

## הכנות לחשיפה במציאות

אחרי שהבנו את ההכרח בחשיפה למצבים חברתיים, חשוב להתכונן היטב לפני שמבצעים חשיפה בפועל. טופס זה כולל הסברים, תשעה כללים לחשיפה יעילה, דף לסיכום ההכנות לחשיפה ולבחינת תוצאות החשיפה (התוצאות ימולאו כמובן לאחר הביצוע). בהמשך יש דף מקוצר למעקב אחר חשיפות חוזרות. טופס זה והכללים לחשיפה יעילה עשויים לשרת אותך גם בעתיד, אחרי שנסיים את הטיפול בהצלחה.

### 1. בחירת המצב

בחר מצב חברתי שיהיה עליך להיחשף אליו. היעזר בטופס 8 שבו דירגת מצבים מעוררי חרדה. נתחיל במצבים ברמת חרדה בינונית סביב ה-50 (משמעותה: אני יכול להיכנס למצב אבל ארגיש את החרדה חזק. או לפעמים אני נמנע ולפעמים לא). כדאי לבחור מצב הקשור למטרות משמעותיות, ולא לבחור מצב התחלתי שדורש מיומנות מורכבת. לדוגמה, בחורה מעוניינת להכיר בן זוג. לצאת לדייט קשה מדי כרגע, אבל לפתח שיחה עם בחור בתחנת אוטובוס, היא משימה אפשרית. במשך הזמן תצטרך לבחור משימות יותר ויותר קשות.

### 2. בחירת מטרה התנהגותית לחשיפה

כדי לדעת אם החשיפה הצליחה אם לא, יש לבחור מטרה

התנהגותית שניתנת לבחינה במציאות. המטרה "לעשות רושם טוב" היא מעורפלת, אי אפשר לדעת אם הושגה. לעומת זאת מטרות כמו "להישאר שם אפילו שאני חרד", "לדבר פעם אחת בישיבת הצוות" הן מטרות שאפשר לראות אם התרחשו במציאות. ללא מטרה התנהגותית ברורה אנחנו בערפל וחשופים לנטייה לשלול את החיובי ("אבל לא באמת הרגשתי שניהלתי שיחה מעניינת", "אבל כולם דיברו עם כולם שם, אז במה בדיוק הצלחתי?")

דוגמאות למטרות התנהגותיות:

- להישאר במסיבה לפחות שעה;
  - לשאול שתי שאלות אדם אחר;
  - להעיר שתי הערות בפגישת צוות בעבודה (אפילו "אני מסכים" או "אני לא חושב כך");
  - להיכנס למשרד של הבוס ולשאול אם יש תשובה לגבי החופשה שביקשתי;
  - לסיים את המצגת, להסביר בעל פה על השקפים תוך יצירת קשר עין עם הקהל;
  - לפנות לחמש בחורות ביישומון היכרויות ולהציע להן להיפגש;
  - להביא עוגה למשרד לכבוד יום הולדתך ולהגיד שיש לך יום הולדת ותשמח אם יאכלו;
  - ללמוד שני דברים חדשים על אדם אחר;
  - להצביע ולשאול שאלה בשיעור.
- דוגמאות למטרות שאינן התנהגותיות:
- להרגיש כמו פרנק סינטרה כשאני עולה לשיר;
  - להרגיש לא חרד ובטוח בעצמי;
  - להרגיש ביטחון עצמי;
  - לעשות על האדם רושם טוב;
  - להיראות נינוח בישיבה;
  - להרגיש נינוח בשיעור.

### מה האיום? איזה אסון עלול לקרות?

שאל את עצמך: מה אני חושש שאחרים יחשבו עליי? מה אני חושש שיקרה במצב הזה? מה החרדה אומרת שיקרה? נסח את האיום.

### ניסוח הצהרה רציונלית, אלטרנטיבית לאיום

כדי לנסח מחשבה חלופית לאיום שניסחת קודם, שאל את עצמך:

- אם יקרה הכי רע – אני יכול להתמודד עם זה?
- מה הכי טוב שיכול לקרות?
- מה הכי סביר שיקרה?
- אילו היה לי חבר והיו לו מחשבות כאלה, מה הייתי חושב על המחשבות שלו?
- נסה להתחלף בדמיון עם האדם שאתה חושש שישפוט אותך. מה הוא חושב?
- לדוגמה, במקום המחשבה "אני אזיע וכולם יראו וייגעלו" נבחר מחשבה: "סביר שאיש לא יתמקד בכמה אני מזיע".
- לעיתים הכי יעיל פשוט לבחור הצהרה אחת משלוש האפשרויות:
- הסיכוי שאיפגע שואף לאפס;
- אני יודע מניסיון שהפחד חסר היגיון ולכן אנסה להישאר במצב ולא אברח;
- החלטתי לקחת את ה"סיכון".
- "אני רוצה לעשות את זה בשבילי; בשביל אהוביי/משפחתי; בשביל החלומות שלי..."

### מה עושים עם החרדה?

באופן טבעי ברגעי החשיפה החרדה משתלטת: אומרים "אני אפשל, אני פוחד, אני מרגיש לא בטוח אני לא מסוגל לעמוד בזה, זה ילך רע, חייבים להיפטר מהחרדה". כדאי לזכור: החרדה צפויה וטבעית. המטרה של הטיפול אינה לא לחנות יותר חרדה בחיים. צפוי ומתבקש שהחרדה תבוא בחשיפה. המטרה היא לפתח "מערכת יחסים" חדשה עם החרדה. כלומר, שינוי עמדה כלפי החרדה – במקום "אסור

חרדה" ו"חייב להיפטר מהחרדה" נעבור לעמדה "אני צריך להרגיש את החרדה כדי להחלים". ככל שתסכים בכנות להרגיש את החרדה, בסופו של דבר החרדה תטפל בעצמה. היא כבר תסתדר... נסח הצהרה או שתיים בעד החרדה, למשל: "זה קשה ואני שמח שאני עושה את זה"; "טוב שיש חרדה ואנסה להגבירה כי זו הדרך לוותר על התנהגויות הביטחון".

## סיכום

### תשעה כללים לחשיפה

1. תכנון – מה המצב, מה תעשה, מה המטרה ההתנהגותית, כמה זמן תשהה במצב.
2. מדורג – התחל ברמות מצוקה קלות/בינוניות ותפס בסולם. כשתגיע לפריטים הקשים הם יהיו קלים יותר.
3. אל תילחם בחרדה – הדרך להחלים היא לחוות חרדה ולא להגיב לחרדה בהימנעות. ככל שתילחם בחרדה, גדל הסיכוי שהיא תתגבר. אמור לחרדה: "טוב שבאת חרדה. אני צריך אותך כדי שאוכל לנצח אותך. תני לי עוד ממך". ככל שתעשה יותר חשיפות ההרגשה הקשה תפחת.
4. מיקוד החוצה וללא התנהגויות ביטחון.
5. השתמש בהצהרות הרציונליות במהלך החשיפה.
6. הזכר לעצמך למה אתה עושה את זה. מה החלום? בשביל מה כדאי לשלם את המחיר הזה?
7. זכור את התרשים – חשיפות ארוכות, חוזרות שוב ושוב בתדירות גבוהה. ככל שהחשיפות ארוכות וחוזרות, כך גדל הסיכוי להתרגלות.
8. שינוי לא מגיע ביום אחד, וכל תהליך כולל "נפילות" (איך למדת לנסוע על אופניים? לשחות? לכתוב?)
9. המטרה היא לתרגל ולא "להצליח".

## דף הכנה לחשיפה ומעקב לאחר ביצוע החשיפה

**חלק א – למילוי לפני החשיפה**

**תיאור החשיפה:** מי, מתי, איפה, כמה זמן:

---

---

**המטרה ההתנהגותית:**

---

---

**מה האיום? ממה אתה פוחד הכי הרבה? מה החרדה אומרת שיקרה?**

---

---

**הצהרות רציונליות:**

---

---

**הצהרות "בעד החרדה":**

---

---

חלק ב - למילוי לאחר ביצוע חשיפה

	יחידות מצוקה ממש לפני תחילת החשיפה מ־0 עד 100
	יחידות מצוקה בסיום החשיפה מ־0 עד 100
	המספר הגבוה ביותר שהמצוקה הגיעה אליו בכל התהליך 0-100
	האם המטרה ההתנהגותית הושגה?
	האם הצלחת לוותר על התנהגויות ביטחון?
	האם האיום אכן התממש? אם לא התממש האם היו ראיות שהאיום "נכון"?
	האם היו ראיות בחשיפה שהאיום לא נכון?
	האם השתמשת בהצהרה הרציונלית? האם עזרה?
	האם השתמשת בהצהרה ב"עד החרדה"? האם עזרה?

**שימו לב!**

טפסים ודפי תרגול אינם מטרה בפני עצמה, אלא אמצעי בלבד שיש להתאים למטופל. חלק מהמטופלים יעדיפו דף מצומצם יותר כגון דף ההכנה והמעקב אחרי חשיפה במציאות:

תיאור החשיפה: מי, מתי, איפה, כמה זמן ומה ההתנהגות הרצויה:

---



---



---

כתוב את רמת המצוקה בסולם של 0 עד 100 ממש לפני תחילת החשיפה. רשום את המצוקה בסיום החשיפה ורשום את המספר הגבוה ביותר שהמצוקה הגיעה אליו בכל התהליך.

חרדה מ־0 עד 100			תאריך ושעה
אחרי	שיא	לפני	
			.1
			.2
			.3
			.4
			.5
			.6
			.7
			.8

ניתנת רשות לצלם או להדפיס את הוברת העובדה למטופל לצורכי טיפול בשימוש סביר והוגן ובלבד שיוזכר שם הספר ושם המחבר. © הזכויות שמורות לאריאל חן