

מפת דרכים לרגעי הצפה – מחרדה לקרקע יציבה

חרדה היא לא אויב שצריך להילחם בו באגרסיביות, אלא איתות שמבקש מענה. הדף הזה נועד כדי לעזור לך לעצור לרגע, להחזיר את השליטה לגוף, ולהבין מה קורה בפנים – צעד אחרי צעד, בקצב שלך.

שלב 1 – עגינה פיזית (לתת שם להצפה)

חרדה גורמת לנו להרגיש שאנחנו בסכנה כאן ועכשיו, למרות שהאיום נמצא בדרך כלל במחשבות על העתיד. כדי להתחיל לעבוד איתה, אנחנו צריכים קודם כל לחזור לגוף.

- איפה החרדה פוגשת אותך בגוף כרגע? סמנו בעיגול או הוסיפו:
לחץ בחזה | דופק מהיר | נשימה שטוחה | מחנק בגרון | בטן מתהפכת | רעד
- תרגיל קרקוע: הביטו סביבכם בחדר שבו אתם נמצאים, ורשמו 3 דברים יציבים וקבועים שאתם רואים (למשל שולחן, מקרר, מיטה, ארון):
 - 1.
 - 2.
 - 3.

שלב 2 – זיהוי התסריט

חרדה ניזונה מעמימות ומשתמשת בה כדי לייצר את התסריט הכי נוראי שיכול להיות. בואו נכריח אותה לנסח את האיום בצורה ברורה:

- מהו תסריט האימה המדויק שהחרדה מספרת לכם כרגע? (מה הפחד הכי גדול? למשל, "אני אכשל במצגת מחר וכולם יחשבו שאני אפס", "התחושה הזו לא תעבור לעולם"):

- על איזה צורך קיומי או פחד עמוק האיום הזה יושב? (סמנו את הדומיננטי ביותר או הוסיפו משלכם): פחד מאובדן שליטה | פחד מנטישה/להישאר לבד | פחד מחשיפה/בושה | פחד מכישלון/ חוסר משמעות

שלב 3 – חקירת האיום והפרדת זמנים

המוח לא תמיד יודע להבחין בין זכרונות כואבים מהעבר, פחד מהעתיד או סכנה ממשית ברגע הזה. בואו נעשה סדר בזמנים כדי לפרק את המחשבה הקטסטרופלית:

- האם האיום המפחיד הזה מתרחש בפועל ברגע זה, או שהוא מחשבה על העתיד?

• האם הסיטואציה הזו מזכירה לך חוויה ישנה מהעבר שבה באמת נפגעת או חשת חוסר אונים?

- אם התסריט הכי גרוע יקרה, מה הדבר הראשון (הקטן ביותר) שתוכל/י לעשות כדי להתמודד?

שלב 4 – בחירת עמדה והרפיית אחיזה

חרדה היא כמו גל בים. אם ננסה לעצור אותו בכוח או להילחם בו – הוא יטביע אותנו. אם נסכים לשהות, להרפות, ולתת לו לעבור מעלינו, הוא יתפוגג מעצמו.

- האם יש לך נכונות להסכים להרגיש את אי הנוחות הזו כרגע, בלי לברוח ממנה מיד? כן, אני מנסה לנשום לתוכה | קשה לי, וזה בסדר

- מה הפעולה האנושית, החומלת והפשוטה ביותר שניתן לעשות עכשיו עבור עצמך? (למשל לשטוף פנים, לשתות משהו לאט, לצאת להליכה בלי הטלפון, לעשות משימה טכנית פשוטה):

משהו לקחת לדרך:

מפות מיועדות לעזור לנו לא ללכת לאיבוד, אבל לפעמים בתוך הערפל של ההצפה קשה לנווט לבד. אם אתם מרגישים שהחרדה מנהלת אתכם ומצמצמת את מרחב החיים שלכם – הקליניקה היא מקום בטוח ודיסקרטי שבו אפשר ללמוד ללכת יחד.