

Exponering

Exponeringsövning	Nivå av maximalt hälsoångestrelaterat obehag 0-100								
	1	2	3	4	5	6	7	8	

Exponering: exempel

Exponeringsövning	Nivå av maximalt hälsoängestrelaterat obehag 1-100							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Läsa om hjärntumör på www.1177.se	100	100	70	65	70	50	50	
Titta på filmklipp om en kvinna med ALS	90	65	45	40	30	10		
Ge min son nya sorters mat (rädd för allergi)	75	70	75	70	70	70	40	40
Läsa dödsannonser om personer i min ålder	30	20	10					
Lyssna på ett radioklipp om att dö i skelettcancer	95	90	80	70	80	50	40	35
gå i skogen utan mobiltelefon	50	45	30	20	10			