**Kognitiv metode til at arbejde med eksponering**

1: Prioritering og behandlingsmål: lav en brainstorm eller liste over de ting, der giver eleven angst – vælg et eller to områder til behandlingsmål

2: Behandlingsalliance og motivation: De 10 H’er; måltrappe; motivationsskema

3: Eksponering, responshindring og omstrukturering

* At angst og ubehag udslukkes gradvist
* At afkræfte katastrofetankerne

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EKSPONERING | RESPONSHINDRING | OMSTRUKTURERING |
| **At bryde det fastlåste mønster ved, i små doser, at gøre det der føles ubehageligt.** | **At undlade tvangshandlingen** **– i en periode.** | **En realistisk vurdering af sandsynligheden for, at det uønskede indtræffer.** |
| Tage imod papirer fra en mandlig lærer. | Vente med at spritte til efter timen. | Hov, jeg blev ikke syg, selvom jeg rørte papirer fra en mandlig lærer. |
| Røre ved sin computer, selvom den ikke er sprittet af. | Computeren afsprittes kun én gang om dagen. | Hvor stor er sandsynligheden for, at de mandlige læreres bakterier er farlige? |
| Gå ned ad gangen, selvom der står en skraldespand, samtidig med at dette filmes. | Udskyde tjekkeadfærden.”Puttede jeg mine hænder ned i skraldespanden?”Se videoen igennem. | At indse at det ikke er tankerne, men tolkningen, der er problemet. |

**PSYKOEDUKATION**

Generel viden om OCD – til brug for at kunne forstå og identificere egne symptomer.

Normalisering – Tanker der gør dig bange, som udvikler sig til tvangstanker, er tanker alle mennesker kan have. De kan være skræmmende, men man vil typisk lade dem passere uden at tillægge dem en særlig værdi.

Hvis vi kun eksponerer og responshindrer, vil den grundlæggende antagelse ikke nødvendigvis flytte sig, derfor er det vigtigt med omstrukturering.

#

Hvornår virker gradvis eksponering – og hvornår virker det ikke?

|  |  |
| --- | --- |
| HENSIGTSMÆSSIG EKSPONERING | UHENSIGTSMÆSSIG EKSPONERING |
| Planlagt og systematisk | Uplanlagt og usystematisk |
| Aftalt med eleven | Ikke aftalt med eleven |
| Starter på et niveau, hvor elevens angste er tålelig og håndterbar | Elevens angst er enten for høj eller for lav |
| Eksponering over længere tid får eleven til at opleve mestring | Eksponeringsperioden er for kort og angstniveauet når ikke at falde |
| Eksponering uden undgåelses- og sikkerhedsadfærd | Undgåelses- og sikkerhedsadfærd blomstrer op |
| Opmærksomhed på og håndtering af automatiske tanker | De automatiske tanker opdages ikke af den professionelle |
| Accept af følelser i det eksplicitte fokus på den frygtede situation | Eleven undertrykker sine følelser og den professionnelle opdager dem ikke |

Model: Ved gradvis eksponering flades kurven ud; kræver dog som oftest mange flere eksponeringer end blot tre.

Angst

 Panik og flugt

1. eksponering 2. eksponering 3. eksponering

 Tid