

**מניעת הישנות**

חרדה ופאניקה נוטות לחזור בעיקר כשאנו עומדים מול אתגרים חדשים כמו חתונה, עבודה חדשה וכדומה. הכי חשוב לזכור שכעת אתה המטפל של עצמך – הפוך את הטיפול לדרך חיים!

נקודות שכדאי לזכור:

**חשיפה, חשיפה ושוב חשיפה:** בכל פעם שנכנסת למצב מעורר חרדה ופאניקה השגת עוד ניצחון קטן. בכל פעם שנמנעת (כולל באמצעות התנהגויות ביטחון) החרדה ניצחה אותך קצת.

**תכנון:** תוכל לתכנן חשיפות חוזרות למצבים חדשים על פי הצורך לרצות חרדה ופאניקה: אי אפשר להיות אמיץ מבלי לפחד. חרדה היא הזדמנות לנצח ולכן אתה רוצה אותה.

**גלה חמלה עצמית:** זו מלחמה מול אויב קשה ולפעמים החרדה תנצח, העיקר שתחזור להילחם.

ככל שתנסה לחוות פחות פאניקה וחרדה במצב נתון כך גדל הסיכוי שתקבל התקף פאניקה.

**התקף פאניקה לא אומר שנכשלת בטיפול ושאינן לך תקווה.** זכור: התקפי פאניקה לא מסוכנים והם לא הבעיה. הבעיה היא ההימנעות מהתקפים בכל מחיר. התקף פאניקה מזכיר לך לחזור למסלול ולהפסיק להימנע.

לעיתים דרושות תמיכה והכוונה כדי לחזור לתוכנית. אם מתעורר קושי פנה שוב לטיפול.

**ענה בכתב על השאלות:**

מהם הכלים שרכשת בטיפול?

---

---

מה הצלחת לעשות בטיפול שלא היית מסוגל לבצע קודם?

---

---

מה יגרום לכך שהחרדה והפאניקה שוב תשלוט בחייך?

---

---

מה צריך לעשות כדי לשמור על ההישגים ולהמשיך להתקדם?

---

---