



פחד מעיד על סכנה פוטנציאלית שעלולה להופיע בעתיד פחות או יותר קרוב. לפחד יש פונקציה תיאום המאפשרת לנו להתכונן להתמודד עם סכנה

התחובות הפיזיות הנלוות עם פחד:

- פעימות לב חזקות
- לְהִזְיֵעַ
- רעידות
- תחושת חנק, רושם מחוסר אוויר, תחושת גרון הדוק
- מתיחות בשרירים
- שלשול, חשק להקיא, תחושת משקל בבטן
- חשק להשתין ...

מילים המבטאות פחד:

חשש דאגה, חרדה, בהלה, פאניקה, אימה, טרור ...

פחד הוא רגש נפוץ אצל אנשים הסובלים מטראומה מכיוון שמדובר בחוויות בלתי צפויות, בלתי נשלטות או לא מוכרות. בקרב סובלי הטראומה, התראה זו מופיעה באופן כרוני ללא סיבה ספציפית. ניתן להסביר זאת על ידי העובדה שיכולים להיות מרובים גירויים שנזכרים בטראומה שמעוררת חרדה.

החשש החרד הכרוני מתיש. זה כאילו יש לנו גם את כף הרגל על הגז וגם על הבלם בו זמנית. האדם מוכן לנסוע אך תמיד נבלם ביוזמתו. בהיעדר פעולה, הפחד נמשך עד לתשישות.

ניהול יעיל של פחד מחייב הנמכה בהיפר-הפעלה פיזיולוגי (נשימה), הערכת המחשבות (אני בטוח במקום הזה) ובחירת ההתנהגויות. אחת היעדים הטיפוליים, התרופה לחרדה, הוא להחליף את רגשות הייאוש וחוסר הוודאות בכשירות וביטחון.

התנהגויות שנוצרו מפחד

אל מול הפחד, אנו עלולים להגיב בכל מני דרכים: יש תגובות מתאימות, יעילות, ויש כמה שמגבילות אותנו או שאינן יעילות.

בין התנהגויות מרובות אלה, הבה נצטט:

הימנעות: זה לפעמים הפיתרון הטוב ביותר. אבל לעתים קרובות מאוד, התנהגות זו שנראית יעילה בטווח הקצר מחמירה את הפחד לטווח הארוך. אם נתדבר על מה שמפחיד אותנו, נמנע מהימנעות, אנו נצליח באופן יעיל יותר להוריד את הפחדים;

צינורות מזון: אכילה בין ארוחות, היפרפגיה או בולימיה יכולים להקטין את הפחד בטווח הקצר אך לאחר מכן הפחד יופיע שוב ויוגבר על ידי ההשלכות של התנהגויות אכילה.

איך לנהל פחד?

להתבונן במודעות מלאה במה שאתה מרגיש, שים לב לתחושות שלך בגוף.

אני שם מילים על רגש הפחד שלי ובניואנסים.

אני מקבל, אני משחרר. זו החוויה שלי ברגע זה, כי זה מה שאני באמת צריך לדעת. אם אני מנסה לשלוט ברגש שלי, לא לחיות אותו, אני סובל אחר כך, זה מסוכן מדי!

רגשות הם בדרך כלל בעלי משך זמן מוגבל. אני לא מנסה להעלים את הפחד שלי, אני נשאר איתו! אני אראה שאחרי כמה זמן, הפחד שלי ייעלם באופן טבעי, לפחות בחלקו.

אני ממלא את היומן האישי שלי בהסתכלות עצמית ורגשות אישיים.

אני מתייחס לעצמי בחמלה.

אני לא שופט את הרגש שלי.

אני מתייחס לעצמי בסובלנות, כאילו אני מתייחס לחבר.

אני מדמיין את עצמי מתמודד עם מצב ממנו אני מפחד. אני מדמיין שהמצב מסתיים בהצלחה.

אני מדמיין את הצבע הכחול להירגע ומוציא באוויר את הצבע האדום.

אני מסכים לקבל עזרה, להתנחם.

אני מחפש אלמנטים חיצוניים המבטיחים אותי. במידת האפשר, הימנע מהימנעות!