



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

גיליון עובדות

להתמודד! להיחשף אל מול הפחדים שלנו!

1 נכון או לא נכון

« באמצעות הימנעות ממה שמזכיר את הטראומה, האדם אשר סובל מטראומה מרגיש רגוע. »
לא נכון! אפילו אם הוא מרגיש הקלה באותו רגע, זה מנגנון שלהפך, מגדיל את הפחד שלו, אשר מחזק את תסמיני ההימנעותו מגבילים את האוטונומיה או האפשרויות להגשמתה.

« פחד שנמנעים ממנו גדל, פחד שמתמודדים איתו יורד! »
נכון. זו תופעת ההרגל שאנחנו מסבירים בפרק זה.

« האומץ הוא להתמודד עם הפחדים שלנו, זה בטח לא לפחד! »
נכון.

2 זה מנסיון

מעולם לא חשבתי שאני יוכל יום אחד לחזור למקום בו עברתי את התאונה, ועוד יותר לנהוג! ועדיין, התחלתי לעשות תרגילים על במצבים פחות קשים, הבנתי שגם הפחד הלא נעים בככל שיהיה לי, בסופו של דבר ירד ועוצמתו הייתה הרבה פחות חזקה ככל שחזרתי על התרגיל... מעולם לא האמנתי שזה יהיה אפשרי! העלה לי הביטחון, הבנתי כמה המוח שלי טעה והצלחתי את מה שלא חשבתי שאצליח לעשות לפני 6 חודשים!

3 יודע-מדע

תפקוד טבעי:

בזמן החוויה טראומטית שלך, רוב הסיכויים שהרגשת פחד. קלטת גם באופן מרומז את כל האלמנטים הנמצאים באותה הרגע (רעש, ריח, דיבורים, צבעים, חפצים), שהיו קשורים לפחד הזה באמצעות המוח שלך. על פי החיבור ספונטני הזה, גופך מתוכנן להגיב אוטומטית דרך פחד או, לפחות, באי-נוחות, כאשר אתה תתמודד עם אותם האלמנטים האלה. כך המוח ינסה להימנע מהם.

על ידי הימנעות מצבים אלה (רעשים, ריחות, דיבורים, צבעים, חפצים, זיכרונות), ודרך בריחה, אתה מיד הקלה... אבל אתה בעצם תגרום למוח שלך להאמין שזה היה לגיטימי להימנע מהפחד הזה שמחמיר את המצב.

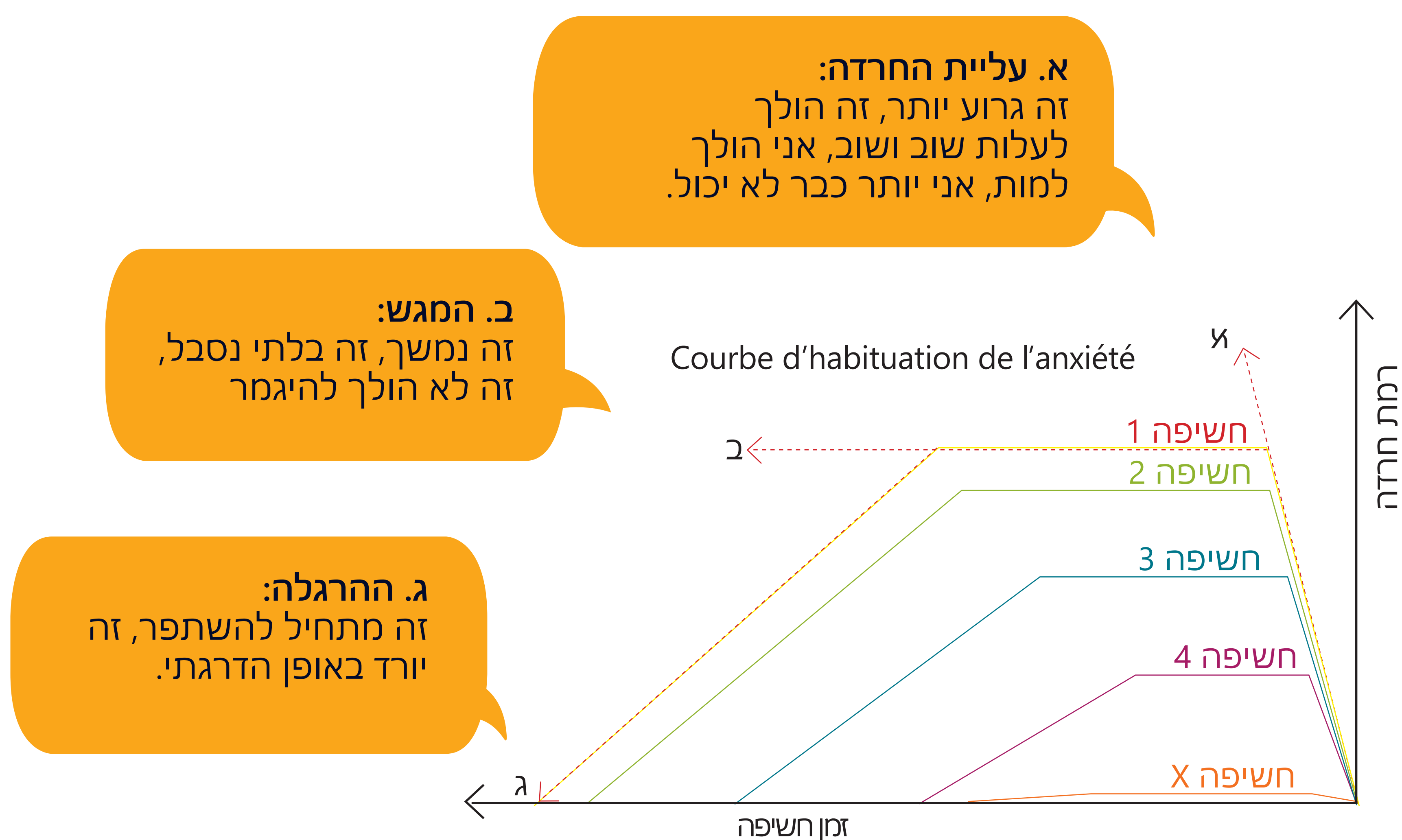
להיחשף:

נכון לעכשיו, השיטה התרופתית המוכרות ביותר להתגבר על התפקוד הטבעי הזה היא חשיפה הדרגתית למצבי איומים ונמנעים, וגם לזיכרון.

4 הפסיכולוג שלי אומר!

Après un traumatisme, notre détecteur et le seuil de déclenchement de la peur sont déréglés. La peur se déclenche de façon excessive ! Vous commencez à éviter de plus en plus de situations et de pensées, souvenirs associés aux traumatismes. Or, plus vous évitez, plus vous renforcez une peur qui risque de se généraliser. Le but thérapeutique est donc de s'exposer, de se confronter aux situations et souvenirs évités qui vous font peur, mais de manière graduée, sans se mettre en danger.

À chaque fois que vous évitez ce qui vous fait peur, vous ne prenez pas conscience de l'évolution de votre anxiété vers un plateau. Vous renforcez ainsi l'idée que la seule solution pour que votre angoisse diminue est d'éviter ce qui la déclenche. Pourtant, l'angoisse diminue spontanément à mesure que nous la confrontons ! Il est important de comprendre pour cela **la courbe d'habituation** représentée ci-dessous. Observons ce qui se passe lorsqu'on a peur dans une situation (courbe d'exposition 1). L'axe horizontal désigne le temps (plus vous allez vers la droite, plus le temps passe). L'axe vertical désigne le niveau d'anxiété (plus c'est haut, plus on est anxieux). Toutes les études scientifiques ont démontré qu'au fur et à mesure de la répétition d'un même exercice suffisamment longtemps, le niveau d'anxiété diminue de plus en plus.



5 העיקר

חשיפה הגרגתית היא אמצעי קונקרטי עוצמתי ומדעי מוכח עבור:

- ◀ להפחית את התחושות הפיזיות של פחד ואי נוחות בנוכחות אלמנטים אשר מזכירים את הטראומה.
- ◀ לקדם את חידוש הפעילויות שהיינו צריכים להימנע מהן, לחדש קשרים חברתיים.
- ◀ להגביר את תחושת הביטחון העצמי ולהרגיש גאווה.