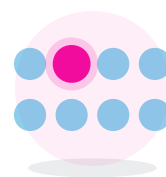


הסבר ופיתוח מודעות לחרדה חברתית

אתם עומדים לפני דלת של מסיבה, או מחכים לתור שלכם לראיון עבודה. הלב מתחיל לדפוק בחוזקה, הידיים מזיעות, ופתאום עולה המחשבה שאולי עדיף פשוט לוותר ולברוח. אם זה מוכר לכם, **אתם לא לבד**.

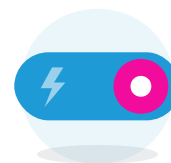
1 אתם לא לבד

כ-12% מהאוכלוסייה חווים חרדה חברתית, כלומר אחד מכל שמונה אנשים. **אתם לא לבד בתחושה הזאת**. ויש לה גם צד שני: אנשים עם חרדה חברתית בדרך כלל רגישים יותר ובעלי יכולת הקשבה מעולה.



2 זו לא האישיות שלכם

חרדה חברתית היא לא חלק מהאישיות אלא **תגובה פיזיולוגית ורגשית לא מווסתת שניתנת לשינוי**. הגוף מפעיל את שלוש התגובות, להילחם, לברוח או לקפוא, גם במצבים חברתיים ולא רק מול סכנה מוחשית.



3 זיהוי הוא הצעד הראשון

זהו הצעד הראשון והחשוב ביותר בהתמודדות: להיות בלשים של הגוף והנפש שלכם. דופק מואץ, הזעה או מחשבות שליליות הם סימנים. **ברגע שאתם מזהים אותם, אתם כבר בדרך לשליטה טובה יותר** ברגשות ובתחושות.



הכלי המעשי שלוקחים מהשיעור: "ברומטר החרדה"

זה כמו מדחום, רק שבמקום למדוד חום הוא מודד את רמת החרדה שלכם. הדירוג יעזור לכם לזהות מתי החרדה עולה ומתי היא יורדת:

"בכל פעם שאתם מרגישים חרדה, נסו לדרג אותה מ-1 עד 10"

