



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

גיליון עובדות

למה אני נמנע מעוד ועוד דברים?

1 נכון או לא נכון

« צריך להימנע מכל מה שמזכיר את האירוע הזה, להפסיק לדבר עליו, לא לחזור יותר על המקום! »
לא נכון בכלל!
 כמו בכל פוביה, הפחד מוביל להתנהגויות מונעות, לנסות לעשות כאילו או לשכוח. כל זה לא פוטר את הבעיה, אלה מחמיר אותה.

« צריך למנוע מלמנוע! »
נכון!

זהו עיקרון בסיסי בפסיכולוגיה, נחוץ שימושי לרווחה ארוכת טווח!

« הפחד לא מונע סכנה! אלה הימנעות לרוב מסוכן ומזיק! »
לגמרי מכון!

2 יודע-מדע

התפיסה של איום מושרה גורם ישר לפחד ולעיתים קרובות, להתנהגויות בריחה. אנחנו מתואמים בשביל לברוח מאיום בזכות הפחד שהוא האות. טבעי ושימושי למנוע סכנה! למשל, לומדים מגיל קטן שאסור לדעת בדברים רותחים, לחצות כביש בלי להסתכל, להתקרב ממקום מסוכן. אנחנו יוצרים מספר רעיונות מגן משולבים. כשהשילוב נוצר, הלמידה נרכשה.

אחרי טראומה, אנחנו לרוב מונעים סיטואציות ללא סכנות ממשיות, דרך תופעת אריזה לא ראוי, של שילוב לא נכון, זוהי הכללת הפחד. המוח לרוב מדווח כל מה שקשור לטראומה כמו סיכון, ולכן גם גורם לתגובת הרחקה או מניעה. המוח הוא מותנה ללא תלות בעובדה שיש באמת סכנה. יש ביחסים בין סכנה לפחד!

3 הפסיכלוג שלי אומר

עם הכללת הפחד, אתם יכולים להרגיש, במצבים שונים, מקרוב או מרחוק מהטראומה רגשות אינטנסיביים. בניגוד לכך, אך אחד לא רוצה לפחד לכאוב, אז אתם מתרגלים למנוע!

תסמיני ההימנעות שלך

יש 3 סוגי מניעה הקשורים עם ניסיון טראומטי. האם אתם מציגים כמה מהם? -התנהגותית; אתם מונעים כל סיטואציה, פעילויות, אנשים הקשורים לאירוע -קוגניטיבי: אתם מונעים לחשוב ולדבר על זה. -רגשי: אתם מונעים כל רגש לא נעים (פחד כעס...) הקשור לטראומה.

תגובת ההימנעות היא מוכפלת. אולי היא מקלה עליכם לטווח הקצר, אבל היא כוללת גם סיכונים, ולא מעטים.

החסרונות של ההימנעות

השלכה ישירה:

הימנעות מובילה להתרוששות איכות החיים, אוטונומיה, תחום האפשרויות. בנוסף, אתם לא יכולים למנוע הכל, תמיד יהיה משהו לא בשליטה שלכם שיגרום לכם לחשוב על הטראומה

השלכה לא ישירה:

הימנעות מחזק את הפחד. ההימנעות מונעת תופעה טבעית של כיבוי הפחד, חזרה למצב הקודם. המוח יכול ללמוד מהר להבדיל פחד וסכנה אם הוא מאתגר מול סיטואציות ומוריד מהפחד הלא ראוי ומיותר. אם אתם מונעים כמה שאפשר את הסיטואציות או הזיכרונות המובילים למצוקה, אז המוח שלכם לא יכול ללמוד! לעזור לתהליך הטבעי לכבות את הפחד, זה להתעמת עם מה שמפחד אתכם בלי להסתכן. אתם תרגישו אחרי זה הרבה יותר חזקים!