

## LP - MESTRE EKSPONERING <sup>[1]</sup>

[Aaron V](#) <sup>[2]</sup>, Developer, Explorablelest 1.3K ganger

# MESTRE EKSPONERING

- *Teknikker for å mestre fobier og andre lidelser som kan ha utbytte av eksponeringsterapi.*
- *6 deler, styr eget tempo*
- *For mobil, nettbrett eller data*
- *Psykologutviklet, trygt og 100 % anonymt*

Dette mestringsverktøyet er laget for å hjelpe brukere som strever med overdreven, intens eller irrasjonell angst for ting, dyr, mennesker eller situasjoner som i virkeligheten ikke er farlige.

Verktøyet er basert på kognitiv tenkning og eksponeringsbehandling <sup>[3]</sup>.

Tilgang for helsetjenester <sup>[4]</sup>

KJØP SOM PRIVATPERSON <sup>[5]</sup>

**\*Kr.280,-**

- Inneholder:
- Mestre eksponering

KJØP 4 VERKTØY <sup>[6]</sup>

**\*Kr.480,-**

- Inneholder:
- Mestring av angst
- Mestring av depresjon
- Mestring av bekymringer
- Mestre eksponering

KJØP ALLE 8 VERKTØYENE <sup>[7]</sup>

**\*Kr.680,-**

- Inneholder:
- Mestring av angst
- Mestring av depresjon
- Mestring av bekymringer
- Mestre eksponering
- Mestring av søvnevansker
- Stress og belastninger
- Få bedre selvfølelse
- Mestre perfeksjonisme

**\*Betaling via Stripe**

Stripe er en tredjeparts betalingsløsning som gjør det mulig å motta betaling med kredittkort og debetkort i nettbutikker. Løsningen er rask og sikker, og betalingen blir behandlet nesten umiddelbart.

- Hvem passer det for?

Programmet passer for de som sliter med angst for eksempel edderkopper, slanger eller fugler, eller mer kompleks angst som sosialangst, smitte, skremmende tanker og så videre. Programmet fokuserer på eksponering som forskning viser har god effekt på slik angst.

- Hva inneholder programmet?

- Sjekk-inn

- Måling: GAD-7 og PHQ-9 (valgfritt)

1.0 Er dette programmet for deg?

- 1.1 Hvorfor blir vi så redde for ting?
- 1.2 Angst og andre problemer
- 1.3 Hvordan overvinne angst?
- 1.4 Quiz - Del 1

2.0 Hvordan opprettholdes angst?

- 2.1 Mer om unngåelse og sikkerhetsatferd
- 2.2 Angsten påvirker tankene våre
- 2.4 Quiz - Del 2
- Tilbakemelding

3.0 De første skrittene mot endring

- 3.1 Hva er eksponeringsterapi?
- 3.2 Lage et eksponeringshierarki
- 3.3 Eksponeringsterapi for blod- skade- og injeksjonsfobi
- 3.4 Quiz - Del 3

4.0 Føles eksponeringen for overveldende?

- 4.1 Hva om det ikke fungerer?
- 4.2 Hva om jeg ikke har tid til eksponeringsoppgavene?
- 4.3 Quiz - Del 4

- 5.0 Den første eksponeringen
  - 5.1 Etter første eksponering
  - 5.2 Akseptere angst
  - 5.4 Quiz - Del 5
- 6.0 Viktigheten av pågående eksponeringsterapi
  - 6.1 Sosial støtte
  - 6.2 Hvordan håndtere et tilbakefall
  - 6.3 Hvordan få mer hjelp?
  - 6.4 Quiz - Del 6

- *«Det var veldig tydelig og lett forståelig. Fin variasjon mellom å lese, å se/høre og gjøre.»*
- *«Det var så GODT å sitte og lese! Jeg følte meg ikke så rar lenger, nettkurset normaliserte.»*
- *«En forståelse på hvordan det «hele» henger sammen. Et verktøy for hjelp. Synes det hele virket svært bra, og er veldig glad for den kunnskapen jeg har fått ut av det. Kurset gir meg rom for refleksjon på det «komplekse» som jeg tidligere ikke har gjort. Det er nå det begynner og jeg er godt i gang i riktig retning. Mange takk for stor hjelp og et verktøy videre i livet!!!»*
- *«Likte at det var enkelt forklart. Likte å se på videoene.»*

---

**Kilde URL:** <https://app.assistertselvhjelp.no/eksponering-mestringsverktoy>

#### **Lenker**

- [1] <https://app.assistertselvhjelp.no/eksponering-mestringsverktoy>
- [2] <https://app.assistertselvhjelp.no/en/users/avergara-admin>
- [3] <https://sml.snl.no/eksponeringsbehandling>
- [4] <https://assistertselvhjelp.no/tilgang-for-helsetjenester/>
- [5] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/d900278154b3cf2c2e819e8b83e3d839/65>
- [6] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/8c6a3a4e207581c0e863ef8cfb25cdd0/62>
- [7] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/0c764e8a65e0b3a39759855b2343ea1a/50>