

Ierarhia de expunere

Data: _____

Scrie pașii în ordine, de la cel mai ușor spre cel mai greu. Începi de jos și urci doar după ce un pas devine suportabil.

DE CE ANUME MĂ FERESC *situația sau tema pe care o evit*

NR	PASUL	ANXIETATE ANTICIPATĂ	DATA	ANXIETATE MAXIMĂ	LA FINAL	DE CÂTE ORI
10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						

Anxietatea se notează de la 0 la 100. Pasul 1 este cel mai ușor.
Repeți același pas până când anxietatea maximă scade vizibil față de prima încercare. Abia apoi treci la următorul.

Ierarhia de expunere *cum funcționează*

De ce evitarea întreține frica

Când eviți o situație temută, neliniștea scade imediat. Ușurarea aceea este exact problema: mintea reține că pericolul a fost real și că evitarea te-a salvat. Frica rămâne intactă, iar lista lucrurilor evitate crește. Expunerea inversează procesul, lăsându-te să afli ce se întâmplă de fapt.

Cele patru reguli

- Gradat. Începi cu un pas care îți provoacă anxietate, dar pe care îl poți duce până la capăt. În jur de 40 din 100 e un punct bun de pornire.
- Suficient de lung. Rămâi în situație până când anxietatea începe să scadă de la sine. Dacă pleci în vârf, exercițiul întărește frica în loc să o reducă.
- Repetat. Un pas se reia de mai multe ori, în zile diferite. Scăderea apare prin repetare, nu dintr-o singură încercare reușită.
- Fără plase de siguranță. Fără să repeți în minte, fără să stai lângă ieșire, fără medicație luată exact înainte. Altfel creierul pune reușita pe seama lor.

Cum construiești pașii

Un pas poate fi făcut mai ușor schimbând durata, distanța, numărul de oameni prezenți, momentul zilei sau prezența cuiva alături. Dacă un pas ți se pare prea greu, nu îl elimini — fă-l mai mic.

UN EXEMPLU DE SCARĂ, ÎN ANXIETATEA SOCIALĂ

1. Întreb un vânzător unde se află un produs.
3. Port o conversație scurtă cu un coleg, la cafea.
5. Pun o întrebare într-o ședință mică.
7. Îmi exprim dezacordul față de o idee, într-un grup.
9. Susțin o prezentare scurtă în fața echipei.

Când oprești

Dacă anxietatea nu scade după mai multe repetări, dacă apar atacuri de panică severe sau dacă situația implică un risc real, oprește și discută cu specialistul. Expunerea se construiește împreună, nu singur.