
מיפוי מצבי הימנעות והתנהגויות ביטחון ובניית מדרג חשיפה

זיהוי המצבים שאתה נמנע מהם, עוצמת החרדה שהם מעוררים והמשמעות המיוחסות למצבים אלו הם מפת הטיפול שלך. כך נדע לאן לכוון את המאמצים, לתכנן חשיפות באופן מדורג ולהעריך את ההתקדמות ויחד נבנה מדרג לחשיפות שלך.

המדרג העיקרי להכנסת מצב למדרג החשיפה נקבע לפי ההזדמנות שהוא מספק ללמידה חדשה ולא לפי הפונקציונליות שלו לשגרת חייך. חשוב שאדם ייסע כמה פעמים באוטובוס גם אם ברשותו רכב פרטי. העניין אינו נסיעה באוטובוס, אלא הלמידה לשאת את החרדה והפאניקה בכמה שיותר הקשרים.

להלן דוגמה למדרג חשיפה של מטופלת:

מציב	מאוקה מי"ס עד 100	הימנעות מלאה כן/ לא	התנהגויות ביטחון אופייניות	הדאגה מרכזית: "מה האיומים?"
התקף פאניקה בכיתה	100	ממשיכה ללמד	לשחות מים, להוציא אותם להפסקה, להביט בטלפון (טלפון זמין לחירום), לנשום עמוק ולשים לב לנשימה.	התקף לב
עמידת ראש (יוגה)	95	כן	לשחות מים, להביט בטלפון, לנשום עמוק ולשים לב לנשימה.	להסתחרר, ליפול על הגב ולהיפגע
מנהרה בטויל שנתני אספרסו	95	כן		
לשחות בבריכה באוניברסיטה	95	כן		
לשבת עם אורית באמצע הקולטע בלי מים ובלו טלפון	85	כן	לשחות מים, להשתמש בטלפון, לנשום עמוק ולשים לב לנשימה.	אסון פנימי רפואי: התקף לב, שבץ או בעיית בריאות אחרת.

עילפון מהיפר-זונטילציה	לינסות לנשום נכון, לא להגיע לצלילים גבוהים, לשתות מים.	לא	85	נמניה בסקטופון "עם כל הלב"
לבליע מים ולא לנשום	לנשום בצורה מוזגמת, להוציא מהר את הראש מהמים (פעם בסיבוב במקום פעם בשלושה סיבובים), לשחות צמוד לדופן.	לא	75	לשחות בבריכה אחרת
התסקות ועוד שלל אסונות מתוכנית הטלוויזיה "תעופה בחקירה".	להחזיק רסקיז בתיק, לתפס את המושב, ללכת לשירותים תוך החזקת מושבים, להחזיק מים זמינים, לנשום עמוק ולשים לב לנשימה.	לא	70	טיסה לבד
אסון פנימי רפואי: התקף לב, שבץ או בעיית בריאות אחרת.	לא לעלות ווליום, לנשום עמוק.	חלקית	70	ויכוחים
תפגע לי בעצב ואהיה משתוקת.	להחזיק את עצמי.	לא	50	שיניית
הערה: עוגן קשור ביישנות ולא בפאניקה. העוגן מאפשר למטופל לראות את ההתקדמות בהתמודדות עם הפאניקה.			50	לפני דייט
			0	לנגן לבד ולשיר

עכשיו בנה את המדרג שלך. כתוב כמה שיותר מצבים, לפחות עשרה, והתייחס לכל הגורמים המשפיעים. חשוב שיהיו מצבים בדרגות קושי מגוונות.

הנחיות למילוי הטבלה

בטור הראשון כתוב מצבים ופעילויות שאתה נמנע או מעדיף להימנע מהם. אפשר להיעזר ברשימות שבהמשך.

בטור השני כתוב את עוצמת החרדה הצפויה במקרה שתיכנס למצב ללא התנהגויות ביטחון. הנתונים ידורגו כך ש-0 משמעו לא מפחיד בכלל, 100 משמעו פאניקה חמורה ביותר ו-50 משמעו חרדה בינונית, כלומר "יכול לעמוד בזה במאמץ או לפעמים אברח ולפעמים לא". דרג מצבים מרמת 50 ומעלה.

בטור השלישי ציין אם אתה נמנע באופן מלא או נכנס למצב עם התנהגויות ביטחון.

בטור הרביעי ציין התנהגויות ביטחון. לעיתים מדובר באותן התנהגויות ביטחון שקורות בכל המצבים ואז אפשר לסמן בקצרה את אותו הדבר, ולעיתים יש התנהגויות ביטחון מסוימות וייחודיות לסיטואציה. רשימת התנהגויות ביטחון שכיחות ודרכים לזיהוי התנהגויות בטחון מופיעות בהמשך.

בטור החמישי רשום את הדאגה המרכזית: "מה האיום?"

רשימות עזר:

1. מצבים שנוטים להימנע מהם.
2. פעילויות שנוטים להימנע מהן.
3. זיהוי התנהגויות ביטחון שכיחות.
4. רעיונות לחשיפות לסובלים מהתקפים מתוך שינה.
5. רעיונות לחשיפות למי שעיקר החשש שלו הוא "שיראו את ההתקף"

1. מצבים שנוטים להימנע מהם

שוק הומה אדם, קניון הומה אדם, הפגנה, מעליות, תיאטרון, קולנוע, טיסה, המתנה בתור, חנויות, מסעדות, אוטובוסים, רכבות, פקק תנועה, כביש מהיר, התרחקות מהבית, התרחקות ממרכז רפואי, שהייה בבית לבד, תא שירותים נעול, מקומות לא מוכרים, מקומות פתוחים, גשרים, מנהרות, מדרגות נעות, מקומות סגורים (מקלט), רופא שיניים, בדיקת CT או MRI (שבהם מוכנס האדם למכשיר דמוי גליל), אצטדיונים, מתקנים בלונה פארק, צלילה עם שנורקל, סאונה, אנשים שלידם יהיה מביך לקבל התקף.

----- שימו לב! -----

לרוב נמנעים ממצבים שאי אפשר להימלט בהם, שההימלטות כרוכה במבוכה והעזרה אינה בהישג יד או ממצבים שבהם התרחש התקף בעבר.

2. פעילויות שנוטים להימנע מהן

ריקוד, ריצה, הליכה מהירה (או כל פעילות אירובית אחרת), הליכה בחום ובלחות, סרטי מתח, עלייה במדרגות, נהיגה ללא מזגן בקיץ, נהיגה תוך הגברת הטמפרטורה ברכב, צפייה בכדורגל או באירוע מלהיב אחר, כניסה לוויכוח סוער, שתיית קפה, אכילה מרובה של סוכר, קימה מהירה משיבה לעמידה, עוררות מינית/יחסי מין, אכילת ארוחה כבדה, שתיית אלכוהול. שקללו תנאים ונסיבות

הימנעות מפעילות או ממקום מושפעת מתנאים שונים. לדוגמה, הימנעות משיבה בקולנוע, בתיאטרון או באצטדיון כדורגל עלולה להיות מושפעת מתנאים כמו מיקומך באולם, אפשרויות מילוט זמינות, מספר יציאות החירום, סוג הקהל (האפשרות שבקהל מישוהו מוכר), אורך הסרט, ההצגה או ההרצאה, ההתנהגות המצופה (לדוגמה, אם תוכל לשבת בשקט או שמצופה ממך לעודד את הקבוצה). הימנעות מהליכה לבד עשויה להיות מושפעת מהמרחק מבית החולים

או מהמרחק מהבית. דוגמה נוספת היא הימנעות מנהיגה שעשויה להיות מושפעת מכביש מהיר או עירוני, ממשך הנסיעה, מהשעה, ממזג האוויר, ממנהרות, מגשרים, מעומס תנועה, מחום, משהייה לבד או עם אדם נוסף ועוד.

3. זיהוי התנהגויות ביטחון שכיחות

כדי לזהות את התנהגויות הביטחון שאל את עצמך את השאלות האלה:

- מה אני עושה כדי לא לקבל התקף פאניקה?
- מה הדבר הראשון שאעשה אם ארגיש עלייה מהירה בחרדה?
- מה אני עושה כדי להימנע ממבוכה הכרוכה בהתקף פאניקה?
- מה אני עושה כדי לאפשר לי דרך להימלט מהמצב?

דוגמאות להתנהגויות ביטחון שכיחות:

להיות במצב עם מישהו קרוב (חבר, בן זוג, הורה), לדבר איתו, להישען עליו, לדבר בטלפון עם מישהו, לבקש ממישהו שירגיע אותך, להיות עסוק, להיות דרוך, להסתובב עם מים, לאחוז בחוזקה במשהו, לחזור על מנטרות, לחזור על מחשבות "רציונליות", לנשום לאט נשימות עמוקות, לבדוק בטלפון שאנשים זמינים בעבורך, לשבת, להימנע ממאמץ (נפוץ בפחד מהתקף לב), לבדוק את הזיכרון (נפוץ בפחד מאובדן שליטה או שיגעון), לשבת ליד חלון פתוח, לצאת לאוויר הפתוח, למצוץ סוכריות, להיצמד לבקבוק מים, לכחכח ולנקות את הגרון כל הזמן (נפוץ בפחד להיחנק), להיצמד לקיר (נפוץ בחשש מהתעלפות או התמוטטות), לחפש דרכי יציאה, ללכת עם קלונקס בתיק (או תרופת הרגעה אחרת בעלת השפעה מהירה), לנטול קלונקס.

4. רעיונות לחשיפות למי שסובל מהתקפי פאניקה מתוך שינה:

תרגל הרפיה, כתוב סיפור זוועה על איך תתעורר בלילה באימה, נסה לישון בתנאים לא נוחים (חם מדי, חדר לא מאוורר, מקום לא מוכר), כוון שעון מעורר שיצלצל ויבהיל אותך באמצע הלילה.

5. רעיונות לחשיפות למי שעיקר החשש שלו הוא "שיראו את ההתקף":

רוץ במדרגות והיכנס מתנשף לישיבה או לפגישה, לבש משהו חם בזמן שאתה מציג תוכן לקהל, הסתובב בכיסא לכוון בחדר וצא מייד למסדרון, עשה תרגיל היפר-ונטילציה, צלצל מייד לבן אדם ודבר איתו (רצוי שיחת וידאו).

שימו לב!

ויתור על התנהגויות הביטחון חיוני בכל רגע בחיים.

