

מניעת הישנות

- חרדה נוטה לחזור בעיקר כשאנו ניצבים לפני אתגרים חדשים כמו חתונה ועבודה חדשה. חשוב לזכור שעכשיו אתה המטפל של עצמך – הפוך את הטיפול לדרך חיים!
- **חשיפה וחשיפה:** בכל פעם שנכנסת למצב חברתי, השגת עוד ניצחון קטן על החרדה. בכל פעם שנמנעת (כולל באמצעות התנהגויות ביטחון), החרדה ניצחה אותך.
 - **מיקוד:** במצב חברתי הפנה קשב החוצה וותר על התנהגויות ביטחון.
 - **רצון לחרדה:** אי אפשר להיות אמיץ בלי לפחד. חרדה היא הזדמנות לנצח ולכן אתה רוצה אותה.
 - **גלה חמלה עצמית:** זו מלחמה מול אויב קשה. לפעמים החרדה תנצח. העיקר שתחזור להילחם.
 - **אישור חברתי:** ככל שתרצה יותר אישור חברתי במצב נתון, כך קטן הסיכוי שתקבל אותו.
 - **היה אתה:** האפשרות היחידה להשיג אישור חברתי והערכה היא להיות אתה וזה כרוך עבור כולם גם בדחייה חברתית וכאב.
- לעיתים צריך תמיכה והכוונה כדי לחזור לתוכנית. אם קשה לך, פנה שוב לטיפול.

ענה על השאלות האלה:

מה הכלים שלמדת?

מה הצלחת לעשות בטיפול שלא היית מסוגל לבצע קודם?

מה יגרום לכך שהחרדה החברתית שוב "תשלוט" בחייך?

מה צריך לעשות כדי לשמור על ההישגים ולהמשיך להתקדם?
