



תמצאו את
תרגיל זה
בספר
הטראומה:
איך לצאת
ממנה?
במהדורת
BOECK SUP

גיליון התעמלות להיחשף

תרגיל זה הינו תהליך ב7 שלבים שמאפשר לכם להיחשף לאט לאט מול הפחדים שלכם, מול מה אתה מונעים, בין אם זה סיטואציית או גם הזיכרון של האירוע הטראומטי.

תמצאו כאן למטה את כל השיטה, גם אם זה נראה לכם קשה (וזה אפשרי), אל תהססו לפנות למקצוען!

תיחשפו ל7 המצבים שמפחידים אתכם, ב7 שלבים

החשיפה המקדמת מול מצבים מפחידים נקראת גם תערוכה הדרגתית in vivo. הסברנו לכם את עיקרונות החשיפה in vivo, אבל בפועל, איך עושים?

קודם

עליכם להיות משוכנעים ביעילות של תרגיל מסוג זה. צריך להיות מודע שזוהי גישה שתוביל למצבים לא נעימים זמינים של חרדה (תאוצת לב, זיעה, רצון לברוח...). אלו הרגשות נורמליות ואינם מסוכנות.

שלב 1 : תרשמו את בסיטואציית שאתם מונעים

לכן צריך לשאול את עצמכם מספר שאלות :

מה אני לא עושה מזה תקופה? איזה פעולות עצרתי כי אני לא תרגיש טוב? איזה מקומות אני מונע או בורח מהם מהר? איזה אירוחים או הצעות אני מסרב? איזה נושאי שיח או קריאה אני מעיף? מה אני כבר לא יכול לעשות לבד...?

לכן שלב זה דורש התבוננות בהתנהגות שלכם. אל תהססו לשאול את קרוביכם מה הם חושבים כל זה : הם יכולים לשים לב לסיטואציות מסוג זה ויכולים לעזור לרשום ביחד איתכם. תרשמו את כל המצבים.

שלב 2 : תציינו את הסיטואציות שאתם מונעים

לכל אחת מהסיטואציות האלו, תבחנו בין 0 ל100 את רמת החרדה כשאתם חווים אותה. אם אתם מונעים אותה לגמרי, תבחנו ברמת הפחד שלכם.

0 = לגמרי נוח לי

30 = פחד נוכח

50 = פחד חזק עם תסמינים פיזיים

80 = רמת פחד מאוד גבוה, מרגיש פגיע ביותר

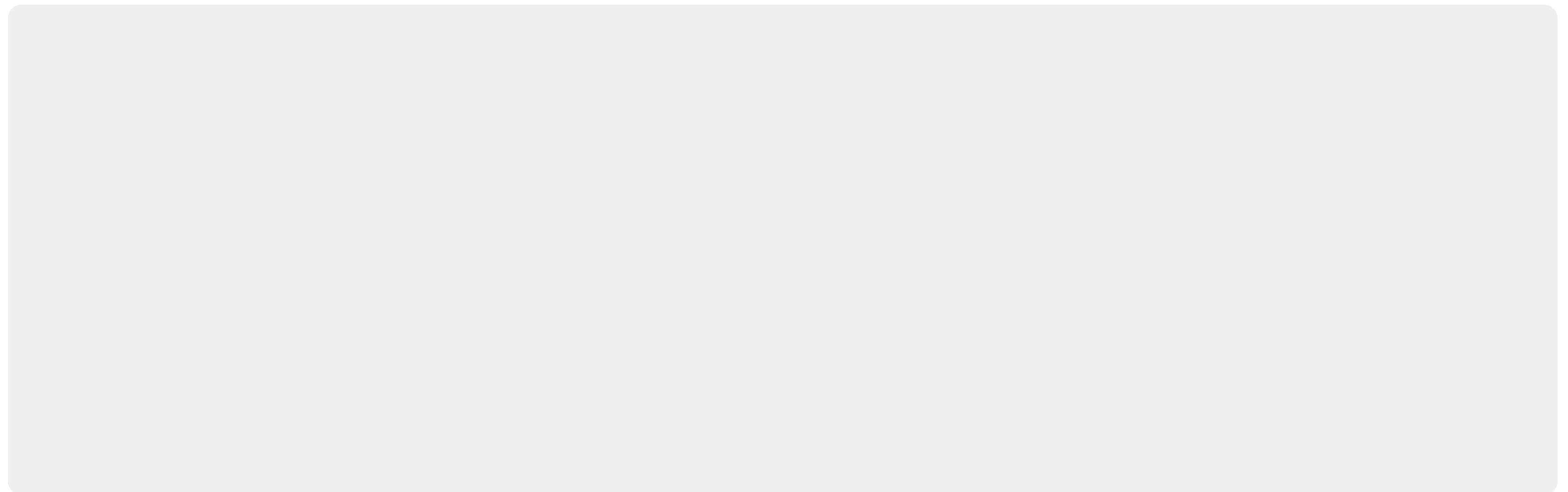
100 = פחד קיצוני, בריחה, בלתי נסבל, מאבד יכולת השתקפות

קבעו להלן רשימת הסיטואציות, אירועים קשים, וסדרו אותם מה הכי קשה עד ההכי נסבלים בשבילכם.

שלב 3 : תבחרו סיטואציה

בחרו אחת הסיטואציות הכי פחות מחרידה מהרשימה, אבל אתם הכי חזורי מטרה לשנות. אל תשאפו במיוחד. הינו חיוני שזו תהיה סיטואציה קשה בינונית, ולא בלתי נסבלת להתחלה.

אני בוחר את הסיטואציה הבאה :

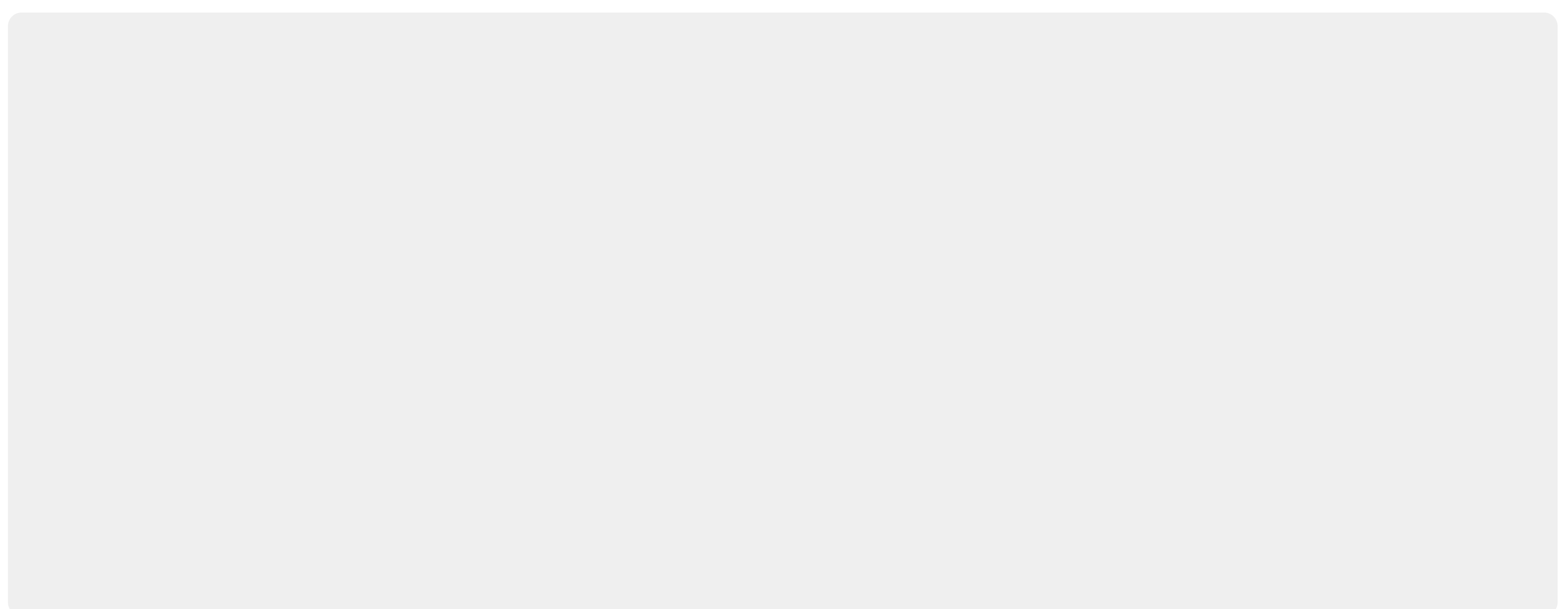


שלב 4 : קבעו רשימת תרגילים מדורגת

תקחו את הזמן לפרט טוב את הסיטואציה, לפי מסיבות, הרגע של היום, אם אתם מלווים או לא...

למשל, אפ יש לכם "פחד לצאת לבד לרחוב", רמת החרדה במיוחד שונה אם אתם יוצאים ב2 בלילה בשכונה רגישה, אפ אתם יוצאים לבד במקום בתקיפה או אם נמצאים לבד ברחוב בשעת הצהריים...

קבעו רשימת תרגילים (מקום, רגע, ליווי...) הקשורה לסיטואציה, מהכי קל עד הכי קשה, וסדרו בדיוק את רמת החרדה בין 0 ל100 בכל תרגיל.



כמובן, אין סיבה להתמודד מול הסיטואציות הידועות כמסוכנות לכולם! אפשר עדיין למנוע סיטואציות רבות גם אם הן לא שפוטות כבטוחות לפח רוב האנשים ושהמניעה שלהם לא לא מתנגד לתחושת החופשיות שלכם.

שלב 5 : תתחילו עם התרגיל הראשון בסיטואציה הראשונה

אם עקבתם נכון אירי כל השלבים, הסיטואציה הזאת צריכה להיות מטרה ריאלית וניתנת להשגה. חיוני שזה לא יהיה קשה מידי, אבל שתהיה בכל זאת מקור לחשש, של פחד קל

כמה חוקים: תשארי בסיטואציה לפחות 30-45 דקות כדי לאפשר להרגיש את הפחתת החרדה

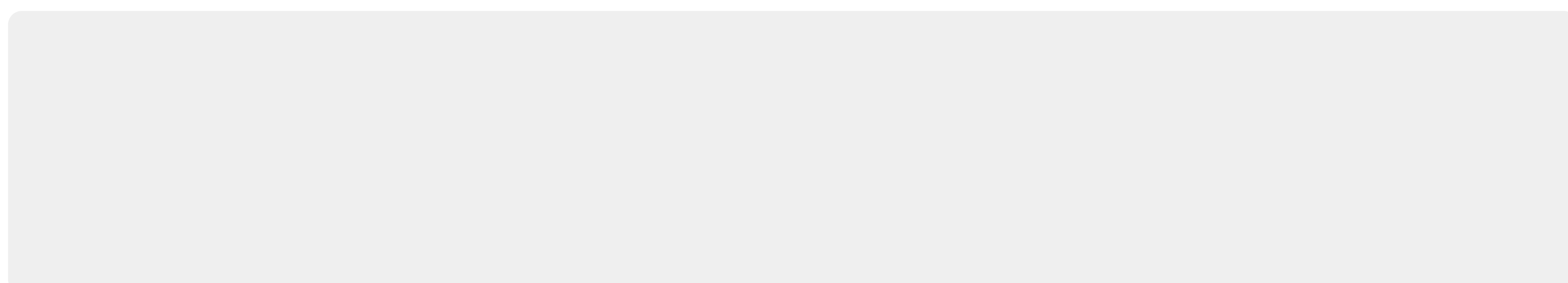
תתרגלו תרגילי נשימה במידת הצורך, תנסו להישאר מחוברים למצב, לרגשות הלא נעימות ותתכננו לחזור עליו כמה פעמים בשבוע

שלב 6 : לעשות סיכום מהתרגיל

אחרי כל תרגיל, תנוחו, תאפשרי לעצמכם פעילויות נעימות

תעשו סיכום: איך היה? מה היה טוב? האם יותר קל או יותר קשה ממה שחשבתם?

תהיו גאים ותעודדו את עצמכם: זה אמיץ מאוד לנסות את הדרך הזאת!



שלב 7 : תקבעו את התרגילים הבאים ותחזרו עליהם

אם אתם מרגישים אך ורק שהפחד שלכם דעך היטב בתרגיל זה, כלומר בתנאים הקשים ביותר שקבעתם לעצמכם ושהפך לריאלי, אפשר להתקדם

תבחרו תרגיל נוסף קצת יותר קשה לכם, ותאתגרו את עצמכם לפחות 30 דקות ולחזור על זה. אם אתם עושים תרגיל אחד 7 פעמים, ואתם נשארים 30 דקות באותו מצב, ושהפחד חזק מידי... תבקשו עזרה למקצוען או תעברו תרגיל.