



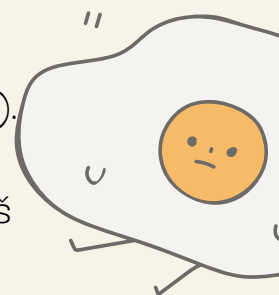
Psihoedukacija o izlaganju

Anksioznost radi kao alarm u našem tijelu, obavještava nas o opasnostima. Ako zamislimo protupožarne alarme u našim domovima, oni moraju biti glasni i naporni kako bi privukli našu pozornost, no moraju biti i točni kako bi se aktivirali samo u slučaju požara. Kada se aktivira u slučaju požara, ne brinemo o njegovom glasnom zvuku već o stvarnom požaru, radimo ono što bi trebali kako bi ostali sigurni.

Svi povremeno iskusimo alarme naše anksioznosti. Postoje stvari oko kojih su neki od nas više anksiozni od drugih (visine, vožnja, određene životinje..). No, kada ti lažni alarmi postanu češći, vode do izbjegavanja u našem svakodnevnom životu, to je znak da nam treba pomoć kako bi popravili naš alarmni sustav, kako bi se anksioznost javljala samo kada postoji prava opasnost.

Postoje razne intervencije, kao terapija izlaganjem, koje nam pomažu da poboljšamo naš alarm.

Terapija izlaganjem je metoda koja se koristi u kognitivno-bihevioralnoj terapiji (KBT) kako bi pomogla osobama da se nose s tjeskobama, strahovima i posttraumatskim stresom. Temelj ove terapije je postupno izlaganje osobe onome što izaziva strah, uz pomoć stručnjaka, u sigurnom okruženju. Cilj je pomoći osobi da se suoči sa strahovima na kontroliran i siguran način, čime se smanjuje intenzitet anksioznosti ili straha kroz vrijeme.





Kako to izgleda?

Počinjemo s malim stvarima koje te ne plaše previše. Na primjer, ako se bojiš pasa, prvo možeš gledati slike pasa, a onda možda slušati zvukove pasa, i na kraju možeš se susresti s pravim psom, ali uz pomoć nekog odraslog.

Važno je da se osjećaš sigurno.

Kad osjetiš strah, možda pomisliš da će se nešto loše dogoditi. Na primjer, pas će me ugristi.

Terapeut ti može pomoći da shvatiš da to nije istina i da se većina pasa ne ponaša tako.

Svaki put kad se suočiš s nečim što te plaši, osjećat ćeš se ponosno. Tako ćeš postati hrabriji, a tvoji strahovi će biti manji.

Što radimo u terapiji?

Razgovaramo i planiramo: S terapeutom možeš napraviti plan kako ćeš se suočiti sa svojim strahovima, počinjući od stvari koje nisu previše strašne.

Podrška: Uvijek će biti netko tko će te podržati i pomoći da se osjećaš sigurnije, bilo da je to terapeut, roditelj ili prijatelj.

Ponovno i ponovno: Kako bi postalo još hrabriji, ponavljat ćeš ove korake nekoliko puta dok se ne osjećaš bolje.

Zašto je to dobro?

Kada se suočiš sa svojim strahovima, oni postaju manji i lakši. S vremenom ćeš se osjećati hrabro i znat ćeš da možeš prevladati svoje strahove. Na kraju, bit ćeš ponosan na sebe jer si naučio kako biti hrabar i smiren u situacijama koje su te plašile!



Evo jednog primjera terapije izlaganjem za dijete koje se boji pasa:

Dijete se boji pasa jer misli da bi ga mogli ugristi, čak iako nikada nije imalo loše iskustvo sa psima.

1. Razgovor o psima: Terapeut i dijete počinju razgovarati o psima, možda gledaju slike i videozapise psa koji su mirni i prijateljski. Dijete uči da psi mogu biti dragi i ljubazni, te da ne svi psi grizu.

2. Gledanje psa sa sigurne udaljenosti: Sljedeći korak je da dijete dođe do parka ili mjesta gdje se nalazi pas, ali sa sigurne udaljenosti. Djetetu je omogućeno da promatra psa, ali ne mora mu prići. U tom trenutku dijete može vidjeti kako pas igra i ponaša se mirno.

3. Upoznavanje sa psom kroz ogradu ili staklo: Kada dijete postane malo smirenije, terapeut može predložiti da dijete priđe psu kroz ogradu ili staklo, gdje se mogu vidjeti reakcije psa, ali dijete ostaje sigurno na udaljenosti. Dijete može vidjeti kako pas reagira na njega, možda maše repom ili mirno leži.

4. Upoznavanje sa psom na povodcu: Ako je dijete spremno, može doći trenutak kada se pas nalazi na povodcu, a dijete mu može prići, naravno, uz pomoć terapeuta i uz sigurnost. Pas je pod kontrolom vlasnika, a dijete ima mogućnost da ga pomiluje ili jednostavno bude blizu njega.

5. Upoznavanje sa psom bez povodca (ako je dijete spremno): Ako je dijete potpuno spremno i pokazuje interes, može doći trenutak kada se dijete osjeća sigurno u blizini psa i bez povodca, pod uvjetom da je pas miran i poznat.

https://www.youtube.com/watch?v=jWnGW3ezs7k&ab_channel=CuriousKidsPsychology

