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

بيان حقائق

وجه! اعرض نفسك لمخاوفك!

1 صواب أم خطأ

« بتجنب ما يذكر الإصابة، تشعر الضحية بالارتياح والهدوء. » خاطئ! حتى إذا شعرت بالراحة في اللحظة، فإنها آلية تزيد بالعكس من خوفها، وتعزز من أعراض الابتعاد لديها وتقلل من استقلالها أو فرص تطورها.

« الخوف الذي نتجنبه يزيد، الخوف الذي نواجهه ينقص! » صحيح. هذه ظاهرة التعود التي نشرحها في هذا الفصل.

« الشجاعة هي مواجهة الخوف، وبالتأكيد ليست عدم الخوف! » صحيح.

2 إنها تجربة حية

لم أكن أتصوّر يومًا ما أنني سأمر مرة أخرى في هذا الشارع حيث حدث الحادث، وأن أقود مرة أخرى! ومع ذلك، بدأت بالتمرن على تلك الحالات الأقل صعوبة، وأدركت أن خوفي، مهما كان ذلك مزعجًا، بدأ يتناقص تدريجيًا ويضعف كلما كررت التمارين... لم أكن أتصوّر أبدًا أن ذلك ممكنًا! اكتسبت الثقة بنفسي، وفهمت كيف يخدعني دماغي، ونجحت في أمر كان لا يمكن تصوره قبل 6 أشهر!

٤ طبيبي النفسي يقول !

التكيف: في اللحظة التي حدثت فيها تجربتك الصادمة، ربما شعرت بالخوف بالتأكيد. سجّل دماغك بشكل ضمني جميع العناصر المتواجدة في تلك اللحظة (الأصوات، الروائح، الكلمات، الألوان، الأشياء)، وتم ربطها بالخوف الذي شعرت به. من خلال هذا الارتباط التلقائي، تم تكييف جسمك للرد بشكل تلقائي بالخوف أو على الأقل بعدم الارتياح عندما تجد نفسك مجددًا في وجود هذه العناصر. سيحاول جسمك بالتالي تجنبها

من خلال تجنب هذه الحالات (الأصوات، الروائح، الكلمات، الألوان، الأشياء، الذكريات)، عن طريق الهروب منها، ستشعر على الفور بالراحة... ولكنك بذلك تعزز تكييف دماغك بأنه من المشروع تجنب هذا الخوف، مما يزيد من تفاقم الوضع.

التعرض: حاليًا، أفضل الأساليب العلاجية المعترف بها لمكافحة هذا التكييف هي التعرض التدريجي للحالات المخوفة والتي تم تجنبها، بالإضافة إلى الذكريات.

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental

4 طبيبي النفسي يقول !

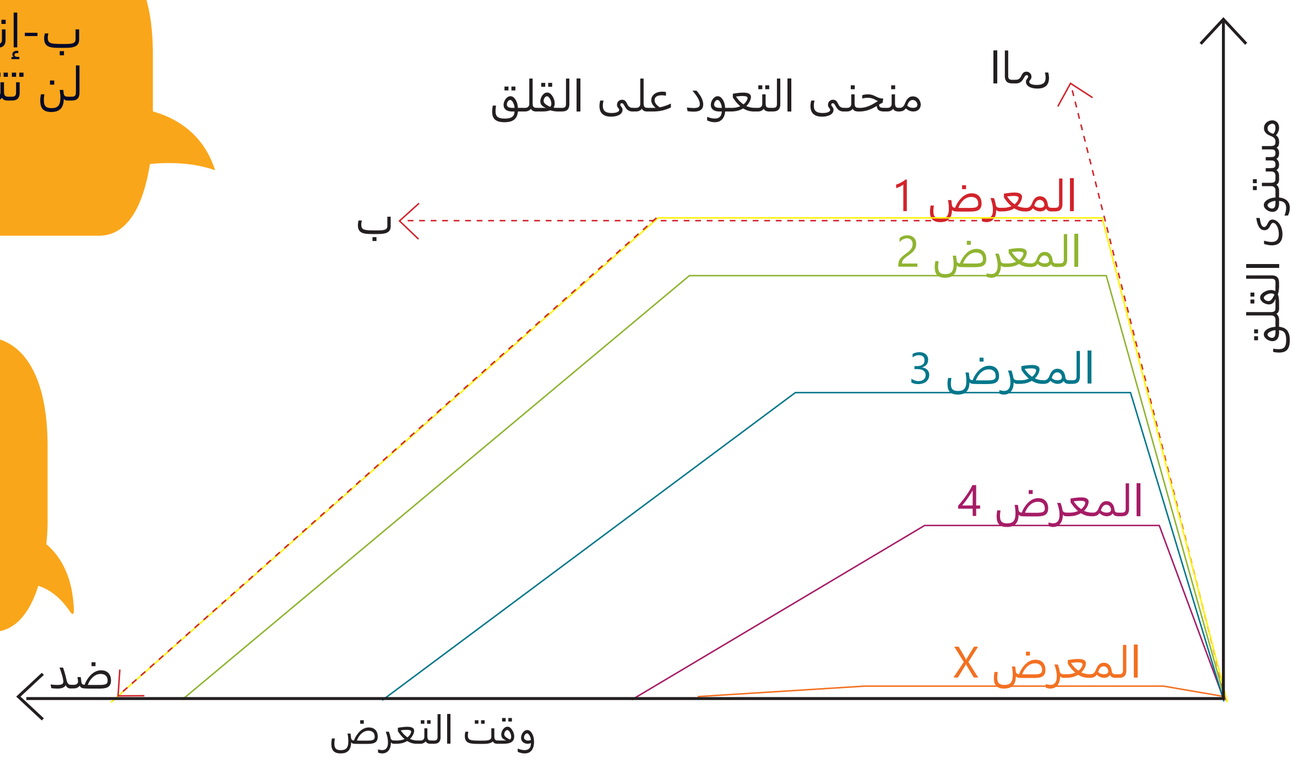
بعد تعرضك لصدمة، يتأثر مُستشعر الخوف لدينا وعتبة التنشيط بالخوف تصبح غير معقولة. الخوف يُنشَط بشكل مفرط! تبدأ في تجنب المزيد والمزيد من الحالات والأفكار والذكريات المرتبطة بالصدمات. وكلما زادت محاولات التجنب، زاد تعزيز الخوف الذي قد ينتشر. لذا، الهدف العلاجي هو التعرض، ومواجهة تلك الحالات والذكريات التي تم تجنبها بشكل تدريجي وبدون تعريض نفسك للخطر.

في كل مرة تقوم فيها بالتجنب، لن تدرك تقدمك نحو الاستقرار وانخفاض القلق، وبالتالي ستعزز الفكرة بأن الحلا الوحيد لتقليل القلق هو تجنب المُحفِّزات، لكنه في النهاية سيقل تدريجيًا تلقائيًا! من المهم فهم من ذلك من خلال منحنى التكيف المُوضَّح أدناه. لنرى ما يحدث عندما نشعر بالخوف في موقف معين (المنحنى 1 للتعرض). المحور الأفقي يشير إلى الزمن (كلما تقدمت إلى اليمين، زاد الزمن)، والمحور الرأسي يشير إلى مستوى القلق (كلما ارتفع، زاد مستوى القلق). أظهرت جميع الدراسات العلمية أنه مع تكرار نفس التمرين لفترة كافية، يقل مستوى القلق تدريجيًا بشكل متزايد.

أ -ارتفاع القلق:
إنه يزداد سوءا بشكل متزايد،
سيستمر في الارتفاع مرارا وتكرارًا،
سأموت، لا أستطيع المزيد.

ب-إنها تستمر، إنها لا تُحتمل،
لن تتوقف أبدًا

ت - التعود:
لقد بدأ يصبح محتملاً، إنه
يتناقص مع تقدمنا.



بيان حقائق

وجه! اعرض نفسك لمخاوفك!

5 الأساسي

التعرض التدريجي هو وسيلة ملموسة قوية وعلمية
ثبت ل:

- تقليل الأحاسيس الجسدية للخوف وعدم الراحة في الوجود العناصر التي تتذكر الصدمة.
- تعزيز استئناف الأنشطة التي كان علينا تجنبها ، الاتصالات الاجتماعية.
- زيادة الثقة بالنفس وتشعر بالفخر.