

Interoceptiv exponering, del 1

Exponeringsövning	Nivå av hälsoängestrelaterat obehag 0-100							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Stå upp och snurra på stället under 1 min								
Andas i ett sugrör under 2 min								
Spring upp och ner för en trappa under 1 min								
Hyperventilera: stå upp och andas djupt; flåsa i 90 sekunder som om du sprungit ett maraton								
Sätt dig och spänn alla muskler i kroppen under 1 min; spänn armar, ben, händer, fötter...								
Håll andan i minst 1 min								

Interoceptiv exponering, del 2

Nivå av hälsoängestrelaterat obehag 1-100								
	1	2	3	4	5	6	7	8
Exponeringsövning								
Svälj 4 gånger, så snabbt du kan								
Sitt under 90 sekunder med huvudet mellan benen, under hjärtat. Res huvudet snabbt och observera känningarna i kroppen								
Sätt dig på en stol. Sitt rakt upp så att du är alert, och blunda. Under 10 minuter (ställ alarm), observera din kropp utan att agera eller försöka påverka den								
Håll med handen kring din hals, tillräckligt för att det ska kännas men inte så hårt att det gör ont, under 1 min (obs! använd inget bälte eller dylikt)								
Ta på dig ett plagg som trycker mot halsen och bär plagget under minst 30 minuter								