

# 81 Gradueret eksponering

Mål:

.....

.....

Anfør for dette mål:

Aktuel undgåelse (0-10)

.....

Aktuel angstintensitet (0-10)

.....

Aktuel anvendelse af sikkerhedsadfærd (beskriv)

.....

.....

.....

.....

	Startdato	Mindste varighed af eksponering	Antal gange gennemført (sæt streger)
1. trin	.....	.....	.....
2. trin	.....	.....	.....
3. trin	.....	.....	.....
4. trin	.....	.....	.....
5. trin	.....	.....	.....

NB! Der skal trænes hyppigt på hvert trin, indtil angstniveauet er dalet betragteligt og sikkerhedsadfærden er meget nedsat.