

## חשיפה במציאות – איך זה עוזר?

### מהי חשיפה במציאות?

חשיפה במציאות היא כניסה למצבים מעוררי פאניקה וחרדה כגון הליכה לסופר־מרקט, מקלחת בחלונות סגורים, ריצה בפארק ועוד.

### כיצד חשיפה עוזרת?

חשיפה היא ההזדמנות לגשת למצבים מפחידים בדרך חדשה שתאפשר לך ללמוד שחרדה ופאניקה אינן מסוכנות ושאתה יכול לעמוד בהן. כדי לעשות זאת עליך לוותר על התנהגויות הביטחון ולהסכים לחוות את החרדה והפאניקה.

כשאנחנו מתנגדים למשהו הוא הולך ומתחזק. ההתנגדות להתקפי הפאניקה כרוכה בהימנעויות והתנהגויות ביטחון רבות ומטרתן להימנע מפאניקה בכל מחיר. בהימנעות מההתקפים אתה למעשה תומך בהם. ככל שתתנגד יותר, כך תגביר את ההתקפים. חשיפה היא ההפך מהימנעות ומהתנגדות, והיא מאפשרת בהדרגה למידה חווייתית ומשמעותית שמובילה לניצחון על הפאניקה.

אם לא תתמודד עם מצבים מעוררי פאניקה, תמשיך להאמין לנצח שהם "גדולים עליך". לעומת זאת, אם תיחשף תיווכח בראש, בלב ובגוף שהמצבים לא באמת מסוכנים ושאתה מסוגל להתמודד איתם.

כאשר אתה מתעמת עם מצבים שאתה חושש מהם ובפועל הם אינם מסוכנים באמת, אתה מקבל הזדמנות לחוויה חדשה, משמעותית ומלמדת. זו הזדמנות ללמוד דברים חדשים:

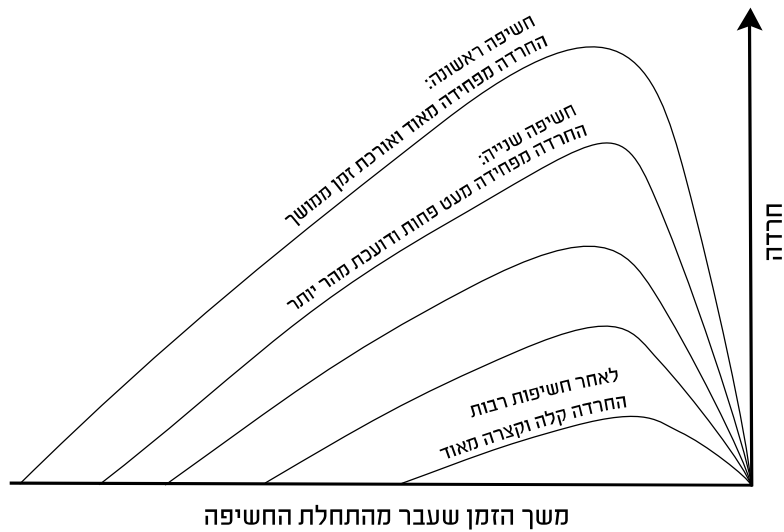
1. **האסון לא יתרחש:** תגלה שלא קרה שום דבר נורא והמצבים בטוחים ואין סיבה להימנע מהם. אבל אם תמשיך להימנע תמשיך להאמין שהמצבים מסוכנים.

2. **חוויה של מסוגלות עצמית:** התמודדות נותנת חוויה של כוח ומסוגלות. כשאנו מגלים שאנחנו יכולים להתמודד עם בעיותינו, ההערכה העצמית עולה. דומה הדבר לרכיבה על אופניים אחרי נפילה – אם אדם נמנע מלנסות לרכוב שוב על האופניים, לאורך זמן הוא יפחד יותר ויותר. אבל אם הוא נלחם לנסות ולרכוב שוב ושוב, בסופו של דבר הוא יפחד פחות ויחווה עלייה בכיטחון ובסיפוק.

3. **הגוף נרגע מעצמו:** "החרדה מטפלת בעצמה" – בזמן חרדה מופרשים בגוף חומרים כימיים שמתפרקים מעצמם בהדרגה.

4. **הפאניקה והחרדה לא נמשכות לנצח:** רבים מאמינים שהפאניקה לא תיגמר אם יישארו במצב. במציאות אם אתה נשאר הרכה זמן במצב זה, תגלה שהחרדה פוחתת בהדרגה.

5. **הפאניקה והחרדה פוחתות מחשיפה לחשיפה:** ככל שנחשפים שוב ושוב לאותו מצב או למצב דומה, כך המצוקה הולכת ופוחתת. באופן מדורג תוכל לשהות במקומות שחששת מהם ולחוש תחושות גופניות שהפחידו אותך בעבר, כל זאת מבלי לחוות מצוקה. מדובר בתהליך של הכחדת הפחד. דומה הדבר לאדם שעולה על רכבת הרים: הפעם הראשונה המפחידה ביותר, הבאה מעט פחות ובסופו של דבר האדם נהנה מנסיעה ברכבת הרים.



העקומות בתרשים משקפות את עליית החרדה ודעיכתה לאורך זמן. ההתנסות הראשונה מיוצגת בעקומה הגבוהה ביותר. כל התנסות נוספת מורידה את רמת החרדה ההתחלתית ואת משך זמן הדעיכה.

### מדוע חשיפות לא עזרו בעבר?

"אני כבר נחשפתי להמון מצבים מעוררי חרדה בחיים וזה לא עזר, איך זה יעזור עכשיו?"

ההבדל העיקרי בין חשיפות רגילות לחשיפות בטיפול הוא העמדה – בבסיס זה טיפול קוגניטיבי. אנו עוסקים ב"מערכת היחסים" עם החרדה והפאניקה. לפני הטיפול מחזיק האדם בעמדה של "רק לא את זה. רק לשלוט בזה" ואילו אדם בטיפול מחזיק בעמדה "זה לא מסוכן באמת. זה רק מפחיד ואני רוצה להחלים". הבדלים נוספים הם בשליטה, בתדירות החשיפה ובמשך הזמן שלה.

הלוח להלן מסכם את ההבדלים בין חשיפה בטיפול לחשיפה מקרית בחיים.

חשיפות בטופל	חשיפות אקראיות שלא במסגרת טיפול	חשיפות כליפי החרדה	חשיפות בנסיבות החשיפה
<p>זה מפתיד מאוד אבל לא מסוכן. זו הדרך להחלים - להישאר במצב מתך השתמפות מלאה.</p> <p>בחרתי והחלשתי לעשות את זה - אני שולט, אני יוזם.</p> <p>גבוהה. לחזור על אותה חשיפה כמה שיותר. מתח אעשה את זה שוב.</p> <p>הכי ארוך שאפשר (להישאר בקניון שעתיים).</p> <p>הקשב מופנה אל ההתנהגות הרצויה. האם ביצעתי את ההתנהגות שרציתי לבצע כמו לשבת בקולנוע בלי בקבוק מים ובלו לברוח.</p> <p>התייחסות למחשבות ורגשות רק כאל מחשבות ולא כאל עובדות.</p> <p>קבלת מחשבות שליליות וכו בזמן פעולה לפי המחשבה הרצונית.</p> <p>כמה שפחות</p> <p>החשיפה היא תרופה מרה.</p>	<p>זה מסוכן, אני מוכרח לברוח ואם אי אפשר אז להגן על עצמי.</p> <p>זה נכפה עליי, אכלתי אותה, הקולנוע מלא באנשים ואם יתרחש התקף, אין דרך לברוח ולא יהיה מנוס ממבוכה איומה.</p> <p>נמוכה. "במצל הסרט נגמר בלי התקף. לא ללכת שוב לסרט בקולנוע, אפילו לא בשבת בבוקר כשריק".</p> <p>הכי קצר שאפשר (לברוח מהקניון).</p> <p>הקשב מופנה פנימה לחחושות הפיזיולוגיות הקשות.</p> <p>מתייחסים אליהן כאל אמת מוחלטת הדורשת תגובה ("זה התקף לבי").</p>	<p>על עצמי.</p> <p>זה נכפה עליי, אכלתי אותה, הקולנוע מלא באנשים ואם יתרחש התקף, אין דרך לברוח ולא יהיה מנוס ממבוכה איומה.</p> <p>נמוכה. "במצל הסרט נגמר בלי התקף. לא ללכת שוב לסרט בקולנוע, אפילו לא בשבת בבוקר כשריק".</p> <p>הכי קצר שאפשר (לברוח מהקניון).</p> <p>הקשב מופנה פנימה לחחושות הפיזיולוגיות הקשות.</p> <p>מתייחסים אליהן כאל אמת מוחלטת הדורשת תגובה ("זה התקף לבי").</p>	<p>שליטה בנסיבות החשיפה</p> <p>תדירות חזרה על החשיפה</p> <p>משך קשב (פוקוס)</p> <p>מה עושים עם המחשבות והרגשות?</p> <p>מה שיותר</p> <p>התנהגויות ביטחון</p> <p>סיכום</p>
<p>קבלת מחשבות שליליות וכו בזמן פעולה לפי המחשבה הרצונית.</p> <p>כמה שפחות</p> <p>החשיפה היא תרופה מרה.</p>	<p>מה שיותר</p> <p>החשיפה היא רעל ועונש.</p>	<p>מה שיותר</p> <p>החשיפה היא רעל ועונש.</p>	<p>מה שיותר</p> <p>החשיפה היא רעל ועונש.</p>

ניתנת רשות לצילום או להדפיס את חוברת העבודה למטופל לצורכי טיפול בשימוש סביר והגן נבלבד שיווכר שם הספר ושם המחבר. © הזכויות שמורות לאריאל חן