersom individen aldrig får möjlighet att uppleva att saker och ting kanske inte är så farliga. Varje gång individen undviker eller flyr från något så **blir hon mer rädd för det i längden. Det är oftast mer fördelaktigt att stanna kvar i situationen och möta ångesten så att kroppen lär sig att vi klarar av det och att det inte händer något farligt. Detta kallas för exponering** för ångestväckande situationer och kan illustreras med nedanstående figur.



Om en person t.ex. känner stark ångest för att prata inför människor i grupp så stiger ångesten ofta tydligt när personen får uppdraget att redogöra för den senaste utbildningen hon var på under ett personalmöte. Vad de flesta brukar göra i en sådan situation är att försöka fly från situationen eller använda sig av speciella strategier för att klara av att stanna kvar men utan att möta sin rädsla, så kallade **undvikandebeteenden**. I fallet med personalmötet skulle det kunna vara att hänvisa till att man inte har anteckningarna med sig och därför tycker det är bättre att få återkomma per mail med informationen. Ofta tror den berörda att om hon inte hade undvikit att prata inför gruppen så hade något mycket pinsamt hänt eller så hade ångesten fortsatt att stiga ända tills man måste lämna i panik eller hade betett sig som "galen". Men det är just det som inte hade hänt, **ångest kan inte stiga i evighet** utan brukar avta efter ca 20 min.

Rent kroppsligt fungerar vi alltså såsom den röda linjen i figuren ovan visar när vi utsätts för något som vi tycker är obehagligt. Rädsloreaktionen fungerar ungefär som en 100 meterslöpare, efter ett kortare tag sjunker kraften i ångesten. Ibland märks inte en så tydlig ångestsänkning direkt i stunden, men **att stanna kvar i situationen har ändå en positiv effekt** eftersom **individerna** därigenom **lär sig att det går att hantera problemsituationen och göra det man vill trots hög ångest**.

På lång sikt lär sig kroppen att det inte är någon fara och ångesten inför situationen kommer att minska, individen får **en större känsla av kontroll** och mindre kroppsligt påslag. När det gäller att tackla ångest inför olika situationer – saker, platser eller känslor – kan vi alltså välja mellan två olika beteenden:

- ✓ Att undvika eller fly:  
Leder till minskad ångest på kort sikt men ökad ångest på lång sikt, problemen består eller förvärras.
- ✓ Att exponera, alltså stanna kvar i det svåra:  
Leder till ökad ångest på kort sikt men mindre ångest och ökad flexibilitet på lång sikt.

I **behandling** hjälper din psykolog dig med **att bryta flykt/undvikande** på ett tryggt och systematiskt sätt där varje steg leder till större upplevelse av behärskande. **Ju oftare du exponerar dig, desto säkrare kommer du att känna dig i de situationer du tidigare undvek. Exponering kan liknas vid att skala lagren av en lök**, varje gång man utsätter sig för den ångestväckande situationen så skalas ett lager bort och ångestlöken blir lite mindre. Tyvärr kan det kännas obehagligt och svida i ögonen medan vi håller på att skala löken, men det kan det vara värt! Ibland försvinner löken helt och hållet när lager för lager skalas av, ibland blir det en liten lök kvar men den är då mindre och mer hanterlig.

Sammanfattningsvis handlar exponeringsbehandling om att lära dig att **möta, känna, stanna kvar och lära om**. Du får en ökad upplevelse av kontroll över situationen, kan ta tillbaka makten över ditt liv och börja göra de saker som du vill klara av och värdesätter. Och prognosen är god. De allra flesta, **50-80 %**, som genomgår exponeringsbehandling **blir mycket hjälpta**.

### **Egna reflektioner**

- Vad i texten känner du igen dig i?
- Vad känner du inte igen dig i?
- Frågor till din psykolog?