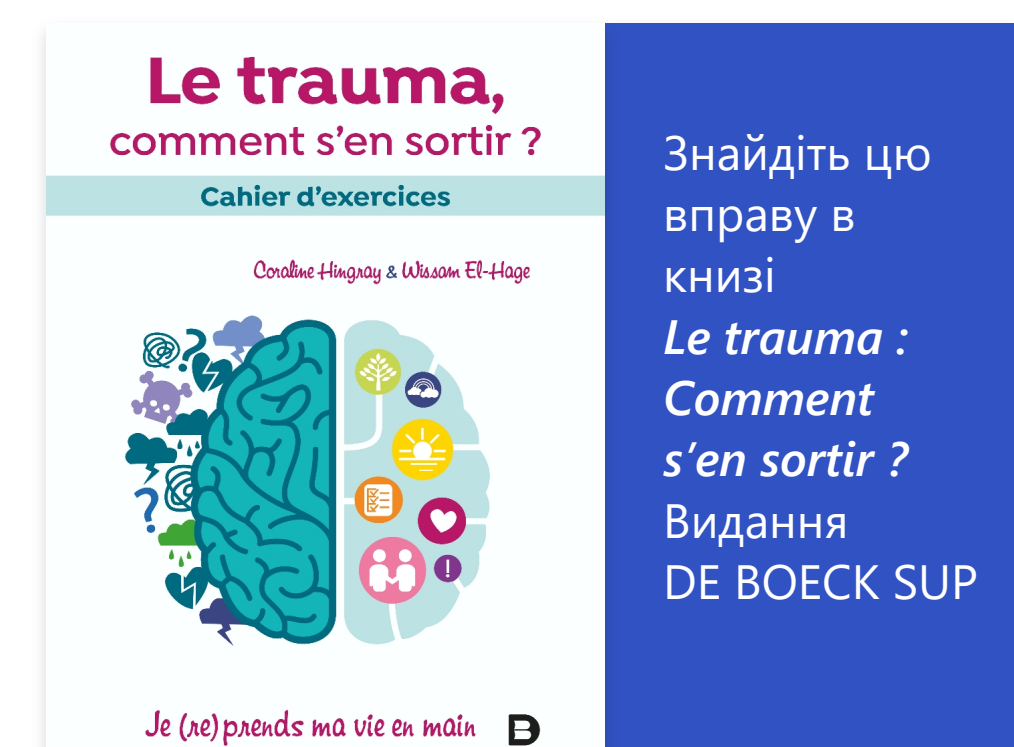


## Лист практичних завдань

# ПОДИВИСЬ СТРАХАМ У ОЧІ ПРОЖИВИ СВОЇ СТРАХИ



Знайдіть цю вправу в книзі *Le trauma : Comment s'en sortir ?* Видання DE BOECK SUP

## 1 Правда чи Неправда

«Уникаючи нагадування про травму, потерпілий відчуває себе заспокоєним і умиротвореним».

**Неправильно!** Навіть якщо людина відчуває полегшення на даний момент, це механізм, який навпаки посилює її страх, посилює її симптоми уникнення та зменшує її самостійність або можливості розвитку.

«Страх, якого ми уникаємо, посилюється, страх, з яким ми стикаємося, зменшується!» **Правда.**

Це явище звикання, яке ми пояснюємо в цій главі.

«Сміливість - це зіткнутися зі своїми страхами, це не означає не мати страху!» **Правда.**

## 2 Це реальне життя.

“

Я навіть не уявляв, що коли-небудь зможу повернутися на ту вулицю, де сталася аварія, не кажучи вже про те, щоб знов сісти за кермо! І все ж, починаючи з вправ на менш складні ситуації, я зрозумів, що мій страх, яким би неприємним він не був, в кінцевому підсумку зменшується і він стає все менш і менш сильним, коли я повторюю вправу... Я ніколи не думав, що це буде можливо! Я здобув впевненість, зрозумів, як мій мозок помилявся і впорався з тим, що було неможливо уявити півроку тому!

”

## 3 Знання-наука

**Обставини:** під час травматичного досвіду ви, напевно, відчували страх. Ви також неявно зафіксували всі присутні в той час елементи (шуми, запахи, слова, кольори, предмети), які були асоційовані вашим мозком з цим страхом. Через цю спонтанну асоціацію ваше тіло вимушене автоматично реагувати страхом або, як мінімум, дискомфортом, коли воно знову опиняється в присутності цих елементів. Тому воно намагатиметься їх уникнути. Уникаючи цих ситуацій

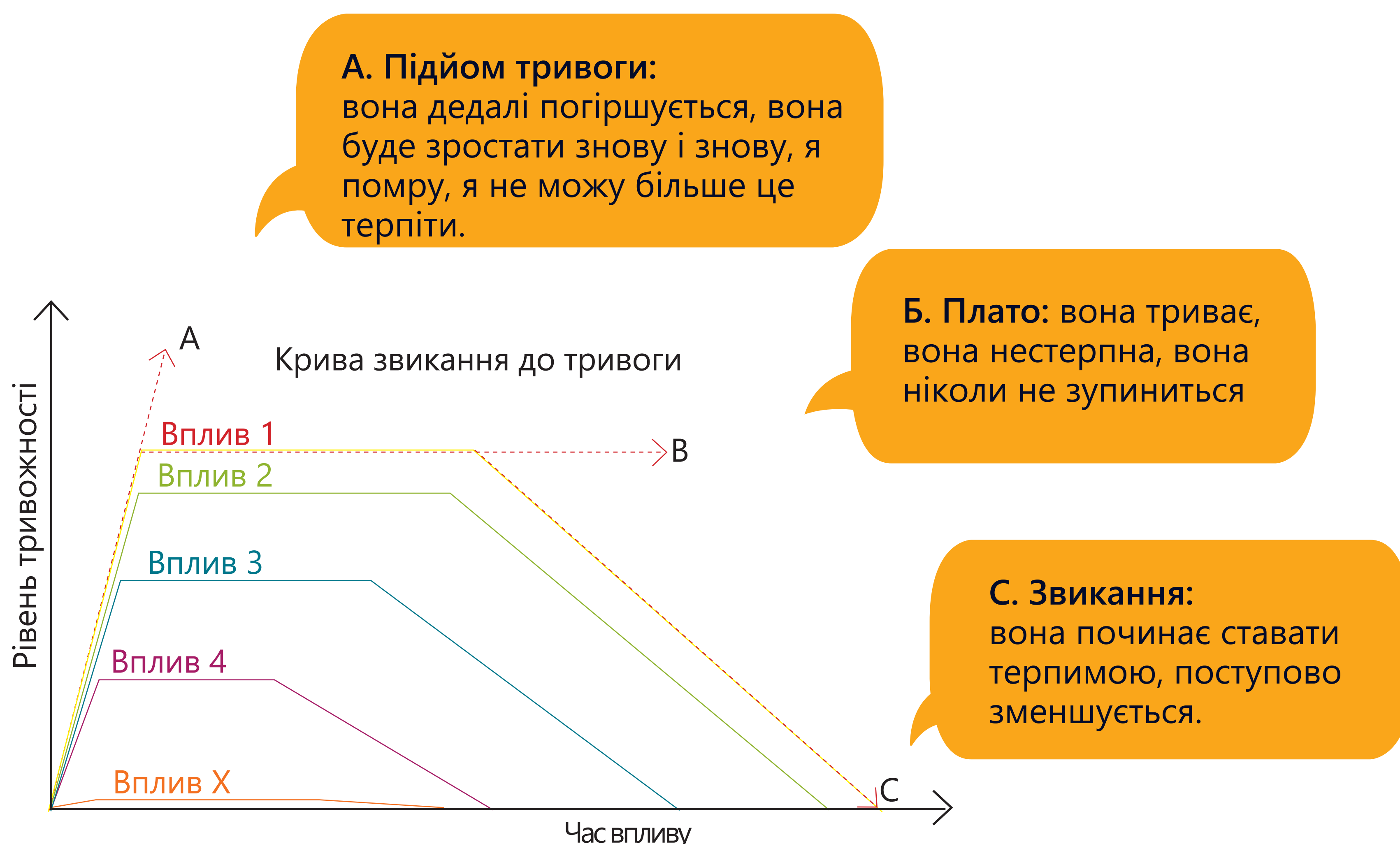
(шуми, запахи, слова, кольори, предмети, спогади), рятуючись від них, ви одразу відчуваєте полегшення. Але ви також посилюєте схильність свого мозку вірити, що уникати цього страху було розумним, що робить ситуацію гіршою.

**Зіткнення:** В даний час найбільш визнаним терапевтичним методом боротьби з цією схильністю є поступове зіткнення з ситуаціями, яких бояться і яких уникають, а також зі спогадами про них.

## 4 Мій психотерапевт каже!

Після травми наш детектор і поріг страху вийшли з ладу. Страх спрацьовує надмірно! Ви починаєте уникати все більшу кількість ситуацій і думок, спогадів, пов'язаних з травмою. Чим більше ви уникаєте, тим більше посилюєте страх, який може набути поширення. Тому терапевтична мета полягає в тому, щоб зустрітися і подивитися в обличчя ситуаціям і спогадам, яких ви уникали, які лякають вас, але поступово, не наражаючи себе на небезпеку. Кожного разу, коли ви вдаєтеся до уникнення, ви не усвідомлюєте ані руху в бік плато, ані в бік зниження тривоги, і тому ви підкріплюєте ідею про те, що єдине рішення для зниження тривоги - це уникати тригерів, але вона завжди закінчується спонтанним зниженням!

Для цього важливо зрозуміти **криву звикання**, показану нижче. Давайте розглянемо, що відбувається, коли ви боїтеся ситуації (крива впливу 1). Горизонтальна вісь позначає час (чим більше ви берете праворуч, тим більше часу проходить). Вертикальна вісь позначає рівень тривоги (чим він вищий, тим ви тривожніші). Всі наукові дослідження показали, що, оскільки одна і та ж справа повторюється достатньо довго, рівень тривоги знижується все більше і більше.



## 5 Головне

Прогресуючий вплив є потужним і науково доведеним конкретним способом:

- Зменшити фізичні відчуття страху та дискомфорту за наявності елементів, що нагадують травму.
- Сприяти відновленню діяльності, якої ми приїхали уникати, соціальних контактів.
- Підвищити впевненість у собі та відчуття гордість.