



חמישה צעדים מנחים לחשיפה יעילה

1. לפני היציאה לקניון- לערוך הרפיה באמצעות נשימה סרעפתית או הרפיה באמצעות כיווץ שרירים.

2. לבחון את המחשבות ולאתגר אותן באמצעות עבודה קוגניטיבית. לדוגמא,

להעריך מחדש את הסבירות שאכן הדבר יתרחש:

שאל/י את עצמך: מה הסבירות של התקף פאניקה בקניון קטן יחד עם חברה?, האם היה לי התקף פאניקה כשהייתי בקניון קטן עם חברה? אם אחווה חרדה כיצד אני מתפקד במהלך חרדה? האם באמת איני שולט/ת בתגובותיי? האם חרדה הופכת אותי לבלתי כשיר/ה?

חשיבה אלטרנטיבית: "זוהי קפיצה למסקנה לחשוב שאחווה התקף פאניקה בקניון". "אנשים לא בהכרח יבחינו בכך", "החרדה בוודאי תרד בהדרגה".

משפטים מחזקים: "אני יכולה לעשות זאת", "אני לא לבד, החברה שלי איתי והיא תוכל לעזור לי אם אחווה חרדה". "חשוב לחוות חרדה ולראות שהיא יורדת ושאיני יכולה לעמוד בזה".

דה-קטסטרופיזציה "ובכן, מה אם האפשרות הגרועה ביותר תתרחש?":

"מסתכלים על הפחד בעיניים" ושואלים: "מה אם חלק מהאנשים בקניון יחשבו שאני בחרדה?" "רוב האנשים יחשבו שאני לא מרגישה טוב", "אנשים בוודאי לא ישימו לב לכך".

3. לצאת לחשיפה ובמהלך השהייה בקניון להסתובב בין החנויות, לדבר עם החברה, לשתות משהו ולקנות משהו קטן. פעילויות מהנות שיסיחו את הדעת מהסימפטומים הגופניים ויעלו את רמת ההנאה. חשוב לשים לב לתחושות המתח ולתת לעצמך הנחיה להרפות ולהירגע. אפשר לעשות הרפיות כמו כיווץ אגרופים ולתת הנחיה לכל הגוף להירגע. חשוב לדרג את המתח בתחילת החשיפה, באמצע החשיפה- לאחר כחצי שעה ובסיום החשיפה.

4. עיבוד רגשי: בעיבוד רגשי הכוונה לעבור על מה שקרה. כיצד הרגשתי? מה קרה לחרדה? האם מה שציפיתי שיקרה אכן קרה? כיצד התמודדתי? מה אני לומד/ת מכך?

5. לחזור על חשיפה זו 3 פעמים במהלך השבוע ורק לאחר מכן לעבור לחשיפה הבאה. במקרה שלנו, מדובר בחשיפה לבקר לבד בקניון קטן. לפני החשיפה הזו, כמו גם עם יתר החשיפות, יש לפעול על פי ארבעת הצעדים המנחים לחשיפה מועילה. במידה והמשימה הבאה בהיררכיה נחווית כמאתגרת מידי, אפשר לחשוב על דרכים להפחית את המצוקה. לחשוב "מה יעזור לי"?



למשל, ללכת עם טלפון ולסכם עם החברה או בן המשפחה שביקר עמך בקניון שיהיה זמין בזמן החשיפה. בפעם הבאה, אפשר לבקר בקניון בלי להיעזר ב-"חבר/ה טלפוני". גם על משימה זו יש לחזור במשך 3 פעמים עד למעבר למשימה הבאה בהיררכיה. כדאי לבחור שתי משימות מתוך ההיררכיה ולעבוד עליהן במהלך כל שבוע. ככל שמתאמנים יותר, החרדה תרד יותר מהר ואפשר יהיה לחוות תחושת רווחה והקלה בצורה מהירה יותר. יש לבחור שתי משימות בעלות דרוג זהה ברשימת ההיררכיה. לדוגמא, לצאת לקניות בקניון גדול עם חברה ולנהוג במכונית יחד עם חבר/ה.