

מעגל הקסמים של החרדה החברתית שלך

כעת ננסה ליצור מודל שיתאר את החרדה החברתית שלך ויסביר מה מונע ממך להחלים ממנה. מלא את התרשים שבסוף הטופס והיעזר בשאלות האלה:

מהן אמונות הליבה שלך?

ראשית, מה אתה מאמין לגבי יכולתך לתפקד במצבים חברתיים ומה אתה מאמין לגבי אחרים, "הקהל" שלך, במצבים חברתיים? כתוב זאת בקופסה העליונה.

עכשיו היזכר באירוע ספציפי שהתרחש לאחרונה ונסה להבין את מעגל הקסמים שלך. השאלות האלה עשויות לעזור:

מחשבות שליליות

- מה חשבת שאנשים יחשבו עליך במצב זה?
- ממה חששת לפני שנכנסת למצב?
- מה ה"איום" שחששת?
- לדעתך מה הדבר הגרוע ביותר שעלול להתרחש במצב הזה?
- האם חשבת שעליך לעשות רושם טוב? למה?
- האם ניסית לעשות רושם טוב? איך?
- איך מה שחשבת השפיע על מה שקרה?

תסמינים פיזיולוגיים

- דופק מהיר?
- הסמקה?
- חום בפנים?
- רעד בידיים?
- גוש בגרון?
- מתח שרירים?
- בחילה?
- אחר

היכן היה המיקוד?

- כשפחדת מה קרה למיקוד שלך? האם היית ממוקד בעצמך?
- האם הרגשת כאילו אתה צופה בטלוויזיה במעגל סגור בעצמך "מפשל"?

האם הופעלו התנהגויות ביטחון?

- האם עשית משהו כדי להרגיע את עצמך?
- האם עשית משהו כדי שאנשים לא יראו את החרדה שלך? (להסתיר הסמקה או רעד?)
- איך התנהגת שונה מהדרך שבה אתה מתנהג במצב חברתי כשאתה מרגיש בטוח?
- האם ניסית לשלוט בתסמינים (כגון רעד, הסמקה, הזעה)? איך?

ניתוח אחרי האירוע

- האם שחזרת שוב ושוב את התנהגותך?
- האם שאלת את עצמך שוב ושוב איזה רושם השארת? מה חשבו עליך?

בחן את הקשר בין כל המרכיבים.

