

להפסיק את הכפייתיות !

(עזרה עצמית)

במקור מאתר האינטרנט של ד"ר ווילסון

(מחבר "די לאובססיה" עם פרופ' עדנה פואה)

תורגם ע"י : אנטיתזה גלגל

מאמר מקור :

<http://www.anxieties.com/ocd-stop.php>

עכשיו אנחנו הולכים לדבר על קומפולסיות, או טקסים. כבר הסברנו איך טקסים נוטים להימשך כי הם מספקים הקלה זמנית מהאובססיות שלכם. אך הפתרון יכול להיות רע כמו הבעיה. טקסים יכולים להתחיל לקחת יותר ויותר מזמנכם, ולבסוף לשלוט בחייכם.

בסופו של דבר, לוותר על הסימפטומים של ה-OCD משמעו לוותר על הטקסים. לעכשיו, אנחנו מציעים שתדחו זמנית את המטרה שלכם להיפטר לגמרי מהטקסים, כדי שתוכלו לשים את הפוקוס של המאמצים שלכם על שינויים מצומצמים וספציפיים. שינויים קטנים. מטרת שניתנות להשגה, כדי להכין את עצמכם להצלחה בהתנגדות בעתיד.

בקטע הנ"ל אנחנו נתאר ארבע טכניקות שאתם יכולים להשתמש בהם כדי להתחיל להכין את עצמכם לויתור על הטקסים. הטכניקה לעזרה עצמית החמישית שנציג תעזור לכם להפסיק את כל הטקסים.

ארבעת הטכניקות הראשונות לעזרה עצמית יכולות להיות ניתנות ליישום כאשר אתם עובדים על האובססיות שלכם. או, אם אתם מעדיפים, אתם יכולים קודם לעבוד על האובססיות שלכם ואז להתחיל לשנות את הקומפולסיות שלכם.

עכשיו בואו נסתכל ספציפית על הטכניקות. החומר הזה גם מועבר בפרק 6 של הספר לעזרה עצמית "די לאובססיה".

אין חוקים לגבי במי עדיף שתתחילו או מי תעבוד הכי טוב לאיזה טקסים. בכל אופן, כשאתם בוחרים טכניקה אחת, תנו לה מספיק הזדמנות לעבוד בשבילכם. אל תפסלו טכניקה בגלל שהיא לא עוזרת בפעמים הראשונות.

אנחנו יודעים עד כמה צריך אומץ כדי לאתגר את האובססיות והקומפולסיות שלכם. הסימפטומים האלה יכולים להיות חזקים, והתחייבות נסיונית לשינוי לא תהיה מספיקה. נצחון בקרב דורש שתהיו עקשניים כשאתם עוקבים אחרי תוכנית פעולה חדשה. טוב ושוב, אנשים עם OCD הוכיחו שהם יכולים לשפר את חייהם באופן דרמטי אם יעקבו בצורה פעילה אחרי החלטתם לוותר על האובססיות והקומפולסיות שלהם. גם אתם יכולים להצטרף אליהם ע"י חיפוש פנימי אחרי כוח והחלטיות.

אין כל צורך שתבלמו את הבעיה לבד. אם אתם מהססים להתחיל את התוכנית, או אם אתם מתחילים לאבד את המומנטום שלכם אחרי כמה שבועות, אז חפשו את עזרתו של מטפל מקצועי, ברוך אם יש קבוצת תמיכה מקומית ל-OCD, או תבקשו מחבר לעזור לכם ליישם את התוכנית לעזרה עצמית.

הרבה הצלחה עם ההתחייבות שלכם !

עזרה עצמית תרגול 1 : לדחות טקסים לזמן מוגדר מאוחר יותר.

כבר דיברנו על [איך לדחות את האובססיות שלכם](#). הרבה מאותם העקרונות ניתן ליישם גם על קומפולסיות.

אם יש לכם יותר מטקס אחד, בחרו אחד שאתם חושבים שיהיה הכי קל לדחות. ואז בפעם הבאה שתרגישו שאתם נאלצים לעשות טקס, תדחו אותו לזמן מוקצב. זו תחבולה נפשית שתעזור לכם להתנגד לריטואל בהצלחה כי היא דורשת התנגדות רק לתקופת זמן קצרה. לכמה זמן לדחות את ביצוע הטקסים – זה שיפוט שמבוסס על מה שאתם חושבים שתצליחו לעשות. לפעמים לחכות שלושים דקות זה כל מה שאתם יכולים. בפעמים אחרות דחיה לחצי יום אפשרית.

אך בבקשה תזכרו: הדחף הזה רק הולך למשוך אותכם. זה הולך לפגוע בכם מיידית, וכל מה שתהיו מסוגלים לחשוב עליו זה לעשות טקסים.

אתם חייבים לתקוע טריז בין הדחף שלכם והפעולה שלכם. אפילו עצירה לשלושים שניות זה מאמץ שווה. שלושים שניות! זה לא כזה ארוך! תתמקדו להעביר כל תקופת זמן שהיא לפני שאתם עושים טקסים באימפולסיביות.

התרגול הזה יעזור בשתי דרכים. ראשית, תתחילו להיות מסוגלים לסבול תקופת זמן ארוכה יותר של מצוקה במקום מיידית להפחית את האי נוחות באמצעות טקסים. שנית, דחיה מוצלחת תגדיל את תחושת השליטה שלכם.

כמו חרדה ומצוקה, דחפים לעשיית טקסים מצטמצמים בעצמם במשך הזמן, כל עוד אתם לא פועלים לפי דחפים אלו. אם אתם מצליחים לדחות את ביצוע הטקסים לכמה שעות, אתם עשויים לגלות שאתם לא עוד מרגישים כה מחוייבים לבצע אותם כאשר הזמן הנבחר לעשות טקסים מתקרב. באמצעות הנסיון הזה, אתם מתחילים להאמין שיכולות להיות דרכים אחרות מלבד לעשות טקסים כדי להפחית את המצוקה. לתת לזמן לחלוף ולהתעסק במחשבות ורגשות אחרים יכול להפחית את הדחף לעשות טקסים. כשהזמן חולף והדחף שלכם לעשות ריטואלים מצטמצם, אתם תשיגו תחושה של פרספקטיבה, ועם הפרספקטיבה הזאת באה תחושה גדולה יותר של שליטה עצמית.

אם דחיתם עשיית ריטואלים, נניח, מ 08:00 בבוקר ל 10:00 בבוקר, ואתם עדיין מרגישים את הדחף לטקסיות, תנסו לדחות אותו שוב. תאמרו לעצמכם, "אני אחכה עד שעת הצהריים ואראה איך אני מרגיש אז." אם אתם יכולים להמשיך לדחות, הדחף שלכם לבסוף ייעלם. אם אתם לא יכולים לדחות יותר שוב, תרגלו את אחת משתי השיטות הבאות.

לדחות את הטקס

1. באופן מנטלי תסכימו לשים לב לטקס שלכם.
2. תבחרו זמן ספציפי בעתיד שתחזרו אליו.
3. כשהזמן מתקרב, או שתתחילו לעשות את הטקס, או שתשקלו לדחות אותו לזמן ספציפי אחר. מתי שרק אפשרי, תבחרו לדחות.

עזרה עצמית תרגול 2 : לחשוב או לפעול באיטיות במהלך ביצוע הטקס.

דרך אחרת לשנות את דגם הטקסיות שלכם היא בכוונה להאיט את המחשבה והתנועות הפיזיות שמתרחשות במהלך הטקס עצמו.

יש שתי תועלות עיקריות לתרגיל הזה. ראשית, כשאתם במצוקה לרוב אתם מרגיש מתח, לחץ וחפיזות. ע"י הפחתת קצב החשיבה והפעולות שלכם, אתם מפחיתים את האינטנסיביות שמלווה את הכפייתיות. בלי האינטנסיביות הזאת, הטקס יכול להיות לא דחוף וכתוצאה מכך לאבד מהכוח שלו.

התועלת המשמעותית השנייה של הפחתת הקצב במהלך הטקס היא שאתם תזכרו יותר על פרטי פעולותיכם. האם שמתם לב לפעמים, בדיוק אחרי שסיימתם טקס, שאתם לא בדיוק זוכרים כמה טוב עשיתם את הטקס או אם עשיתם אותו מספיק? אתם מרגיש בטוחים לרגע אך שניות אחר כך אתם מתחילים לתהות אם ביצעתם אותו במידה מספקת. זה קרוב לודאי הוביל אותכם לסבב שני של טקסים.

כשאתם פיזית ומנטלית מאיטים, אתם יכולים לזכור טוב יותר את הפרטים של פעולותיכם. היות וטכניקה זו מספקת לכם זכרון טוב יותר של פעולותיכם, היא תפחית את הספקות שלכם.

תרגול של האטה בקצב יכול לשמש בהרבה טקסים התנהגותיים. זה בעיקר אפקטיבי עם טקסים של בדיקות היות ונראה שזה מפחית את הספק שלכם לגבי פעולותיכם. למשל, אם אתם רוצה לתרגל האטה של בדיקת דלת, גשו אל הדלת לאט, המתינו כמה רגעים כדי לקחת נשימה מרגיעה בעוד אתם בוחנים את המנעול. כאשר היד שלכם מגיעה למפתח, שימו לב לתחושה של המתכת על אצבעותיכם. אם המנעול פתוח, תסובבו את הברייח מאוד לאט. תקשיבו ל"קליק" כשהברייח נסגר. ברגע שאתם שומעים אותו, המתינו לרגע. תשאירו את היד שלכם במקום לחמש עשרה שניות יותר בזמן שאתם שואלים את עצמכם, "האם הדלת הזאת נעולה?". כשאתם עונים, "כן", תרפו את הזרוע שלכם לאט ואז תתרחקו משם לאט.

כשאתם מתרגלים את הפרוצדורות המאיתות הללו, תקפידו לעבוד על [יכולות הנשימה שלכם](#). ע"י שיבוץ שלהם מספר פעמים במהלך התרגול, אתם יכולים לשמור על המתח הפיזי שלכם במינימום. זה יעזור לריכוז ולזכרון שלכם. תקשיבו גם לטייפ "תרגול יכולות הנשימה" כדי להזכיר לעצמכם על טכניקות ההירגעות הקצרות.

לבצע את הטקס באיטיות

1. תבחרו טקס אחד (עדיפות לבדיקה).
2. תאיטו את המחשבה ואת התנועות הפיזיות במהלך ביצוע הטקס.
3. תעצרו בכמה נקודות לקחת נשימה מרגיעה ולשחרר מתחים.
4. כאשר אתם מוכנים, תוותרו על הטקס לגמרי ותסבלו את המצוקה שנובעת מזה.

עזרה עצמית תרגול 3 : לשנות חלק ממרכיבי הטקס.

כאשר אתם בוחרים בתרגול הזה, אתם למעשה מחליטים לשנות את אחד מהמאפיינים של הדגם הקומפולסיבי שלכם. כדי לעשות זאת, אתם קודם כל צריכים לברר את הדרך הספציפית שבה אתם מבצעים את הטקסים.

תבחרו בטקס אחד ונתחו את מאפייניו. קחו עט ונייר ותרשמו את כל הפרטים שאתם יכולים. תתארו במדויק את התנועות והמחשבות שלכם, בסדר בו הם קורים. אחרי שעשיתם את זה, תחזרו לתאר את המאפיינים הבאים:

- פעולות מיוחדות
- מחשבות מיוחדות
- סדר הפעולות
- מספר החזרות הנדרש, אם יש
- הפריטים המסויימים שמשמשים אותכם
- התנוחות הגופניות במהלך הריטואל
- הרגשות שלכם
- מחשבות או ארועים מעוררים

תעברו על הרשימה שלכם. תסתכלו על כמה אפשרויות יש לכם כדי לעשות שינוי קטן בטקס שלכם. כל פריט שרשמתם מציע אפשרות אחרת. תתחילו לשנות כמה מרכיבים בטקסים שלכם, ותרגלו את השינויים האלה בקביעות בימים הבאים. התהליך הזה הוא ההתחלה של הפיכת התנהגויות לכאורה לא רצוניות להתנהגויות הנשלטות מתוך בחירה – לא ע"י הפסקת הריטואל אלא ע"י שינויים רצוניים שלו.

הנה מספר דוגמאות :

תשנו את סדר הפעולות של הטקס. למשל, אם כאשר אתם מתקלחים אתם מתחילים קודם ברגליים ובאופן שיטתי ממשיכים למעלה לראש, תהפכו את הסדר ע"י התחלה בראש והמשך לכיוון מטה. תשנו את התדירות. אם ספירה היא חלק מהטקס, תשנו את המספרים והחזרות שנדרש לכם כדי להשלים את הטקס. אם אתם רגילים לעשות 12 סטים של 4 ספירות, תעשו 12 סטים של שלוש ספירות. אם אתם חייבים לשים 3 ורק 3 שקיות של סוכר בקפה שלכם, אז תשימו שני חצאים במקום ותזרקו את השארית. תשנו את הפריטים שאתם משתמשים בהם. אם אתם רגילים להתרחץ עם סבון מסויים, תשנו מותג, השתמשו באחר. אם אתם מתופפים באצבעותיכם על המחשבון, תתופפו על השולחן במקום. תשנו את הזמן שבו אתם עושים את הטקס ואת האיך. אם אתם רגילים להתלבש ולהתפשט שוב ושוב, תעשו כל סט פעולות בחדר אחר. תשנו את תנוחת הגוף בזמן עשיית הטקס. אם אתם תמיד עומדים כאשר אתם עושים את הטקס. קחו כסא ושב. אם תמיד העיניים שלכם פקוחות, אז תנסו לעשות את הטקס בעיניים עצומות. אלו רק כמה דוגמאות. לכל מרכיב בטקס שלכם יש הרבה דרכים לשנות. תהיו יצירתיים ברעיונותיכם לשינויים קטנים.

יש שלוש תועלות לתרגול הזה.

ראשית, כמו שזה נכון לשני התרגולים הקודמים, אתם תוכלו לשנות את הקומפולסיות שלכם מבלי הקושי הגדול שמעורב בהפסקה מוחלטת.

שנית, ע"י שינוי של מרכיבים חשובים של התבנית הטקסית, אתם, סביר להניח, תשברו את העוצמה של הטקסים. אתם תמצאו, למשל, שהטקסים מביאים הקלה רגעית גם אם הם לא מבוצעים בשלמות. בכך, תכניסו גמישות לתבנית. פגיעה זו בטקס היא ההתחלה של סופו.

שלישית, התרגול הזה מעלה את המודעות שלכם למתי ואיך אתם מבצעים טקסים. כשתהיו מוכנים לוותר לחלוטין על טקסים, המודעות הזו תאפשר לכם להכיר את הסימנים הראשונים של הדחף שלכם לעשות טקס והיא תעצור אתכם בדיוק לפני שאתם אוטומטית מתחילים לעשות אותו.

הנה דוגמא לאיך מישהי יישמה את הטכניקה. נקרא לה רות. רות הייתה עקרת בית בת 24 שחזרה על פעולות כדי למנוע מזל רע. הטקסים שלה פלשו כמעט לכל פעילות יומיומית. בקושי היה זמן שבו היא לא עשתה טקסים או דאגה לזה שהיא לא עושה טקסים. למשל, כשהיא הייתה מנקה את משטח הדלפק במטבח או כאשר שטפה כלים, הייתה נתקעת רות בלחץ על הספוג בסטים של 10 לחיצות.

כאשר היא תרגלה את שינוי הטקס, היא המשיכה ללחוץ על הספוג, אך עכשיו עם כל לחיצה היא העבירה את הספוג מיד אחת לשניה. שינוי זה גרם מצוקה משמעותית לרות, כיוון שהיא פחדה שהרוטינה החדשה תיכשל מלהגן על משפחתה ואהובי ליבה. בכל זאת, היא הייתה נחושה ליישם את השינוי. אחרי שבועיים, במקום ללחוץ על הספוג, רות התחילה ברוטינה חדשה בעצמה. עכשיו היא פשוט הניפה את הספוג באויר מיד אחת לשניה 10 פעמים. מיד לאחר מכן היא הצליחה להתנגד לדחף ללחוץ לגמרי ויכלה לנקות את המשטח בצורה נורמלית.

אתם יכולים לראות שהתרגול הזה דורש שתיצרו הרגלים חדשים. אלו הם פעולות שמנוגדות עם הנטייה שלכם לשמור על הטקסים בלי שינוי. זה בלתי אפשרי לשמור על טקסים קשוחים ובאותו הזמן לשנות אותם. לכן זה חשוב ליישם את התרגול הזה. לשנות את הריטואלים זה צעד גדול בדרך לוותר עליהם לגמרי.

לשנות מרכיב כלשהוא של הטקס.

1. תבחרו טקס אחד.
2. תרשמו את כל מאפייניו (פעולות ספציפיות, סדר, חזרה, תנוחה פיזית וכו').
3. תתחילו לשנות כמה אלמנטים בטקס שלכם.
4. תתרגלו את השינויים האלה בימים הבאים.
5. כל שלושה או ארבעה ימים, תשנו שוב את התבנית של הטקס.
6. כאשר אתם מוכנים, תוותרו על הטקס לגמרי ותסבלו את המצוקה שנובעת מזה.

עזרה עצמית תרגול 4 : תוסיפו מטלה לטקס.

לפעמים תמצאו שזה בלתי אפשרי עבורכם לדחות או לשנות את הטקס, כי הוא כבר בוצע. במקרים אחרים, אתם יודעים שאתם מתכוונים לעשות טקס, אך אתם מרגישים חסרי אונים מלדחות או לשנות את הדגם.

במקרים כאלה, שינוי קטן היכול להעלות את המודעות הוא להוסיף מטלה בכל פעם שאתם עושים טקס.

בתרגול הזה, אתם לא צריכים לשנות איך או מתי אתם עושים טקסים. אך בכל פעם שאתם עושים טקס, אתם צריכים לבצע איזשהיא מטלה נוספת. תבחרו מטלה שבכלל לא קשורה לנטיות הקומפולסיביות שלכם, וגם משהו שיכריח אותכם לשוב את השגרה. תחליטו לנסוע לפארק ולאסוף זבל לשעה, תעשו איזשהי מחווה למישהו שאתם כועסים עליו, תתאמנו בנגינה על הפסנתר 45 דקות או תעתיקו לכתב יד שירים מספר. באופן אידיאלי, למטלה שתבחרו תהיה השפעה משחררת. מטלה שמשתמשים בה הרבה היא התעמלות – למשל, לצאת להליכה מהירה של שלושים דקות.

אם המטלות נשמעות מטרידות, וגוזלות הרבה זמן, זה בגלל שהן צריכות להיות כאלה! אך אל תתייחסו אליהם כאל עונש; הם פשוט מטלה שהוספתם לריטואל שלכם. כדי שזה יהיה אפקטיבי, אתם צריכים לשלם מחיר.

בגלל שהם גוזלות זמן ומאמץ, אחרי מעט תרגול אתם תהיו מודעים לרגע שבו אתם מתחילים לעשות טקסים, ואתם תהססו. אתם תעצרו קמעה לחשוב אם הכי טוב עכשיו להתחיל לעשות טקס, כי אם כן, אתם גם תצטרכו להתחיל לעשות את המטלה הלא כל כך נעימה. רגע זה של היסוס יתן לכם את האפשרות להתנגד לקומפולסיה בכדי להימנע מהמחיר שלה.

לדוגמא, בואו נגיד שאתם חייבים לבדוק את התנור כל פעם שאתם יוצאים מהבית לעבודה בבוקר. אתם נוטים להתקע על כל כפתור 6 פעמים לפני שאתם יוצאים. מאוחר יותר, כשאתם מעבר לדלת, אתם תוהים אם התנור מכובה, ושוב אתם חוזרים לעוד סיבוב של בדיקות. לפני מספר שבועות התחלתם להשתמש בתרגול של תנועה איטית בכל פעם שאתם בודקים. זה עבד כל כך טוב שעכשיו אתם בודקים את התנור רק פעם אחת ולא נוגעים בכפתורים. אך בכל יום כשאתם מעבר לדלת, אתם עדיין עם ספקות וחייבים לחזור לתנור לבדיקה מהירה שניה רק "כדי להיות בטוחים".

זה יהיה זמן טוב לתרגל מטלה. תחליטו, שהחל ממחר, בכל פעם שתבדקו שוב את התנור, תגעו בכפתורים במהלך בדיקה, או אפילו אם תציצו בכפתורים שוב כאשר אתם עוברים במטבח, אתם חייבים לצאת להליכה מהירה של שלושים דקות מיד כשאתם מגיעים הביתה מהעבודה. זה אומר שאתם יוצאים להליכה לפני שאתם עושים כל דבר אחר: אין עצירה בחנות בדרך הביתה; אתם לא חוטפים משהו מהיר לאכול מיד כשאתם מגיעים. רק תנעלו את נעלי ההליכה ותלכו, בלי חשיבות אם חם בחוץ, יורד גשם או יורד שלג. מהר מאוד תחשבו פעמיים לפני שתפטעו לתוך הבית מהמרפסת הקדמית "רק כדי לבדוק שהכל בסדר".

הטכניקה הזאת תעבוד באותה צורה בין אם אתם "רוחצים" שרוצים להפסיק לשטוף ידיים פעם שניה או "אוגרים" שרוצים להפסיק לאגור חומרים חסרי משמעות, או "מסדרים" שרוצים להפסיק ליישר כל דבר שוב ושוב. אם למטלה שאתם בוחרים אין את האפקטיביות הנכספת אחרי מספר פעמים, אז תעברו למטלה אחרת שדורשת מאמץ גדול יותר.

להוסיף מטלה לטקס

1. תבחרו טקס אחד שקשה לכם לדחות או לשנות.
2. תחייבו את עצמכם לבצע מטלה ספציפית אחרי כל פעם שאתם עושים טקס.
3. תבחרו מטלה אחת (שימו 5 שקל בצנצנת, תלכו שלושים דקות מיד כשאתם חוזרים מהעבודה וכו').

4. כאשר המודעות שלכם גדלה לפני שאתם עושים את הטקס, תתרגלו דחיה או שינוי של מספר אספקטים בטקס.

5. כאשר אתם מוכנים, תוותרו על הטקס לגמרי ותסבלו את המצוקה שנובעת מזה.

עזרה עצמית תרגול 5 : תבחרו לא לבצע טקסים !

זו, כמובן, האפשרות שתבחרו מיד אחרי שתשיגו שליטה מלאה על הטקסים שלכם. עדיין היא דורשת החלטיות. אתם חייבים שתהיה לכם מחוייבות ארוכת טווח כדי להתגבר על הבעיה על מנת לאזן את הדחף המיידי לעשות טקסים. אתם חייבים להיות מוכנים לסבול בטווח הקצר על מנת להשיג את המטרה של שחרור עצמכם מהסימפטומים שלכם.

כל הטכניקות הקודמות בחלק הזה מקדמות את היכולת להימנע מטקסיות ולעזור לכם להתכוון לאפשרות הזאת. כל אחד עוזר בפיתוח החשיבות של הבחירה. לעבוד עם כל אחת מהשיטות האחרות קודם – לדחות, לפעול בצורה איטית, לשנות את מרכיבי הטקס, או להוסיף מטלה – עוזר לכם לבחור באפשרות האחרונה עם פחות חרדה, מתח ומאמץ מאשר אם הייתם בוחרים בה ראשונה. במקום לומר, "אני חייב לעצור את זה", אתם הרבה יותר סביר שתרגישו, "אני מוכן לעצור את זה".

להחליט לא לעשות טקסים זה להחליט להתמודד עם החרדה ישירות, להפסיק להגן על עצמכם מהרגשות מעיקות במהלך ההתנהגות הקומפולסיבית שלכם. אתם מוכנים להרגיש לחץ אם זה מה שנחוץ. למעשה, זהו שיעור שתלמדו כשתתרגלו את האפשרות הזאת. אתם תגלו שאתם יכולים להתגבר על האי נוחות. כדי לגלות את זה, אתם תלכו לכיוון החרדה במקום הרחק ממנה.

הדרך הטובה ביותר לעשות את זה, היא ליזום במכוון מגע עם כל מה שגורם לכם לדחף ואז להימנע מלעשות טקסים. אם יש לכם פחד לא הגיוני מזיהום, תגעו בדברים שאתם מאמינים שמזוהמים. אם אתם חייבים שיהיה לכם בית מושלם מנקיון, אז תבלגנו מספר חדרים ותשאירו אותם ככה לכמה ימים. רק דרך התרגול הזה אתם יכולים לגלות שהחרדה עוברת ואיתה גם הדחף.

אך אתם לא צריכים פשוט לחרוק שיניים ולסבול את הלחץ. תזכרו לתרגל טכניקות הרגעה. תשתמשו בנשימות מרגיעות ובספירות מרגיעות כדי לעזור בלשחרר את הלחץ. בסדרת הקלטות של "די לאובססיה" אנחנו מספקים לכם קלטת "Generalized Relaxation and Imagery". הקלטת הזאת תעזור לכם לשחרר את המתח ולהנות מעשרים דקות של שקט ושלווה. בגלל האופי הכללי של הקלטת יש אנשים שמקשיבים לה כל יום. אך זמן אחר טוב להקשיב לה היא כאשר אתם מתנגדים לטקסים וחשים חרדים. הקלטת הזו תעזור לכם להירגע.

הירגעות היא לא הדרך היחידה בזמנים כאלה. במקרים כאלו אחרים, כאשר המתח שלכם גבוה, לא תרגישו שאתם רוצים להקשיב לקלטת כזו. בזמנים כאלה, תהיו בטוחים שאתם מרכזים את תשומת הלב שלכם במשימה אחרת, כמו לדבר עם חבר תומך או לצאת לצעדה קצרה.

לבחור לא לעשות טקסים

1. תחשפו את עצמכם לאובייקט או לסיטואציה שגורמת לכם לדחף לעיית טקסים.
2. תבחרו לא לעשות את הריטואל.
3. תתרגלו לסבול את הלחץ עד שהוא נעלם.

