

Steg 1

Punkter att tänka på under detta steg:

1. Fyll i diagrammen regelbundet och enligt instruktioner.
2. Gå inte vidare till nästa delsteg innan ångesten klingat av.
3. Stanna kvar i situationen, även om det är jobbigt. Lämnar du den får du inte chans att vänja dig och på så sätt minska din rädsla.
4. Läs instruktionerna för ett delsteg i taget
5. TA TID PÅ DIG. Det är inte bråttom. Det är bättre om du genomför stegen långsamt.



Delsteg 1

Ställ fram **burkarna med spindlar**. Du skall också ha ett **pappersark**, en **penna**, ett **vykort** en **diskbalja** (eller motsvarande) samt **skattningsformulären** tillgängliga. Se till att du har en **klocka** i närheten så att du kan registrera tiden vartefter. Börja med att skriva upp tid och datum på papperet med skattningsformulären. Tiden ska du sedan skriva upp fortlöpande när du fortsätter med programmet. Fyll i datum och tid nu i skattningsformuläret för **Modul 2: Steg 1**. Fyll sedan i **skala 1**.



Delsteg 2

Mål: Att lära dig plocka upp en liten sak med hjälp av ett papper och ett vykort.

Försök nu att ta en liten sak (t.ex. ett riskorn eller en tändsticka) och fånga på det sätt som beskrivits. Hur mycket ångest tror du att du skulle känna genom att fånga en spindel på det sättet?

Fyll i skala 2

Använd nu framöver samma skala genom att markera i diagrammen. Du ska registrera din ångest i diagrammet varannan minut under exponeringsövningarna. Gör det genom att ringa in strecket som motsvarar den skattning som beskriver hur du känner dig just när du gör skattningen.

Delsteg 3

Mål: Att kunna titta på en spindel i en burk på nära avstånd.

Fyll i **tid nu** (på skattningsformuläret) och registrera från och med nu din ångest varannan minut på **diagram 1**. Börja sessionen med att ta fram burken med en liten spindel i. Håll burken i handen och **titta på spindeln**.

Försök att inte tappa burken, att dra dig undan eller att titta bort. Allt detta kommer att öka din ångest.

Titta på spindeln i burken från alla möjliga håll. Flytta efter hand burken närmare ditt ansikte. Försök fokusera på hur spindeln ser ut, om den har ett mönster, vad den har för rörelsemönster. Försök även få spindeln att röra sig genom att skaka försiktigt på burken.

Gå inte vidare förrän din ångest minskat till **hälften** av det du skattade då du först tog i burken. Diagrammet



visar när du nått dit. Om din ångest minskar mycket snabbt, fortsätt ändå att titta på spindeln i burken minst fem minuter.

Glöm inte att berömma dig själv! Det du gör nu är något du varit rädd för länge.

Delsteg 4

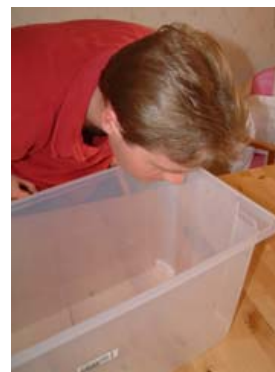
Mål: Att kunna fånga en spindel med vykort och papper samt röra en spindel med ett pappersark och en penna.

Du behöver inte registrera på diagram under detta delsteg eftersom det är svårt att göra samtidigt som du fångar spindeln. Lägg dock märke till om du börjar känna att du behärskar tekniken och känner kontroll.

Nu börjar du lära dig en hel del om spindlar och deras beteenden. När du nu går vidare i det här delsteget kommer du förmodligen att märka att spindlarna är rädda för dig och vill fly från dig. Tänk på hur stor du är i förhållande till spindeln. Den kommer **aldrig** att försöka attackera dig. Ju längre tiden går, desto mer förutsägbar blir spindeln för dig och du kommer att känna mer och mer kontroll över situationen.



En annan sak som du kommer att lägga märke till är när spindeln börjar bli utmattad. Även om spindlar kan röra sig ganska fort, blir de trötta mycket snart. Du kommer att märka att spindeln kommer att slå av på takten ganska snart, den kommer att springa långsammare och ta fler och fler pauser. Den kommer att springa **bort** ifrån dig den mesta av tiden. Allteftersom sessionen fortskrider, försök att se situationen mer och mer från spindelns synpunkt!



Ta av locket på burken med den lilla spindeln i och **lägg i spindeln** i diskbaljan. Gör detta genom att hålla burken upprätt. Ta av locket och tippa ut spindeln i baljan. Håll den inte för högt upp eftersom spindeln kan skadas när den faller. Spindlar är ganska ömtåliga. Du kanske måste skaka på burken för att spindeln skall falla ur.

Titta på spindeln på samma sätt som i föregående steg.

Ta nu glaset. Sätt det försiktigt över spindeln. För in vykortet under glaset (och spindeln) så att spindeln säkert är inne i glaset. Lyft upp glaset och vykortet (med spindeln på det) ur baljan. Ta nu och vänd glaset åt rätt håll och öppna det genom att sakta dra pappret mot glasets kant. (Detta förstör spindelväven som spindeln eventuellt har gjort.) Titta på spindeln från sidan och uppifrån och låt glaset stå upp, så att spindeln inte kan smita iväg.

Lägg försiktigt ner spindeln i diskbaljan igen.

Upprepa gärna detta delsteg tills du känner att du behärskar denna "fångningsteknik" och börjar känna kontroll.



Delsteg 5

Mål: Att kunna röra en spindel med pappersark och penna.

Tag fram diagram 2

Under två-tre minuter, **rör spindeln med pappersarket** flera gånger. Försök att inte rycka tillbaka. Se efter vad spindeln gör. **Fortsätt så tills ångesten minskat med hälften** jämfört med vad den var när du först skulle röra den med pappersarket.

Byt till diagram 3

Ta nu och **rör spindeln med en penna** några minuter på samma sätt. Du kommer att märka att spindeln reagerar på ett förutsägbart sätt. Om du rör den bakifrån kommer den att försöka gå framåt. Om du rör den från höger sida kommer den att vika av till vänster, från vänster sida kommer den att gå till höger osv. **Fortsätt så tills ångesten minskat med hälften** jämfört med vad den var när du först skulle röra den med pennan.



Delsteg 6

Mål: Att kunna vidröra en spindel.

Byt till diagram 4

Försök nu att **röra spindeln med dina naglar** några gånger. Gör detta tills obehaget minskat till hälften från när du först vidrörde spindeln med naglarna.

Fortsätt att lägga märke till spindelns förutsägbara natur. Rör du den bakifrån går den framåt, rör du den från vänster går den åt höger osv.



Byt till diagram 5

Rör nu **spindeln med dina fingrar**. Gör detta tills ångesten minskat till hälften. Lämna spindeln i baljan och läs instruktionerna för delsteg 6

Delsteg 7

Mål: Att kunna ha en spindel i handen

Under detta steg behöver du inte registrera i diagram, eftersom det kan vara svårt att göra samtidigt som du håller i spindeln. Försök ändå lägga märke till när ångesten klingar av.

Fånga spindeln i glaset och **tippa över spindeln i din hand**. Se till att du har baljan under handen om du skulle tappa spindeln. Du kan då ta upp den igen och börja om. (Efter ett tag kommer du att märka att det är lätt att fånga spindeln med vykortet utan glaset och du kan ta upp spindeln till din hand på så sätt.) Lägg märke till att spindeln är så lätt att du troligen inte alls känner den på handen.

Håll spindeln i din hand och **låt den gå från hand till hand**.

Fortsätt med detta tills din ångest minskat till hälften av vad den var från början när du först tog spindeln i din hand. (som sagt; eftersom det kan vara svårt att fylla i skalor och diagram samtidigt som du har spindeln i din hand; försök att i huvudet bedöma när ångesten gått ner till hälften av vad den var)



Ju mer erfarenhet du får av denna spindel, desto mer lägger du märke till att du lättare kan förutse hur

spindeln skall bete sig. Detta betyder förstås att du får mer och mer kontroll över situationen.

Lägg tillbaka spindeln i burken.

Räkna ut hur mycket tid det har gått sedan du startade denna session. Om det är **mer än en timme**, repetera det sista steget långsamt och avsluta sedan sessionen med att skriva en kort beskrivning av vad som hände under sessionen och vad som hände med din ångest

Delsteg 8

Skriv ner en beskrivning av det steg du just avslutat och vad du har lärt dig.

Om sessionen har tagit **mindre än en timme**, så fortsätt med nästa steg.

« [Innehåll](#)

Aktuell sida: visa

[Nästa sida \(1\)](#) »

[Kontakt: fobi@kbt.info]

[Ändrad: 2008-01-28]