

## תכנון חשיפות במציאות

אלה השלבים לביצוע חשיפות:

1. בחירת מצב לחשיפה;
2. קביעת ההתנהגות הרצויה (מטרה התנהגותית);
3. זיהוי האיום או מחשבות "אסוניות";
4. ניסוח הצהרה רציונלית כתשובה לאיום;
5. מה עושים עם החרדה?

### 1. בחירת המצב לחשיפה

נשתמש בהייררכייה של מצבים מעוררי חרדה ופאניקה (ראו טופס 6, עמ' 120). המצבים מדורגים מהקל אל הכבד בהתאם ליחידות המצוקה. נתחיל במצבים ברמת חרדה בינונית סביב ה־50 (שמשמעותה: יכול לעשות אבל ארגיש את החרדה באופן די משמעותי או לפעמים נמנע ולפעמים לא). כדאי לבחור תחילה מצב שקשור למטרות משמעותיות. לדוגמה, דנה מעוניינת לטוס לחו"ל, כרגע זה קשה מידי אבל לעומת זאת נסיעה ברכבת אפשרית (ההקשר הדומה הוא המקום הסגור שמלא באנשים ושאי אפשר לברוח ממנו בזמן התקף).

### 2. קביעת ההתנהגות הרצויה

כדי לדעת אם המטרה הושגה או לא, עלינו לבחור התנהגות רצויה (מטרה התנהגותית) שאפשרית לבדיקה אובייקטיבית. מטרה כמו "לא להרגיש חרדה" היא מעורפלת, לא מדידה ואף מכשילה, זאת מהסיבה

שהיא ממוקדת בניסיון "להרגיש נכון". לעומת זאת, מטרות כמו "להישאר שם ארבעים וחמש דקות אפילו אם אני חרד" או "להיכנס לקניון אחר הצהריים בלי בקבוק מים ולשהות בו שם ארבעים וחמש דקות" הן מטרות מדידות. ללא התנהגות מצופה ברורה אנחנו לוטים בערפל ועלולים לשלול את החיובי (אבל ממש נלחצתי שם? אז במה בדיוק הצלחתי?).

### 3. זיהוי האיום או מחשבות "אסוניות"

"איומים" שכיחים: התקף לב, אני משתגע, מאבד שליטה, מביך את עצמי, אהיה אלים, אקיא, הסבל לא ייגמר לעולם, אלך לאיבוד ואאבד חוש כיוון, איחנק, אמות, אתעלף, לכוד ולא יכול לברוח, לא אוכל להגיע הביתה, אצעק ואביך את עצמי, אקפוץ מהחלון, ההתקף והסבל לא יגמרו.

כדי לזהות את "האיום" אפשר להשתמש בשאלות הבאות:

- מה הדבר הכי רע שיקרה אם הפאניקה תופיע ורק תתגבר?
  - שחזר את המחשבות האסוניות מהתקפי פאניקה קודמים – מה היה הכי מאיים בהתקפים הקודמים?
  - מה אתה חושש שיקרה במצב הזה? פרט:
  - למות? ממה תמות? איך תמות? תאר בפירוט מה יקרה כשתמות.
  - להתעלף? מה יקרה אחרי ההתעלפות? מה התוצאות? תאר בפרוט מה יקרה כשתעלף
  - לעשות מעצמך צחוק? מה יראו? מה יחשבו עליך? איך יתייחסו אליך? תאר בפרוט מה יקרה כשיצחקו וילעגו לך.
  - לאבד שליטה בזמן ההתקף? תאר בפרוט מה יקרה כשתאבד שליטה. מה תעשה? איך לדעתך אחרים יגיבו?
  - לקבל התקף לב? תאר בפרוט מה יקרה כשתקבל התקף לב. מה תעשה? מה יקרה? איך לדעתך אחרים יגיבו?
- נבחר מחשבה אסונית או שתיים מרכזיות.

לאחר החשיפה נחזור למחשבות האסוניות שנבחרו ונאמור את הפער שבין הציפיות לתוצאות.

#### 4. ניסוח הצהרה רציונלית כתשובה לאיום

נסה לנסח השערה אלטרנטיבית לאיום בעזרת השאלות האלה:

- האם זה ודאי שהאיום יתממש או שקיימת אפשרות נוספת?
- האם התחזיות שלי לאסון התממשו אי פעם?
- האם התחזיות שלי לאסון עומדת במבחן המציאות?
- אם יקרה הדבר הכי רע, האם אוכל להתמודד עם זה?
- מה הכי טוב שיכול לקרות?
- מה הכי סביר שיקרה וכיצד להיערך לכך?
- אם היה לי חבר והיו לו מחשבות כאלו (כמו המחשבה על האיום), מה הייתי חושב על המחשבות שלו?

לדוגמה, במקום המחשבה "אני אקבל התקף לב" בחר מחשבה מציאותית כמו "הסיכוי להתקף לב הוא אפסי, אני אנסה להישאר במצב ולחוות את הפחד".

לעיתים הדבר היעיל ביותר הוא לבחור הצהרה משלוש האפשרויות האלה:

- הסיכוי שאיפגע שואף לאפס.
- מניסיון העבר אני יודע שהפחד חסר היגיון ולכן אנסה להישאר במצב ולא לברוח ממנו.
- החלטתי לקחת את ה"סיכון" למען \_\_\_\_\_ (החופש שלי, אהובי, משפחתי, החלומות שלי וכדומה).

#### ----- שימו לב! -----

כשהחרדה עולה היא "חוטפת את הראש". כשהחרדה חזקה לא צריך להאמין בהצהרה במאה אחוז אלא רק לזכור אותה ולהשתמש בה כדי לעודד את עצמך לבצע את החשיפה.

#### 5. מה עושים עם החרדה?

במהלך החשיפה וודאי תשאל את עצמך: למה לעזאזל אני עושה את זה לעצמי? למה להמשיך עם זה?

באופן טבעי ברגעי החשיפה החרדה משתלטת ועולות מחשבות כמו: אני פוחד, אני מרגיש לא בטוח, אני לא מסוגל לעמוד בזה, זה ילך רע וכדומה. החרדה צפויה וטבעית. צפוי ומתבקש שהחרדה תתעורר במהלך החשיפה. נדרש שינוי עמדה כלפי החרדה – במקום "אסור לחוות פאניקה וחרדה" או "חייב להיפטר מהחרדה", נפתח עם החרדה מערכת יחסים חדשה ונעבור לעמדה האומרת "אני צריך להרגיש את החרדה והפאניקה כדי להחלים ולחיות חיים ראויים!"

- כדאי להכין מראש כמה הצהרות "בעד החרדה" בסגנון:
- החרדה צפויה ואני רוצה לעשות את זה בשבילי, בשביל החופש שלי, בשביל אהובי, משפחתי, החלומות שלי וכדומה.
  - זה קשה ואני שמח שאני עושה את זה.
  - ברור שהחרדות הגיעו. זה היה צפוי. אני לא צריך לשים לב אליהן. אני צריך להתמקד במשימה (לדוגמה, להישאר על הגשר ולא להיאחז במעקה).
  - אני רוצה את החרדה הזאת.
  - דבר אל הפאניקה שלך. בחר את הסגנון המתאים לך, בנימוס, בכעס, או בתחינה כמו: בבקשה פאניקה, תגבירי את הדופק שלי עכשיו וחזק, זה הכי טוב שיש לך? אני יכול להיות הרבה יותר מסוחרר, פאניקה, תגרמי בבקשה לרגליים שלי לרעוד יותר, פאניקה, זו הפעם האחרונה שאני מבקש, הגדילי את הגוש בגרון וגרמי לי להיחנק, תני לי מזה עוד ועכשיו.

הטריק הוא שהחרדה והפאניקה יכולות להתקיים רק אם אתה נלחם בהן.

את ההכנות לחשיפה סכמו בחלק א' של דף המעקב שבטופס 8.