

## דף אמונות בנושא ביטחון

מטרתו של דף זה לתת הסבר על ההשפעות האפשריות של הטראומה על תפיסות העולם שלך, להסביר אילו סימפטומים יכולים להיווצר משינוי תפיסות זה ולהצביע על הכיוון הרצוי לאיזון תפיסות אלו.

תחושת הביטחון שלנו בעולם נגזרת מאמונות שיש לנו לגבי עצמנו, אמונות שיש לנו לגבי אחרים, ואמונות שיש לנו לגבי העולם עצמו.

1. אמונות לגבי עצמך: האמונה שאתה יכול להגן על עצמך מנזק או פגיעה, ושיש לך שליטה על אירועים בחיך.

ניסיון קודם:

חיובי	שלילי
<p>אם חוויות העבר שלך היו חיוביות יתכן שפיתחת אמונה שאתה שולט במרבית הדברים בחיים, ויכול להגן על עצמך מנזק. יתכן שהטראומה גרמה לשבר באמונה זו!</p>	<p>אם נחשפת ואתה נחשף באופן חוזר ונשנה לפגיעות מאחרים, לסכנות, או מצבי חיים בלתי נשלטים, יתכן שפיתחת אמונות שליליות לגבי היכולת שלך להגן על עצמך מנזק במצבים שונים בחיים. סביר להניח שהטראומה חיזקה אמונה זו!</p>

<p>סימפטומים שקשורים לאמונות בטחון שליליות לגבי עצמך ויכולתך להתגונן מאיומים בעולם:</p> <p>חרדה מתמשכת ועקבית. מחשבות חודרניות לגבי סכנות. רגישות יתר. תגובות בהלה / פאניקה / מתח מוגבר. פחד עז לגבי סכנות עתידיות וחשש מפני טראומות נוספות.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

פתרון:

דיבור עצמי אפשרי יכול להיות...	אם בעבר האמנת ש...
"הסיכוי שזה יקרה שוב קיים, אך הוא נמוך מאוד".	"לי זה לא יקרה". תצטרך לפתור את הקונפליקט בין האמונה לטראומה.
"אין לי שליטה על כל מה שקורה לי, אבל אני יכול לנקוט אמצעי זהירות על מנת להקטין את הסיכוי ליפול קורבן לטראומה עתידית".	"אני יכול לשלוט במה שקורה לי ולהתמודד עם כל מצב", תצטרך לפתור את הקונפליקט בין האמונה לחוויית הטראומה.
"לרוב יש לי שליטה מסוימת על אירועים, אני יכול לעשות צעדים על מנת להגן על עצמי מפגיעה. אני לא יכול לשלוט על התנהגותם של אנשים אחרים או על סדרי עולם, אבל אני יכול לעשות צעדים על מנת להקטין את הסיכויים שלי להיות במצבים בהם השליטה שיש לי תילקח ממני".	"אין לי שליטה על דברים שקורים לי, ואני לא יכול להגן על עצמי ולהתמודד עם מצבים קשים" הטראומה תחזק אמונה זו. על מנת להחלים אתה צריך לפתח אמונות חדשות, אמונות שישקפו את המציאות ויגבירו את התחושה

	שיש לך שליטה על דברים מסוימים, ושאתה יכול להגן על עצמך.
--	---------------------------------------------------------

2. אמונות שקשורות לאחרים: אמונות הקשורות למניעים ולכוונות של אנשים אחרים. מאמונות אלו נולדות ציפיות חיוביות ושליטיות לגבי הקשר עם אנשים אחרים, כולל ציפיות לנזק, פגיעה, ואובדן.

ניסיון קודם:

שילוי	חיובי
אם בחוויות המוקדמות שלך אחרים פגעו בך או נחו על ירך כמסוכנים, או אם גדלת להאמין שלהיפגע ולפגוע זה נורמה חברתית - הטראומה תחזק אמונה זו!	אם בחוויות המוקדמות חווית אנשים כטובים, מבינים ובעלי כוונות טובות, הטראומה עשויה להתנגש, להפריע ואף לשבור אמונה זו!

סימפטומים שקשורים לאמונה שלילית לגבי כוונותיהם של אחרים.
הימנעויות ותגובות פחד (פוביה).  נסיגה חברתית.

פתרון:

אם בעבר האמנת ש...	דיבור עצמי אפשרי יכול להיות...
"אחרים כל הזמן מחפשים אותי ורוצים להזיק לי", או ש"צריך לצפות לפגיעה נזק ואובדן", תצטרך לאמץ אמונה חדשה על מנת שתוכל להרגיש נוח עם הקרובים אליך, ועל מנת שתוכל להיכנס למערכות יחסים חדשות ומספקות.	"יש אנשים מסוכנים אבל לא כולם רוצים להזיק לי".
"אחרים לא יפגעו בי", תצטרך לפתור את הקונפליקט בין הטראומה לבין האמונה.	"ישנם אנשים מסוימים שרוצים לפגוע/להזיק לאחרים, אבל זה לא ריאליסטי לצפות שכל מי שאני פוגש ירצה לפגוע בי".

3. אמונות שקשורות לעולם: אמונות הקשורות לתחושת בטחון כללית בסדרי עולם, וביכולת לצפות ולחזות דברים באופן עקבי וסדיר.

ניסיון קודם:

שילי	חיובי
<p>אם בחוויות המוקדמות שלך נחשפת לטראומות שונות והעולם נחוה בענייך כמקום מסוכן וכאוטי שאינו בר ניבוי, <b>הטראומה תחזק אמונה זו!</b></p>	<p>אם בחוויות המוקדמות שלך לא נתקלת בטראומה או משבר והעולם נתפס בעיניך כמקום טוב ובטוח, שניתן לחזות בו דברים באופן סדיר ועקבי - <b>הטראומה עשויה לשבור ו/או להפריע לאמונה זו!</b></p>

סימפטומים שקשורים לאמונות שליליות לגבי העולם:
<p>דריכות</p> <p>הימנעויות מדברים שונים שבעבר עשית, מתוך חשש ליפול קורבן לחוסר מזל נוסף</p> <p>חרדה</p>

פתרון:

אם בעבר האמנת ש...	דיבור עצמי אפשרי יכול להיות...
<p>העולם הוא מקום מסוכן ושיש לצפות לאסונות, או שאתה פגיע במיוחד לאסונות, תצטרך לאמץ אמונה חדשה שתשקף את <u>המציאות</u>, על מנת שתוכל להרגיש נוח ולחזור לתפקוד תקין בעולם.</p>	<p>"זה נכון שאסונות מתרחשים, אבל זה לא סביר לצפות שבכל רגע אסון עומד בפתח דלתי. זה נכון שבעשייה יש סיכון, אבל הסיכון הוא קטן ואני יכול לעמוד בחרדה".</p>
<p>"העולם הוא מקום בטוח", תצטרך לפתור את הקונפליקט בין הטראומה לבין האמונה שנשברה.</p>	<p>"אני לא יכול לשלוט על סדרי עולם. זה נכון שאסונות קורים, אבל לא סביר לצפות אסונות כל הזמן. יתכן ויש סכנות, אך הסיכוי שאסון נוסף יקרה - אינו גדול יותר מבעבר".</p>