

Modul 8



Velkommen til modul 8! (Trin 1 af 11)

Nu er der 2 uger tilbage af behandlingen, og du har allerede arbejdet med dine eksponeringer i nogle uger.

Flot klaret!

I dette modul skal vi fortsætte med at se på, hvordan man kan øge sværhedsgraden af sine eksponeringer. Vi begynder med at repetere, hvorfor du skal gøre det, og vi ser derefter på nogle af de faldgruber, som man let kan falde ned i, når man eksponerer.

Men først vil vi gerne høre, hvordan dine øvelser den seneste uge er gået for dig!

Hvordan er det gået med dine eksponeringer? (Trin 2 af 11)

Vi er spændt på at høre, hvordan dine øvelser den seneste uge er gået. Fortæl!

Hvor mange eksponeringsøvelser fik du lavet i den uge, der er gået?

Skriv her:

Fortæl os om noget, som du er ekstra tilfreds med, at du gjorde!

Skriv her:

Var der en eksponeringsøvelse, der viste sig at blive særligt svær?

Skriv her:

Er der noget andet, som du undrer dig over eller gerne vil fortælle i forhold til eksponeringerne?

Skriv her:

Har du brugt SOL i løbet af ugen?

Skriv her:

Mine toiletvaner (Trin 3 af 11)

Fortæl, hvordan det går med at ændre dine toiletvaner.

Hvordan går det med dit toiletskema? Er det muligt for dig at holde dig til det?

Skriv her:

Har du stadig brug for at udskyde toiletbesøg? Hvordan går det med det?

Skriv her:

Er der noget andet du gerne vil fortælle os eller spørge os om?

Skriv her:

Kort repetition (Trin 4 af 11)

I dette modul fortsætter vi med at arbejde med, hvordan du kan gøre dine eksponeringer sværere. Det gør vi for, at du kan være helt sikker på, at du også godt kan klare rigtigt svære symptomer. Når du ved, at du også kan klare dem, vil dine bekymringer for symptomerne blive mindre. Så er symptomerne nemlig ikke længere nær så vigtige. Og så stopper hjernen med at overvåge dem.

Ved at spise noget, som du ved vil give symptomer, hjælper du din hjerne med at lave en ny kobling. Du finder ud af, at du kan have stærke symptomer og alligevel fortsætte med at gøre det, du havde tænkt dig. Du finder også ud af, at symptomerne er ufarlige. Så stopper hjernen med at slå alarm og med at forstærke symptomerne.

Derfor er det vigtigt at du øver dig i at kunne gøre ting uanset, hvordan maven har det. Det er når, du frivilligt har forstærket dine egne symptomer, at du bryder koblingen til, at symptomerne er noget, som din hjerne bør tage sig af.



Beslut dig for et tidspunkt (Trin 5 af 11)

Det kan let ske, at man synes, at nu må det være nok, og afbryder en eksponeringsøvelse, når symptomerne begynder at blive for vanskelige. Lad være med det! Så lader du nemlig symptomerne styre, og så hjælper øvelsen dig ikke så meget.

Flygt

Hvis man forud for eksponeringen har besluttet sig for, hvor ubehageligt det må føles, er der stor risiko for at man afbryder eksponeringen før tid. Og så vil man nemt komme til at tro, at det var øvelsen, der var for svær, selvom det egentlig var dig, der blev for utålmodig og ikke holdt det svære ud.

Bliv

Hvis du på forhånd beslutter dig for, hvor længe du skal kunne blive i en situation, giver du kroppen en chance for at vænne sig til symptomerne. Selvom du stadig har symptomer, når du stopper med at eksponere, har du gjort præcist det, du havde tænkt dig at gøre. Det er dig, der har bestemt – ikke hvor ubehageligt, det blev under eksponeringen.

Lukas planlægger sin dag med løgringe pomfritter og is (Trin 6 af 11)

Lukas har nu været i stand til at være i skole flere dage med ondt i maven. Han har spist ekstra store portioner i kantinen, har fået ondt, og klaret det ganske fint.

Nu er det tid til, at Lukas skal turde at gøre det endnu sværere. Lukas plejer at undgå løg helt, han kan faktisk slet ikke lide løg, og han ved, at han får ondt i maven af at spise dem. Pomfritter og is, derimod, kan Lukas godt lide, men han er helt stoppet med at spise begge dele på grund af maven. Nu har Lukas besluttet sig for, at han vil udsætte sig selv for en virkelig svær test. Han skal turde at risikere at få virkelig ondt. Han vil begynde dagen med at spise en stor tallerken is. Derefter vil han tage ind til byen med sine venner.

De har besluttet sig for at tage på McDonald's, og Lukas har lovet sig selv at spise en stor burger med masser af pomfritter til. Derudover skal han spise en portion løgringe. Lukas har lært af tidligere eksponeringer, at det bliver bedre efter lidt tid, og at det vanskelige kommer og går. Han synes at det føles en smule skræmmende, men alligevel ret okay.



Hvordan gik det for Lukas? (Trin 7 af 11)

Jo, Lukas begyndte dagen med is, og syntes, at det gik godt til at begynde med. Da han var i gang med at gøre sig klar til at tage ind til byen, begyndte han at fortryde, for det begyndte at gøre ret ondt i maven. Lukas gik på toilettet en enkelt gang, som han skulle ifølge sit toiletskema, og tog derefter afsted. Han *ville* gennemføre det her!

I bussen begyndte mavesmerterne at forsvinde efter lidt tid, og da han mødtes med sine venner inde i byen, havde han helt glemt maven. Da det var tid til frokost, mærkede Lukas lidt smerter igen, og det føltes virkelig, som om han skulle på toilet. Han ville frygtelig gerne på toilettet, men gjorde det alligevel ikke. Det var først til aften, han skulle det ifølge toiletskemaet. Lukas fik svært ved at koncentrere sig om, hvad de andre sagde, og han gik mest bare og var bekymret for alt det, han skulle proppe i sig. Han ville allerhelst springe pomfritterne og løgringene over.

Inde på McDonald's beslutter Lukas sig alligevel for at give det et forsøg. Det værste der kan ske, er jo, at han får rigtig ondt og vil gå på toilettet, selvom han ikke skal det, og det er alt. Så Lukas spiser som planlagt. Han synes ikke, at det smager så godt, men han er alligevel stolt af, at han gør det. Han begynder hurtigt at få lidt kvalme og smider nogle af løgringene ud, resten spiser han op som planlagt.

Resten af dagen har Lukas ret meget kvalme. På et tidspunkt får han også virkelig, virkelig ondt. Her er Lukas og vennerne inde i en butik, og Lukas går over og sætter sig i en lænestol ved prøverummet og bliver siddende der lidt tid. Så minder Lukas sig selv om, SOL. Han mærker efter i maven, den rumler, og det føles som om en ballon puster sig op. Derefter tænker han, at han vil fortsætte med det, han var i gang med, og han lunter efter de andre, da de begynder at gå videre. Han føler sig ret bleg og dårlig. Da de andre køber en is, springer Lukas over. Han køber i stedet noget at drikke og kvikker lidt op efter det.

I bussen på vej hjem falder Lukas næsten i søvn. Han er virkelig tilfreds med, at han fulgte sin plan, og med at det viste sig at gå helt fint, selvom det var ubehageligt! Næste gang kan det være, at han ovenikøbet kan nyde at være en hel dag inde i byen sammen med sine venner.



Planlæg, hvordan du kan forstærke dine symptomer! (Trin 8 af 11)

Din udfordring denne uge er at finde en dag, hvor du kan lave en rigtig lang og svær eksponering! Se på dine lister med mave-adfærd, og tænk over, hvordan du kan planlægge en dag, der svarer til Lukas'.

Hvad kan du spise, som du næsten med sikkerhed vil give dig symptomer?

Skriv her:

Hvordan kan du spise for at få symptomer (fx hurtigt eller store portioner)?

Skriv her:

Hvad kan du gøre for at det er ekstra ubehageligt at få symptomer?

Skriv her:

Er der noget, som du skal lade være derhjemme eller undlade at gøre for at det kan blive ekstra vanskeligt, hvis/når du får symptomer?

Skriv her:

Hvornår kan du gøre alt dette?

Skriv her:

Er der nogen, du bør snakke med for at planlægge din eksponeringsdag?

Skriv her:

Er der noget, der forhindrer dig i at gennemføre din eksponeringsdag? Hvis ja, hvad kan du så gøre for at sørge for, at du gennemfører den alligevel?

Skriv her:



Mine eksponeringsøvelser denne uge (Trin 9 af 11)

Du fortsætter med at planlægge nye eksponeringsøvelser, som du skal lave denne uge, ud over din eksponeringsdag. Du skal nu vælge noget, der er lidt sværere at gøre, end det du gjorde i den seneste uge, eller gøre det samme på en måde, som gør det lidt mere udfordrende. Det skal være noget, som du kommer til at kunne gøre mindst 2-3 gange denne uge!

Min Eksponering 1 er:

Skriv her:

Min Eksponering 2 er:

Skriv her:

Min Eksponering 3 er:

Skriv her:

Mine adfærdsmål (Trin 10 af 11)

Hvad vil du gerne kunne gøre under eksponeringen, uanset hvor mange symptomer du har? Når du har gennemført det, du har besluttet dig for, har du klaret øvelsen! Sørg for at give dig selv tid til eksponeringerne, hvis dine øvelser plejer at blive lidt for korte.

Nogle eksempler på adfærdsmål: *"Jeg skal spise en stor is inden, jeg har planlagt at tage i fitnesscenter med min ven, og tage af sted, uanset hvordan jeg har det i maven. Jeg skal tage pizza med i madpakken, den dag vi har idræt efter frokostpausen, og være med til idræt uanset, hvordan jeg har det."*

Dette skal jeg kunne gøre under Eksponering 1:

Skriv her:

Så mange gange planlægger jeg at lave Eksponering 1 i løbet af ugen:

Skriv her:

Dette skal jeg kunne gøre under Eksponering 2:

Skriv her:

Så mange gange planlægger jeg at lave Eksponering 2 i løbet af ugen:

Skriv her:

Dette skal jeg kunne gøre under Eksponering 3:

Skriv her:

Så mange gange planlægger jeg at lave Eksponering 3 i løbet af ugen:

Skriv her:

Færdig for denne gang! (Trin 11 af 11)

Du har nu fået en ret svær opgave, som du skal gennemføre denne uge!

Din behandler kan hjælpe dig med at sørge for, at din eksponeringsdag bliver en god eksponering for dig.

Der er kun 2 uger tilbage, så sørg for at få eksponeret, og kast dig ud i at afprøve nye ting i den tid, vi har tilbage!

Vi ses om en uge!

