

”וְהִינוּ הֶךָ כַּמָּה צָר הוּא הַנְּשֵׁעַר  
וְעַד כַּמָּה וְתֹאֲרֶךְ מְגִלַּת הַדִּין וְהַצֵּעַר  
**אֲנִי הוּא הָאָדוֹן לְגוֹרְלִי**  
אֲנִי רַב הַחֹבֵל נֶשְׁמָתִי שְׁלִי.”

## פרק 4: החרדה החברתית שלי – מבט ממעוף הציפור

תארו לכם שאתם נמצאים בטיול בטבע, ולפתע מאבדים את דרככם ולא יודעים לאן להמשיך הלאה. אתם מנסים שבילים שונים שמובילים אתכם שוב ושוב לאותה נקודה, ומתחילים לחוש שאין מוצא. לפתע אתם מבחינים בעץ גבוה שעליו אפשר לטפס ולראות את סביבתכם ממעוף הציפור. אתם עולים למעלה, מתבוננים בנוף ומציירים לעצמכם מפה של השטח. עתה ברור לכם באיזה כיוון להמשיך וכיצד תיראה הדרך, ואתם חוזרים למסלול בתחושת תקווה וביטחון.

בפרק שלפניכם נרצה לעזור לכם לצייר את מפת החרדה החברתית שלכם, שאתה תצאו לדרך. ככל שתציירו מפה ברורה ומפורטת יותר, כך תוכלו להיעזר בה בהמשך והיא תלווה אתכם בכל שלבי הטיפול. כיצד עושים זאת? ההסבר בפרק שלפניכם.

### בפרק זה:

- **נצייר מפה מפורטת של מידת החרדה שלכם ושל כל המצבים שאתם ממנעים מהם באופן מלא או חלקי.**
- **נצייר מפה של המחשבות המרכזיות שמאפיינות את החרדה החברתית שלכם.**

כדי לסייע לכם להפחית את החרדה החברתית ואת הביישנות, ראשית נצטרך להבין כיצד כל המרכיבים באים לידי ביטוי אצלכם. אף שלסובלים מחרדה חברתית מאפיינים רבים משותפים, לצורך טיפול יעיל נרצה לגלות מהם המאפיינים הייחודיים של החרדה אצלכם. עבודת הכנה ובדיקה טובה חשובה לטיפול יעיל ולעזרה שתיטיב עמכם; לכן אנא התאזרו בסבלנות – למרות רצונכם להגיע היישר לטיפול, חשוב שראשית נמפה באופן ברור את החרדה החברתית שלכם, ואז נתאים לה את הכלים היעילים למיגורה.

כיצד החרדה החברתית באה לידי ביטוי בהתנהגות ובמחשבות שלכם? כיצד היא משפיעה על יחסים אינטימיים ובינאישיים עם סביבתכם? על הקריירה שלכם? על היכולת שלכם להיות אסרטיביים? בעמודים הבאים נתאר את תגובותיהם של

אנשים שונים עם חרדה חברתית למצבים שגורמים להם לחוש ביישנות וחרדה, ונאפשר לכם להעריך כיצד אתם מגיבים במצבים חברתיים שונים. בפרקים הבאים נתאר כמה נושאים שמשיעיים על החרדה החברתית שלכם, וייתכן שאף יוצרים אותה או משמרים אותה: "הימנעות", "התנהגויות מגוננות", "מחשבות אוטומטיות", "תסמינים גופניים" – נושאים אלה הם התנהגויות או דפוסים שוודאי מלווים רבים מכם, לעתים בלי שתהיו מודעים לכך כלל. הפרק הנוכחי יסייע לכם להעריך באיזו מידה ההתנהגויות הללו אכן מוכרות לכם או מאפיינות אתכם, ובהמשך הספר תוכלו לרכוש את הכלים שיאפשרו לכם לשנותן.

מטרת הפרק היא לסייע לכם להגדיר את המצבים הרלוונטיים לכם ואת התגובות שמאפיינות אתכם, כדי שתוכלו "לתפור" לעצמכם את התכנית הטיפולית בהמשך הספר כך שתתאים לכם באופן אישי.

## הימנעות

**"בחנוכה התאהב דניאל בשוני, ועד פסח לא מצא בעצמו את העוז להציע לה חברות. ארבעה חודשים תמימים תלה בה עיניים וקיווה שהמבט שלו ידבר בעד עצמו.."**

(מתוך הספר "המקווה האחרון בסיביר")<sup>7</sup>

### מהי הימנעות?

הימנעות כשמה כן היא: בחירה שלא להשתתף במצבים חברתיים שמהם אתם חוששים. בכל פעם שאתם, למשל, לא הולכים למקום מסוים, לא פונים לאדם מסוים או לא מדברים בקבוצה כיוון שאתם חוששים – אתם נמנעים.

## אני נמנע, משמע אני מוגן! האומנם?

לפעמים עצם המחשבה על התמודדות עם מצבים שאנו חוששים מהם, מעוררת בנו תחושות גופניות לא נעימות ומחשבות שליליות. די שנדמיין עצמנו מרצים מול קהל או משוחחים עם בחורה נאה כדי לעורר בנו חוויה אימה של מצוקה. ההימנעות ממצבים כאלה מרגיעה אותנו באחת, ומבססת מחדש תחושה של ביטחון. ייתכן שרבים מכם מכירים את התחושה המרגיעה העוטפת אתכם כאשר

אתם בוחרים להימנע מהתמודדות חברתית, ולשוב אל המבצר הבטוח של החדר הפרטי או הבית. עם זאת, תחושת הביטחון הזו הנה רגעית, ובטווח הרחוק היא רק מגבירה את החרדה ומפחיתה את הביטחון במצבים חברתיים. ההימנעות לא מאפשרת לנו להתנסות ולגלות כי יש לנו היכולת להתמודד בצורה טובה גם עם מצבים הנראים לנו כרגע כמסוכנים. למעשה, על ידי ההימנעות אנו מקבלים אישור לכך שהמצב הוא לכאורה מסוכן, אף שאינו באמת כזה. חשבו למשל על ילד קטן שננשך על ידי כלב ובעקבות זאת מפחד להתקרב לכלבים. בכל פעם שהוא עובר את הכביש לצד השני כאשר הוא רואה כלב, הוא מרגיש הקלה ומשוכנע שבכך הצליח להימנע מלהינשך פעם נוספת. אך האם הוא מפיסד משהו? בוודאי. כל עוד הוא יימנע, הוא לא ילמד שיש כלבים שלא ינשכו אותו ושהוא יכול אפילו ליהנות בחברתם. כמו כן, הבריחה מהתמודדות מקבעת תחושות של בושה ושל חוסר ערך, וכך תורמת למעגל המאיים שבו אני תופס את עצמי כחסר יכולת להתמודד, ואת העולם הבינאישי כמלא בסכנות.

בואו ניזכר לרגע בענת: ענת נמנעה מלחשוף עצמה למגוון גדול של מצבים חברתיים, דבר שצמצם בהדרגה את חייה ואת יכולתה לממש את הפוטנציאל האישי, החברתי והתעסוקתי שלה. היא לא פנתה בעצמה לפקידי שירות, נמנעה מלשוחח עם מלצרים או מוכרים, ולמעשה פעילותה החופשית הייתה מוגבלת ביותר ללא מעורבותו של יוסי, בעלה. הקושי שלה לפנות בצורה ישירה לרופא או לגנת לא אפשר לה למלא בצורה יעילה את תפקידיה כאמא, דבר שגרם לה לחוש אכזבה רבה מעצמה ותרם לתחושת הדכדוך שלה. ברוב המקרים בחרה ענת שלא לצאת למקומות בילוי עם חברותיה, ופעמים רבות נמנעה מליזום אתן שיחות טלפוניות כי חששה שהחברות יתעקשו להיפגש עמה. בחלוף השנים מעגליה החברתיים של ענת הלכו והצטמצמו: מחד היא החלה לאבד את הקשר גם עם מיעוט חברותיה הקרובות, ומאידך היא החמיצה הזדמנויות ליצור קשרים חדשים בעבודה או באוניברסיטה. לא קשה להבחין בכך שטבעת ההימנעות של ענת הלכה והתהדקה סביב צווארה, ואט אט נגסה בכל תחומי התפקוד וההנאה שלה.

**זכרו - הימנעות היא פתרון זמני ומתעתע, המקבע בטווח הארוך את החרדות, את המגבלות ואת תחושות הבושה וחוסר הערך.**

## ממה אתם נמנעים?

כעת ננסה למפות את כל המצבים שמהם אתם נמנעים. נעשה זאת על ידי טבלה מסודרת, שבה נדרג את כל אותם מצבים שמהם אתם מנסים להימנע כדי שלא לחוש חרדה. לצורך הדירוג נכיר לכם שני סולמות שיקלו עליכם את הרישום: סולם המדרג את מידת החרדה שמעוררים בכם מצבים שונים, וסולם המדרג את המידה שבה תרצו להימנע ממצבים אלה. ההערכה שלפניכם תעזור לכם לזהות תחילה את המצבים שמהם אתם נמנעים כיום באופן מלא או חלקי; זיהוי ודירוג ההימנעויות שלכם הם הצעד הראשון בהסרת מגבלות אלה מחייכם. אלה שני הסולמות לדירוג מצבים שמהם אתם נוטים להימנע:

## סולם מידת החרדה

בסולם זה נציין את מידת החרדה שאתם חווים כאשר אתם נמצאים במצב שמעורר חרדה. דמיינו כי 100 מציין את מידת החרדה הגבוהה ביותר שחוויתם אי פעם, ו-0 מציין מצב של רגיעה מוחלטת ושלווה במצב חברתי. בעבור חלק מהאנשים, 100 מסמל אירוע מהעבר שבו חוו חרדה קיצונית או השפלה (לדוגמה, המצגת של יואב בתיכון), ובעבור אחרים, 100 יכול להיות מצב שהיו שואפים להתמודד אתו באופן יומיומי, אך הם לעולם אינם מעזים לעשות כן (למשל, להתחיל עם מישהו, לדבר בישיבות צוות גדולות במקום העבודה, או להציג בכנסים).

עתה נסו לחשוב מהו ה-100 בעבורכם? מהו המצב שכאשר אתם מדמיינים את עצמכם מתמודדים איתו, רמת החרדה שלכם היא הגבוהה ביותר והדחף להימנע מהתמודדות הוא לרוב הגבוה ביותר?

כעת חשבו מהו ה-0 שלכם. האם יש מצב חברתי מוכר וידוע שאתם חשים בו רגיעה מלאה? אולי צפייה בטלוויזיה בחברת ההורים? אולי ארוחת ערב עם בן/בת הזוג שלכם?

זכרו, הדירוג הוא סובייקטיבי ושוונה מאדם לאדם, וניתן לשנותו במהלך הטיפול כאשר מידת החרדה שתחושו במצבים שונים תפחת.

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
ללא חרדה										חרדה מרבית



		להתקשר לאדם זר
		ליצור קשר דרך האינטרנט (דוא"ל, פייסבוק)
		לאכול במקום ציבורי
		לדבר עם מוכר/מוכרת
		להזמין מישהי/מישהו לדייט
		לצאת לדייט
		לנהל שיחת חולין עם מישהו
		להשתתף באירוע חברתי
		לפגוש אנשים חדשים באירוע חברתי
		לדבר בסבב
		להתחיל בדיבור במפגש חברתי
		לעבוד/לכתוב כשצופים בי
		לדבר עם דמות סמכותית
		לתת הרצאה בעבודה/לימודים
		לשאול שאלה בכיתה
		להשתתף בישיבות צוות
		לדבר בישיבת צוות
		לתת הוראות לאנשים הכפופים לי
		להתראיין לעבודה
		לבקש עזרה/הכוונה
		לסרב לבקשה בעבודה
		לסרב לבקשה של חבר
		להביע את עמדתו בדיון
		להביע אי הסכמה בדיון

		להחזיר מוצר מקולקל
		לקבל ביקורת
		להביע ביקורת
		<b>מצבים נוספים שלא הוזכרו ברשימה זו:</b>

### יוצאים לדרך: בונים מדרג חרדה אישי

לאחר שמילאתם את הטבלה שלעיל, מתחילה להתגבש תמונה של מדרג החרדה שלכם ביחס להימנעויות האישיות שלכם; כלומר אתם יכולים לבנות כעת טבלה מפורטת של כל אותם מצבים שמעוררים בכם חרדה. טבלה זו תשמש אתכם בפרקי ה"אומץ" שבחלקג בספר זה, ותהווה בסיס לעבודה הדרגתית של חשיפות למצבים המאיימים האלה, שיפחיתו את החרדה שלכם מהם.

נסו כעת ליצור מדרג מפורט של מצבים שאתם חרדים ו/או נמנעים מהם. השתדלו לפרט באופן המדויק ביותר ולהפריד בין מצבים שונים: למשל, מצב כמו "שיחה עם אדם זר" ניתן לחלק לכמה מצבים, בהתאם לחרדה המתעוררת בכם – "שיחה עם אדם זר שהוא דמות סמכות", "שיחה עם אדם זר שהוא בן המין השני" וכדומה. הציצו בטבלה 2 שלמטה, המתארת את מדרג ההימנעויות של ענת, ונסו ללמוד כיצד ליצור מדרג חרדה מפורט משלכם. אנא עשו כפי שעשתה ענת, ומלאו את הטבלה בסדר הייררכי מהמצבים הקלים יותר ועד למצבים הקשים יותר. צורה זו של תיעוד תקל עליכם בשלב הטיפול בחרדה.

\* שימו לב כי ענת צמצמה מזמן את חייה התעסוקתיים, ולכן מצבים רבים בטבלה שלה הם מצבים הרלוונטיים יותר לעברה. ענת הוסיפה אותם לטבלה משום שהיא מעוניינת להסתייע בטיפול כדי לחזור למעגל העבודה ולשוב ולבצע את הפעולות הללו בעתיד. כאשר תמלאו את הטבלה האישית



שלכם, הנכם מוזמנים להוסיף לה גם מצבים שאינם אקטואליים כעת, אך ייתכן שתוכלו להתמודד אתם בעזרת טיפול שיפחית את החרדה החברתית שלכם.

## טבלה 2: מדרג המצבים שענת חוששת מהם

דרגת החרדה 100-0	מצב
30	▪ ללכת ברחוב מול מישהו שאני לא מכירה ולהישיר מבט
50	▪ לנסוע במונית שירות ולומר לנהג היכן לעצור
65	▪ לקנות בגדים בחנות קטנה
65	▪ לדבר עם אמהות בגינה ציבורית
70	▪ לאכול כריך (לא במסעדה) עם אנשים שאינם בני משפחה
70	▪ לקנות בגדים בחנות גדולה וצפופה
70	▪ לשאול את רופא המשפחה שאלות בסוף הבדיקה
70	▪ לאכול פלאפל בעמידה במקום צפוף
70	▪ לבצע בבנק פעולה מול הטלר
70	▪ לנסוע לטיול חברה או ערב חברה
75	▪ לצלצל למורה של בתי
75	▪ לדבר עם נותן שירות (טלר/רוקח) ליד הרבה אנשים
80	▪ לפנות למנכ"לית שלי כשהיא לבד (בעברי כשעבדתי)
80	▪ להזכיר למלצרית ששכחה את הזמנתי
80	▪ להחזיר מוצרים לחנות
80	▪ לדבר עם בעל סמכות (מרצה/חבר הנהלה)
80	▪ לדבר עם בעל סמכות בטלפון, בעיקר באנגלית
85	▪ לפנות למנכ"לית שלי בבקשה (בעברי כשעבדתי)




## התנהגויות מגוננות

### מהן התנהגויות מגוננות?

התנהגויות מגוננות הן למעשה "פטנטים", המאפשרים לשהות במצב חברתי מלחיץ בלי להתמודד באופן מלא עם החרדה. מדובר בטקטיקות או בדפוסי התנהגות שאנשים מאמצים כדי להתמודד עם מצבים הנתפסים בעבורם כמסוכנים, כקשים או כמלחיצים. אף שאנשים מאמינים שההתנהגויות המגוננות עוזרות להם, הן למעשה פוגעות ביכולתם להתמודד ומשמרות את החרדה.

לא תמיד אנו רוצים או יכולים להימנע ממצב מעורר חרדה, למשל כאשר יש אירוע משפחתי שעלינו להשתתף בו (חתונה, ליל הסדר וכדומה): כיצד תהפכו את המצב לנסבל יותר בעבורכם? מה שמקל על רוב האנשים הן התנהגויות מגוננות, כמו לשבת בצד, להימנע מקשר עין או להתלבש באופן שלא ימשוך תשומת לב. טקטיקות מסוג זה מקלות את הלחץ שאתם מרגישים כי הן נותנות תחושה של מעין רשת ביטחון; לדוגמה, "אני אעביר הרצאה אבל לא אצור קשר עין", או "אלך למסיבה אבל אשב בצד", כך שעדיין אוכל להימנע מהעין הציבורית הבוחנת והמלחיצה.

## כיצד התנהגויות מגוננות משמרות את החרדה?

אף שאתם חווים הקלה מיידיית, בטווח הארוך התנהגויות מסוג זה משמרות את החרדה החברתית שלכם כיוון שהן אינן מאפשרות לכם לחוות את הסיטואציה באופן מלא.

אם נחשוב שוב על ענת, נוכל לראות כיצד היא למדה להשתמש בהתנהגויות מגוננות עד שאלה הפכו לחלק בלתי נפרד ממנה. כך למשל, במצגת שהציגה בסיום התואר, היא לא הישירה מבטה לקהל ולו פעם אחת כדי שלא לפגוש במבטים שחווה כמזלזלים. העובדה כי הכינה לעצמה את ההרצאה כולה כתובה על דפים, נוסף על המצגת, אפשרה לה להקריא את החומר בלי להתעמת עם אותה ביקורת שדמיינה בקרב מאזיניה. באופן דומה, כאשר נאלצה לענות בכיתה לשאלות המורה או המרצה, תמיד נהגה לדבר כשמבטה מושפל מטה. ענת הייתה בטוחה שהסיבה שהיא שורדת משימות אלה נעוצה בהשפלת המבט עצמה; היא השתכנעה שהסיבה לכך שלא חשה מושפלת כשנאלצה לדבר מול קהל, קשורה לעובדה שלא ראתה את מבטיהם המלגלים של הסובבים אותה. מובן שהתנהגות זו הייתה לה חרב פיפיות, משום שלענת מעולם לא הייתה הזדמנות להיתקל בהנהונים או במבטי ההערכה של מוריה ומרציה, והיא המשיכה להאמין שהיא נשמעת משעממת ולא בהירה.

## מהן התנהגויות המגוננות שלכם?

למטה מופיעה רשימת התנהגויות מגוננות נפוצות. אנא דרגו את המידה שבה אתם עושים את הדברים המופיעים ברשימה כאשר אתם חרדים במצב חברתי או לפני המצב החברתי. תוכלו למלא את טבלה 6 בעמוד 76 בהתנהגויות המגוננות שלכם, לפי הדירוג הזה:

0 = אף פעם

1 = לעתים

2 = לרוב

3 = תמיד

## טופס 2: רשימת התנהגויות מגוננות נפוצות

משתמשת/ת באלכוהול כדי להפחית את החרדה  
מנסה למשוך תשומת לב למשהו אחר במקום אליי  
דוחה מטלות מאיימות  
יושב/ת במקום צדדי  
בוחר/ת לדבר בזמן שלא ישמעו אותי הרוב  
עושה מאמץ כדי שמילים ייצאו "בסדר"  
בודק/ת שאני עושה רושם בסדר  
נמנע/ת ממבט בעיניים  
"נדבק/ת" למישהו עם ביטחון  
מדבר/ת מעט  
נמנע/ת מלשאול שאלות  
מנסה לדמיין איך אני נראה על ידי אחרים  
אוחז/ת בספלים או בכוסות בחוזקה  
מנסה לשלוט ברעד  
בוחר/ת בגדים שמונעים או מסתירים זיעה  
משתמשת/ת בבגדים או באיפור שמסתירים הסמקה  
חוזר/ת על משפטים "בראש"  
מצנזר/ת את מה שאני עומד/ת להגיד  
"סוגר/ת" את עצמי מבחינה נפשית  
נמנע/ת מלדבר על עצמי  
שואל/ת המון שאלות  
מכריח/ה את עצמי לחשוב באופן חיובי  
נשאר/ת בשולי הקבוצה  
נמנע/ת מהפסקות בדיבור  
מסדר/ת מראש את מה שאני רוצה לומר

כדי לעזור לכם, מוצגות כאן טבלת ההתנהגויות המגוננות שבהן משתמשת ענת, וטבלת ההתנהגויות המגוננות של יואב.

**טבלה 4: ההתנהגויות המגוננות של ענת**

המידה שבה ענת משתמשת בהתנהגות המגוננת	ההתנהגות המגוננת
3	להשפיל מבט
4	לדבר בקיצור
4	לדבר בקול חלש
3	לשנן יתר על המידה טרום שיחה, גם בשיחה "טיפשית"
3	לבקש מבעלי שידבר בעבורי
3	להשתמש בדוא"ל במקום בשיחת טלפון
3	לשבת בסוף הכיתה בהרצאות
4	ללבוש בגדים לא בולטים
3	לשבת בצד באירוע חברתי
3	לבקש במסעדה רק מנות מוכרות שאני בטוחה בהגיית שמן
2	ללבוש רק בגדים מאווררים כדי להימנע מכתמי זיעה

**טבלה 5: ההתנהגויות המגוננות של יואב**

המידה שבה יואב משתמש בהתנהגות המגוננת	ההתנהגות המגוננת
2	להשפיל מבט
3	לשלוח מסרים בדוא"ל במקום פנים אל פנים
4	לדחות מטלות הדורשות עמידה מול קהל
4	במהלך מצגת להביט במסך ולא בקהל

3	ידיים בכיסים במצגת כדי להסתיר רעד
3	לסגור את הדלת במשרד כשמדבר בטלפון
3	לא להשאיר זמן לשאלות לאחר המצגת

### טבלה 6: ההתנהגויות המגוננות שלי

המידה שבה אני משתמש בהן	ההתנהגויות המגוננות שלי

### מחשבות אוטומטיות

#### מהן מחשבות אוטומטיות?

מחשבות אוטומטיות הן אותו זרם מחשבות תמידי הקיים בתודעתנו. כאשר מחשבות תכופות אלה מופרזות ולא יעילות, הן גורמות למצוקה. מחשבות מסוג זה משבשות את התפקוד כי אנו מתייחסים אליהן כאילו הן מציאותיות. בדרך כלל אנו מודעים למצוקה ולרגש שעולים בנו בעקבות המחשבות, אך איננו מודעים למחשבות עצמן.

חרדה חברתית מתאפיינת במחשבות אוטומטיות שליליות הקשורות לשיפוט, לביקורת וללעג מהסביבה. כאשר אתם מאמינים כי סיטואציה חברתית מסוימת עלולה להיות מסוכנת בעבורכם, כרוכות בכך מחשבות אוטומטיות לגבי היכולת

שלכם לתפקד באירוע באופן שיענה לציפיות, ולגבי התגובות השליליות שתקבלו מאחרים. מחשבות שליליות החולפות בראשנו יכולות להפוך גם מצב ניטרלי, כמו שיחת חולין, למאיים.

היזכרו ביואב, איש ההי-טק המצליח שחרדת הקהל שלו מנעה ממנו לממש את מלוא הפוטנציאל המקצועי שלו. בכל פעם שיואב העלה בדמיונו את האפשרות שיעמוד וידבר מול קהל, הציפו את גופו מגוון של תופעות גופניות המאפיינות מצבי חרדה. רק כשהחל לחקור ולהעמיק את הידע שלו לגבי מהי חרדה חברתית ומהם מאפייניה, למד לזהות את מגוון המחשבות שתקפו אותו ברגעים אלה ולמעשה הקדימו את דפיקות הלב המואצות או את גלי הזיעה הקרה ששטפו אותו. בהקשבה ערנית לעצמו במצבים כאלה, זיהה כי שתי מחשבות עיקריות מבליחות במהירות בראשו ומעלות את תחושת החרדה והדכדוך שלו: "אני עומד לפשל בגדול", ו"כולם יחשבו שאני חלש". ככל הנראה אלה היו המחשבות שליוו את יואב מאז אותו התקף חרדה זכור בתקופת התיכון. יואב כמעט לא הבחין בנוכחות המחשבות האלה, אך כשהפך מודע אליהן היה מופתע לגלות עד כמה הן עיקשות, ועד כמה הוא מאמין באמיתותן.

## רישום המחשבות האוטומטיות שלי

זיהו ומיתון מחשבות שליליות הם דבר מורכב, ויוקדשו לכך כמה פרקים בהמשך. לעת עתה נסו לזהות מבין המשפטים הבאים מחשבות שחולפות בראשכם לעתים קרובות במגוון מצבים חברתיים:

### טופס 3: מחשבות אוטומטיות

לא יהיה לי מה להגיד  
אני אגיד משהו טיפשי  
יחשבו שאני משעממת  
יראו שאני מסמיק/מזיע/רועד  
רועדות לי הידיים  
אני מאבד שליטה  
כולם מסתכלים עליי



אנשים רואים שאני במתח  
אני לוזר (מפסידן)  
יחשבו שאני טיפשה  
יחשבו שאני אידיוט  
אף אחד לא יאהב אותי  
אני שוב אפשל  
אני חייבת להגיד משהו שנזון או מתוחכם  
אני חייב לעשות רושם טוב על כולם  
כולם צריכים לאהוב אותי  
אסור לי להראות חולשה  
אם זה לא יהיה מושלם, יבקר/ידחו אותי  
אם אביע אי הסכמה, יכעסו עליי  
אם אעשה טעויות בעבודה, יפטרו אותי  
אני שונה  
אני מוזרה  
אני טיפש  
אני חנונית  
אני מכוער  
אני חלשה  
אני לא אהוב  
אני לא מספיק טובה  
אני לא מוצלח

## האם יש צורך לטפל במחשבות האלה?

אם מחשבות כגון אלה מציקות לכם, גורמות לכם לסבל ומפריעות לכם להתרכז באירועים חברתיים, איתורן ושינוין יועילו להפחתת המצוקה שלכם. כמו כן, מחשבות שליליות עומדות במוקד החרדה החברתית, והן אחת הסיבות לכך שחרדה חברתית ממשיכה לאורך זמן. בחלק ג בהמשך הספר יש חלק מרכזי המתייחס למושג "פתיחות", שמוקדש להתמודדות עם מחשבות לא יעילות כאלה.

## "כולם רואים שהסמקתי": הערכה של תגובות גופניות

### מהן מחשבות שליליות לגבי תגובות גופניות?

מחשבות הקשורות לחשש להישפט באופן שלילי בגלל תגובות גופניות, כגון הסמקה, הזעה ורעד. לעתים קרובות מופיעות תגובות גופניות נוספות בעת הלחץ, כמו דופק מהיר, קוצר נשימה ותחושת מחנק, אך כיוון שאינן בולטות כלפי חוץ הן קצת פחות מטרידות אנשים עם חרדה חברתית.

כבר הזכרנו בפרק 1 את האופן שבו מגיב גופנו כאשר המוח משדר לו שמדובר במצב מצוקה. אולם מה שמאפיין את הסובלים מחרדה חברתית הוא החשש שאנשים אחרים יזהו תגובות גופניות מסוימות של לחץ, כמו הסמקה, הזעה או רעד, ויגיבו באופן שלילי. מחשבות כמו "יראו שאני רועד ויחשבו שאני חלש וחסר ביטחון" או "יראו שאני מסמיקה ויחשבו שזה מוזר להסמיק ככה סתם" הן שכיחות מאוד בקרב אנשים עם חרדה חברתית.

לדוגמה, נעם בן ה-23 סבל מחרדה חברתית בעיקר במצבים הקשורים ליצירת קשרים עם בנות המין השני. מאז שהיה בן 15 הרגיש מסורבל וגמלוני בנוכחות הנערות בבית ספרו, ותמיד חשש שלא יאמר את הדבר הנכון, שיגמגם ושישים עצמו לצחוק. באחת ההפסקות בתיכון, כאשר אזר אומץ וניגש לדבר עם נערה שחיבב באמתלה כי הוא מעוניין להיעזר בסיכומיה, הבחינה הנערה בסומק שפשה בלחיו ואף העירה על כך הערה מלאת חיבה. נעם כלל לא הבחין בנימת החיבה שליוותה את הערתה, ומבחינתו הייתה זו אך הוכחה משפילה למוזרותו. מאז אותו אירוע החל נעם להפנות תשומת לב מרובה לנטייתו להסמיק; בכל פעם שניגש לשוחח עם בחורה חשש מאוד שזו תבחין בהסמקה שלו, תפרש אותה כחוסר ביטחון ומיד תדחה אותו. חששו היה רב כל כך, עד שברוב המקרים בחר נעם להימנע לחלוטין משיחה עם בחורה, ולא פעם גם החמיץ הזדמנות להתקרב למישהי שהביעה בו עניין.

המקרה של נעם מאפיין אנשים רבים הסובלים מחרדה חברתית, אשר במוקד החרדה שלהם נמצאת הביקורת השלילית של הסביבה כלפי תגובות הלחץ שלהם. כך, בכל מצב שבו יש סימן חיצוני כלשהו לחרדה, כמו הסמקה או רעד, יופיע יחד איתו החשש מפני הלעג של אנשים אחרים לסימן זה. בעקבות חשש

זה, אנשים בדרך כלל מנסים לשלוט בתגובות הגופניות שלהם או להסתיר אותן. כך נוצר מעגל שלילי שמזין את עצמו: ככל שתהיו עסוקים יותר בניסיונות לשלוט בחרדה – החרדה שלכם תתגבר. **ההתמקדות בתגובות הגופניות והניסיון לשלוט בהן פוגעים ביכולת שלכם להקשיב, להגיב, לדבר ולהיות נוכחים. כשאתם קשובים למה שקורה אצלכם בפנים, אינכם קשובים למה שאתם עושים באותו הרגע.**

אם נחזור לנעם, נוכל לראות כיצד תשומת הלב הקיצונית שהפנה לתגובות הגופניות שלו מנעה ממנו להצליח לנהל ולו שיחה יומיומית פשוטה עם הסטודנטיות באוניברסיטה. הוא היה עסוק עד מאוד בשאלה האם הוא מסמיק או לא, וכלל לא היה פנוי לשמוע מה שואלת אותו הבחורה; לכן גם התקשה לענות לה בצורה עניינית אפילו לשאלה הפשוטה ביותר.

## מהן התגובות הגופניות שלכם?

בטבלה 7 שלמטה תוכלו לדרג את המידה שבה אתם חווים תגובות גופניות שונות בעקבות החרדה. דרגו את התגובות הגופניות שלכם – את התדירות שבה אתם חווים אותן ואת מידת החשש שלכם מפניהן.

### טבלה 7: התגובות הגופניות שלי

תגובה גופנית	תדירות 100-0	חשש שתחושה זו תופיע 100-0
הסמקה		
הזעה		
רעד בידיים		
רעד בגוף		
רעד בקול		
גמגום		
דופק מהיר/הלמות לב		

		קושי לנשום
		לחץ בחזה
		בחילה
		תחושת מחנק
		סחרחורת
		תחושת עילפון
		תחושה שחלק בגוף רדום
		תחושת נימול באצבעות
		צמרמורת
		גלי חום
		פרפרים בבטן/רעשים מהבטן
		אחר:

### **האם יש צורך לטפל בתסמינים הגופניים ובתגובותיכם כלפיהם?**

גם אם אתם חווים רק תסמין אחד שמטריד אתכם, כמו הזעה, אך אתם עושים מאמצים רבים להימנע מכך שאחרים יבחינו שאתם מזיעים (לדוגמה לובשים בגדים בצבע שחור), יש צורך לטפל בבעיה. מדוע? מפני שברגע שהחרדה גורמת לנו לשנות את הבחירות היומיומיות שלנו ואינה מאפשרת לנו לפעול בהתאם לטבענו, סביר להניח שמדובר בהתנהגות הימנעותית שבסופו של דבר מגבירה או משמרת את החרדה החברתית. בחלק ג שבספר זה, בפרקי ה"אומץ", נסייע לכם להפחית את החרדה שביב התגובות הגופניות שלכם, ולהתנהג באופן משוחרר וטבעי יותר.

**עתה כשהערכתם כיצד נראית החרדה החברתית שלכם במגוון מדדים, הגיע הזמן לצאת לדרך ולטפל בה!**