

מעקב אחרי חשיפות במציאות

בצע את החשיפה שנבחרה 4 פעמים בשבוע לפחות. מלא בעבור כל תרגול דף מעקב אחר חשיפות במציאות. מלא את החלק הראשון כחלק מתכנון החשיפה ואת החלק השני לאחר ביצוע החשיפה. היעזר בדוגמה. אפשר בהדרגה לעבור לדף מקוצר למעקב אחר חשיפות.

דוגמה לדף מעקב
חלק א - למילוי לפני החשיפה

תיאור החשיפה: מי, מתי, איפה, כמה זמן ומה ההתנהגות הרצויה:

יוס' ה' 22.7.21 בשעה 13 (שיא החוס)

הליכה הלוק ושוב בחוץ בן יהודה. במשך 45 דקות אלו עזרה חזרה ירדה בחצי.

מה האיום? מה הדבר הכי רע שאתה פוחד ממנו?

שאתעלל ושאנשים לא יעזרו, שאנשים ילעגו לי. שאיחנק ולא אצליח לבקש עזרה.

הצהרות רציונליות

בחרתי לקחת את הסיכון. הסיכוי שאיפגע הוא אפסי.

הצהרות "בעד החרדה"

אני מבקש מאך, פאניקה, תצרא' לי להתעלל, תני' לי את זה!

חלק ב – למילוי לאחר ביצוע חשיפה

<p>60</p> <hr/> <hr/>	<p>יחידות מצוקה מקסימליות מ"ס עד 100</p>
<p>כן, עברתי את הקטע במשך 45 דקות</p> <hr/> <hr/>	<p>האם המטרה ההתנהגותית הושגה?</p>
<p>כן</p> <hr/> <hr/>	<p>האם הצלחת לוותר על התנהגויות ביטחון?</p>
<p>לא התאמש במלואו. הידיים מזיעות, יש סחרחורת קלה, חולשה ברגליים וצרנון יבש.</p> <hr/> <hr/>	<p>האם האיום אכן התממש? אם לא התממש, האם היו ראיות לכך שהאיום היה נכון?</p>
<p>לא התעלפתי, הזרקור לא עלוי. אנשים לא רואים את החרדה, זה הופך קל יותר אחשיפה לחשיפה. לא קרה שום דבר מיוחד, אנשים עברו לא התייחסו אליי יותר מידוי.</p> <hr/> <hr/>	<p>האם היו ראיות בחשיפה לכך שהאיום לא נכון?</p>
<p>כן, בהצהרה משלבת היא עצרה למנוע התנהגויות ביטחון.</p> <hr/> <hr/>	<p>האם השתמשת בהצהרה הרציונלית? האם היא עזרה?</p>
<p>כן, אני חושב שעזר.</p> <hr/> <hr/>	<p>האם השתמשת בהצהרה ב"עד החרדה"? האם עזרה?</p>

דף מעקב למילוי

חלק א - למילוי לפני החשיפה

תיאור החשיפה: מי, מתי, איפה, כמה זמן ומה ההתנהגות הרצויה:

מה האיום? מה הדבר הכי רע שאתה פוחד ממנו?

הצהרות רציונליות

הצהרות "בעד החרדה"

חלק ב – למילוי לאחר ביצוע חשיפה

<hr/> <hr/>	יחידות מצוקה מקסימליות מ"ס עד 100
<hr/> <hr/>	האם המטרה ההתנהגותית הושגה?
<hr/> <hr/>	האם הצלחת לוותר על התנהגויות ביטחון?
<hr/> <hr/> <hr/>	האם האיום אכן התממש? אם לא התממש, האם היו ראיות לכך שהאיום היה נכון?
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	האם היו ראיות בחשיפה לכך שהאיום לא נכון?
<hr/> <hr/>	האם השתמשת בהצהרה הרציונלית? האם היא עזרה?
<hr/> <hr/>	האם השתמשת בהצהרה ב"עד החרדה"? האם עזרה?

דף מקוצר למעקב אחר חשיפות במציאות
מלא את יחידות המצוקה בסולם מ-0 עד 100 (לפני, אחרי וכשיא).

תיאור החשיפה: מי, מתי, איפה, כמה זמן ומה ההתנהגות הרצויה:

חרדה מ־0 עד 100			תאריך ושעה
אחרי	שיא	לפני	
			.1
			.2
			.3
			.4