

# Går det att lindra höjdrädsla i VR?

Felicia Hanserup och Kornelia Palm (Maj 2020)

**Nytänkande tekniska lösningar utvecklas dagligen samtidigt som mer än 10% av Sveriges befolkning lider av någon slags fobi. Men har vi verkligen kommit till stadiet där teknik kan lindra fobier?**

Har du någon gång testat att kliva in i en virtuell värld? Om inte, borde du genast testa. Genom endast bild och ljud går det att skapa samma känslor som i verkligheten. Det går att skapa en miljö som känns nästan lika trovärdig som det verkliga livet. Men i denna miljö saknas begränsningar. Du kan göra vad som helst, var som helst. Du kan till och med få känslan av att du står högt upp i en skyskrapa trots att du egentligen står på marken.

Föreställ dig att du är höjdrädd och får välja mellan två scenarion för att överkomma din fobi. Det första scenariot är att du måste övervinna din fobi genom vanlig exponeringsterapi. Det vill säga; genom att uppsöka en terapeut och utsätta dig för höjder i verkligheten. Medan det andra scenariot är att kliva in i en virtuell värld där du stegvis får utsätta dig för höjd så att du kan komma över rädslan. Detta genom att utföra olika uppgifter på olika nivåer. Samtidigt som du har en virtuell terapeut vid din sida som stöttar. Du kan själv välja om du vill göra detta hemma i lugn och ro eller hos en terapeut. I detta examensarbete har två prototyper i virtual reality (VR) utvecklats. Dels för att visa att det går att skapa en känsla av höjd och dels för att testa om uppgifter kan ge något mervärde för att övervinna höjdskräcken.

Genom att kliva in i en park omgiven av höga skyskrapor blir användaren i båda prototyperna introducerad till vad som komma skall. Användaren får veta mer om vad som sker i kroppen då man är rädd och får lära sig djupandas för att hantera rädslan. Därefter får användaren utföra uppgifter hemma hos olika personer, på olika våningar, i en skyskrapa i den ena prototypen. I den andra prototypen får användaren besöka samma personer men enbart djupandas på varje nivå. Efter att 22 personer fått testa de båda versionerna, varav fyra personer var höjdrädda, så

blev det tydligt att teknik som VR med endast visuell och auditiv feedback kan påverka oss mycket. De olika prototyperna togs också emot olika. Den ena, med andningsövningarna, upplevdes överlag lugnade men inte så utmanande. Den andra, med interaktion, skapade mer svindlande känsla med utmanande uppgifter. Vad är egentligen bäst? Jo, antagligen en kombination vilket testpersonerna även var överens om.



Så VR kan användas i fler sammanhang än bara spel? Ja, det kan hjälpa personer att övervinna sina fobier. Tänk vilken nytta det kan ge för folk som idag lever med fobier som påverkar deras vardag.

För framtiden hade en vidareutveckling av VR-prototyperna kunnat påverka många människor. Kanske skulle personer med akrofobi kunnat skaffa eller låna VR-set och i en hemmiljö kunnat övervinna sin fobi. Alternativt så skulle lösningen finnas tillgänglig hos en terapeut som en komplettering eller första steg i deras behandling. I vilket fall så ser vi fram emot att denna och fler tekniska lösningar utvecklas och överraskar oss.

Detta är en artikel av ett examensarbete i interaktionsdesign, Lunds universitet med titeln: *VR för behandling av akrofobi* (2020) av Felicia Hanserup och Kornelia Palm.

[Klicka här för att se resultatet av prototyperna](#)