

O IZLAGANJU ZA DIJETE

Ponekad nam neke situacije, stvari ili misli izazivaju strah ili tjeskobu (anksioznost). Zbog toga ih se najčešće trudimo izbjegavati - i to stvarno nakratko pomogne.

Ali postoji kvaka: što više izbjegavamo te situacije, strah postaje jači. Svaki put nam je sve teže kad se trebamo s njima suočiti.

Izlaganje nam pomaže da se taj strah smanji i da se uvjerimo da nam ta situacija, stvar ili misao neće donijeti ništa loše. To znači da korak po korak prilazimo onome čega se bojimo, na siguran način, dok ne osjetimo olakšanje. Cilj izlaganja nije da nikad više ne osjetimo strah. Cilj je da strah bude manji i da znamo: "Mogu ja to izdržati."

KAKO SE MOŽEMO IZLAGATI?

UŽIVO



Radimo to u stvarnoj situaciji.
Npr. prići psu, dirnuti nešto što nam je gadljivo, naručiti u restoranu, pričati pred razredom.

U MAŠTI



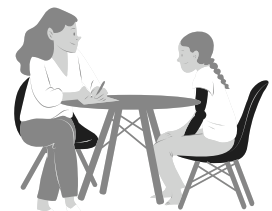
Zamišljamo situaciju koja nam je strašna ili se prisjetimo nečega što nas je jako preplašilo (uz pomoć terapeuta). To je korisno kad se ne možemo izložiti uživo.

KAKO TO IZGLEDA?

1

PRIPREMA

Terapeut ti detaljno objašnjava što ćete raditi i zašto, a ti možeš pitati sve što te zanima. Ništa se ne radi "na prepad" - unaprijed se dogovarate za svaki korak i idete tempom koji tebi odgovara.



2

NAPRAVIMO LISTU STRAHOVA

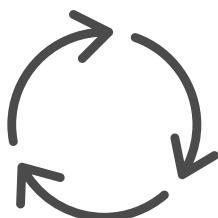
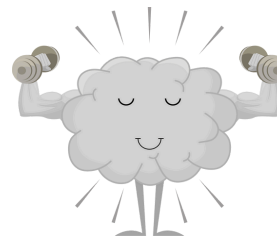
Zajedno s terapeutom i roditeljima nabrojiš sve situacije koje su ti teške, koje ti izazivaju strah i tjeskobu. Zatim ih ocijeniš od 0 do 10:

- 0 = skroz ok
- 10 = najteže što mogu zamisliti.

3

PRVO VJEŽBANJE

Počnje se s nečim što ti je srednje teško (npr. 4 ili 5 od 10). Prvo vježbaš s terapeutom. To ti pomaže da kasnije možeš vježbati i kod kuće, nekad sam/a, a nekad uz pomoć roditelja. Važno je da ostaneš u toj situaciji dok se strah ne smanji barem za pola (npr. s 4 na 2). To je znak tvom mozgu: "Ok sam. Mogu ja to izdržati. Proći će."



4

PONAVLJANO IZLAGANJE

Da bi se strah stvarno smanjio, važno je da često vježbaš izlaganje između susreta s terapeutom. Kad ti neka situacija počne izazivati tek mali strah s kojim ti je okej, prelaziš na sljedeću situaciju na svojoj listi.

KAKO DA BUDEMO ŠTO USPJEŠNIJI?**Ne treba ti netko drugi da obavlja stvari umjesto tebe.**

Ako roditelj naruči umjesto tebe ili ukloni sve što te plaši, tebi je možda lakše taj tren, ali ne dobiješ priliku vježbati hrabrost.

Budi 100% prisutan/na u situaciji.

Ponekad pokušamo "pobjeći" tako da mislimo na nešto drugo ili se skrivamo sa strane. To je razumljivo, ali onda izlaganje slabije djeluje. Probaj biti prisutan/na i izdržati još malo, znaš da će strah svakako proći.

Da bi se strah uspješno smanjio, **važno je da slijediš upute svog terapeuta i svaki dan vježbaš izlaganje.**

VIDEO ZA POGLEDATI:

Avoiding it vs Facing it <https://www.youtube.com/watch?v=jWnGW3ezs7k>