ابحث عن هذا التمرين على الكتاب الصدمة: كيف تخرج منه؟ au éditions de boeck sup

ورقة التمرين

التعرض

هذا التمرين هو عملية تتكون من 7 خطوات تمكنك تدريجياً من التعرض لمخاوفك، ومخاوفك، وما تتجنبه - سواء كانت الوضعيات أو حتى ذكريات الحدث الصادم.

سوف تجد أدناه الطريقة الكاملة، ولكن إذا بدت لك الأمور صعبة (ويمكن أن تكون كذلك)، فلا تتردد في الاتصال بمحترف!

إظهار المواقف التي تخيفك ، في 7 خطوات

التعرض التدريجي للمواقف المخيفة يُسمى أيضًا التعرض التدريجي في العالم الحقيقي. لقد شرحنا لكم مبادئ التعرض في العالم الحقيقي، ولكن كيف يُمكن تطبيقه عملياً؟

قبل

يجب أن تكون مقتنعا بفائدة هذا النوع من التمارين.
عليك أن تدرك أن هذا نهج سيؤدي إلى حالات غير سارة القلق المؤقت (تسارع القلب ، العرق ، الرغبة في الفرار ...).
هذه الأحاسيس طبيعية وليست خطيرة.

الخطوة 1: سرد المواقف ا لتي تجنبها

لذلك، يجب أن نطرح سلسلة من الأسئلة:

ما الأنشطة التي لم أعد أمارسها منذ فترة؟ ما هي الأنشطة التي توقفت عن ممارستها لأني أشعر بسوء؟ ما هي الأماكن التي أتجنبها أو أغادرها بأسرع وقت ممكن؟ ما هي الدعوات أو الاقتراحات التي أرفضها؟ ما هي المواضيع التي أستبعدها عن الحديث أو القراءة؟ ما الذي لا أستطيع فعله بمفردي بعد الآن؟ ...

هذه الخطوة تتطلب بالتالي مراقبة سلوكك. لا تتردد في طلب رأي أقربائك في ما يفكرون: فقد يكونون قد لاحظوا أيضًا مواقف من هذا النوع ويمكنهم مساعدتك في إدراجها جميعًا. احرص على تدوين جميع هذه المواقف.

ورقة التمرين
التعرض

الخطوة 2: حدد الحالات التي تتجنبها

لكل من الحالات المتجنبة، قيم مستوى قلقك عند تجربتها بين 0 و100. إذا قمت بتجنبها تمامًا، قيم مستوى خوفك.

0 = راحة تامة (مما يعني عدم تسجيل الحالات)
30 = وجود خوف بشكل واضح
50 = خوف قوي مع أعراض جسدية
80 = مستوى عال جداً من الخوف، شعور بالضعف الشديد
100 = خوف شديد، هروب تقريبًا لا يُطاق، فقدان للتفكير والقدرة على التفكير...

ضع أدناه قائمة مواقفك، التي يصعب تجنبها، بتصنيفها
من الأقل صعوبة إلى الأكثر التي لا تطاق بالنسبة لك.

الخطوة 3: اختر الموقف

اختر واحدة من الحالات الأقل قلقًا في قائمتك، لكنك ملتزم بتغييرها. لا تكن متسرعًا جدًا. يجب أن تكون الحالة صعبة إلى حد ما ولكن ليست متحملة للبدء.

اخترت الموقف التالي:

الخطوة 4: إنشاء قائمة تمرين متدرجة

خذ وقتًا كافيًا لشرح هذا الوضع بدقة وفقًا للظروف، ووقت اليوم، وما إذا كنت وحيدًا أم مرافقًا...

على سبيل المثال، إذا كنت 'تشعر بالخوف عند الخروج وحيدًا في الشارع'، سيكون مستوى القلق مختلفًا بالضرورة إذا كنت تخرج وحيدًا في الليل في منطقة حساسة في الساعة 2 صباحًا، أو إذا ذهبت وحيدًا إلى مكان الاعتداء، أو إذا كنت تجد نفسك وحيدًا في شارع مزدحم في وقت الغداء...

قم بإعداد قائمة من التمارين العملية (المكان، والزمان، والمرافقة...) بالنسبة لهذا الوضع، بدءًا من الأقل تعقيدًا إلى الأكثر صعوبة، وحدد مستوى القلق بدقة بين 0 و 100 لكل تمرين.

بالطبع، لا يُفترض مواجهة المواقف المعترف بها على نطاق واسع كخطيرة من قبل الجميع! يمكن أن تستمر بعض المواقف في تجنبها إذا لم يُعتبروها آمنة بالنسبة لمعظم الناس وإذا لم تقيّد حريتك.

ورقة التمرين

التعرض

الخطوة 5: عرض التمرين الأول من الوضع الأول

إذا تبعتم الخطوات بشكل صحيح، يجب أن تكون هذه الوضعية هدفًا واقعيًا ويمكن تحقيقه. من الضروري أن لا تكون صعوبة مرتفعة جدًا، ولكن يجب أن تكون مصدرًا للتوتر والقلق الخفيف.

بعض القواعد للالتزام بها: قوموا بالبقاء في هذه الوضعية لمدة لا تقل عن 30-45 دقيقة لتمكينكم من الشعور بتقليل القلق.

مارسوا تمارين التنفس إذا كان ذلك ضروريًا، حاولوا البقاء على اتصال مع الوضع والأحاسيس الغير مريحة، وخططوا لتكرار هذا التمرين عدة مرات خلال الأسبوع.

الخطوة 6: قم بتقييم التمرين

بعد كل تمرين، استرخِ، اهدأ، وامنح نفسك بعض الأنشطة الممتعة.

قم بعمل تقييم: كيف كانت النتيجة؟ ما الذي حدث بشكل جيد بالنسبة لك؟ هل كان أسوأ أم أسهل مما توقعت؟

قم بتهنئة نفسك وشجّع نفسك: إنه شجاع بشكل استثنائي أن تبدأ في هذه الرحلة!

الخطوة 7: تحديد التمارين التالية و كررهم

إذا (وفقط إذا) شعرتم بأن خوفكم قد تلاشى جيدًا في هذا التمرين،
حتى في أصعب الظروف التي حددتموها لأنفسكم،
وأصبح ذلك قابلاً للتنفيذ، يمكنكم المضي إلى تمرين آخر.

اختاروا تمرينًا آخرًا أكثر صعوبة بالنسبة لكم قليلاً، وتعرضوا أنفسكم لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في تكراره. إذا قمتم بتنفيذ التمرين أكثر من 7 مرات، واستمرت الخوف بالبقاء قويًا دائمًا...
اطلبوا مساعدة من محترف أو ابحثوا عن تمرين آخر.