

IZLAGANJE

ŠTO JE IZLAGANJE?

Izlaganje je posebna vježba koja pomaže kad nas nešto jako plaši ili brine.

Kad u neugodnoj ili strašnoj situaciji ostaneš dovoljno dugo, primijetit ćeš nešto važno: strah počne sam od sebe slabjeti. Tvoje tijelo se smiri. I shvatiš da se ništa strašno nije dogodilo.

Tako tvoj mozak uči novu poruku:



“Ovo je neugodno... ali mogu to podnijeti.”

ZAŠTO JE VAŽNO IZLAGATI SE?

Cilj je da postaneš hrabriji/hrabrija nego što misliš da jesi.

Želimo da:

- tvoj strah postane manji
- naučiš da možeš izdržati neugodan osjećaj
- stekneš više samopouzdanja
- radiš stvari koje su ti važne, čak i ako se malo bojiš



NA KOJE SE NAČINE MOŽEŠ IZLAGATI?

U MAŠTI

To znači da zamišljaš situaciju koje se bojiš — kao da u glavi gledaš film.

Na primjer, ako te strah odgovarati pred razredom, zatvoriš oči i zamišljaš kako stojiš pred pločom i odgovaraš. Dok zamišljaš, primjećuješ kako se osjećaš i učiš ostati miran/mirna.

UŽIVO

To znači da vježbaš u stvarnom životu.

Ako te strah psa, možda ćeš prvo stajati malo dalje od psa. Kasnije ćeš mu se približiti. Korak po korak.

KORACI U IZLAGANJU:



Priprema

Terapeut će ti objasniti kako ova vježba funkcionira. Moći ćeš postaviti sva pitanja i reći što te brine. Ništa nije glupo pitati.



Hijerarhija strahova

Zajedno ćete napraviti popis stvari koje te plaše. Svakoj ćete dati broj od 0 do 10:

- 0 = uopće me nije strah
- 10 = jako, jako me strah

Kreće se od manjih strahova, ne odmah od najvećih.



Prvo izlaganje

Odabrat ćete jednu situaciju koja je malo ili srednje strašna. Ostat ćeš u toj situaciji bez bježanja ili izbjegavanja. I dogodit će se nešto važno: strah će s vremenom početi slabjeti sam od sebe.



Prvo izlaganje

Nakon prve vježbe, nastavit ćeš vježbati i kod kuće. Što više vježbaš, tvoj mozak sve više uči: "Ovo je neugodno, ali nije opasno." I svaki put strah postaje malo manji 🌟

DODATNI IZVORI:

1. [The Exposure Hierarchy: How to do Exposure Therapy for Anxiety: Anxiety Skills #20 \[YouTube\]](#)
2. MindShift App