

Често ли изпитвате непреодолимо желание да се затичате към къщи,за да се скриете в сигурното убежище?
Преодоляването именно на този подтик е ключът към агорафобията.Успехът тук се корени да направите точно това, от което се страхувате. С една дума - да изпълнявате точно обратните сигнали на тези, които получавате.

Ако се поддадете на сигнала за бягство, вие затвърждавате следните убеждения в психиката ви.

А. За да прекъсне паниката трябва да избягате вкъщи.

Б. Най-сигурното място е дома

B.Вкъщи няма да получите панически кризи

C.Навън винаги ще изпитваш страх

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

За да оборите тези две твърдения, така дълбоко интегрирани в психиката ви, трябва да се опитвате да устоите на подтика за бягство. Не е обезпокоително, ако това не се получи от първия път. Да речем, изминали сте половината път от дома ви, усещате, че повече не може да продължите, нищо фатално, върнете се у дома, починете час два и опитайте отново.Този път сигурно ще се получи.Дори от факта, че действате, а не размишлявате, психиката ще се почувства по-добре и ще ви стимулира за по нататъшно десенсибилизиране.

Ако сте избрали да тренирате в някое транспортно средство, било ваше или в обществения транспорт и почувствате паника, спрете или слезте на следващата спирка. Поемете дълбоко въздух, така че да го усетите с горната стена на главата ви. И си кажете, добре, какво ще се случи толкова, разбрах че няма да получа сърдечна криза, нито ще припадна, нито пък ще полудея, страхувам се да не се изложа ли? Голяма работа, дори и да помоля някой за помощ той едва ли ще ме помисли за луд, ако му кажа, че ми се вие свят и да постои с мен? Може да ви се завие свят при различни болести, нали, несамо при паническо разстройство? От това следва, че няма да се изложите.Е какво ви застрашава, тогава?

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

При този размисъл, със сигурно ще се почувствате по-добре и след малко дори може да продължите с тренировките си, без да приемате всичко това като неуспех!

Всеки път, когато успеете да овладеете подтика за бягство към къщи, вие всъщност разбирате, че като използвате познавателно поведенческите техники успявате да намалите паника. Със затвърждаването на това мнение, преборвате все повече и повече агорафобията, преборвате и непреодолимият подтик, който е в ядрото на това страдание.