



# גיליון תרגילים ניתוק/דיסוציאציה: השלכות ההימנעות

## מדחום הניתוק שלי

0	אין ניתוק, אני מרגיש מחובר לחלוטין לסביבה
1	אני מרגיש שאנשים מדברים פחות חזק או כאילו מדברים ממרחק רחוק יותר
2	אני מרגיש שאני מתחיל להרים את עצמי, אני כבר לא מרגיש שום הרגשה ודיבור האנשים מתרחק
3	אני לגמרי אבדתי שליטה על הגוף שלי ומרגיש חוסר שליטה מוחלט. אנשים מרגישים לי רחוקים.
4	אני כבר לא שומע כלום, אני כבר לא רואה כלום, אני מנותק.

השלם את המשפטים הבאים:

1

המחשבות שהייתי הכי רוצה להיפטר מהן:

הרגשות שהייתי הכי רוצה להיפטר מהן הם:

התחושות שהייתי הכי רוצה להיפטר מהן הן:

הזיכרונות שהייתי הכי רוצה להיפטר מהם הם:

לאחר מכן, קח כמה דקות לקיים רשימה של כל אחד מהאמצעים שהשתמשת כדי להימנע או להסיר מחשבות או רגשות לא נעימים האלה. נסה להיזכר מכל האסטרטגיות בהן השתמשת (במכוון או כברירת מחדל). תמצאו להלן תיאור שוכל לעזור לכם.

2

#### להסיח את דעתי:

אני עורך רשימה מכל הנסיונות שלי להסיח את דעתי, כדי "להיות במקום אחר", או להתנתק מהמחשבות, הרגשות, התחושות או זיכרונות כואבים.

#### הולך משם:

אני מציג רשימה של כל הפעילויות, תחומי העניין, האירועים, האנשים, המקומות שנמנעתי או שאותו נסוגתי, כמו גם את כל האירועים שכן נתתי לעבור כי לא הרגשתי טוב או רציתי להימנע:

#### אסטרטגיות מחשבה:

אני עורך רשימה של כל האסטרטגיות שניסיתי (במכוון או כברירת מחדל) כדי להעלים מחשבות ורגשות כואבים שהופיעו. בין ההצהרות הבאות אני בודק את האסטרטגיות שכבר השתמשתי בהן, ואני מוסיף את אלו שלא מופיעות ברשימה:

# גיליון תרגילים ניתוק/דיסוציאציה: השלכות ההימנעות

- אני דואג, אני מודאג
- אני נשאר תלוי בעבר
- אני מפנטז על העתיד
- אני מתאר לעצמי תרחישים של דליפות (לדוגמה, עוזב את העבודה שלי או את בן זוגי)
- אני מתאר לעצמי תרחישי נקמה
- אני מתאר לעצמי תרחישי התאבדות
- אני חושב « זה לא הוגן ... »
- אני חושב « אם רק ... »
- יש לי רעיונות אפלים
- אני מאשים את עצמי
- אני מאשים אחרים
- אני מאשים את העולם
- אני מדבר באופן הגיוני
- אני מדבר בחיוביות
- אני מדבר עם עצמי באופן שלילי
- אני מנתח את עצמי (אני מנסה להבין למה אני ככה)
- אני מנתח את המצב (אני מנסה להבין למה זה קרה)
- אני מנתח אחרים (אני מנסה להבין למה הם כאלה)
- 

## חומרים:

אני מצייר רשימה של כל החומרים שכבר השתמשתי בהם כדי להרגיש טוב יותר, כולל אוכל, שתייה, סיגריות, סמים מחקרניים ותרופות שנתנו לי על ידי רופא.

## כל אסטרטגיה אחרת:

אני כותב את כל מה שאני עוד יכול לחשוב ועל מה שעוזר לי להרגיש טוב יותר, או לפחות לא רע, כאשר המחשבות והרגשות הכואבים מופיעים.

לאחר מכן, אני קורא מחדש היטב את הרשימה שלי ואני תוהה:

1. « האם הצלחתי להיפטר מהמחשבות והרגשות הכואבים האלה בטווח הארוך? »

2. « האם זה קירב אותי לחיים עשירים ומשמעותיים? »

3. אם התשובה לשאלה 2 היא « א » , אז מה היו ההשלכות בזמן, באנרגיה, בכסף, בבריאות, במערכות יחסים ובדברים החיוניים?

מקור: © Russ Harris 2008 [www.thehappynessrap.com](http://www.thehappynessrap.com) פרק 2 ב: העיתון בנושא הימנעות וסבל.

