

חשיפה בדמיון לציפיות קטסטרופליות

מתי נשתמש בחשיפה בדמיון?

כאשר אתה חרד מכדי לבצע החשיפה במציאות תוכל לבצע תחילה חשיפה בדמיון. לדוגמה, אם אתה חושש להיכנס לבוס ולבקש העלאה בשכר, תוכל לבצע קודם את החשיפה בדמיון. סיבה נוספת לביצוע חשיפה בדמיון (אולי החשובה ביותר) היא שאתה פוחד ממצבים חברתיים אבל גם ממחשבות על מצבים חברתיים, וכדאי ללמוד להבחין בין השניים. הרי מחשבות בוודאות לא מסוכנות. הן רק לא נעימות.

חשיפה חוזרת וממושכת לדימויים ולמחשבות המאיימים יעילה להפחתת החרדה מהם. כשאתה רואה סרט אימה שוב ושוב, הרי החרדה הולכת ופוחתת.

כיצד לבצע חשיפה בדמיון?

- כדי לעשות חשיפה בדמיון ניצור תסריט אימה של ליבת הפחד שלך – הכי רע קורה שם לפרטי-פרטים ומשנייה לשנייה. ההנחיה היא "אם לרגע נדמה לך שאתה רואה אור בקצה המנהרה, זו רק רכבת שבאה מולך".
- לרוב התסריט מתגלגל ככה שאתה עושה "טעות" ומוותר על התנהגויות ביטחון, ומכאן מתחילה שרשרת איומה של פשלונות, השפלות ומבוכות ואין שום דרך לברוח או להימנע מהן.
- אחרי שנכתב תסריט מפורט בזמן הווה משנייה לשנייה, קרא אותו

- בקול בניסיון להיות כמה שיותר נוכח ובתוך הסיפור. המטרה היא להיות עם הדימויים והמחשבות הקשים כמה שיותר.
- הקלט לטלפון שלך את התסריט.
 - האזן לתסריט כל יום 45 דקות ברצף או עד שהתסריט משעמם ולא מעורר מצוקה רבה. ההאזנה בכוונה למחשבות שלך היא תכסיס קוגניטיבי פרדוקסלי: מצד אחד כולך מנסה להיכנס לחוויה ומצד אחר אתה חייב בעומק ליכך להכיר בכך שאלה רק המחשבות שלך – הרי אתה שומע אותן מוקלטות.
 - דרך דומה לביצוע חשיפה בדמיון: תוכל לבצע את אותו תהליך ורק תחזור על משפטי אימה. למשל, "כולם צוחקים ואני מרגיש את הדופק בשמיים ואני מגמגם ורוצה לבכות". בכל מקרה הרעיון הבסיסי הוא להיחשף למחשבות ולדימויים הלא נעימים שוב ושוב ולהרבה זמן ולבחון את השפעת החשיפה על החרדה.

מלא דף לרישום רמת המצוקה של התרגול: כתוב את רמת המצוקה בסולם 0 עד 100 ממש לפני תחילת התרגול. רשום את המצוקה בסיום התרגול ורשום את המספר הגבוה ביותר אליו המצוקה הגיעה בכל התהליך.

תיאור החשיפה בדמיון:

| חרדה מי 0 עד 100 | | | תאריך ושעה |
|------------------|-----|------|------------|
| אחרי | שיא | לפני | |
| | | | .1 |
| | | | .2 |
| | | | .3 |
| | | | .4 |
| | | | .5 |
| | | | .6 |
| | | | .7 |
| | | | .8 |

חשיפה בדמיון אפשר לבצע גם לזיכרונות טראומטיים במטרה להפחית את השפעתם. ראו להלן טופס 12.