

חשיפה ישירה לתסמינים גופניים

אם עדיין לא ביצעת חשיפות במציאות, קרא שוב את טופס 5 (עמ' 116) "חשיפה במציאות איך זה עוזר"

הפחד מתסמינים גופניים (דופק מהיר, קוצר נשימה, רעד וכדומה) מביא לידי התגברות שלהם ולהגברת החרדה. רבים עושים מאמץ יום יומי ובלתי פוסק להיפתר מהתסמינים: הולכים קצת יותר לאט, נושמים קצת יותר עמוק, לא מתרגזים וכדומה. כך אין להם הזדמנות ללמוד שהתסמינים לא מסוכנים.

אם תתעמת ישירות עם התסמינים הגופניים, תלמד שאתה מסוגל להתמודד איתם, שהם לא מסוכנים ושכסופו של דבר החרדה דועכת. ראשית, נזהה אילו תסמינים גופניים מעוררים בך פאניקה. נשתמש בסדרת תרגילים מעוררי פאניקה וחרדה אצל מרבית המטופלים. לאחר מכן נחזור שוב ושוב על התרגילים שמעוררים בך חרדה ופאניקה, עד שתלמד שהתסמינים הללו לא מסוכנים ושאתה יכול לעמוד בהם. נתחיל מהתרגילים הקלים ונתקדם בהדרגה. בשלב הראשון תבצע את התרגילים בעזרת המטפל ובהמשך תתרגל זאת לבדך בבית. המטרה היא לעורר את התסמינים ולחוות אותם עד שלומדים שהם לא מסוכנים: לא מתים מהם, לא מתעלפים ולא משתגעים מהם.

הוראות לחשיפה לתחושות גופניות (תרגול בבית)

יש להתייעץ עם רופא המשפחה לפני ביצוע התרגילים ככלל ובפרט אם אתה סובל מבעיה רפואית שעלולה להחמיר בעקבות התרגול,

כגון אסטמה, בעיות אורתופדיות, בעיות לב, בעיות בשיווי המשקל ואפילפסיה.

בחר את התסמינים הרלוונטיים בעבורך וזהה את התרגילים המתאימים להם (טופס עם תרגילים בהמשך). התחל עם תסמינים הגורמים לחרדה ברמה של 50 בערך ובצע את התרגילים לפי ההוראות האלה:

תרגל עד שתצליח להגיע לזמן המצוין בעבור כל תרגיל (אם מצוין שלושים שניות והצלחת רק עשר שניות, נסה לעלות בהדרגה). נסה ליצור תסמינים חזקים. אל תימנע באמצעות "חצי עבודה", אל תאט את הקצב, התמקד בתסמינים ואל תנסה להסיח את דעתך. בצע כל תרגיל חמש פעמים. להלן סדרת תרגילים.

לאחר כל תרגיל עשה הפסקה קצרה ורשום מה היו התחושות שחשת, עוצמתן ורמת החרדה שלך. תרגל שוב. דף מעקב ודיווח התרגול נמצאת בסוף הטופס.

יש לבצע מקבץ תרגילים (חמש חזרות על אותו תרגיל ברצף) בין פעמיים לשלוש פעמים ביום
לאחר שהתרגיל כבר לא גורם חרדה או גורם לחרדה מעטה, עבור לתרגיל הבא.

תרגילים ליצירת חשיפות לתחושות גופניות:

- **תרגיל:** טלטול הראש מצד לצד במשך שלושים שניות.
תחושות שכיחות: סחרחורת, חוסר יציבות, בחילה, קוצר נשימה, דופק מהיר.
- **תרגיל:** היפר־ונטילציה נשימות שטוחות ומהירות "נשימות כלב" במשך דקה.
תחושות שכיחות: קוצר נשימה, סחרחורת, דופק מהיר, רעד, אובדן קשר למציאות (דה־ראליזציה), עקצוצים.

- תרגיל: לעמוד מול מייבש שיער במשך ארבע דקות. תחושות שכיחות: חום, הזעה, מחנק.
- תרגיל: להסתובב בכיסא מסתובב במשך דקה. תחושות שכיחות: סחרחורת, חוסר יציבות, בחילה, דופק מהיר, אובדן קשר למציאות (דה־ראליזציה), ריחוף.
- תרגיל: ריצה במקום במשך דקה. תחושות שכיחות: דופק מהיר, קוצר נשימה, מחנק, רעד, הזעה.
- תרגיל: להדק עניבה או חס־צוואר במשך חמש דקות. תחושות שכיחות: סחרחורת, חוסר יציבות, בחילה, קוצר נשימה, דופק מהיר.
- תרגיל: עצירת נשימה (הכי הרבה זמן שתוכל). תחושות שכיחות: חוסר אוויר, מחנק, דופק מהיר, סחרחורת.
- תרגיל: השתמשו באטמי אוזניים, חבשו קסדת אופנוע שלמה וסגורה והישארו בחדר חשוך ונעול 45 דקות.* תחושות שכיחות: קוצר נשימה, צלצולים באוזניים, חוסר יציבות ודופק מהיר.
- תרגיל: נשימה מהפה דרך קש כשהאף חסום במשך שתי דקות. תחושות שכיחות: קוצר נשימה, מחנק, סחרחורת, רעד, לחץ בחזה.
- תרגיל: בהייה באור על התקרה במשך דקה ואז קריאה. תחושות שכיחות: סחרחורת, טשטוש ראייה, אובדן קשר למציאות (דה־ראליזציה).

* תודה למטופל ע"ו על הרעיון המקורי.

- **תרגיל:** מתח מלא בשרירי הגוף במשך דקה.
תחושות שכיחות: חוסר אוויר, מחנק, דופק מהיר, סחרחורת.
- **תרגיל:** הכנסת מקל של ארטיק לבית הבליעה במשך כמה שניות עד להתעוררות רפלקס הקאה.
תחושות שכיחות: רפלקס הקאה, חנק, בחילה, דופק מהיר.
- **תרגיל:** לכהות בעצמך במראה במשך שתי דקות.
תחושות שכיחות: אובדן קשר למציאות (דה־ריאליזציה).
- **תרגיל:** להביט רק על נקודה על היד או על הקיר במשך שלוש דקות.
תחושות שכיחות: אובדן קשר למציאות (דה־ריאליזציה)

מקבץ תרגילים 3 ערב	מסר	תחושות	עוצמה מקסימלית של התחושה נדס עד 100	חרדה מקסימלית נדס עד 100
1				
2				
3				
4				
5				

ניתנת רשות לצלם או להדפיס את חוברת העבודה למטופל לצורכי טיפול בשימוש סביר והגון ובלבד שיוכר שם הספר ושם המחבר. © הזכויות שמורות לאריאל חז