

11/07/2012

שלום,

רציתי לספר לכם מה שעברתי בטיפול מהתחלה ועד הסוף.

שבאתי הנה היו מחשבות של ניקיון כלומר ידי היו מלאות בחתכים והן היו אדומות.

לאחר מכן הייתה לי בעיה של לגעת ברצפה זה הגעיל אותי כי אנשים דורכים עליה עשיתי חשיפות והתגברתי .

בנוסף, נהייתה בעיית כבישה מלוכלכת עם כבשה נקייה כלומר לשים אותם באותה גיגית שהפריע לי מאוד!

התגברתי ונהייתה בעיה נוספת בשירותים, ביוב, סתימות, נייר טואלט הפריעו לי מאוד לא הייתי מסוגל באזורים רבים בבית כי אנשים דרכו ונגעו במקומותך שהפריעו לי, כך קרה גם אם הברז כי אבא שלי הכניס את הנייר לאסלה והוציא נייר תקוע ולאחר מכן נגע בברז עם ידו המלוכלכת!

פירושן של חשיפות-

לחשוף אותך לדברים הנמצאים בחייך שמפריעים לך, עובדים עליהם ומונעים עשייה של טקס.

לדוגמא- לי הפריע לגעת בנייר טואלט הנמצא בשירותים!

הטקס הוא לשתוף ידיים וזאת המניעה שעושים כאן!

היה שלב שבו היה לי 4 פעמים בשבוע כלומר שמונה שעות של הדרכות.

הייתי על סף אישפוז בבית חולים בגלל הקושי הרב לטפל בי...

החלטתי לאסוף את עצמי ועלתה לי המוטיבציה, השקעתי בטיפול.

וכיום אני נמצא בטיפול כשעה בשבוע.

תחילה הטיפול גרם לי לקושי רב ואפילו בכי.

אל תאבדו את המוטיבציה לעולם!

סיום, הטיפול שלי נמשך כחצי שנה + היה קושי רב עם עליות.. וירידות..

אך היה שווה את זה!



לפני



אחרי