

# Mestre Eksponering

- *Teknikker for å mestre fobier og andre lidelser som kan ha utbytte av eksponeringsterapi.*
- *6 deler, styr eget tempo*
- *For mobil, nettbrett eller data*
- *Psykologutviklet, trygt og 100 % anonymt*

**Dette programmet er laget for å hjelpe brukere som strever med overdreven, intens eller irrasjonell angst for ting, dyr, mennesker eller situasjoner som i virkeligheten ikke er farlige.**

**Programmet er basert på kognitiv tenkning og eksponeringsbehandling.**

**[Hvem passer det for](#)**

**Programmet passer for brukere med angst for eksempel edderkopper, slanger eller fugler, eller mer kompleks angst som sosialangst, smitte, skremmende tanker og så videre.**

Programmet fokuserer på eksponering som forskning viser har god effekt på slik

angst.

### Hvem passer det IKKE for

Dette programmet er først og fremst for brukere som har en eller flere spesifikke ting eller situasjoner de er redd for. Hvis problemene er veldig omfattende, kan det være at dette programmet ikke er nok hjelp i seg selv. Her er noen ting som kan tyde på at brukeren kanskje trenger mer, eller annen type behandling enn hva dette programmet tilbyr.

- Hvis brukeren har veldig vag eller generell angst i mange situasjoner, som er vanskelig å sette fingeren på hva dreier seg om
- Hvis brukeren hovedsakelig strever med bekymring og grubling, mer enn angst for spesifikke ting eller situasjoner
- Hvis brukeren strever med så sterk angst at de er lammet i hverdagen
- Hvis brukeren har opplevd svært belastende hendelser og har flashbacks eller drømmer om det
- Hvis brukeren strever med alvorlig alkohol- medisin- eller rusmisbruk
- Hvis brukeren føler det mer dreier seg om vanskelige minner, relasjoner og hendelser enn at de er redd for noe spesifikt

### Hva inneholder programmet? (Hurtigguide)

- **Sjekk-inn**

- **Måling: GAD-7 og PHQ-9 (valgfritt)**

## **1.0 Er dette programmet for deg?**

- 1.1 Hvorfor blir vi så redde for ting?
- 1.2 Angst og andre problemer
- 1.3 Hvordan overvinne angst?
- 1.4 Quiz - Del 1

## **2.0 Hvordan opprettholdes angst?**

- 2.1 Mer om unngåelse og sikkerhetsatferd
- 2.2 Angsten påvirker tankene våre
- 2.4 Quiz - Del 2

- Tilbakemelding

### **3.0 De første skrittene mot endring**

- 3.1 Hva er eksponeringsterapi?
- 3.2 Lage et eksponeringshierarki
- 3.3 Eksponeringsterapi for blod- skade- og injeksjonsfobi
- 3.4 Quiz - Del 3

### **4.0 Føles eksponeringen for overveldende?**

- 4.1 Hva om det ikke fungerer?
- 4.2 Hva om jeg ikke har tid til eksponeringsoppgavene?
- 4.3 Quiz - Del 4

### **5.0 Den første eksponeringen**

- 5.1 Etter første eksponering
- 5.2 Akseptere angst
- 5.4 Quiz - Del 5

### **6.0 Viktigheten av pågående eksponeringsterapi**

- 6.1 Sosial støtte
- 6.2 Hvordan håndtere et tilbakefall
- 6.3 Hvordan få mer hjelp?
- 6.4 Quiz - Del 6