

85 Afledning

Formål

At fjerne opmærksomheden fra angstsymptomerne og fra de stimuli, der fremkalder angst, med henblik på at opnå beroligelse.

Anvendelse

Kan anvendes i forbindelse med spontant opståede situationer, hvor angst eller andre symptomer bliver ukontrollable eller ubehagelige, og hvor du ikke har mulighed for at foretage en egentlig bearbejdning, f.eks. omstrukturingsmetoden.

Fremgangsmåder

1. Se dig omkring i rummet, hæft dig ved alt, der er hvidt, nævn inde i dig selv den hvide genstand. Dette fortsættes, indtil formålet er opnået.
2. Luk øjnene og koncentrer dig om lyde. Det gælder om blot at registrere lydene uden at vurdere dem eller tænke nærmere over dem. Tanker, der kommer til en, lader man blot passere gennem bevidstheden uden at hæfte sig ved dem.
3. Kig ud ad vinduet og registrer røde biler, personer med brunt hår, damecykler eller andet.
4. Gennemgå dine kropsdele én for én med start i venstre lilletå og helt op til issen.

Det gælder for alle øvelserne, at man fastholder samme kropsstilling og udelukkende koncentrerer sig om øvelsen, samt at øvelsen fortsættes i tilstrækkelig lang tid.

Almindelige dagligdags aktiviteter såsom opvask, sengeredning, støvsugning, se fjernsyn, høre musik eller læse avisen kan også anvendes i et afledningsøjemed.

OBS! Afledningsøvelser må ikke blive til sikkerhedsadfærd og bør ikke anvendes flere gange dagligt eller i mange forskelligartede situationer, i hvert tilfælde ikke over længere tid. Afledningsmetoden bør ikke stå alene.

Kontraindikationer: Hvis man er tilbøjelig til at dissociere og ikke har fået præsenteret omstrukturingsmetoden, bør teknikken ikke anvendes.