



Eksponering

Eksponering handler i kontekst af angst om at udsætte sig selv for det, man normalt undgår. Formålet er at imødegå det, man ønsker at konfrontere, hvilket er det direkte modstykke til undgåelse. Inden for angstbehandling findes en central tommelfingerregel: Man skal undgå at undgå. Undgåelse er en af de faktorer, der i højest grad forhindrer os i at opdage, at det, vi frygter allermost, faktisk sjældent indtræffer og ikke er farligt.

Før opstart er der en række fundamentale principper, der bør følges:

- **Planlægning og struktur:** Eksponeringsøvelser skal være planlagte, strukturerede og forudsigelige i begyndelsen.
- **Afskaffelse af sikkerhedsadfærd:** Distraktion og sikkerhedsadfærd skal fraviges, da det er netop disse strategier, der vedligeholder angsten. Benyt i stedet teknikker som 'følelsessurfing' (accept af følelser).
- **Accept af angst:** Man skal ikke undertrykke eller bekæmpe angsten; den er en integreret del af eksponeringen. Øv dig i at tillade dens tilstedeværelse.
- **Åbenhed om sårbarhed:** Italesæt udfordringerne og det sårbare i processen, da det påvirker motivationen og modet.
- **Monitorering:** Vurder angstintensiteten før, under og efter eksponeringen ved hjælp af en skala (f.eks. 0-10). Bliv i situationen, indtil angstniveauet falder eller forventningen om katastrofe er afkræftet.
- **Vedholdenhed:** Eksponering er ikke et 'quick fix'. Det kræver gentagelse og løbende korrigerende.
- **Anerkendelse:** Vær indstillet på, at det er ubehageligt, men ufarligt. Det er vigtigt at dokumentere og anerkende sine succeser undervejs.



For at maksimere effekten af eksponeringstræning anbefales det at integrere følgende principper:

1. **Lav et eksponeringshierarki (Angsttrappe):** Opdel frygten i mindre trin. Start med en situation, der vækker moderat angst (f.eks. 4/10), og arbejd dig opad. Dette sikrer kontrolleret indlæring og minimerer risikoen for overvældelse.
2. **Fokus på "Expectancy Violation" (Forventningsbrud):** Det mest effektive element i eksponering er ikke blot, at angsten falder, men at dine forventninger bliver modbevist. Formuler en specifik hypotese før øvelsen: *"Hvis jeg går ind i elevatoren, så besvimer jeg."* Efter øvelsen evaluerer du: *"Besvimedede jeg? Nej."* Denne kognitive diskrepans er nøglen til ny indlæring (Craske et al., 2014).
3. **Variabel eksponering:** Når de indledende øvelser er mestret, bør man variere konteksten (forskellige steder, forskellige tidspunkter på dagen). Dette gør indlæringen mere robust og forhindrer, at man kun føler sig tryk i én specifik setting (Bouton, 2002).
4. **Eliminering af "Post-event processing":** Mange med angst bruger lang tid efter en eksponering på at analysere deres præstation negativt. Forsøg at begrænse denne selvevaluering; acceptér blot, at øvelsen blev gennemført, uanset hvor "elegant" det føltes.

Det er vigtigt at understrege, at man aldrig skal eksponere sig selv for faktisk og objektiv fare. Derfor bør eksponering indledningsvis altid foregå i samarbejde med en professionel, hvorefter man gradvist selv kan overtage processen. De tanker og følelser, som skræmmer mest, er i virkeligheden kun indre begivenheder og fysiologiske reaktioner – men denne erkendelse er sjældent indlysende eller nem for den angstramte. Eksempelvis kræver eksponering ved højdeskræk, at man opsøger høje steder, men under forhold, hvor der ikke er reel fare for at falde eller komme til skade.