

ИНТЕРОЦЕПТИВНАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ

Упражнение	Продолжительность экспозиции в минутах	Инструкция выполнения	Уровень тревоги (0-100)	Сходство с ощущениями панического приступа (0-100)
Гипервентиляция	2-5	Дышите глубоко и интенсивно (2 раза в секунду) с открытым ртом без остановки. Делайте это громко (т.н. «собачье дыхание»).		
Кружение	1-2	В быстром темпе кружитесь на месте рядом со стеной (для помощи при потере равновесия). Как вариант: крутящееся кресло.		
Приседание	2-3	В быстром темпе делайте приседания до наступления учащенного сердцебиения		
Бег на месте	2-5	Энергичный бег на месте (или высоко поднимая ноги)		
Изменение положения	2-3	В кресле или на стуле положите голову ниже уровня сердца (в ноги). По истечению времени, резко поднимитесь, откройте глаза и смотрите вперед.		
Потряхивание головой	1-2	Опустите голову и встряхивайте ею с закрытыми глазами из стороны в сторону. Затем поднимите голову, откройте глаза и смотрите вперед.		
Физическое напряжение	2-3	Сожмите кулаки, напрягите мышцы ног, рук, туловища (все тело). Дышите глубоко.		
Задержка дыхания	<i>индивидуально</i>	Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на самое возможное по продолжительности время.		
Дыхание через трубочку	2-3	Зажмите нос и дышите через соломенную трубочку		
Пристальный взгляд	2-3	Внимательно смотрите в одну точку на стуле или стене. Старайтесь не двигать глазами.		
Ком в горле		4-6 раз подряд сглотните в максимально быстром темпе		
Теплостойкость	15-20	Сядьте на теплое место (разогретое солнцем, камином) в очень теплой одежде. Альтернатива: сауна.		
Взгляд в зеркало	2-3	Смотрите на себя в зеркало, не моргая и не отводя взгляд.		