

חרדה בריאותית

מה משמר את החרדה?



גירוי

אירוע חיצוני או סימפטום גופני

כאב ראש

הימנעות

מה אני עושה כדי להימנע מהחרדה

נמנע מדברים
שעלולים לעורר את
החרדה כמו אנשים
מסוימים, מקומות,
תוכניות טלוויזיה

פרשנות

המחשבות שהגירוי מעורר

יש לי גידול
סרטני בראש
אני הולך למות

תמונות

שרצות לי בראש על העתיד

מדמיין את הניתוח,
הכימו וההקרנות
ולפעמים אפילו את
החיים בלעדי

עוררות יתר

מתן תשומת לב יתרה
לתחושות גופניות

אני שם לב לכל כאב
ראש שיש לי.
אני כל הזמן בודק
אם עכשיו כואב
הראש או לא

ניסיון הרגעה

פעולות מרגיעות
שעשויות לשמר את העיסוק
הבריאותי והחרדה

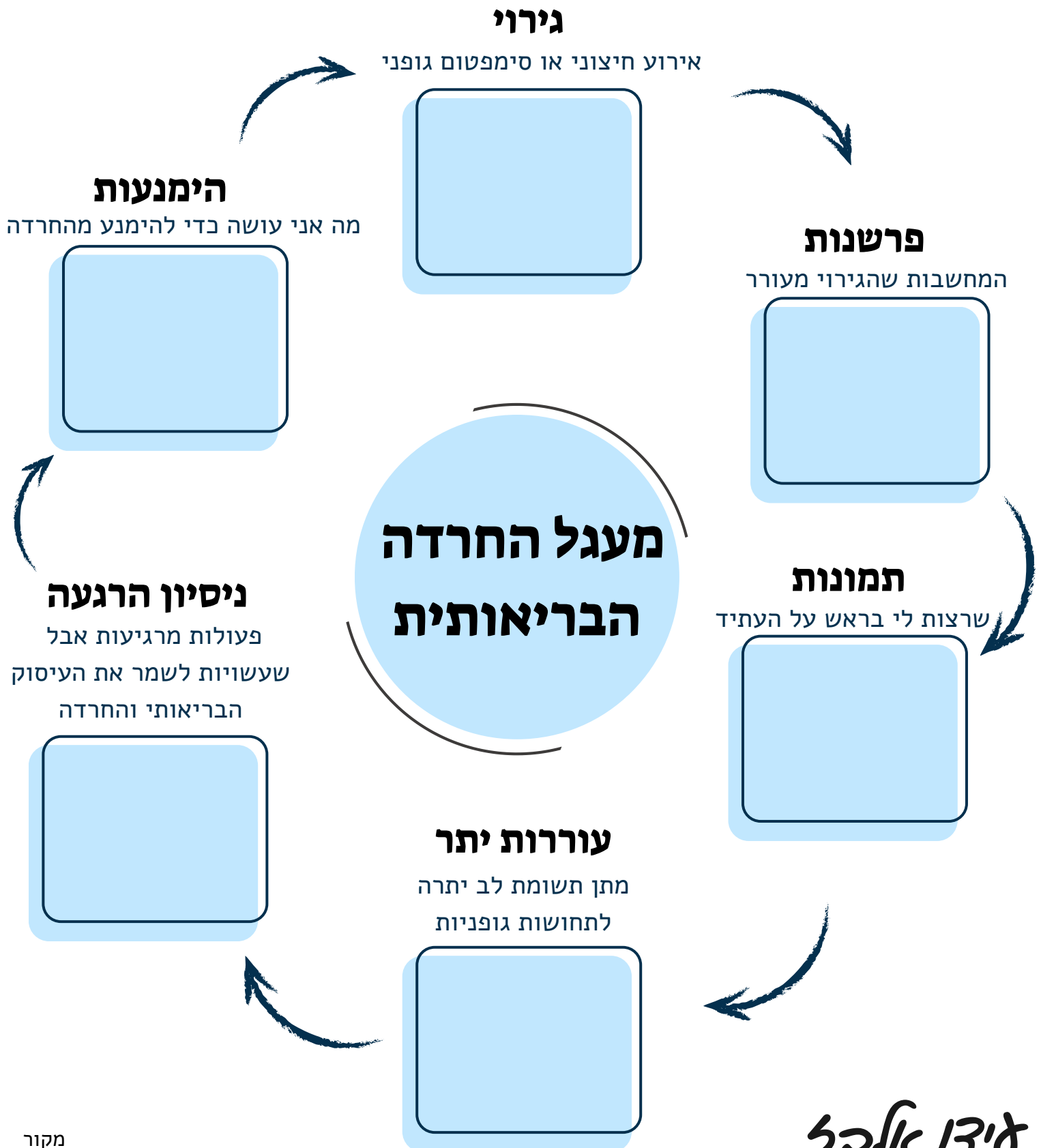
קורא בגוגל
קובע תורים
לרופאים שונים
לוקח תרופות או
תוספים

מעגל החרדה
הבריאותית

דף סיוע

חרדה בריאותית

מה משמר את החרדה?



מקור

Taylor, S. (2004). Understanding and treating health anxiety: A cognitive-behavioral approach. Cognitive and Behavioral Practice, 11(1), 112-123.

עידן אלקבץ
M.S.W.

idanelbaz.com

2023 ©

חרדה בריאותית

מה יכול לעזור?

בחינת האמונות והמחשבות בנוגע לבריאות ואיתגורן

- מה מהחשבות שיש לי בנוגע לסימפטום הגופני?
- אילו הוכחות יש לי לכך שהמחשבה נכונה?
- אילו הוכחות יש לי לכך שהיא לא נכונה?
- האם יש מחשבה אלטרנטיבית שיכולה להיות נכונה?
- האם אני מתעלם מהוכחות שסותרות את האמונה שלי?
- האם אני יכול לזהות פגם מחשבתי באמונה שלי?
- מה אגיד לחבר שיספר לי על מחשבה / אמונה כזו שלו?

חיפוש מקרים בהם לא הופיעה החרדה

- האם היו או שיש מצבים / תקופות שבהם אין חרדה?
- אם כן, למה? מה שונה בהם?

להיות עסוקים

- אילו פעילויות משמעותיות אפשר לעשות כדי שיסיטו את תשומת הלב מהגוף?