

86 Fokusering

Formål

At rette opmærksomheden mod angstsymptomerne uden at forsøge at ændre på disse, uden at gå i panik og uden at forandre adfærd. Metoden skal hindre katastrofetanker i at opstå og have en neutraliserende effekt på symptomerne.

Anvendelse

Anvendes i forbindelse med akut opstået angst, især panikangst. Metoden kan gå forud for en egentlig bearbejdning af angsten, men kan også stå alene, hvis dette er hensigtsmæssigt.

Fremgangsmåde

Sæt dig godt til rette eller læg dig ned og luk eventuelt øjnene. Ret opmærksomheden mod symptomer på angst og/eller depression, der aktuelt er til stede. De vurderes ikke og søges ikke ændret – de registreres blot. Man må gerne benævne dem inde i sig selv.

Øvelsen fortsætter så længe, at symptomerne aftager, eller at du opnår beroligelse.