

צעד צעד

טיפול התנהגותי-קוגניטיבי (CBT)

אריאל חן

מטפלים בחרדה

חברתית

מדריך מעשי למטפלים,
למטופלים ולבני משפחותיהם

חברת העבודה למטופל

תוכן העניינים

3	פרק 5 חוברת העבודה למטופל
4	טופס 1: מידע למטופל על חרדה חברתית
8	טופס 2: חשיבה בחרדה חברתית
13	טופס 3: מעגל הקסמים של החרדה החברתית
15	טופס 4: מעגל הקסמים של החרדה החברתית שלך
18	טופס 5: מיקוד פנימי – מדוע זה מזיק ומה לעשות?
20	טופס 6: חשיפה במציאות – איך זה עוזר?
25	טופס 7: זיהוי התנהגויות ביטחון
28	טופס 8: דירוג מצבים לקראת חשיפות
31	טופס 9: הכנות לחשיפה במציאות
38	טופס 10: רעיונות לחשיפות במציאות
43	טופס 11: חשיפה בדמיון לציפיות קטסטרופליות
46	טופס 12: זיכרונות כואבים וחרדה חברתית
54	טופס 13: אסרטיביות וניהול קונפליקטים
60	טופס 14: עצות להתמודדות עם הרצאה/ודיבור לפני קהל
62	טופס 15: התמודדות עם ביקורת
64	טופס 16: עצות לשיחה
66	טופס 17: לקרובי המטופל
70	טופס 18: מניעת הישנות

חוברת העבודה למטופל

חוברת העבודה למטופל¹ כוללת שמונה-עשר טפסים המיועדים לשימוש במפגשים ובבית. בכל מקרה שנעשה שימוש בטפסים כחלק משיעורי הבית, יש להציג אותם למטופל בזמן המפגש.

שימו לב!

מטפל בקיא בהפרעות חרדה ובגישות והמיומנויות ההתנהגותיות-קוגניטיביות ייטיב להתאים את הטיפול לצורכי המטופל ולתמוך בו. אם אין לך אפשרות להגיע למטפל היעזר בחוברת זו כבספר עזרה עצמית. בכל מקרה, אם בכוונתך לעבוד בעזרת חוברת זו וללא ליווי של מטפל, מומלץ להתייעץ עם רופא המשפחה או עם הפסיכיאטר המטפל. חוברת העבודה זמינה להורדה באתר סדרת הספרים "צעד צעד | טיפול התנהגותי-קוגניטיבי". בכתובת:



<https://www.ariel-cbt.com/>

1 זכויות החוברת שמורות למחבר. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות לצלם או להדפיס את חוברת העבודה למטופל לצורכי טיפול בשימוש סביר והוגן ובלבד שיוזכר שם הספר ושם המחבר.

מידע למטופל על חרדה חברתית

מהי חרדה חברתית?

המתמודדים עם חרדה חברתית חוששים ממגוון מצבים חברתיים. מצבים חברתיים שכיחים הם לדבר לפני קהל, לפגוש אנשים חדשים, לדבר עם בעל סמכות, לאכול בציבור, להשתמש בשירותים ציבוריים, להביע אי־הסכמה, ליזום קשר למטרה רומנטית וכדומה. מצבים מסוימים עשויים להיות קשים יותר מאחרים, למשל, אנשים יכולים להרגיש נינוחים עם דמויות מוכרות ולהרגיש מתוחים ביצירת קשרים חדשים.

אותם מתמודדים חוששים שאם יתנהגו בדרך מסוימת אחרים ישפטו אותם לחומרה. לעיתים קרובות הם חרדים מאוד שיראו סימן לחרדה שלהם (הסמקה, רעד וכדומה). הם מנסים להימנע ממצבים המפעילים את החרדה. כאשר אין אפשרות להימנע הם מרגישים חרדה ומבוכה קשה, לפעמים עד כדי התקף פאניקה. לכן במצבים כאלה הם קשובים לעצמם, ביקורתיים כלפי עצמם ומשתמשים בהתנהגויות ביטחון (לדוגמה, נצמדים לאדם מוכר).

הרגש המרכזי שמתלווה לחרדה חברתית הוא בושה. למעשה, חרדה חברתית מתבטאת בכיישנות קיצונית. בושה חזקה קשורה במצוקה רגשית ובביקורת עצמית חזקה. יש חשש קשה מדחייה חברתית ומאובדן כבוד ומעמד, ומתעורר דחף להתחבא או לברוח. רגש הבושה קשור במודעות עצמית במצב חברתי. לרוב הרגשות האלה דווקא מסייעים לנו לשמור על יחסים חברתיים בריאים ולזכות

בתשומת לב חיובית. נסו לדמיין אדם ללא טיפת בושה, מה אתם רואים בדמיונכם? אדם שעושה את צרכיו בפומבי, מדבר בגסות ובצעקות וכך נותר מבודד חברתית. הפרדוקס הוא שכשרגש הבושה עוצמתי ומוגזם מדי, הוא גורם דווקא לבידוד חברתי.

מי סובל מחרדה חברתית?

חרדה חברתית נפוצה מאוד. למעשה, מדובר בהפרעת החרדה השכיחה ביותר. ככל הנראה מעל 10% מהאוכלוסייה סובלים מחרדה חברתית. רבים אחרים מתמודדים עם ביישנות שאינה מגיעה לכדי ליקוי תפקודי (ובזה אין כל רע כמובן). ההפרעה מתחילה בתחילת גיל ההתבגרות, אם כי אצל רבים היא מופיעה כבר בילדות המוקדמת. צורה של חרדה חברתית הנפוצה אצל ילדים קטנים היא תופעה של אילמות סלקטיבית. לרובמה, ילדה שמדברת עם חברותיה לגן רק במרחק-מה מהגננת. היא לא מוציאה מילה בתוך הגן או בחצר כשהגננת בסביבה.

הגורמים לחרדה חברתית

ככל הנראה כמה גורמים משתלבים יחד:

1. גנטיקה: קרובי משפחה הסובלים מחרדה חברתית או קרובים ביישנים מאוד;
2. נטייה לחשיבה שלילית: מיקוד במחשבות שליליות ו"סינון" מידע חיובי, פרשנויות ותחזיות קטסטרופליות והנחות יסוד שליליות על עצמם ועל העולם (ראו טופס 2, עמ' 114);
3. הימנעות: נמנעים ממצבים שהם פוחדים מהם. הדבר אומנם מספק הקלה לטווח קצר, אבל מונע מהם ללמוד שהפחדים מוגזמים ושהם מסוגלים להתמודד עם מצבים חברתיים;
4. מיקוד פנימי ושימוש בהתנהגויות ביטחון: במצב חברתי אנשים עם חרדה חברתית ממוקדים בעצמם ונוקטים פעולות שסייעו להם להימנע ממבוכה, כגון להיצמד למישהו, לשקוע בטלפון, להכין מראש נושאי שיחה, לאחוז במשהו כדי שלא לרעוד, להתאפר

- כדי שלא יראו הסמקה. התוצאה דומה לתוצאות ההימנעות ואינה מאפשרת ללמוד שהפחד מוגזם ("הצליח כי הכנתי מראש נושאי שיחה"; "ככה לא ידעו שאני באמת משעמם"). שימוש בהתנהגויות ביטחון משמר את החרדה החברתית;
5. זיכרונות שליליים מהעבר: למקצת מהסובלים מחרדה חברתית יש זיכרונות מרים איך הובכו והושפלו בעבר בבית הספר, במשפחה או במקומות אחרים. זיכרונות אלו "קופצים לראש" בעיקר במצבים חברתיים. האדם נלחם בזיכרון והזיכרון הופך לטורדני ומאיים;
6. אמונה שאין לך מיומנויות חברתיות: לרוב האנשים עם חרדה חברתית יש מיומנויות חברתיות טובות, אבל הם חרדים כל כך עד שקשה להם להפעיל אותם. אימון במיומנויות חברתיות מוביל לחוויה של שליטה ומקל את השימוש בהם במצבי חרדה.

מה עושים בטיפול?

המטרה המרכזית של הטיפול היא לשנות את האמונות הגורמות לפחד ולהימנעות. המטפל יסייע לך לבחון את תוקפן של אמונות שליליות באמצעות חשיפה מדורגת למצבים חברתיים שמהם אתה נמנע. החשיפות יתחילו מהקל אל הכבד. ככל שתיחשף יותר (תוך הפניית המיקוד החוצה והשמטת התנהגויות הביטחון), כך תגלה שהמחשבות השליליות כמעט לעולם אינן מתגשמות. לאורך הזמן ובהדרגה תרגיש פחות חרדה ממצבים חברתיים ותרגיש עלייה בביטחון העצמי.

כמידת הצורך ייעשה שימוש גם בהליכים האלה: חשיפה בדמיון לדאגות מוגזמות, חזרה לזיכרונות כואבים, תרגול מיומנויות חברתיות כגון שימוש בבקשה אסרטיבית, התעניינות בזולת ועוד.

מה מצופה ממך?

- א. לתת לטיפול הזדמנות: חלק מהאנשים אומרים "זה האופי שלי, אי אפשר לשנות אופי". רבים גם חוששים שבטיפול יביכו או ישפילו אותם. אתה צריך רק להסכים לתת לטיפול הזדמנות. המטפל ילמד

אותך מיומנויות ויבקש ממך לתרגל בין המפגשים. התרגילים יתחילו מהקל אל הכבד ובהדרגה, כשתצבור ביטחון, התרגילים יהפכו למאתגרים יותר. ככל שתתרגל יותר כך יגדל הסיכוי שהחרדה החברתית תשתפר. המטפל מומחה בשיטת הטיפול אבל אתה מומחה לעצמך. לכן חשוב שהטיפול יתקיים בגובה העיניים ושתתף את המטפל בפתוחות ככל חשש או בעיה. הטיפול נמשך לרוב חמישה-עשר – עשרים מפגשים. הטיפול נמצא יעיל ביותר במחקרים רבים וקרוי ל-80% מאלו שעברו את הטיפול מדווחים על שיפור משמעותי.

ב. לשקול את האפשרות ששני הרעיונות להלן הגיוניים:

1. כדאי לי להיות מי שאני;

2. הדעות של אחרים, האישור שלהם והקבלה שלהם הם לא המדד היחיד לערכי.

נקודה למחשבה:

אם תצא למרחב הציבורי ככל הנראה תגיע למסקנה שבישראל אנשים רבים מתנהגים בגסות, לא מקשיבים לזולת, הולכים בלבוש לא אופנתי או מרושל, נדחפים בתור לסופר, מספרים בדיחות לא מצחיקות, מנסים לרמות ללא בושה, ואף נראים מפוחדים ומבוישים. ייתכן שההתנהגות החברתית שלנו חשובה פחות מכפי שנדמה לנו וייתכן שהדרך היעילה ביותר לזכות בהערכה חברתית היא להיות אתה.

חשיבה בחרדה חברתית

הפילוסוף אפיקטטוס טען שאנשים מתייסרים לא בשל דברים, אלא בשל ההשקפות שיש להם על הדברים. המחשבות המתווכות בין אירועים לרגשות מכוננות מחשבות אוטומטיות. מחשבות אוטומטיות נובעות מאמונות ליבה ואמונות ביניים (ראו בהמשך טופס זה).

בכל רגע נתון חולפות במוחנו המון מחשבות. המוח מתמקד רק במידע בולט בעבורנו – ומייחס לו משמעות. את ההליך מכנים **חשיבה** או **מחשבות אוטומטיות** מאחר שהוא מתבצע כביכול "על טייס אוטומטי". ההליכים האלה מתרחשים בלי שימת לב ובאופן ספונטני. זו גישה חסכונית ויעילה. המוח שלנו נאלץ כל הזמן לסנן מידע עצום. ניסיון החיים שצברנו מסייע לנו להעריך משמעות של אירועים ולחזות מה עשוי להתרחש בעתיד. זה מאפשר לנו ליצור היגיון בעולם ולהגיב מהר וביעילות להתרחשויות בסביבה שלנו. כך, אם אדם צץ מולנו ובידו סכין, הפרשנות המיידית והאוטומטית "סכנה לברוח" מאפשרת לנו להגן על עצמנו.

מאפיינים של מחשבות אוטומטיות

- מחשבות אוטומטיות יש לכולם כל הזמן: מחשבות הן דיווח עצמי שוטף על מה שקורה ומה המשמעות של זה בעבורי. "הוא מהנהן וסימן שמבין יופי..."

- **מחשבות אוטומטיות:** כשמן כן הן – מתרחשות באופן אוטומטי וספונטני (לא חושבים עליהן בכוונה). הן קופצות לראש ונחוות כחלק מהאירוע וכאמת מוחלטת. במילים אחרות, לא השקענו מאמץ מכוון במחשבה.
- **מחשבות אוטומטיות סמוכות למודע:** מחשבות אוטומטיות נגישות למוח המודע אבל אנו נוטים שלא להבחין בהן. אפשר להדגים בחוויה של להרים מזוודה ריקה שחשבנו שמלאה. רק אחרי שהמזוודה "עפה" למעלה נשים לב כמה תכנון ומחשבה אוטומטיים השקענו לפני שניגשנו להרים המזוודה.
- **המחשבות חמקמקות:** לרוב הן לא קופצות לראש בצורה מילולית ברורה ובמשפטים מאורגנים. אפשר "לתרגם" אותן למשפטים. לדוגמה, המחשבה "אין לי את זה" היא ביטוי לידיעה פנימית של אדם לגבי יכולותיו החברתיות. זה כל כך ברור לו שהוא בכלל לא מנסח את זה במילים בשגרה. גם "אני קטן..." , "משהו לא טוב", "אני אבוד כאן".
- **מחשבה היא לא עובדה, היא רק מחשבה:** זה שיש לנו מחשבה, עדיין לא מוכיח שהיא "אמיתית" או "תקפה". זה שאני חושב שכל הכיתה חושבת עכשיו שהתשובה שלי הייתה מטומטמת, לא בהכרח מוכיח שזה נכון. זה שאני חושב שאני גאון במתמטיקה, עדיין לא מוכיח שאני גאון במתמטיקה.
- **לפעמים מחשבה אוטומטית היא דימוי:** מחשבה עשויה לבוא גם כדימוי, למשל "מסמיק כמו עגבנייה אדומה".

מחשבות אוטומטיות על סכנה

- לצד היתרונות עלולים המיקוד והפרשנות האוטומטיים לגרום לנו בעיות, שכן לעיתים קרובות הם לא מדויקים ואף מזיקים. מחשבות אוטומטיות על סכנה הן לעיתים קרובות מוגזמות. בחרדה חברתית הן כוללות:
- הערכת-יתר של הסיכוי לחוסר כשירות או לדחייה חברתית (ארעד ולא אדע מה להגיד ואנשים יראו);

- הערכת־יתר של מחיר הדחייה החברתית (אם ארעד ולא אדע מה להגיד, כולם יראו ולא ירצו שום קשר איתי);
- תת־הערכה של יכולתנו להתמודד (אני לא מסוגל לעמוד בזה).

שימו לב!

המוח שלנו בנוי כך שנשים לב לחוויות שליליות בתדירות גבוהה יותר מאשר לחוויות חיוביות. אנחנו מתוכנתים ליצור ההישרדות יותר מאשר להיות מאושרים, ולכן המוח שלנו קשוב יותר לאיומים. המוח סורק "מה לא בסדר בעולם? מה לא בסדר אצלי?"

דוגמה להשפעת מיקוד על רגש והתנהגות

אותו אירוע בדיוק מתרחש אצל שני אנשים שונים. כל אחד מהם מתמקד בחלקים אחרים של האירוע ולכן מרגיש אחרת.

משה יצא לדייט עם אורית. בסוף המפגש אורית אומרת למשה: "תודה על הערב. נהייתי מאוד. אשמח לדבר בהמשך השבוע. אגב, המסעדה X יותר נחמדה מהמקום שהיינו בו, קצת יותר יקרה אבל זה ממש שווה את זה". משה מתמקד ב"נהייתי מאוד. תודה על הערב. אשמח לדבר בהמשך השבוע", וחוזר הביתה שמח ומלא תקווה.

אייל יצא לדייט עם דורית. בסוף המפגש דורית אומרת לאייל: "תודה על הערב. נהייתי מאוד. אשמח לדבר בהמשך השבוע. אגב, המסעדה X יותר נחמדה מהמקום שהיינו בו, קצת יותר יקרה אבל זה ממש שווה את זה". אייל, בניגוד למשה, מתמקד ב"המסעדה X יותר נחמדה מהמקום שהיינו בו, קצת יותר יקרה אבל זה ממש שווה את זה" – וחוזר הביתה עצוב ומיואש. "היא סתם התחנפה בסוף אבל היא לא נהנתה". זה המיקוד האוטומטי בחלק שאינו חיובי והתעלמות מהמידע החיובי.

דוגמה להשפעת פרשנות אוטומטית על רגש והתנהגות

אותו אירוע מתרחש אצל שני אנשים שונים אבל הפרשנות האוטומטית שונה ויוצרת רגשות והתנהגות אחרים אצל כל אחת מהן.

דינה הולכת לאירוע שארגן ועד העובדים. בכניסה לאולם היא רואה את ענבל שעובדת איתה באותו אגף. דינה מנופפת לענבל וקוראת לה "היי". ענבל לא משיבה. דינה חושבת: היא לא רואה ולא שומעת בבלגן של המסיבה. אחפש אותה אחר כך ואומר לה שלום. דינה שוכחת מהעניין. נהנית מהמסיבה. בשלב מסוים רואה שוב את ענבל, ניגשת אליה ואומרת לה, "היי, מה קורה?" ענבל נראית שמחה לראות אותה. הן מחליפות כמה מילים ואמרות שייפגשו מחר במשרד.

אילנה הולכת לאירוע שארגן ועד העובדים. בכניסה לאולם היא רואה את ענבל שעובדת איתה באותו אגף. אילנה מנופפת לענבל וקוראת לה "היי". ענבל לא משיבה. אילנה חושבת: באסה. היא מסננת אותי. היא לא אוהבת אותי. כולם ראו שהיא מתעלמת ממני בכוונה. אני כזאת דפוקה.

זוהי המשמעות האוטומטית השלילית.

אילנה ממש סובלת באירוע. היא חושבת רק על "מי ראה שהיא התעלמה? מה חשבו? למה היא לא אוהבת אותי? לא הוגן".
למוחרת במשרד אילנה מתחמקת מענבל ונמנעת מקשר. בהדרגה גם ענבל הופכת קרירה לאילנה.

על מה "יושבות" המחשבות האוטומטיות? – אמונות ליבה

ואמונות ביניים

אמונות ליבה כוללות מחשבות של אדם על עצמו, על אחרים ועל העולם. אמונות ביניים הן "כללי חיים" "אם X אז Y" "אם לא קיבלתי אישור ממישהו אני חסר ערך" או עמדות: מה טוב ומה רע מה צודק ומה לא צודק, מה נעים ומה לא נעים, כגון "נורא להידחות".

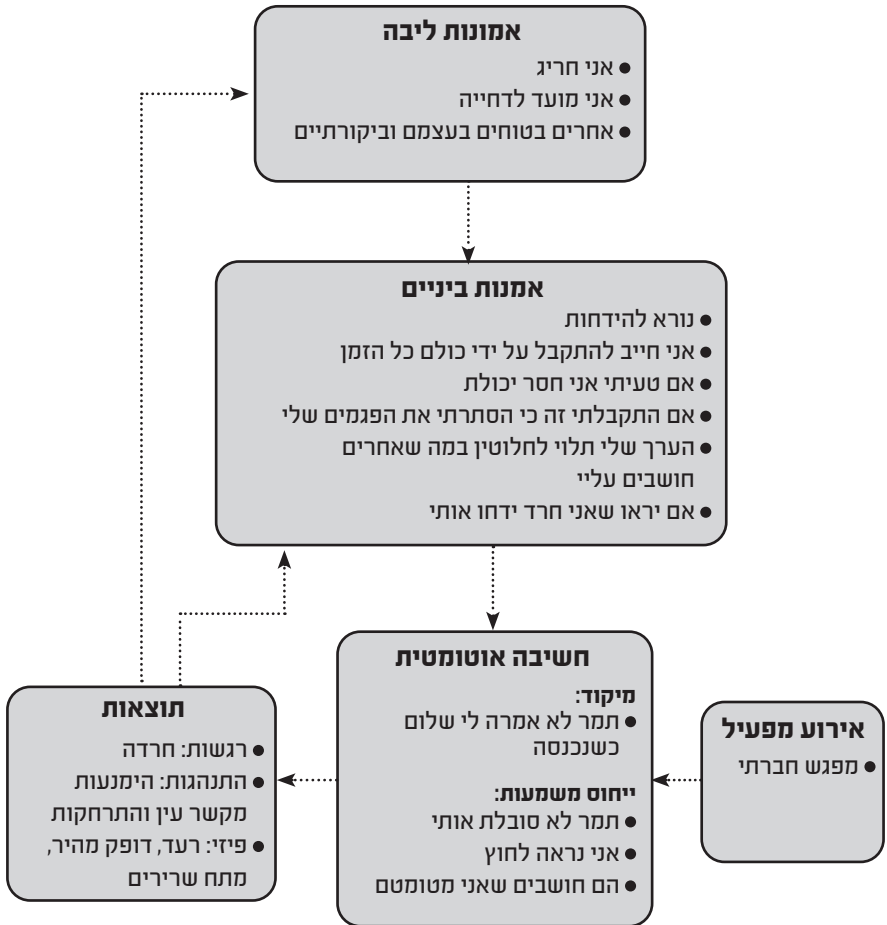
אמונות ליבה ואמונות ביניים נמצאות "מתחת" למחשבות האוטומטיות ונוטות להיות עמידות, יציבות ומשפיעות על תפיסתנו (המחשבות האוטומטיות שלנו) במגוון רחב של מצבים.

לדוגמה: מחשבה אוטומטית "פישלתי שוב" ייתכן שיושבת על אמונות הליבה "אני כישלון".

והמחשבה האוטומטית "טעיתי בקטנה" ייתכן שיושבת על אמונות הליבה "אני מסוגל".

איך הכול מתחבר יחד?

התרשים מציג את יחסי הגומלין בין אמונות ליבה, אמונות ביניים, אירועים, מיקוד, מחשבות אוטומטיות ותוצאות התנהגותיות ורגשיות



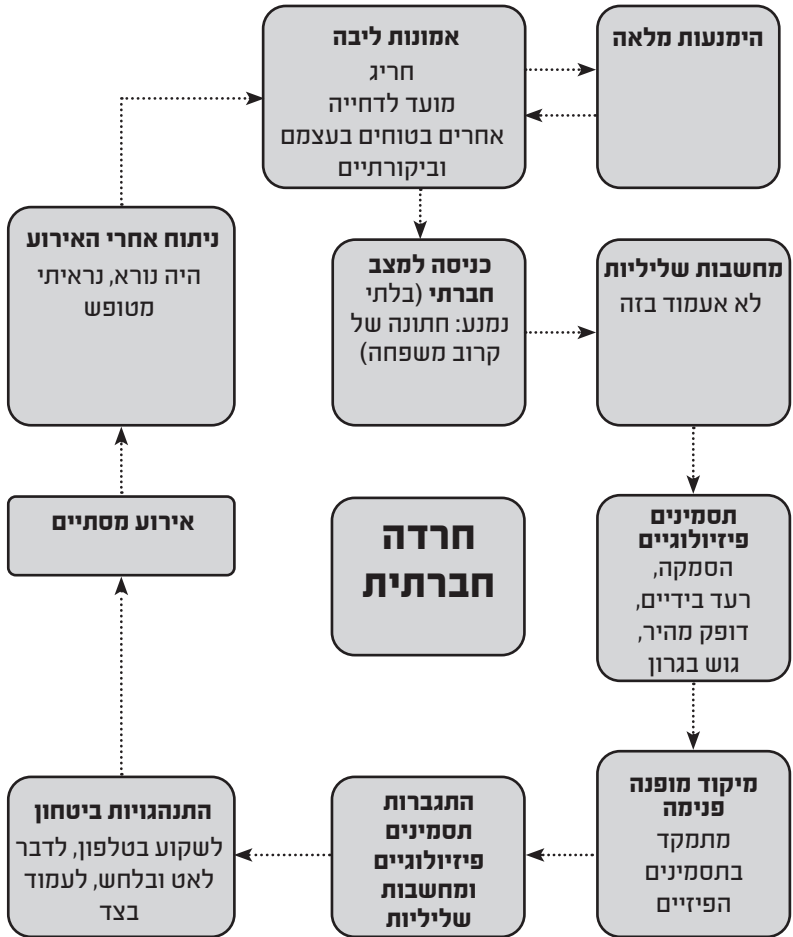
ניתנת רשות לצלם או להדפיס את חוברת העבודה למטופל לצורכי טיפול בשימוש סביר והוגן ובלבד שיוזכר שם הספר ושם המחבר. © הזכויות שמורות לאריאל חן

מעגל הקסמים של החרדה החברתית

כדף זה יוצג מודל של חרדה חברתית והגורמים המזינים אותה. מודל הוא דרך לחשוב על הקשר בין תופעות באופן המאפשר לנו להבין ולפתור בעיות. מודל אינו אמת מוחלטת, אלא מפה המאפשרת למטפל ולמטופל לנווט.

המודל מסביר וממחיש מה היא חרדה חברתית, מה מונע מהאדם להחלים מהחרדה החברתית ואיך אפשר לפתור את הבעיה. המודל כולל אמונות ליבה, מחשבות (כולל חרדת ציפייה וניתוח אחרי האירוע), מיקוד פנימי (בתחושות פיזיות, במחשבות וברגשות), הימנעויות, התנהגויות ביטחון ותסמינים פיזיולוגיים.

הטיפול מבוסס על הכנסת שינויים בכל אחד מהמרכיבים האלה. להלן דוגמה לחרדה החברתית של מטופל במושגי המודל (ראו תרשים בעמוד הבא):



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

מעגל הקסמים של החרדה החברתית שלך

כעת ננסה ליצור מודל שיתאר את החרדה החברתית שלך ויסביר מה מונע ממך להחלים ממנה. מלא את התרשים שבסוף הטופס והיעזר בשאלות האלה:

מהן אמונות הליבה שלך?

ראשית, מה אתה מאמין לגבי יכולתך לתפקד במצבים חברתיים ומה אתה מאמין לגבי אחרים, "הקהל" שלך, במצבים חברתיים? כתוב זאת בקופסה העליונה.

עכשיו היזכר באירוע ספציפי שהתרחש לאחרונה ונסה להבין את מעגל הקסמים שלך. השאלות האלה עשויות לעזור:

מחשבות שליליות

- מה חשבת שאנשים יחשבו עליך במצב זה?
- ממה חששת לפני שנכנסת למצב?
- מה ה"איום" שחששת?
- לדעתך מה הדבר הגרוע ביותר שעלול להתרחש במצב הזה?
- האם חשבת שעליך לעשות רושם טוב? למה?
- האם ניסית לעשות רושם טוב? איך?
- איך מה שחשבת השפיע על מה שקרה?

תסמינים פיזיולוגיים

- דופק מהיר?
- הסמקה?
- חום בפנים?
- רעד בידים?
- גוש בגרון?
- מתח שרירים?
- בחילה?
- אחר

היכן היה המיקוד?

- כשפחדת, מה קרה למיקוד שלך? האם היית ממוקד בעצמך?
- האם הרגשת כאילו אתה צופה בטלוויזיה במעגל סגור בעצמך "מפשל"?

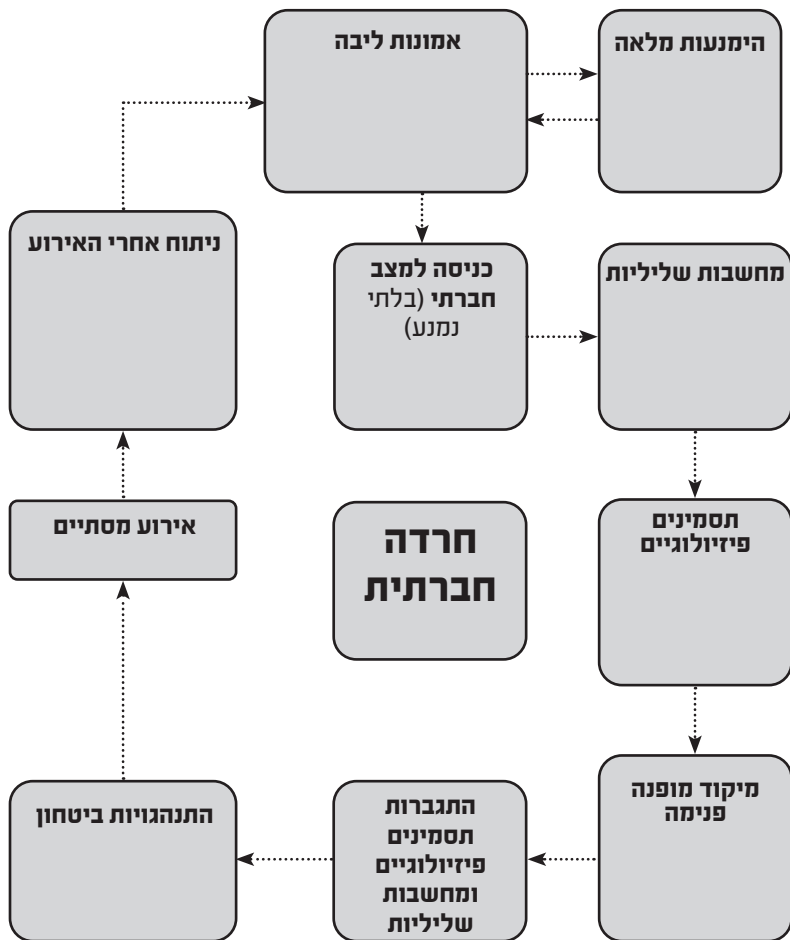
האם הופעלו התנהגויות ביטחון?

- האם עשית משהו כדי להרגיע את עצמך?
- האם עשית משהו כדי שאנשים לא יראו את החרדה שלך? (להסתיר הסמקה או רעד?)
- איך התנהגת שונה מהדרך שבה אתה מתנהג במצב חברתי כשאתה מרגיש בטוח?
- האם ניסית לשלוט בתסמינים (כגון רעד, הסמקה, הזעה)? איך?

ניתוח אחרי האירוע

- האם שחזרת שוב ושוב את התנהגותך?
- האם שאלת את עצמך שוב ושוב איזה רושם השארת? מה חשבו עליך?

בחן את הקשר בין כל המרכיבים.



מיקוד פנימי – מדוע זה מזיק ומה לעשות?

אדם עם חרדה חברתית לא מרגיש בנוח עם "ההופעה החברתית" שלו. הוא מתמקד בעצמו וברגשותיו כדי לבחון איך הוא נתפס על ידי אחרים. רק לעיתים נדירות האדם מנסה לראות באמת איך אחרים מגיבים אליו.

מיקוד פנימי מביא להגברת תסמיני החרדה כמו רעד, לשמוע את הדיבור שלי, חוסר יכולת להיזכר בדברים בתשובה לשאלות, דאגה "איך אני עובר" ועוד. מיקוד פנימי משמעו לחיות בעיניים עצומות.

לפעמים החוויה הפנימית כוללת דימויים של האדם על איך הוא נראה. כאילו האדם צופה מהצד בצילום של האירוע בוודאו. לעיתים לא מצליחים לחשוב על כלום למעט על החוויה הפנימית, ורק אם יפנו לאדם והוא ייאלץ לדבר, הוא יפנה לרגעים את המיקוד החוצה.

במצב זה טבעי שהאדם ינסה להקל את החרדה באמצעות התנהגויות ביטחון, כגון אחיזה חזקה בכוס, הימנעות מקשר עין, חשיבה מוקדמת בראש מה עומד לומר וכיו"ב. וכידוע הדרך לגיהנום רצופה כוונות טובות.

איך להפחית מיקוד פנימי?

התמקד בעולם במה שקורה כאן ועכשיו. הפנה את הקשב בעדינות החוצה שוב ושוב.

התמקד באדם שאתה מדבר איתו ושים לב מה הוא אומר. שאל אותו שאלות על הנושא שהוא מדבר עליו.

תן לקשב שלך לנוע ולנדוד בין עצמך לבין אחרים – זה טבעי שהקשב נודד פנימה. הרעיון הוא לא להשאיר את הקשב מופנה פנימה למשך זמן רב.

אם אתה נמצא בקבוצת אנשים, שים לב לאחרים ולתגובות שלהם. התמקד בהם ובמה שהם אומרים. נסה לנחש מה אחרים מרגישים (כמובן לא במה שהם מרגישים כלפיך). האם מישהו מהם נראה חרד? לך ברחוב והתמקד בהליכה שלך ובאיך ההליכה שלך נראית. נסה ללכת "נכון". אחר כך לך ברחוב והתמקד בסביבה: בצבעים, באנשים אחרים, בעצים, בפרחים. נסה זאת כמה פעמים ובחן את השפעת המיקוד על הרגשתך ועל התנהגותך.

חשיפה במציאות – איך זה עוזר?

כפי ששרה להקת כוורת, לימוד שחייה בהתכתבות (אפילו אצל מציל ידוע) הוא מתכון בטוח לטביעה. לא תוכל ללמוד שחייה בלי להיכנס למים. כך לא תוכל ללמוד שמצבים חברתיים אינם מסוכנים, בלי שתיחשף למצבים חברתיים.

ללא חשיפה הטיפול משול לקריאת ספרי אפייה במיטה בתקווה שתצא מכך עוגה.

חשיפה במציאות

חשיפה במציאות היא כניסה למצבים חברתיים מעוררי חרדה כגון דיבור לפני קהל, פנייה למנהל לדבר איתו, החלפת מוצר בחנות. התהליך יתחיל בהדרגה מהקל אל הכבד לפי ההייררכייה של מצבי ההימנעות שתוגדר עם המטפל.

זו ההזדמנות לגשת למצבים חברתיים בדרך חדשה, דרך שתאפשר לך ללמוד מה (אם בכלל) באמת מסכן אותך ומה בטוח במצבים האלה. כדי לעשות זאת עליך להוציא את המיקוד החוצה ולבחון את המתרחש בחוץ. כמו כן, עליך לוותר על התנהגויות הביטחון ולהסכים לחוות את החרדה שלך.

כיצד חשיפה עוזרת?

- בחינת המחשבות השליליות בניסוי: מתמודדים עם חרדה חברתית נוטים לתחזיות "אסוניות" לגבי מצבים חברתיים מלחיצים. הם

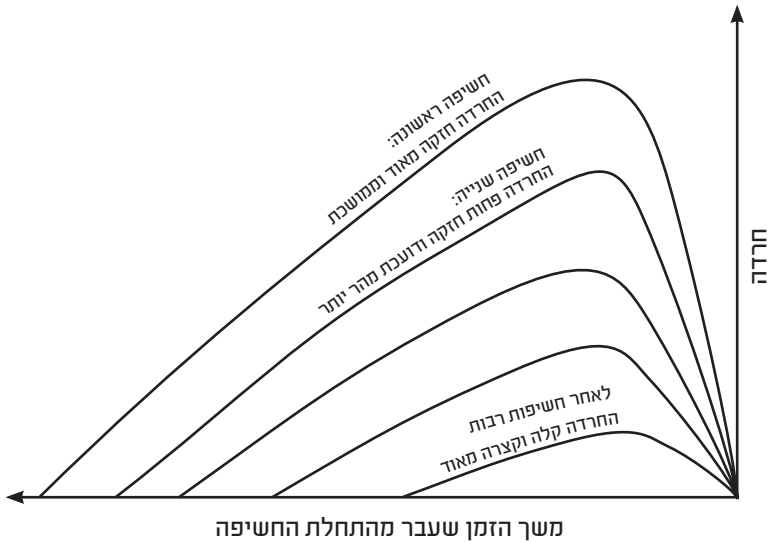
מאמינם שדברים ישתבשו (אסמיק, אף אחד לא ירצה לדבר איתי...), מגזימים במשמעות שמייחסים לדברים שישתבשו (כולם יראו שאני מסמיק וארגיש נורא, אם לא מדברים איתי אני דפוק), וממעיטים ביכולתם להתמודד עם המצב (אני לא אצליח להוציא משפט הגיוני מהפה). הם מתמקדים רק בגורמים הבעייתיים במצב ודשים בהם בניסיון "לפתור את הבעיות" ומתעלמים ממידע חיובי. בטוחים שהדרך הטובה ביותר לשרוד מצב חברתי היא הימנעות והתנהגויות ביטחון.

באמצעות ביצוע של חשיפות חברתיות, תוכל לגלות שחלק ניכר מהמחשבות והאמונות שלך מוגזמות. לדוגמה, נניח שאתה מאמין שאם במהלך שיחה תשתק למספר שניות, כולם ישימו לב ויהיה שקט מביך. בפגישה הבאה עם המטפל תוכל לעצור ולספור בלב 21 22 23 – ותברוק אם המטפל שם לב.

אומנם לעולם לא נוכל לדעת בוודאות מה האחרים באמת חושבים עלינו אבל תוכל לבחון את תוקף המחשבה "הכי טוב לי במצב חברתי להגן על עצמי ולהימנע" מול האמונה "אני מרגיש יותר טוב במצב חברתי כשאני לא נמנע ולא משתמש בהתנהגויות ביטחון". נזכור: מדענים חוזרים על ניסוי מספר פעמים ורק אז גוזרים מסקנה.

- חשיפות חוזרות גורמות לחרדה "לטפל בעצמה": כשנחשפים זמן רב, בסופו של דבר החרדה הולכת ופוחתת. הגוף נרגע מעצמו. במהלך חרדה מופרשים חומרים כימיים בגוף ואלו מתפרקים מעצמם בהדרגה. כמו שסוללה נגמרת בסופו של דבר כך גם החרדה.
- לומדים שהחרדה לא בולטת: הרבה מאמינים שאם יישארו במצב ללא התנהגות ביטחון, החרדה רק תעלה ותבלוט מאוד. אבל במציאות אם נשארים הרבה זמן במצב מעורר חרדה, מגלים שהחרדה הרבה פחות בולטת ממה שנדמה.
- חזרה על החומר שוב ושוב היא הדרך ללמוד: כמו בכל למידה נדרשת חזרה. ברומה לאדם שעולה על רכבת הרים: הפעם

הראשונה הכי מפחידה והבאה מעט פחות וכך הלאה. כך גם אתה תוכל ליהנות בסופו של דבר ממצבים חברתיים.



העקומות בגרף 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.

- **התמודדות נותנת כוח:** אם לא תתמודד עם מצבים חברתיים תמשיך להאמין לנצח שהם "גדולים עליך". אבל אם תיחשף תוכל להיווכח בראש, בלב ובגוף שהמצבים לא באמת מסוכנים ושאתה מסוגל להתמודד איתם. החשיפה תאפשר לך לחוות כוח ומסוגלות. כך תלמד שאתה מסוגל להתמודד עם הבעיות שלך וההערכה העצמית תשתפר. ייתכן שתגלה שיש לך כישורים חברתיים טובים אף שחשבת שחסרים לך כישורים כאלה.
- **הוכחה סטטיסטית:** בעשרות מחקרים הוכח שחשיפות חוזרות (ללא התנהגויות ביטחון) הן הטיפול היעיל ביותר לחרדה חברתית. המנגנון הקושר בין חשיפה להכחדת הפחד עדיין לא

ברור לחלוטין, אבל אין שום מחלוקת על כך שחשיפה שיטתית, ללא התנהגויות ביטחון, תביא לדעיכת החרדה.

מדוע חשיפות בעבר לא עזרו?

הרבה שואלים: כבר נחשפתי להמון מצבים חברתיים מעוררי חרדה בחיים וזה לא עזר. אז איך זה יעזור הפעם?

יש הבדל גדול בין חשיפות רגילות לחשיפות בטיפול. ההבדל העיקרי הוא בעמדה כלפי החרדה. לפני הטיפול אדם עם חרדה חברתית מחזיק בעמדה "רק לא זה. רק לשלוט בזה". אדם בטיפול לעומת זאת מחזיק בעמדה "זה לא מסוכן באמת. זה רק מפחיד נורא ואני רוצה את זה כדי להחלים". "אני רוצה את מה שאני לא רוצה" (את מה שממש קשה לי עכשיו), כי זה מה שיעזור לי להחלים. אנו עוסקים ב"מערכת היחסים" עם החרדה.

הטבלה להלן מסכמת את ההבדלים בין חשיפה בטיפול לחשיפות מקריות בחיים.

חשיפות לפני הטיפול	חשיפות כחלק מהטיפול
עמדה כלפי החרדה	זה מסוכן – לברוח ואם אי אפשר להגן על עצמי, להתמקד בעצמי ולשמור על עצמי בהתנהגויות ביטחון
שליטה בנסיבות החשיפה	נכפה עליי – "אכלתי אותה": בת דודה מתחנתת וצריך ללכת. אי אפשר לברוח ולהגיד שאני חולה שוב! אלך ואצמד לאחי. אכלתי אותה: הטילו עליי להציג נושא בישיבת צוות
תדירות חזרה על החשיפה	נמוכה ביותר
משך	הכי קצר שאפשר
מיקוד ומקור מידע	תחושות פנימיות – (מיקוד פנימי)
	הכי ארוך שאפשר
	העולם, השגת המטרה ההתנהגותית הושגה – (מיקוד חיצוני)

חשיפות לפני הטיפול	חשיפות כחלק מהטיפול	
התנהגויות ביטחון	כמה שיותר "גלגל הצלה"	כמה שפחות "הרואין" (סם ממכר)
מה עושים עם המחשבות והרגשות	אמת מוחלטת הדורשת תגובה	התייחסות למחשבות ורגשות רק כמחשבות ולא כעובדות.
		קבלת מחשבות שליליות ובו זמנית פעולה לפי המחשבה הרציונלית
סיכום	רעל - עונש	תרופה (מרה)

רגע! ומה אם באמת לא אצלח? מה אם האיום יתממש? לדוגמה, אצא לדייט והצד השני ידחה אותי בבוטות?
 האמת היא שזה עלול לקרות. במוקדם או מאוחר את כולנו דוחים. דחייה כמעט תמיד כואבת וקשה, עם זאת כדאי לראות בהתנסות הזדמנות ללמידה. בסופו של דבר נישאר בחיים. זו הזדמנות ללמוד שאנחנו לא חייבים לקבל אישור מכולם ואנחנו יכולים לעמוד בזה. יתרה מזו, מה הופך את מי שדחה אותך לסמכות עליונה לקבוע את ערכך כאדם?

אלברט אליס, אחד האבות המייסדים של הטיפול ההתנהגותי קוגניטיבי, התגבר על חרדה חברתית כשניסה להציע ל-130 בחורות שפגש בפארק לצאת איתו לדייט. כשלושים מהן ברחו ממנו ברגע שפנה אליהן. עם מאה הנותרות הוא דיבר במשך זמן משתנה על מגוון נושאים. רק אחת הסכימה להיפגש איתו, אבל היא לא הופיעה לדייט. למרות הכול הטיפול בחשיפה הצליח. אליס למד שזה לא אסון. למעשה, היו לו כמה שיחות מהנות.²

2 לקוח מ: <https://albertellis.org/bronx-tale/>



זיהוי התנהגויות ביטחון

כדי לזהות את התנהגויות הביטחון שאל את עצמך:
 מה אני עושה כדי לא "לפשל" במצב חברתי?
 במצב חברתי, אם אני מרגיש עלייה בחרדה, מה הדבר הראשון
 שאעשה?

מה אני עושה כדי להסתיר תסמיני חרדה?
 כתוב התנהגויות ביטחון שבהן אתה משתמש (לדבר לאט, לשתות
 אלכוהול, לא להציג את עצמי, להביע דעות קונפורמיות) במצבים
 חברתיים במטרה להקל את החרדה.
 היעזר בטבלה הזאת:

הערות ופירוט	סמן אם יש	
		להתעסק בטלפון החכם
		לשתות אלכוהול כדי להירגע
		לכתוב פתקים בטלפון מה ואיך להגיד
		לנסות לא למשוך תשומת לב
		להסתיר פנים בשיער או באיפור (שלא יראו הסמקה)
		להסתיר זיעה בדאודורנט או במייבש שיער ולהחליף הרבה חולצות

הערות ופירוט	סמן אם יש	
		ללבוש בייגוד שמסותר "פגמים" (לא להוריד חולצה על שפת הים)
		לא לדבר
		לדבר הרבה
		לא לגלות מידע אישי (על השכלה, מקצוע, מצב משפחתי)
		לא להיכנס לנושאי שיחה שעלולים להביא לשאלות אישיות
		לבצע הכנות מוגזמות (לחזור על המצגות שוב ושוב כהכנה, להכין נושאי שיחה)
		לנסות להתנהג "נורמלי"
		לאחוז משהו בחזקה (כוס, ידית)
		להגיש כלים או לשטוף כלים; להציע עזרה במטבח
		ללכת הרבה לשירותים כדי לבדוק הופעה חיצונית או כדי להירגע או להתכונן
		להיצמד למישהו
		לדבר לאט כדי לוודא שאני מדבר "נכון"
		להימנע מקשר עין
		לשאול הרבה שאלות על האדם השני כדי שלא ישאל עליך
		להימנע מנושאי שיחה "מסוכנים" (לדוגמה אדם שמתבייש בעבודתו ימנע משיחה על תעסוקה, אדם שמתבייש שהוא גרוש לא ידבר ולא ישאל על זוגיות)

הערות ופירוט	סמן אם יש	
		לנסות לדמיין איך אחרים רואים אותך/מה חושבים עליך
		לעמוד בצד; "להתחבא"
		להתכונן מראש מה תגיד ואיך
		להסכים עם כל מה שמישהו אומר
		לא לדבר על עצמך
		לנסות לחשוב: חיובי/נכון/ מקובל
		לנסות לחשוב על דברים אחרים
		לא לתת שיהיה שקט בשיחה
		לוודא שאני לא רועד
		אחר
		אחר
		אחר

דירוג מצבים לקראת חשיפות

- מאילו מצבים אתה נמנע או מעדיף להימנע?
זיהוי המצבים שאתה נמנע מהם ועוצמת החרדה שהם מעוררים
הם "מפת הטיפול" שלך. כך נדע לאן לכוון את המאמצים, לתכנן
חשיפות באופן מדורג ולהעריך את ההתקדמות.
- בטור הראשון כתוב את כל המצבים החברתיים שאתה נמנע
מהם או כאלה הגורמים לך לחרדה. בחר מגוון רחב של
מצבים.
 - בטור השני כתוב את עוצמת החרדה הצפויה אם תיכנס למצב ללא
התנהגויות ביטחון.
 - בטור השלישי כתוב אם אתה נמנע מהמצב באופן מלא.
 - בטור הרביעי כתוב באילו התנהגויות ביטחון אתה משתמש במצב.

כדאי להתבונן במדרג ההימנעויות ולנסות למצוא את הקשר בין מה שאתה נמנע ממנו לבין המחשבות שלך. מה אתה חושב שיקרה אם לא תימנע ממצב כלשהו?

הכנות לחשיפה במציאות

אחרי שהבנו את ההכרח בחשיפה למצבים חברתיים, חשוב להתכונן היטב לפני שמבצעים חשיפה בפועל. טופס זה כולל הסברים, תשעה כללים לחשיפה יעילה, דף לסיכום ההכנות לחשיפה ולבחינת תוצאות החשיפה (התוצאות ימולאו כמובן לאחר הביצוע). בהמשך יש דף מקוצר למעקב אחר חשיפות חוזרות. טופס זה והכללים לחשיפה יעילה עשויים לשרת אותך גם בעתיד, אחרי שנסיים את הטיפול בהצלחה.

1. בחירת המצב

בחר מצב חברתי שיהיה עליך להיחשף אליו. היעזר בטופס 8 (עמ' 134) שבו דירגת מצבים מעוררי חרדה. נתחיל במצבים ברמת חרדה בינונית סביב ה-50 (משמעותה: אני יכול להיכנס למצב אבל ארגיש את החרדה חזק. או לפעמים אני נמנע ולפעמים לא). כדאי לבחור מצב הקשור למטרות משמעותיות, ולא לבחור מצב התחלתי שדורש מיומנות מורכבת. לדוגמה, בחורה מעוניינת להכיר בן זוג. לצאת לדייט קשה מדי כרגע, אבל לפתח שיחה עם בחור בתחנת אוטובוס, היא משימה אפשרית. במשך הזמן תצטרך לבחור משימות יותר ויותר קשות.

2. בחירת מטרה התנהגותית לחשיפה

כדי לדעת אם החשיפה הצליחה אם לא, יש לבחור מטרה

התנהגותית שניתנת לבחינה במציאות. המטרה "לעשות רושם טוב" היא מעורפלת, אי אפשר לדעת אם הושגה. לעומת זאת מטרות כמו "להישאר שם אפילו שאני חרד", "לדבר פעם אחת בישיבת הצוות" הן מטרות שאפשר לראות אם התרחשו במציאות. ללא מטרה התנהגותית ברורה אנחנו בערפל וחשופים לנטייה לשלול את החיובי ("אבל לא באמת הרגשתי שניהלתי שיחה מעניינת", "אבל כולם דיברו עם כולם שם, אז במה בדיוק הצלחתי?").

דוגמאות למטרות התנהגותיות:

- להישאר במסיבה לפחות שעה;
 - לשאול שתי שאלות אדם אחר;
 - להעיר שתי הערות בפגישת צוות בעבודה (אפילו "אני מסכים" או "אני לא חושב כך");
 - להיכנס למשרד של הבוס ולשאול אם יש תשובה לגבי החופשה שביקשתי;
 - לסיים את המצגת, להסביר בעל פה על השקפים תוך יצירת קשר עין עם הקהל;
 - לפנות לחמש בחורות ביישומון היכרויות ולהציע להן להיפגש;
 - להביא עוגה למשרד לכבוד יום הולדתך ולהגיד שיש לך יום הולדת ותשמח אם יאכלו;
 - ללמוד שני דברים חדשים על אדם אחר;
 - להצביע ולשאול שאלה בשיעור.
- דוגמאות למטרות שאינן התנהגותיות:
- להרגיש כמו פרנק סינטרה כשאני עולה לשיר;
 - להרגיש לא חרד ובטוח בעצמי;
 - להרגיש ביטחון עצמי;
 - לעשות על האדם רושם טוב;
 - להיראות נינוח בישיבה;
 - להרגיש נינוח בשיעור.

מה האיום? איזה אסון עלול לקרות?

שאל את עצמך: מה אני חושש שאחרים יחשבו עליי? מה אני חושש שיקרה במצב הזה? מה החרדה אומרת שיקרה? נסח את האיום.

ניסוח הצהרה רציונלית, אלטרנטיבית לאיום

כדי לנסח מחשבה חלופית לאיום שניסחת קודם, שאל את עצמך:

- אם יקרה הכי רע – אני יכול להתמודד עם זה?
- מה הכי טוב שיכול לקרות?
- מה הכי סביר שיקרה?
- אילו היה לי חבר והיו לו מחשבות כאלה, מה הייתי חושב על המחשבות שלו?
- נסה להתחלף בדמיון עם האדם שאתה חושש שישפוט אותך. מה הוא חושב?
- לדוגמה, במקום המחשבה "אני אזיע וכולם יראו וייגעלו" נבחר מחשבה: "סביר שאיש לא יתמקד בכמה אני מזיע".
- לעיתים הכי יעיל פשוט לבחור הצהרה אחת משלוש האפשרויות:
 - הסיכוי שאיפגע שואף לאפס;
 - אני יודע מניסיון שהפחד חסר היגיון ולכן אנסה להישאר במצב ולא אברח;
 - החלטתי לקחת את ה"סיכון".
- "אני רוצה לעשות את זה בשבילי; בשביל אהוביי/משפחתי; בשביל החלומות שלי..."

מה עושים עם החרדה?

באופן טבעי ברגעי החשיפה החרדה משתלטת: אומרים "אני אפשל, אני פוחד, אני מרגיש לא בטוח אני לא מסוגל לעמוד בזה, זה ילך רע, חייבים להיפטר מהחרדה". כדאי לזכור: החרדה צפויה וטבעית. המטרה של הטיפול אינה לא לחוות יותר חרדה בחיים. צפוי ומתבקש שהחרדה תבוא בחשיפה. המטרה היא לפתח "מערכת יחסים" חדשה עם החרדה. כלומר, שינוי עמדה כלפי החרדה – במקום "אסור

להרגיש חרדה" ו"חייב להיפטר מהחרדה" נעבור לעמדה "אני צריך להרגיש את החרדה כדי להחלים". ככל שתסכים בכנות להרגיש את החרדה, בסופו של דבר החרדה תטפל בעצמה. היא כבר תסתדר... נסח הצהרה או שתיים בעד החרדה, למשל: "זה קשה ואני שמח שאני עושה את זה"; "טוב שיש חרדה ואנסה להגבירה כי זו הדרך לוותר על התנהגויות הביטחון".

סיכום

תשעה כללים לחשיפה

1. תכנון – מה המצב, מה תעשה, מה המטרה ההתנהגותית, כמה זמן תשהה במצב.
2. מדורג – התחל ברמות מצוקה קלות/בינוניות וטפס בסולם. כשתגיע לפריטים הקשים הם יהיו קלים יותר.
3. אל תילחם בחרדה – הדרך להחלים היא לחוות חרדה ולא להגיב לחרדה בהימנעות. ככל שתילחם בחרדה, גדל הסיכוי שהיא תתגבר. אמור לחרדה: "טוב שבאת חרדה. אני צריך אותך כדי שאוכל לנצח אותך. תני לי עוד ממך". ככל שתעשה יותר חשיפות ההרגשה הקשה תפחת.
4. מיקוד החוצה וללא התנהגויות ביטחון.
5. השתמש בהצהרות הרציונליות במהלך החשיפה.
6. הזכר לעצמך למה אתה עושה את זה. מה החלום? בשביל מה כדאי לשלם את המחיר הזה?
7. זכור את התרשים – חשיפות ארוכות, חוזרות שוב ושוב בתדירות גבוהה. ככל שהחשיפות ארוכות וחוזרות, כך גדל הסיכוי להתרגלות.
8. שינוי לא מגיע ביום אחד, וכל תהליך כולל "נפילות" (איך למדת לנסוע על אופניים? לשחות? לכתוב?).
9. המטרה היא לתרגל ולא "להצליח".

דף הכנה לחשיפה ומעקב לאחר ביצוע החשיפה

חלק א – למילוי לפני החשיפה

תיאור החשיפה: מי, מתי, איפה, כמה זמן:

המטרה ההתנהגותית:

מה האיום? ממה אתה פוחד הכי הרבה? מה החרדה אומרת שיקרה?

הצהרות רציונליות:

הצהרות "בעד החרדה":

חלק ב - למילוי **לאחר** ביצוע חשיפה

	יחידות מצוקה ממש לפני תחילת החשיפה מ־0 עד 100
	יחידות מצוקה בסיום החשיפה מ־0 עד 100
	המספר הגבוה ביותר שהמצוקה הגיעה אליו בכל התהליך, 0-100
	האם המטרה ההתנהגותית הושגה?
	האם הצלחת לוותר על התנהגויות ביטחון?
	האם האיום אכן התממש? אם לא התממש האם היו ראיות שהאיום "נכון?"
	האם היו ראיות בחשיפה שהאיום לא נכון?
	האם השתמשת בהצהרה הרציונלית? האם עזרה?
	האם השתמשת בהצהרה ב"עד החרדה"? האם עזרה?

שימו לב!

טפסים ודפי תרגול אינם מטרה בפני עצמה, אלא אמצעי בלבד שיש להתאים למטופל. חלק מהמטופלים יעדיפו דף מצומצם יותר כגון דף ההכנה והמעקב אחרי חשיפה במציאות:

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

כתוב את רמת המצוקה בסולם של 0 עד 100 ממש לפני תחילת החשיפה. רשום את המצוקה בסיום החשיפה ורשום את המספר הגבוה ביותר שהמצוקה הגיעה אליו בכל התהליך.

חרדה מ־0 עד 100			תאריך ושעה
אחרי	שיא	לפני	
			1.
			2.
			3.
			4.
			5.
			6.
			7.
			8.

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

רעיונות לחשיפות במציאות

דיבור לפני קהל

- התנדב להציג מצגת בעבודה או בלימודים;
- דבר בפגישות (שאל שאלות, הצג את עמדתך);
- לך להרצאה ושאל שאלה;
- לך לחוג דרמה.

דיבור עם בעלי סמכות

- קבע פגישה עם המנהל או המורה שלך (כמובן, תמצא תירוץ לפגישה כמו בעיות בשיעורי בית וכיו"ב). אפשר גם לתת מחמאה על השיעור;
- בקש מידע מרוקח על תרופה;
- קבע פגישה עם עורך דין או יזם (ותרגל גם סירוב להצעה!);
- קבע פגישה עם רופא במטרה לדון במצב הבריאות שלך ובקש מידע ברור;
- לך לראיון עבודה (אפשר להתחיל בראיון לעבודה שאתה לא מעוניין בה).

זוגיות

- פתח בשיחה עם אדם שיש לך עניין רומנטי בו;
- הצע לצאת לפגישה רומנטית, דייט;
- צא לפגישה רומנטית, דייט.

שיחת חולין

- היכנס לשיחה במטבחון בעבודה ותתערב בשיחה;
- צא לפארק ובקש להצטרף למשחק כדור;
- בקש ממישהו שאתה לא מכיר לצלצל מהטלפון שלו כי נגמרה לך הסוללה;
- בקש מאנשים הנחיות איך להגיע למקום מסוים ונסה לשנות את נושא השיחה לנושא אחר, לא קשור;
- שב באוטובוס או בבית קפה עם עותק של ספר שנוי במחלוקת (כגון ספר נגד אכילת מזון מן החי) ונסה לפתח שיחה על החומר עם אנשים;
- שב ליד מישהו ברכבת, באוטובוס או בבית קפה ונסה לפתח שיחה;
- לך לבדך לקולנוע, לפאב או למועדון;
- ספר בעבודה מה עשית בסוף השבוע;
- שלח לקבוצת הוואטסאפ של העבודה תמונה מהבילוי שלך בסוף השבוע, מאמר דעה וכיו"ב;
- ספר למישהו על החרדות שלך (רק אם אתה נמנע מזה באופן טבעי);
- הזמן חברים הביתה (דבר איתם. אל תגיש להם);
- שנה את נושא השיחה תוך כדי שיחה;
- הזמן חבר או חברה לבית קפה;
- צא עם הכלב לגינת כלבים וחלוק מחמאות למישהו על הכלב שלו;
- דבר עם הורים בגינת משחקים (אם אתה עצמך הורה);
- בקש ממישהו עצה בפתרון בעיה מסוימת;
- פתח בשיחה עם אחד השכנים;
- בקש טרמפ מחבר לעבודה או ללימודים;
- בקש עזרה מחבר בתיקון משהו.

פניות לנותני שירות

- לך לחנות ובקש מהמוכר עזרה במציאת פריט (בהמשך: אל תקנה אחרי שהמוכר עזר לך);
- קח ספרים ישנים לחנות ספרים משומשים. בקש הצעת מחיר ועזוב לאחר שקיבלת את ההצעה;
- בקש בפיוצייה שיפרטו לך שטר של מאתיים שקל;
- דבר עם נותני שירות: בקש המלצות ממלצר, התייעץ עם מוכר בחנות בגדים;
- היכנס למסעדה ובקש כוס מים או להשתמש בשירותים. עזוב בלי לשבת לאכול;
- צלצל למוקד 106 ובקש לדבר עם האחראי לגינון ותתלונן על תחזוקת הגינה בשכונה שלך;
- קבע תור למעצב שיער וצלצל לבטל את התור מאוחר יותר;
- צלצל למודעות על רכבים למכירה, דירות להשכרה וכיו"ב וברר פרטים;
- בקש טובה מהמטפל שלך (למשל, להזיז את שעת הפגישה, לברר משהו בשבילך);
- הזמן דיאט קולה בפאב;
- שאל רוקח איפה הקונדומים;
- בקש מבעל הדירה לזפת את הגג, לתקן את המרצפת השבורה וכיו"ב.

להיות במרכז תשומת הלב (וגם לפשל)

- דבר בקול רם בטלפון (באוטובוס, בקניון) ואז תאמר משהו מביך כמו "הרופא אמר שיש לי פטרייה על...";
- הפל או שפוך משהו – מפתחות בחנות ספרים, מים במסעדה, גש למדף נייר הטואלט בסופר ותפיל חבילות עליך;
- בקש מהמורה לצאת מהכיתה וצא;
- לך בגרביים לא תואמים ובחולצה הפוכה;
- שנה בקבוצה את נושא השיחה;

- לך למשחק כדורגל או כדורסל ועודד את אחת הקבוצות בקול רם;
- הבע דעות פוליטיות, ספר על עצמך, על העבודה והמשפחה;
- פרסם רשומות (פוסטים) ברשתות החברתיות ותאר בהן את דעותיך/עבודותיך/יצירותיך;
- פרסם סרטון ברשתות החברתיות ותאר בו את דעותיך/עבודותיך/יצירותיך;
- שכב על הרצפה בפארק ובהמשך בקניון או ברחוב מרכזי. ספור בלב עד עשר ואז קום והמשך בדרכך;
- הירשם לסוכנות ניצבים;³
- גש למבחן בד (אודישן) טלוויזיוני לשעשועון טריוויה או ריאליטי.⁴

להיות לא נחמד

- ללכת לחנות ולהחזיר ספר/בגד/צעצוע בלי חשבונית או עם אריזה פתוחה (לא משנה אם לא יחליפו, העיקר התרגול);
- קנה ספר, בקש שיעטפו לך למתנה ואחר כך תגיד "סליחה שכחתי את הכסף בבית" וצא מהחנות;
- באמצע החשבון בסופרמרקט תגיד ששכחת משהו ולך להביא עוד מוצר (כולם מחכים);
- בקש ממלצר להחליף לך את המנה כי לא טעים (למתקדמים: אחרי שאכלת שלישי מנה);
- עמוד באור ירוק ברמזור כמה שניות עד שיתחילו לצפצף לך;
- צא לאט מחניה אף שמישהו מחכה.

לאכול, לשתות, לעבוד, לכתוב, לעשות ספורט

- אכול ביסלי שומני בתחנת אוטובוס, בעבודה (עשה רעש ואחר כך לקק אצבעות);
- בארוחה עם אנשים נוספים הרעיד כוס בכוונה;
- שב לכרך בבית קפה או במסעדה במקום בולט ואכול;

3 תודה למטופלת ד"ה על הרעיונות המקוריים.

4 ראו הערה 30.

- אכול ספגטי מול אנשים ואל תקפיד לא להתלכלך;
- שלם בהמחאה בקופה בסופרמרקט;
- שב בבית קפה וכתוב מכתב (שיראו את מה שאתה כותב);
- מלא טפסים בבנק, בדואר או במשרד ממשלתי מול אנשים;
- לך לים או לבריכה והישאר בכגד ים (למי שמתבייש בגופו).

תרגול בוושה – לטעות בכוונה (טעויות שלא יגרמו נזק ממשי למעט מבוכה וחרדה)

- עצור את הדיבור באמצע משפט לכמה שניות;
- פנה לקונים בחנות כאילו הם עובדים בה: "יש לכם X בצבע כחול?"
- חטט באף באופן בולט במקום ציבורי;
- בטא מילה באופן שגוי בכוונה, למשל "הידבקות בקורונה מתפשטת באופן אקסיפוזיציוניטלי";
- שאל את המורה, המנהל או עמית לעבודה שאלה רטורית שהתשובה לה ברורה;
- היתקל במשהו "במקרה" באמצע הקניון;
- שאל את השומר בקניון אם המגנומטר יחשמל אותך;
- עלה לאוטובוס ובקש מאנשים לשלם בעבורך.

חשיפה בדמיון לציפיות קטסטרופליות

מתי נשתמש בחשיפה בדמיון?

כאשר אתה חרד מכדי לבצע החשיפה במציאות תוכל לבצע תחילה חשיפה בדמיון. לדוגמה, אם אתה חושש להיכנס לבוס ולבקש העלאה בשכר, תוכל לבצע קודם את החשיפה בדמיון. סיבה נוספת לביצוע חשיפה בדמיון (אולי החשובה ביותר) היא שאתה פוחד ממצבים חברתיים אבל גם ממחשבות על מצבים חברתיים, וכדאי ללמוד להבחין בין השניים. הרי מחשבות בוודאות לא מסוכנות, הן רק לא נעימות.

חשיפה חוזרת וממושכת לדמיונים ולמחשבות המאיימים יעילה להפחתת החרדה מהם. כשאתה רואה סרט אימה שוב ושוב, הרי החרדה הולכת ופוחתת.

כיצד לבצע חשיפה בדמיון?

- כדי לעשות חשיפה בדמיון ניצור תסריט אימה של ליבת הפחד שלך – הכי רע קורה שם לפרטי-פרטים ומשנייה לשנייה. ההנחיה היא "אם לרגע נדמה לך שאתה רואה אור בקצה המנהרה, זו רק רכבת שבאה מולך".
- לרוב התסריט מתגלגל ככה שאתה עושה "טעות" ומוותר על התנהגויות ביטחון, ומכאן מתחילה שרשרת איומה של פשלות, השפלות ומבוכות ואין שום דרך לברוח או להימנע מהן.
- אחרי שנכתב תסריט מפורט בזמן הווה משנייה לשנייה, קרא אותו

בקול בניסיון להיות כמה שיותר נוכח ובתוך הסיפור. המטרה היא להיות עם הדימויים והמחשבות הקשים כמה שיותר.

- הקלט לטלפון שלך את התסריט.
- האזן לתסריט כל יום 45 דקות ברצף או עד שהתסריט משעמם ולא מעורר מצוקה רבה. ההאזנה בכוונה למחשבות שלך היא תכסיס קוגניטיבי פרדוקסלי: מצד אחד כולך מנסה להיכנס לחוויה ומצד אחר אתה חייב בעומק ליבך להכיר בכך שאלה רק המחשבות שלך – הרי אתה שומע אותן מוקלטות.
- דרך דומה לביצוע חשיפה בדמיון: תוכל לבצע את אותו תהליך ורק תחזור על משפטי אימה. למשל, "כולם צוחקים ואני מרגיש את הדופק בשמיים ואני מגמגם ורוצה לבכות". בכל מקרה הרעיון הבסיסי הוא להיחשף למחשבות ולדימויים הלא נעימים שוב ושוב ולהרבה זמן ולבחון את השפעת החשיפה על החרדה.

מלא דף לרישום רמת המצוקה של התרגול: כתוב את רמת המצוקה בסולם 0 עד 100 ממש לפני תחילת התרגול. רשום את המצוקה בסיום התרגול ורשום את המספר הגבוה ביותר אליו המצוקה הגיעה בכל התהליך.

תיאור החשיפה בדמיון:

חידה מ־0 עד 100			תאריך ושעה
אחרי	שיא	לפני	
			.1
			.2
			.3
			.4
			.5
			.6
			.7
			.8

חשיפה בדמיון אפשר לבצע גם לזיכרונות טראומטיים במטרה להפחית את השפעתם. ראו להלן טופס 12, עמ' 152).

זיכרונות כואבים וחרדה חברתית

התעללות ובריונות בילדות ובנעורים - האם יש קשר לחרדה חברתית?

רוב הסובלים מחרדה חברתית לא חוו אירועים טראומטיים של בריונות. יתרה מכך, הרבה אנשים עברו בריונות בילדותם ובנעוריהם ורובם הגדול לא סובל מחרדה חברתית.

עם זאת השילוב בין הימנעות חברתית ואירועי השפלות עלול להיות ממלכד. אדם שסבל מבריונות וסובל מחרדה חברתית, נמנע מאינטראקציות חברתיות, ולכן עלול שלא לצבור חוויות חדשות שיפריכו את השקפתו על חוסר כשירות חברתית מול עולם ביקורתי ועוין.

ואכן, חלק מהסובלים מחרדה חברתית מדווחים על חוויות ילדות ונעורים הכוללות השפלה, דחייה ובריונות. חלק הרגישו עצמם שונים ולא שייכים. חלק מדווחים שהרגישו נחותים בהשוואה לבני גילם בגלל הופעה חיצונית (כמו גובה, משקל, גמגום, הרכבת מכשירי שמיעה, משקפים וכו'), או בגלל שהגיעו ממשפחות שהיו שונות מרוב המשפחות בסביבתם (כגון, משפחת עולים חדשים באזור של ותיקים). חלק הרגישו שיש בהם משהו שהופך אותם שונים אפילו ממשפחתם. לדוגמה: ילדים עם ליקוי למידה, ילדים עם נכות פיזית, כישרונות יוצאי דופן (כגון נגינה בפסנתר), תחומי עניין שלא אופייניים למגדר (כמו ילד שאוהב לרקום, לתפור או לשחק בכובות, או ילדה שאוהבת לשחק כדורגל ולטפס על עצים).

בגיל ההתבגרות נטייה מינית לא הטרוסקסואלית עלולה לבודד ולהביא להרגשה של שונות וחריגות. אנשים מהקהילה הגאה מדווחים לפעמים שילדים הרגישו שונים מהותית מכל אדם אחר. חלק מדווחים שחוו השפלות, דחייה חברתית ולעיתים בריונות והתעללות.

השפעות ארוכות טווח של בריונות והתעללות

אירועים חברתיים טראומטיים עלולים לגרום לנו להאמין ולהרגיש שאנשים יתייחסו אלינו כיום כמו בעבר. אנחנו מעבדים את מה שקורה היום, דרך משקפיים מהעבר. כאילו שדבר לא השתנה במשך השנים ונשארו ילדים דחויים. לא סיפרו לנו שכבוגרים לא דוחים אותנו בכל מקום.

מדוע כדאי לחזור ולהיזכר בזיכרונות כואבים?

היזכרות באירועים כואבים היא קשה. לפעמים זיכרונות "רודפים" אותנו כי הם לא מאורגנים אצלנו כזיכרון של אירוע ששייך לעבר. לא עיבדנו את הזיכרונות הקשורים בטראומות חברתיות או משפחתיות מבחינה רגשית, ולכן בהקשר חברתי הם מתעוררים ומשפיעים עלינו באופן מידי וחזק. הזיכרונות כאילו אומרים: "יש לי משהו חשוב להגיד לך. כדאי שתזהר עכשיו מדחייה ומהשפלה. תראה כמה זה מסוכן לך..."

כשאנחנו נמנעים מלחשוב על תוכן האירועים המלא ונמנעים מלהרגיש את הרגשות הקשורים בהם, אין לנו אפשרות להבין:
 א. שהאירועים האלה נגמרו ושייכים לעבר;
 ב. את המשמעות של חוויות העבר בעבורנו וכיצד אותן חוויות הובילו אותנו להאמין בעצמנו, כאנשים שסביבנו ובעתיד. ללא מודעות לאמונות האלה לא נוכל לבחון את תוקפן.

המטרה של היזכרות מכוונת וממושכת היא לאפשר לזיכרונות להישאר רק זיכרונות, כלומר אירועים שנגמרו ושייכים לעבר. אירועים

השייכים לעבר ממשיכים לעורר כאב, אך הם משולים לצלקת ולא לפצע פתוח.

איך להיזכר?

המטפל ינחה אותך איך להיזכר באירוע לפרטי פרטים ותוך חיבור חווייתי לזיכרון (מה הרגשת, חשת בגוף, חשבת בעת התרחשות החוויה הקשה).

איך לעבד את הזיכרון?

המטפל ואתה תדברו על משמעות הזיכרון. תבררו אם יש דרכים נוספות לראות את הדברים. המטפל יסייע לך לראות את האירועים מהזווית שלך כאדם בוגר היום. הוא ידון איתך במשמעות הזיכרון בעבורך – כיצד האירועים גרמו לך להאמין בעצמך, באחרים ובעתידך ועד כמה האמונות האלה מציאותיות ויעילות.

דוגמה

אייל סבל מהצקות בבית הספר. הוא נזכר בהשפלות שחווה במגרש הכדורגל ודימויים שלו כקפוא וחסר אונים היו מציפים אותו במצבים חברתיים. גם הדימוי של בחירת שחקנים לשתי קבוצות כדורגל כשהוא נשאר אחרון היה קופץ לראשו במצבים חברתיים. מבחינת אייל משמעות האירועים היא שהוא לא מקובל חברתית, חריג, תמיד יהיה שונה ובודד, אין לו מה להציע לאיש ותמיד יבחרו אותו אחרון. אחרי היזכרות ועיבוד הזיכרון הגיע אייל למסקנות מציאותיות יותר. על אף שכילד וכנער לא השתלב חברתית, יש לו כעת אפשרות להשתלב בקרב מבוגרים. גם אם יש כאלה שלא אוהבים ולא מחבבים אותו, הוא בפועל לא שונה מהותית מאיש אחר בעניין זה. אייל סיכם ואמר: "בעצם, כבר עשרים שנה אף אחד לא משחק כדורגל ולא בוחר שחקנים בהפסקה".

תרגול עצמי בבית

שימו לב!

אם אתה עובר התעללות פיזית או רגשית, המשימה הראשונה שלכם היא למצוא דרך להפסיק את ההתעללות. לא תוכל להשיב לעצמך את תחושת הערך בחוויה של השפלה ובריונות מתמשכות.

בחלק מהמקרים המטפל יבקש ממך לעבד את הזיכרונות הכואבים בכוחות עצמך בעזרת ההנחיות להלן או הנחיות דומות.

כיצד "לחזור" לזיכרונות כואבים מהילדות ומהחיים הבוגרים?

ראשית, כתוב סיפור הכולל תיאור מפורט של חוויית בריונות או השפלה שעברת. כתוב את האירוע בזמן הווה ובאופן מפורט מרגע לרגע. תאר בפירוט את הנסיבות והמקום, כתוב את המילים שנאמרות: מה המתעלל אומר, מה אתה אומר, מה אתה חש בגוף, מה אתה חושב. כתוב כל תוקפנות פיזית ומילולית שפגעה בך באותו אירוע: מי הצופים, מה הם עושים, איך הם מגיבים, מה אתה חושב באותו רגע שהם חושבים ומרגישים. כתוב מחשבות, תחושות ורגשות: פוחד, כואב, מושפל, אני לא שווה כלום, אני עומד להקיא, לא לבכות, אני לא שווה כלום.

אחרי שכתבת את הסיפור קרא אותו במשך שבוע בכל יום שוב ושוב. בכל תרגול קרא במשך שלושים דקות או עד שהסיפור ישעמם אותך (הראשון מבין השניים). כשאתה קורא נסה להיחשף לזיכרון באופן מלא. נסה לחוות את האירוע ואת הרגשות הקשים, והתמקד בפרטים מרגע לרגע.

אם אתה נזכר בפרטים נוספים, הכנס אותם ל"סיפור" וכתוב אותם. בדומה לתצרף (פאזל) שבהדרגה מוצאים בו את מקומם של עוד ועוד חלקים ומבינים את התמונה השלמה.

מלא דף לרישום רמת המצוקה של התרגול: כתוב את רמת המצוקה

בסולם 0 עד 100 ממש לפני תחילת התרגול. רשום את המצוקה בסיום התרגול ורשום את המספר הגבוה ביותר אליו המצוקה הגיעה בכל התהליך.

תיאור החשיפה בדמיון:

חרדה מ־0 עד 100			תאריך ושעה
אחרי	שיא	לפני	
			.1
			.2
			.3
			.4
			.5
			.6
			.7
			.8

לאחר שגמרת לכתוב את הסיפור, דמיין שאתה כבוגר או כאדם שגילה כלפיך יחס חיובי וחמלה (הורה, אח, מורה, מדריך, חבר) צופה בהתעללות מהצד, ושאל את עצמך מה האדם הזה היה אומר לך? כיצד היה מביע תמיכה וחיבה כלפיך? האם היה מחבק? מנחם? מה האדם היה אומר לבריון? מה היה אומר לך?

דוגמה

שרית, פסיכולוגית במקצוע, עברה אירועים של דחייה והשפלה כילדה וכנערה. במהלך עבודתה כפסיכולוגית במרפאה לבריאות הנפש היא חוותה חוויה משפילה שכללה התנהלות בריונית של מנהלת המרפאה כלפיה. שרית תיארה חרדה איומה מישיבות צוות, מלפגוש את המנהלת המתעללת במסדרון או מלדבר איתה. התקפי חרדה צצו כשהייתה צפויה לפגוש את המנהלת. היא תיארה את אובדן הביטחון ביכולות המקצועיות שלה: "תהיתי אם אני בכלל מסוגלת לעשות משהו כמו שצריך. הרגשתי פגומה ושונה בדיוק כמו שהרגשתי בחלקים מהילדות שלי".

בשלב הראשון החליטה שרית לעבור למקום עבודה אחר. לאחר כמה חודשים מצאה עבודה במקום אחר והשתלבה היטב. למרות זאת הזיכרונות וההרגשה הקשה של השפלה המשיכו להציף אותה. היא החליטה לנסות עזרה עצמית לפני שתחזור לטיפול. היא כתבה את הסיפור הזה:

אנחנו נכנסים לישיבת בוקר. אני מתוחה כי אני צריכה להציג היום טיפול במטופל פוסט־טראומטי. טיפול עם תוצאות טובות. הכנתי מצגת והשקעתי בה המון עבודה. אני חוששת אבל גם נרגשת, אני גאה בטיפול הזה. אני מאוד מקווה ש־א' המנהלת תגיד מילה טובה. אני מאוד מאוד מעריכה את המקצועיות של א' והרבה זמן מרגישה שהיא לא מחבבת אותי וקרה כלפיי. שהיא מתייחסת הרבה יותר טוב לעובדים ואפילו למתמחים שמפגינים ביטחון עצמי.

אני יושבת כמו תמיד רחוק ככל האפשר מ־א'. אני תמיד בכוננות כשהיא באזור. אני מקווה להרשים אותה ולקבל ממנה מחמאה. היא שואלת חלק מהאנשים כמה שאלות ומתבדחת איתם. היא סוקרת עניינים שונים ולי קשה להקשיב. אני מרגישה את הדופק שלי בשמיים וחושבת על ההרצאה. היא שואלת אנשים על ספ"ש ולא ממחרת להגיע אל ההרצאה שלי. בסופו של דבר

היא פונה אליי ואומרת: "טוב שרית מה הכנת?" אני קמה ממקומי וניגשת למחשב ומתחילה להציג את המקרה. אני מספרת על המטופל והיא שואלת: "אין קודם סקירה תיאורטית?" אני מתכווצת. אני אומרת בגמגום: "אני לא ידעתי שצריך... לא ראיתי, זאת אומרת לא ראיתי שאחרים עשו". היא קוטעת אותי ואומרת: "כל מקרה לגופו ולפי מה שמתבקש מקצועית. טוב, תמשיכי". אני ממשיכה ואני רועדת והקול רועד לי אני מרגישה את הדמעות מטפסות לי ואני עוצרת אותן. אני רואה שרוני מסתכלת בי ומחייכת אליי חיוך טוב כזה וזה קצת עוזר. אני ממשיכה. אני חושבת: אין ברירה, ארגיש אחר כך, רק להמשיך עכשיו. היא עוצרת אותי ואומרת משהו כמו, "שרית, אני לא מבינה איך הגעת לאבחנה ולתוכנית הטיפול. טוב, עכשיו תמשיכי". מסביב כולם מביטים ברצפה. רוני ממש מנסה לחייך, כאילו לעודד אבל זה לא עוזר. בסופו של דבר אני מגייסת כוחות ואני קוראת את השקפים. אני אומרת בסיום הטיפול שציוני פידיאס ירדו משמעותית. א' ממש קוטעת אותי ונוזפת בי. היא שואלת: "כמה פעמים השאלון הועבר?" אני מגמגמת. אומרת: "בהתחלת הטיפול ובסוף". א' אומרת: "ההנחיה היא פעם בשבועיים". אחרי ש'א' אומרת את זה היא לוקחת ניירות ובצורה מופגנת קוראת את הניירות ולא מתייחסת אליי.

אחרי שאני מסיימת יש דיון. אבל אף אחד לא מעז להגיד משהו. אני לא ממש זוכרת אבל הדיון מלא שתיקות. היא בבוטות מתלחשת עם הסגן שלה שיושב לידה. אני כמעט בוכה. בסוף אני אומרת בכוחות אחרונים: "השאלון וגם הקליניקה מעידים על שיפור מצוין בתסמינים של המטופל. גם המטופל הביע שביעות רצון רבה מהטיפול". אני חוזרת למקומי ברעד ובהרגשה שיש לי אבן כבדה בלב. היא שואלת בסוף מי יכול לקחת אותה טרמפ בסוף היום לתל-אביב. אני מציעה לקחת אותה והיא אומרת: "לא, איתך אני לא רוצה". אני רועדת בפנים ואני מתקשה להאמין שהיא באמת אמרה את זה. זה בוטה כל כך... אני רועדת. בסוף אני ניגשת לרוני ושואלת אם היא באמת אמרה את זה. אם כל זה באמת קרה. רוני אומרת: "כן, זה היה ממש מזעזע. היא לא

נורמלית". אני מרגישה דמעות בגרון, רעד בשפתיים. אני לא יודעת מה לעשות.
בסוף היום רוני וערן ניגשים אליי ואומרים לי: "היא איומה. היא מתעללת בך". אני פורצת בבכי.

אסרטיביות וניהול קונפליקטים

לרוב האנשים עם חרדה חברתית יש מיומנויות חברתיות טובות אף שלעיתים קרובות הם נוטים לחשוב שאין להם כאלה. הבעיה היא החרדה להפעיל את המיומנויות. כשהטיפול מתקדם וככל שהחרדה יורדת, בדרך כלל צוברים עוד ניסיון ועוד ביטחון במיומנויות. עם זאת שליטה טובה במיומנויות מקילה על ביצוע בזמן חרדה. ניתן לחשוב על כך כמו על הכרות מוקדמת עם מיקום הממ"ד. גם אדם שיש לו את כל המיומנות מעדיף לדעת מראש היכן הממ"ד ולא לחכות לאזעקה ואז להפעיל את מיומנות חיפוש הממ"ד והמפתח.

אחת המיומנויות החשובות היא אסרטיביות וניהול קונפליקטים. אנשים עם חרדה חברתית מתקשים לעיתים לבטא את רצונותיהם בצורה ברורה וישירה. הם עלולים להיות פסיביים מדי (נמנעים), ממוקדים בעצמם ומשתמשים בהתנהגויות ביטחון) במטרה להימנע מהערכה שלילית ולהימנע מקונפליקט. לעיתים הם מאמינים שאם יביעו רצונות ויעמדו על דעתם, אחרים ישפטו אותם וידחו אותם. אבל לעיתים הסובלים מחרדה חברתית נוטים גם לתוקפנות. הכעס והתסכול מביאים לעיתים לציניות וללוחמנות. בנוסף, לחלק מהאנשים פחות מאיים לחוות כעס מאשר חרדה והם נדחפים לכעס במהירות ובעוצמה.

אסרטיביות מבוססת על הרעיון שהרצונות, הצרכים והרגשות שלך, חשובים כמו אלו של אחרים. מכאן שיש לך זכות לבטא את עצמך ולנסות לעמוד על זכויותך תוך ניסיון לא לפגוע בזכויותיהם

של אחרים. אסרטיביות כוללת דיבור ברור ומסרים ברורים, קשר עין, וביטוי כן של מחשבות ורגשות.

נבחן דוגמאות של סגנונות תקשורת שונים:

ותרנות

דליה תיאמה עם המנהל שלה לצאת מוקדם מהעבודה ביום ד' לצורך סידורים. המנהל של דליה נוטה לשנות את דעתו ברגע האחרון.

דליה: אני יוצאת.

מנהל: אוי, אני מצטער, אבל נכנסה עכשיו הזמנה ענקית. אני מצטער אבל תצטרכי לדחות את התוכניות למחר או למוחרתיים.
דליה: אוקיי.

תוקפנות

מוטי תיאם עם המנהל שלו לצאת מוקדם מהעבודה ביום ד' לצורך סידורים. המנהל של מוטי נוטה לשנות את דעתו ברגע האחרון.

מוטי: אני יוצא.

מנהל: אוי אני מצטער, אבל נכנסה עכשיו הזמנה ענקית. אני מצטער אבל תצטרכי לדחות את התוכניות למחר או מחרתיים.
מוטי: ברור שנכנסה הזמנה. תמיד נכנסת הזמנה. אני לא יכול לסמוך עליך. אתה נצלן חסר התחשבות. אני לא מתכוון לוותר לך הפעם. אני יוצא ואני מבטיח לך שאתה תצטער על התרגיל הזה. אין לך מושג כנראה כמה אני מסור ואני ממש לא חייב לעשות את האקסטרות שאני עושה. אתה עוד תראה.

אסרטיביות

אלה תיאמה עם המנהל שלה לצאת מוקדם מהעבודה ביום ד' לצורך סידורים. המנהל שלה נוטה לשנות את דעתו ברגע האחרון.

אלה: אני יוצאת.

מנהל: אוי אני מצטער, אבל נכנסה עכשיו הזמנה ענקית. אני מצטער אבל תצטרכי לדחות את התוכניות למחר או מחרתיים.

אלה: משה, בחודש האחרון זו הפעם השנייה שאנחנו מסכמים שאני אצא מוקדם ואתה מבטל ברגע האחרון. זה מאוד מתסכל ומאכזב בשבילי. אני פגועה כי אני חושבת שזה מעיד שאתה לא מעריך את העבודה והמאמצים שלי.

מנהל: מתנצל, שכחתי מה שסיכמנו ופתאום נכנסה ההזמנה הזאת שהייתה צפויה למחר.

אלה: אני מבינה שמאוד חשוב לך שאישאר להזמנה ואני יודעת שזה בלתי צפוי, אבל קבעתי עם בתי ללכת לקנות נעליים והיא כבר בדרך לקניון. אולי תציע פתרון?

משה: אני אצלל ואברר כמה ההזמנה דחופה. כחי רגע, אצלל.

שימו לב!

אסרטיביות אינה פתרון קסם. לא תמיד זה עוזר. האסרטיביות מגדילה הסיכוי לקבל את מבוקשנו ולשמור על זכויותינו.

אפשר ללמוד להתמודד עם קונפליקטים ולהתנהל באסרטיביות, באמצעות כתיבת תסריטים חדשים למצבים בהם האדם אינו מתנהל באסרטיביות. הגישה מאפשרת להתכונן מראש, לקבוע את צרכיך וזכויותיך, לחשוב על פתרון לקונפליקט וגם איך לנהל משא ומתן ולתרגל כל זאת לפני הסיטואציה.

1. **התסריט הישן:** חשוב להכיר את התסריט המקורי של אירועים בהם אתה מתנהג בחוסר אסרטיביות. נערוך ניתוח שרשרת ונברר איך התחיל ומה קרה אז... וכו', מרגע לרגע, שרשרת מחשבות, התנהגויות ורגשות. חלק ניכר מהאנשים עם חרדה חברתית נוטים לשחזור אינ־סופי עם הלקאה עצמית. הגישה כאן שונה. אנחנו מתבוננים בעיני צופה אוהד שרוצה להביך

- מה מונע ממך להתנהל ביעילות, וסקרנים לדעת מה יעזור לך.
2. **כתיבת תסריט חדש:** איש עסקים שנכנס למשא ומתן או פוליטיקאים שנכנסים למשא ומתן קואליציוני מכינים קודם תוכנית עבודה מפורטת. לאלו שינויים ספציפיים הם חותרים במפגש הזה ומה עשוי לעבוד? מה הם עומדים להציע, באיזה סדר, מה לדרוש מראש בידיעה שלא יקבלו ויוותרו, מה הם חושבים שהצד השני יעשה. לא הכול קריטי ולא צריך להתכונן כאילו שאנחנו לפני ניתוח מוח. פשוט כדאי להתכונן.
3. **לתסריט האסרטיביות יש מבנה והוא כולל:** תיאור, ביטוי רגשי, בקשה ברורה, חיזוק עתידי (שיווק) ובמידת הצורך ניהול משא ומתן.

מסריט גנרי לאסטרטגיות או איך לגרום למישהו לעשות מה שאתה רוצה או לסרב לבקשה

שאל את עצמך:			
לאילו שינויים ספציפיים אתה חותר במפגש הזה לך בהשגת התוצאות	דוגמה	התכנון שלך	מראש
<p>לחזק מראש: נסביר מראש אילו השלכות חיוביות יהיו להיענות לבקשתנו.</p>	<p>לחזק מראש: מכלי לתקוף. לחזק באופן ברור את האינטרסים.</p>	<p>"בשבוע האחרון אתה חוזר מעבודה שעה וחצי אחרי השעה שסיכמנו. אני מאכילה את הילדים, רוחצת ומשיכילה לבן"</p>	<p>לחזק מראש או דעה שלך</p>
<p>לבקש מה שרוצים, או לסרב באופן ברור. אנשים אחרים לא יבינו בעצמם מה אמתו רוצים לא לא רוצים, ולא יעשו מה שהיינו רוצים. אל תאמר להם. אנשים לא יכולים לקרוא את מחשבותינו. לא לצפות שאחרים יבינו כמה קשה לנו לבקש באופן ישיר את מה שאמננו צריכים.</p>	<p>לבטא רגש או דעה לגבי הסיטואציה באופן ברור. לצאת מנקודת הנחה שרגשותיי ודעותיי אינן מובנות מאלהן. לא להאשים את הצד השני בהגשות האלו! להשתמש "במשפטי אני... כמו "אני רוצה", "אני לא רוצה", במקום "אתה צריך".</p>	<p>"אני רוצה שתהיה אחי בזמן הזה. אני חושבת שגם הילדים ישמחו".</p>	<p>לבקש (שינוי ספציפי ובר ביצוע) או לסרב לבקשה</p>
<p>לחזק מראש: מראש אילו השלכות חיוביות יהיו להיענות לבקשתנו.</p>	<p>"אני אהיה פחות בלתי, הילדים ישמחו והערב יהיה יותר נעים לשינוי".</p>	<p>"אני מבקשת שתחזור עד השעה 8 בערב כפי שקבענו, ותחלוק אחי את הטלפון בילדים בשעות האלה".</p>	<p>לחזק</p>

מרכיבים	הסבר	דוגמה	התכנון שלך
מיקוד ותשומת לב למטרה	שמור את תשומת הלב על המטרה. חזור שוב ושוב על הבקשה כמו "תקליטי שבוע": התעלם מהתקופות.	"אני מבקשת שתחזור בשעה שקבענו".	
להפגין בטחון ויעילות	להשתמש בטון דיבור בטוח ובשפת גוף מתאימה. לקיים קשר עין. לא לבלוע מילים, לא ללחוש, לא להשפיל מבט, לא לסגת, לא לזוזת וללא להגיד "מה שתגיד".	גלה נכונות לתת כרז לקבל. בקש מהצד השני פתרונות "הפוך את השולחן". "אני מוכן _____ אם אתה מוכן ל _____".	"אני לא מסוגלת להסכים שתחזור כל כך מאוחר ונראה לי שאתה מאוד רוצה שאסכים. מה אפשר לעשות לדעתך?"
להגלה בטחון ויעילות	נסה להבין את נקודת המבט של הצד השני. גם הוא אדם עם רגשות. עמדה אמפית לצרכים ולרצונות של הצד השני תמתן את הפגיעות ואת הרגשת האיום שליו ותשתפר את יכולתו להגיע לפשרה ולהסכמת.	האזן באופן אקטיבי ותקף את רגשותיו של הצד השני (תיקוף משמעו אני מבין "מניין אתה בא"). תיקוף לא חייב לכלול הסכמה).	
מדיניות פתוחה	נסה לשמור על ערוצי ההידברות פתוחים.		

עצות להתמודדות עם הרצאה/ודיבור לפני קהל

חרדה לדבר בפני קהל נפוצה מאוד ושכיחה גם בקרב מי שאיננו סובל מחרדה חברתית.

1. כללי הזהב

אותם כללים – מיקוד החוצה, ללא התנהגויות ביטחון ו"לרצות" חרדה. מאוד מפתה להפנות מיקוד פנימה, להשאיר ידיים בכיסים, לא ליצור קשר עין עם הקהל, לקרוא מהמצגת ולא לעודד שאלות. זו הדרך הבטוחה להישאר לכד על הבמה עם הפחד. צור איתם קשר עין, דבר איתם

- צור קשר עין ודבר למי שנראה מתעניין
- דבר לאט ובקצב ברור
- שאל אותם שאלות – בדוק אם הם מבינים אותך.

2. התחל בחשיפה הכי מוקדם שאפשר

כשאתה נמצא כבר במקום ומחכה לעלות לדבר, הפנה מיקוד החוצה – דבר עם אנשים ואל תשקע בהכנות ודאגות.

3. דבר, אל תופיע

אתה לא זמר ולא שחקן ואין מבקר תיאטרון בקהל. הקהל לא מתעניין ב"הופעה" שלך. אתה צריך רק לדבר ולהעביר מידע. הזמינו אותך כי יש לך מידע מעניין ולא כדי לבחון את כישוריך כאמן במה. אם היית בקהל היית מצפה מהמרצה "לתת הופעה"?

4. תן לקהל מתנה ותן לקהל להחליט אם הוא רוצה אותה

אתה יודע הרבה על הנושא אותו אתה עומד להציג. ייתכן שלחלק מהקהל זה עשוי להיות מעניין, יעיל או חשוב. אתה לא יכול לחייב אותם לקבל את המתנה ואתה גם לא אחראי לכך שכולם יאהבו את המתנה. ברגע שנתת את המתנה עשית את שלך.

5. אל תצפה מכל הקהל לקשב מלא

הקבוצה מגוונת. סביר שחלק יקשיבו, חלק ישתעממו, חלק הגיעו עייפים, חלק טרודים בענייניהם, חלק סובלים מבעיות קשב וריכוז, רבים לא מצליחים להיפרד מהטלפון.

6. תן לקהל את הזכות לעזור לך

אנשים אוהבים לעזור וחשים חיבה כלפי מי שמפגין חרדה חברתית. אם שכחת משהו, שאל את הקהל, אם התבלבלת שאל אותם "איפה היינו?" שכחת שם, שאל אותם.

7. אם מישהו מבקר אותך

ראשית, כדאי לזכור שלרוב זה לא אישי. אם הנושא שנוי במחלוקת, הנושא (ולא הדובר) עלולים לעורר רגשות חזקים ולעיתים איום. כדאי לתקף את הביקורת ולזרום עם ההתנגדות. ראשית רצוי להודות למבקר על העניין ועל ההערות ולציין שנראה שהוא מדבר מדם ליבו. שנית, חזור על הנקודות המרכזיות של המבקר ונסה בכנות למצוא בהן גרעין של אמת. בשלב זה ייתכן שיתפתח דיון פורה. אם לא מתפתח דיון פורה כדאי לציין שדרוש מידע נוסף כדי לדון בסוגיה והזמן את המבקר לדבר איתך בסוף ההרצאה.

התמודדות עם ביקורת

נלמד להתמודד עם ביקורת באמצעות הבהרות, פריקת נשקו של המבקר, משוב ודיון. להלן שלושת הצעדים:

צעד ראשון: בקשת מידע והבהרות באופן ענייני

במקום לשאול למה הוא עושה לי את זה – להיות ענייני: לשאול את המבקר סדרת שאלות ממוקדות וענייניות בניסיון לברר במדויק את כוונתו. נסה להביט מזווית הראייה שלו. בקש הבהרות. אם הוא מתקיף ומקלל – בקש שיהיה יותר ענייני.

צעד שני: תיקוף המבקר – הדרך להפחתת התוקפנות מצידו

אם המבקר צודק – לשאת באחריות. אם המבקר טועה – למצוא גרעין של אמת בדבריו או להזדהות עם הביקורת באופן עקרוני (אם אכן הייתי עושה כך, היית צודק).

כדאי:

- למצוא דרך כלשהי להסכים עם המבקר;
- להימנע מציניות או התגוננות;
- לומר אמת.

צעד שלישי: משוב ודיון

הסבר את זווית הראייה שלך בצורה אובייקטיבית בצירוף האמירה שייתכן שאתה טועה. מקד את הוויכוח על עובדות לגופו של עניין ולא על בסיס אישי. הימנע מכינויים שליליים.

עצות לשיחה

להלן רשימת עצות שיסייעו לך להתמקד באירוע החברתי ויאפשרו "שליפה מהירה" של משפטי פתיחה, משפטים לניהול שיחה ולסיום שיחה.

התחלת שיחה

אל תשכח שאתה לא הביישן היחיד בעולם, הרבה אנשים מתביישים לפתוח שיחה. כדאי להתחיל בנושאים כלליים ולא מביכים וגם במחמאות כנות.

הרעיון במשפטי הפתיחה הוא לתת לצד השני הזדמנות לשרך לך שאתה מוזמן לשיחה. אם אחרי משפט או שניים אין תגובה, חייך בנימוס ובביטחון והיפרד.

דוגמה למשפטי פתיחה:

- איך היה סוף השבוע?
- מאוד אוהבת את החולצה שלך.
- היי, אני עובד ב____, לא חושב שנפגשנו.

תן הזדמנות שיסבירו לך גם אם אתה יודע. למשל, סליחה, איפה לוחצים שהמים יצאו רותחים ממש?
שאל מה השם וחזור על השם; יש סיבה שפוליטיקאים עונים למראיין בטלוויזיה בשמו הפרטי. זה יוצר משהו אישי ונעים. אנחנו כנראה אוהבים לשמוע את השם שלנו.

ניהול שיחה

שיחה דומה למשחק פינג פונג. לרוב מדברים בערך חצי מהזמן, מתמקדים בצד השני ומגיבים. תשומת לב להקשבה. לתת לאחר את התחושה שאתה עוקב אחריו ומתעניין; תן משוב שמראה שהבנת. חלוק מחמאות כנות. חפש משהו חיובי שאתה יכול לומר בכנות. התנהג בקלילות. אם קיבלת מחמאה תגיד תודה. אל תדחה את המחמאה ואל תיתן לאדם להרגיש רע שחלק לך מחמאה. שאל שאלות פתוחות (שאלות שאי אפשר לענות עליהן ב"כן" ו"לא"). זה מגדיל את הסיכוי לשיחות ארוכות ומשמעותיות יותר. למשל: מה חשבת על זה? (ולא: אז חשבת שזה טוב?). בדוק אם האחר קלט את המסר שלך. בדוק אם הפירוש שנתת לדבריו מדויק. חזור על המסר במילים אחרות.

סיום שיחה

כשאינ יותר על מה לדבר ויש הרגשה ששני הצדדים מחפשים דרך להיפרד, אפשר לרמוז שרוצים לסיים שיחה: "אני צריך לחזור לעבודה", "היה נחמד לדבר". אם הצד השני רומז לסיים, אין לראות בכך כישלון.

לקרובי המטופל

הקרובים לאדם הסובל מחרדה חברתית מצויים במצוקה ובחוסר אונים. לעיתים קרובות האדם הסובל נעשה תלתי או דרשני כלפי הקרובים אליו. רבים מוצאים את עצמם נעים בין ניסיונות הרגעה ועשיית דברים בעבור בן המשפחה לבין כעס, תסכול, הסברים חוזרים ודרישה בסגנון "תתאפס על עצמך". הניסיונות האלה מוכנים, אך הם מזיקים ולא יעילים.

דרך יעילה היא להבין את הבעיה ולעשות כמיטב יכולתך לתמוך ולסייע בהליך הטיפול. חשוב מאוד לקרוא את חוברת העבודה למטופל ולהכיר את תוכנית הטיפול.

אז מה עושים?

- **אי אפשר לרצות יותר מהאדם עצמו:** הכי קשה לקבל שלפעמים אין מה לעשות. אם האדם לא בשל להילחם בחרדה בשלב זה, עדיף לבן המשפחה להתמקד בחייו ולתרגל קבלה לכך שהמצב לא בשליטתו. הניסיון לגרור אנשים בכוח לטיפול לא עולה יפה.
- **האדם סובל:** לעיתים ההתנהגות הפסיבית, הכחשה והסחת דעת וזכחות נראות כמו מניפולציות, עצלנות או פינוק, אבל אלה תוצאות של פחד עצום וכאב קשה. החרדה שולטת במטופל והניסיון של המטופל להימנע מהחרדה בכל מחיר גורר לעיתים דרישות לא הגיוניות מהסביבה. הצעקות, ההתחמקויות והדרישות הן תוצאה של הפחד והקושי.

- **תן תוקף והד לכאב ולפחד של האדם היקר לך:** נסה להיכנס לנעליו. חשוב על משהו שאתה ממש פוחד ממנו (לקפוץ בנג'י? לדבר בשידור חי בטלוויזיה?). עכשיו דמיין שלוהצים עליך לעשות זאת.
- **ההיגיון לא עובד:** גם "העיפרון החד ביותר בקלמר" עם הטיעון המבריק ביותר לא יצליח לרפא הפרעת חרדה. אין טעם להיכנס להסברים חוזרים ואין-סופיים על הסיבות למה זה לא מסוכן ולמה אין צורך לפחד. זה רק מזיק ומגביר את הדחף של המטופל למצוא טיעונים שיצדיקו את עמדתו – להתחפר בעמדתו.
- **להציע אבל לא ללחוץ:** כשאתה רואה שהאדם נמנע, נסה להציע הצעה בנוסח "אתה רוצה לעשות את החשיפה שסיכמת עליה עם המטפל?"
- **שמש מודל לחיקוי להתמודדות ואומץ:** להורים שסובלים בעצמם מחרדה חברתית – שמשו מודל לחיקוי התנהגות אמיצה. אנו לומדים, מחקים ומושפעים מצפייה בהתנהגות הרבה יותר מאשר מדיבורים. כך למשל הורה יכול לומר לבנו בן החמש שוב ושוב שאסור לשקר, אבל כשאותו ילד צופה בהורה אומר למוכר הכרטיסים: "הוא בן ארבע, כרטיס מוזל בבקשה", הילד ילמד מההורה לשקר. באופן דומה הורה שמעודד את בנו להיחשף למצבים חברתיים בעוד הוא-עצמו מתנהל בהימנעות, לא ישיג את מטרתו. אפשר לילדך לראות אותך מתמודד עם החרדה. אל תפחד מהפחד.

מה עושים עם התסכול והכעס?

- **תן תוקף לתסכול ולקושי שלך:** גם לך קשה וגם אתה מרגיש חוסר אונים. בדרך כלל רגשות אלו מובילים לכעס. זה בהחלט מובן אך כדאי לזכור שזה לא עוזר להתגבר על החרדה ולרוב רק גורם להגברת החרדה. אמור לעצמך שבנסיבות הקיימות טבעי לכעוס, לדרוש, לצעוק ולהיות מתוסכל, ובו בזמן הזכר לעצמך שזה לא יעיל.

- **קבל את הילד החרד שבך:** לעיתים הורה שבעצמו סובל או סבל מחרדה חברתית מתקשה להתמודד עם החרדה של ילדו והוא מוצף כעס ותסכול מול המצוקה של הילד. ייתכן שהחרדה החברתית של הילד היא תזכורת לבעיה ולזיכרונות שההורה מעדיף להכחיש. נסה לקבל את הילד שבך וקבל את ילדך.
- **זהה טריגרים:** למד לזהות את הטריגרים לכעס שלך ואת החוויה של תחילת הכעס והכר בכך שברגעים האלה הכעס עומד להשתלט.
- **פעל בניגוד לרדף:** הכעס דוחף אותנו להתקפה. עשה את ההפך – התרחק, קח פסק זמן וצא להליכה.
- **פתח ידיים:** ברגע שזיהית את תחילת הכעס פתח את כפות ידיך. אי אפשר להתנפל – מילולית או פיזית – על אדם אחר כשידיך פתוחות. זה כמו לנסות לרוץ ברגל קשורה. קשה להאמין בזה עד שמנסים.
- **השתמש בהצהרות התמודדות:** הכן מראש הצהרות התמודדות כגון "אני לא חייב להתפרץ", "העולם לא חייב להתנהג כמו שאני מאמין שהוא צריך", "מי שמתפוצץ מפסיד", "קשה לו מאוד והוא עושה הכי טוב שהוא יכול". שגן את ההצהרות בכל יום.
- **חיוך מלאכותי:** חייך באופן מלאכותי, עשה מאמץ לחייך חיוך קטן של חמלה (לא חיוך של בוז). גם אם אתה מרגיש מטופש עשה זאת.
- **במצב חירום השתמש ברפלקס צלילה:** הפחת את קצב הלב והעוררות באמצעות הפעלת רפלקס הצלילה,⁵ שים קרח או פחיות קרות על הלחיים או הכנס את הראש לכיור מלא מים. רפלקס הצלילה אפשר לאבות אבותינו הישרדות מתחת למים. הירידה



בקצב פעימות הלב מאפשרת לגוף לחסוך בחמצן – מהלך חיוני כשנדרשים לצלול.

- **היכנס לנעלי הצד השני:** כשאתה מסוגל פעל בניגוד לכעס גם בראש ובלב. נסה להיכנס לנעליו של הצד השני ולהבין מניין הוא בא ולמה בנסיבות הקיימות הגיוני שירגיש ככה. חשוב ללכת עד הסוף בניסיון להבין את הצד השני. צריך שהראש יהיה הוגן ונדיב.
- **היכנס לנעליך:** נסה להיכנס לנעליך-שלך וגלה חמלה, הגינות ונדיבות גם כלפי הכעס שלך. אל תשקע בהלקאה עצמית.

שימו לב!

אם אתם הורים לילדים או בני נוער עם חרדה חברתית היעזרו בעמותת רקפת. עמותת רקפת מפעילה קבוצות חברתיות־רגשיות לחווים חרדה חברתית ולבני משפחותיהם ופועלת בפריסה ארצית.

<https://rakefet-group.org.il/>



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 החוזה וותר על התנהגויות ביטחון.
- **רצון לחרדה:** אי אפשר להיות אמיץ בלי לפחד. חרדה היא הזדמנות לניצח 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 שהחזרה החברתית שוב "תשלוט" בחייך?

מה צריך לעשות כדי לשמור על ההישגים ולהמשיך להתקדם?
