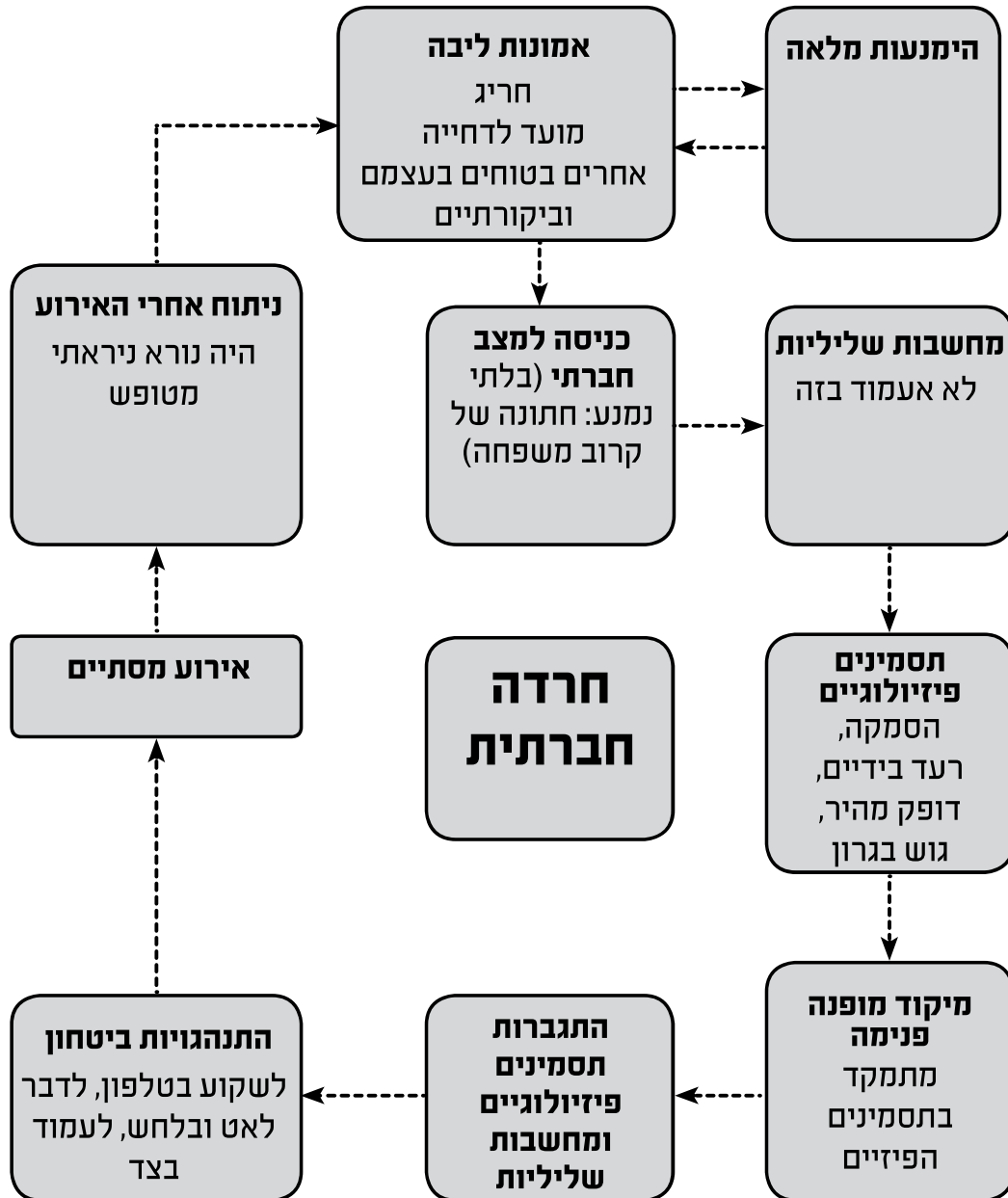

מעגל הקסמים של החרדה החברתית

בדף זה יוצג מודל של חרדה חברתית והגורמים המזינים אותה. מודל הוא דרך לחשוב על הקשר בין תופעות באופן המאפשר לנו להבין ולפתור בעיות. מודל אינו אמת מוחלטת, אלא מפה המאפשרת למטפל ולמטופל לנווט.

המודל מסביר וממחיש מה היא חרדה חברתית, מה מונע מהאדם להחלים מהחרדה החברתית ואיך אפשר לפתור את הבעיה. המודל כולל אמונות ליבה, מחשבות (כולל חרדת ציפייה וניתוח אחרי האירוע), מיקוד פנימי (בתחושות פיזיות, במחשבות וברגשות), הימנעויות, התנהגויות ביטחון ותסמינים פיזיולוגיים.

הטיפול מבוסס על הכנסת שינויים בכל אחד מהמרכיבים האלה. להלן דוגמה לחרדה החברתית של מטופל במושגי המודל (ראו תרשים בעמוד הבא):



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