

תוכן עניינים

7	על המחברות
13	תודות
15	הקדמת המחברות: "אין הביישן למד"
18	מבוא
20	ממכתבה של מטופלת
22	איך להשתמש בספר זה?

25 חלק א: מהי חרדה חברתית

27	פרק 1: חרדה חברתית – מפתח להבנתה
39	פרק 2: חרדה חברתית – עובדות ונתונים

43 חלק ב: אבחון, דרכי טיפול ומוטיבציה

45	פרק 3: חרדה חברתית ואני – האם יש לי חרדה חברתית?
63	פרק 4: החרדה החברתית שלי – מבט ממעוף הציפור
83	פרק 5: סוגי טיפול יעילים בחרדה חברתית
89	פרק 6: בוחרים להשתנות!?

105 חלק ג: טיפול עצמי בביישנות ובחרדה חברתית

107-180 א. פתיחות

108 הקדמה לנושא פתיחות

111	פרק 7: פתיחות – הפתח לשינוי בטיפול קוגניטיבי
137	פרק 8: לצאת משדה המוקשים – טיפול בהטיות ובמוקשי חשיבה
157	פרק 9: פתיחות בקשב – למה לשים לב (ולמה לא)?

181-276

ב. אומץ

182

הקדמה לנושא אומץ

- 185 פרק 10: האומץ להתנסות – נלחמים בהימנעות
- 221 פרק 11: מפסיקים לטמון את הראש בחול – טיפול בהתנהגויות מגוננות
- 233 פרק 12: האומץ להתמודד עם תסמינים גופניים
- 247 פרק 13: חרדת ציפייה – איך להתמודד עמה באומץ!?
- 261 פרק 14: מחשבות טורדניות וחרדה שלאחר אירוע

277-428

ג. חמלה

278

הקדמה לנושא חמלה

- 281 פרק 15: כיצד למתן אמונות שליליות
- פרק 16: הביטו אחורה בהבנה, הביטו קדימה בתקווה – שפרו את הערכתכם העצמית
- 321 פרק 17: מיומנויות חברתיות – אימון בחמלה
- 355 פרק 18: מרכיבים את הפאזל – איך נראה הטיפול המלא בחרדה החברתית שלי
- 395

431

סיכום

- 433 פרק 19: שמירה על ההישגים, יצירת שיפור נוסף ומניעת "נפילות"
- 449 פרק 20: והם חיו באומץ, בפתיחות ובחמלה עד עצם היום הזה...
- 455 פרק 21: מכתבי מטופלים
- 462 ביבליוגרפיה

רשימת טבלאות

- טבלה 1: מצבים חברתיים שמעוררים בי חשש – מידת החרדה
- 67 ומידת ההימנעות
- 70 טבלה 2: מדרג המצבים שענת חוששת מהם
- 71 טבלה 3: המצבים החברתיים שמעלים בי חשש

75	טבלה 4: ההתנהגויות המגוננות של ענת
75	טבלה 5: ההתנהגויות המגוננות של יואב
76	טבלה 6: ההתנהגויות המגוננות שלי
80	טבלה 7: התגובות הגופניות שלי
93	טבלה 8: האם החרדה החברתית שלי משפיעה על חיי?
95	טבלה 9: יום בחייה של ענת
100	טבלה 10: רשימת המטרות האישית שלי
101	טבלה 11: מכשולים ופתרונות אפשריים
123	טבלה 12: אתגור מחשבות אוטומטיות לקראת מצב מלחץ או לאחריו
128	טבלה 13: אתגור מחשבות אוטומטיות של ענת לפני ריאיון עבודה
	טבלה 14: סיכום התמודדותו של גיל עם מחשבות אוטומטיות
132	לקראת דייט
170	טבלה 15: לאן מופנה הקשב שלי?
171	טבלה 16: לאן מופנה הקשב של נירה?
200	טבלה 17: טבלת חשיפות שבועית
200	טבלה 18: טבלת חשיפות שבועית של ענת בתחילת הטיפול
209	טבלה 19: טבלת חשיפות שבועית של יואב בתחילת הטיפול
341	טבלה 20: ביסוס תחושת הערך העצמי של ענת
343	טבלה 21: ביסוס תחושת הערך העצמי שלי
346	טבלה 22: גלית – מסרים חיוביים שהופנו אליי השבוע
347	טבלה 23: מסרים חיוביים מהסביבה
349	טבלה 24: רישום יומי של השקעה עצמית
359	טבלה 25: המיומנויות החברתיות של ענת
360	טבלה 26: המיומנויות החברתיות שלי

רשימת טפסים

60	טופס 1: ההשפעה של החרדה החברתית על חיי
74	טופס 2: רשימת התנהגויות מגוננות נפוצות
77	טופס 3: מחשבות אוטומטיות
90	טופס 4: כיצד החרדה החברתית שלי משפיעה על חיי

119	טופס 5: דף רישום מחשבות אוטומטיות
124	טופס 6: רשימת שאלות מומלצת לאתגור מחשבות אוטומטיות
167	טופס 7: תרגיל ניתוח "מודעות יתר לעצמי"
194	טופס 8: תכנון חשיפה
196	טופס 9: התמודדות לאחר חשיפה
242	טופס 10: תכנון חשיפה לצורך התמודדות עם תסמינים גופניים
255	טופס 11: התמודדות עם חרדת ציפייה
270	טופס 12: דף מחשבות להתמודדות עם חרדה שלאחר אירוע
384	טופס 13: מיומנויות חברתיות – דף תרגול
404	טופס 14: הכנה לאירוע שמעורר בי חרדה
420	טופס 15: התמודדות לאחר אירוע
423	טופס 16: התמודדות לאחר אירוע – הדוגמה של ענת
434	טופס 17: הדברים שענת למדה בטיפול
435	טופס 18: הדברים שיואב למד בטיפול
436	טופס 19: מה למדתי מהטיפול העצמי?