

כיצד הקרובים יכולים לסייע בביצוע חשיפות?

לעיתים קרובות קשה מאוד לבצע את החשיפות לכד בתחילת הטיפול. לשם כך נדרשים תמיכה וליווי של אדם אחר. תפקיד התומך המלווה אינו פשוט, לכן רצוי לבצע החשיפות הראשונות עם המטפל וללמוד ממנו כיצד לנהוג.

שים לב להדגשים האלה:

אי אפשר לרצות לבצע חשיפה יותר מהאדם החרד: אפשר לסייע רק כשהאדם רוצה את עזרתכם. כדאי להציע עזרה, לעודד פעם או פעמיים אך לא ללחוץ. בסופו של דבר האחריות לביצוע החשיפות היא של המטופל.

הכרת הרציונל: עליך להכיר היטב את הרציונל לביצוע החשיפות. קרא ובקש להצטרף לכמה ממפגשי הטיפול.

לבצע חשיפות שנקבעו מראש: סייע לו בהתאם לתוכנית הטיפול באופן עקבי ושיטתי.

הזכר בעבור מה נלחמים: איך ייראו החיים כשהוא ינצח את החרדה. להזכיר בעדינות מדוע זה כדאי ("תוכלי ללכת לברך לאן שתרצי", "נוכל לטוס שוב לכרתים" וכדומה).

לא להיבהל: אין צורך להפסיק חשיפה בגלל תופעות כמו רעד, הרגשת עילפון, סחרחורת, בכי, קוצר נשימה, כעס, צעקות וכיוצא באלה – זה טבעי לחלוטין! נסביר שאנחנו רוצים את החרדה והפאניקה כדי ללמוד לא לפחד ממנה, ושזו אפשרות ללמוד מה קורה כשלא בורחים. כשהאדם בוכה או רועד אפשר לומר: זה מה שרצית, זו הדרך לנצח.

לא להרגיע: הרגעות חוזרות ונשנות הן התנהגויות ביטחון ורק יזיקו. במקום זאת השב: "את כאמת רוצה שאענה על השאלה הזאת? הרי סיכמנו שזה מזיק, נכון?"

חיזוק כן: זכור שהמלחמה בחרדה דורשת אומץ רב. הבט על זה מנקודת המבט של האדם והכר באומץ שגילה. שבח אותו על כל צעד קטן בכיוון הנכון.

הסיוע בחשיפות זמני: כמו שקביים הם אמצעי עזר זמני שנועד לסייע לאדם עד שילך עצמאית, כך גם הליווי של התומך צריך להיזנח בהדרגה. הכרחי שהמטופל יעשה את התרגול לבדו משלב מסוים. עליו ללמוד שההקלה בפחד היא תוצאה של ההתמודדות שלו ולא נובעת מנוכחות התומך.