

מעגל הקסמים של הפאניקה

התקפי פאניקה מתרחשים ברפוס קבוע של מעגל קסמים חוזר והוא אפשרי לחיזוי ולשליטה. כדי לטפל בבעיה עלינו לזהות את הרפוס. לפאניקה יש "תוכנית פעולה נגדך", עליך להכיר אותה וליצור תוכנית פעולה נגדית.

התרשים מדגים את מעגל הקסמים של הפאניקה. (ראו תרשים בעמוד הבא)

מעגל הקסמים של הפאניקה שלך

נסה ליצור עם המטפל מודל המתאר את הפאניקה שלך ומה מונע ממך להחלים ממנה. השתמש בשאלות הבאות ובתרשים שבהמשך.

מהן האמונות והנחות היסוד שלך?

השאלות האלה עשויות לעזור באיתור האמונות והנחות היסוד:

- מה המשמעות של התקף פאניקה בעבורך?
- האם לדעתך פאניקה מעידה על חולשה או כישלון?
- האם לדעתך אתה פגיע גופנית או נפשית להתקפים?
- האם אתה מאמין שמהו לא בסדר במוח שלך? אם כן, מה בדיוק?
- האם אתה מאמין שמהו לא בסדר בגוף שלך? מה?
- האם לדעתך יש צורך לשלוט באופן מלא בגוף, במחשבות וברגשות?

- מה המשמעות של אובדן שליטה על הגוף, על המחשבות או על הרגשות עבורך?
- כיצד לדעתך תגיב הסביבה אם יראו אותך מקבל התקף פאניקה?
- לגברים: האם התקפי פאניקה הופכים אותך לפחות גברי?
- לנשים: האם התקפי פאניקה הופכים אותך לאישה חלשה והיסטרית?

כעת נעבור להתקף ספציפי מהזמן האחרון.

מה הטריגר?

התקף פאניקה עלול להתחיל מאירוע חיצוני (כניסה למקום דומה למקום שבו התרחש התקף בעבר), מתחושה גופנית (סחרחורת, דופק מהיר), ממחשבה (מה אם אקבל התקף פאניקה בקולנוע?), רגש (כעס, דאגה) או התנהגות (הליכה מהירה, מריבה קולנית).

איך הגבת לטריגר?

התגובה לטריגר אוטומטית וכמעט רפלקסיבית. היא חזקה, מהירה ועוצמתית. התגובה לרוב היא ניסיון להשתלט על התסמינים אך משיגה תוצאה הפוכה – היא משכפלת את הטריגר ויוצרת תסמינים נוספים.

דוגמאות:

- האם בתגובה לקוצר נשימה האצת את קצב הנשימה?
- האם בתגובה למחשבה מפחידה התחלת לדחוק את המחשבה החוצה?
- האם בתגובה לדופק מהיר התמקדת בדופק במטרה לוודא שהוא לא מהיר מדי?

אילו משמעויות ייחסת לאירוע?

- מה חשבת שעומד להתרחש: שתחוה אוכדן שליטה? שתשתגע? שתקפוץ מהגשר? תתעלף? תרגיש שאתה עומד למות?
- מה הדבר הכי רע שחשבת שעלול לקרות במצב הזה?
- איך מה שחשבת השפיע עליך?

התגברות תסמינים גופניים

התסמינים חזקים וההרגשה היא של התרחשות אסון פנימי. תאר את התסמינים הגופניים כגון דופק מהיר, סחרחורת וכדומה

הימנעויות והתנהגויות ביטחון

- האם ברחת מהמקום?
- האם עשית משהו כדי להרגיע את עצמך?
- האם עשית משהו כדי לוודא שאתה לא בסכנה (לשתות מים, לשבת, לצלצל למישהו, לשאול שאלות אישור וכדומה)?
- האם עשית משהו כדי שאנשים לא יראו את החרדה שלך?
- במה הייתה שונה התנהגותך במהלך התקף פאניקה וחרדת ציפייה מהאופן שבו אתה מתנהג בשגרה?
- האם ניסית לשלוט על תסמינים כגון הזעה, סחרחורת ודופק מהיר? אם כן, כיצד?
- מה קרה לתשומת הלב שלך כשפחדת? האם היית ממוקד בעצמך?

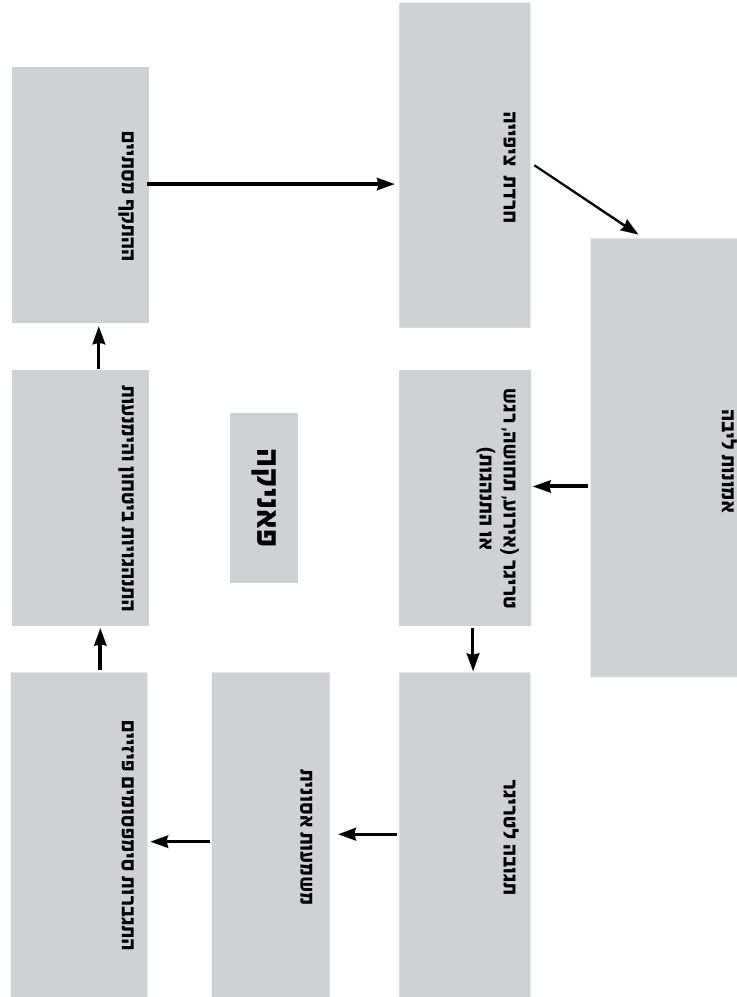
סיום ההתקף והקלה

למה יוחסה ההקלה? להימנעות ובריחה?

חרדת הציפייה מההתקף הבא

חרדת הציפייה היא הכנת הקרקע להתקף הבא. מחשבות כמו: מה אם יתרחש התקף נוסף? איך להימנע מהתקף נוסף? איך להיות מוכן לברוח כמו שברחתי ו"ניצלתי" עכשיו?

נסה לשרטט את מעגל הקסמים שלך:



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