

תוכנית ביטחון

עזרה ראשונה להתקף חרדה

בשחויית החרדה עוצמתית מאוד, אנחנו חווים "הצרות קוגניטיבית". כלומר, אנחנו לא מצליחים לחשוב על כלום מלבד הרצון שהכאב ייפסק, שהדבר המפחיד ייעלם, שהחרדה תעבור. בשביל זה כדאי להכין "תוכנית ביטחון". תוכנית כתובה שנמצאת בהישג יד (או בטלפון), שמפרטת את כל הדברים שאפשר לעשות כדי להירגע בזמן החרדה. דברים שעוזרים לכם להירגע ומסיחים את דעתכם.

רעיונות

- מוסיקה
- טלויזיה
- פעילות גופנית
- אוכל
- מקלחת

אסטרטגיות פנימיות | דברים לעשות בעצמי

רעיונות

- אנשים שאפשר להתקשר אליהם
- מוקדי סיוע

אסטרטגיות חיצוניות | אחרים שיכולים לסייע