

## Exponeringshierarki

Skapa din rädslostege över situationer som ger dig ångest nedanför. Se till att lägga varje situation i rätt kategori baserat på hur stor ångest det get dig.

Ångestnivå (0-39%) - Mild

Situationer:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ångestnivå (40-69%) - Medel

Situationer:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ångestnivå (70-99%) - Svår

Situationer:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ångestnivå (100%) - Situationer som skapar panik och/eller undviks:

Situationer:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

# Exponeringshierarki

## Exempel:

Ångestnivå (0-39%) - Mild
Situationer:
1. 2. 3. 4. 5.

Ångestnivå (40-69%) - Medel
Situationer:
1. 2. 3. 4. 5.

Ångestnivå (70-99%) - Svår
Situationer:
1. 2. 3. 4. 5.

Ångestnivå (100%) - Situationer som skapar panik och/eller undviks:
Situationer:
1. 2. 3. 4. 5.