

Bourne, E. J. (1995): Priročnik za premagovanje anksioznosti in fobij.

Dodatni primeri hierarhije

Sledeče hierarhije lahko uporabite kot smernice za uresničitev svojih ciljev. Lahko dodajate korake, ali pa razvijete svojo hierarhijo. Med koraki je puščen prazen prostor za dodajanje novih korakov.

V mislih imejte, da vsak korak ponavljate toliko časa, da pridete do točke, ko se počutite dobro. Ne nadaljujte z naslednjim korakom, dokler se ne počutite dobro pri vseh predhodnih korakih.

Sprehod po trgovini

1. S svojim partnerjem se usedite pred prodajalno in jo opazujte.
2. S svojim partnerjem se sprehodite do vhoda in tam počakajte 5 minut.
3. Brez partnerja vstopite v prodajalno in potem izstopite. (od koraka 3 do 8 se dogovorite s partnerjem, da vas čaka pred prodajalno)
4. Sami pojdite do blagajn.
5. Sami pojdite do prve police v prodajalni.
6. Prehodite eno četrtno razdalje do zadnjega konca trgovine.
7. Prehodite polovico razdalje do zadnjega konca prodajalne.
8. Prehodite celo razdaljo do zadnjega konca trgovine.
9. S svojim partnerjem zdržite 5 minut v zadnjem koncu prodajalne.
10. Zdržite sami sprehajajoč se po prodajalni 5 do 10 minut.

Nakupovanje v trgovskem centru

Pojdite skozi korake najprej s spremstvom partnerja ali pa tako, da vas čaka pred prodajalno. Potem jih ponovite še sami.

1. Preživite 5 minut sami v prodajalni. Sprehajajte se in opazujte.
2. Vzemite en izdelek in ga plačajte na hitri blagajni (tako, da v vrsti ni več kot ene osebe pred vami).
3. Vzemite 2 do 5 izdelkov in jih plačajte na hitri blagajni. (tako, da v vrsti ni več kot ene osebe pred vami).
4. Vzemite 6 do 10 izdelkov in jih plačajte na hitri blagajni. (tako, da v vrsti ni več kot treh oseb pred vami).
5. Vzemite 2 do 3 izdelke in jih plačajte na navadni blagajni. (tako, da v vrsti pred vami stojita dve ali tri osebe).
6. Vzemite 5 do 10 izdelkov in jih plačajte na navadni blagajni. (tako, da v vrsti pred vami stojijo dve ali štiri osebe).

7. Vzemite 10 ali več izdelkov in jih plačajte na navadni blagajni.
8. Vzemite 10 ali več izdelkov in spremenite vrstni red, ko čakate za plačilo.
9. Vzemite 10 ali več izdelkov in prosite prodajalca, da vrne en izdelek, ker ste si premislili.
10. V drugi prodajalni kupite 10 ali več izdelkov in jih plačajte na navadni blagajni. (Tako, da so pred vami v vrsti od dve do štiri osebe).

Vožnja na sovoznikovem mestu

1. S svojim partnerjem sedite 5 minut na voznikovem mestu.
2. Vozite se eno ulico s partnerjem voznikom na sovoznikovem mestu.
3. Vozite se s partnerjem skozi naselje deset do petnajst minut.
4. Vozite se s partnerjem po stranskih ulicah deset do petnajst minut.
5. Vozite se s partnerjem po bolj glavnih cestah deset do petnajst minut.
6. Vozite se s partnerjem po avtocesti deset do petnajst minut.
7. Vozite se s partnerjem po avtocesti, ko je gneča.
8. Vozite se s partnerjem po ovinkasti, planinski cesti.
9. Ponovite vse navedeno z osebo, ki vam ni tako blizu.
10. Povečajte oddaljenost od hiše.

Vožnja s partnerjem, ko je on na sovoznikovem mestu

1. Sedite v avtu pet minut, tako da je vaš partner na sovoznikovem mestu.
2. Vozite eno ulico spontano s pavzami.
3. Vozite v naselju in zavijajte desno.
4. Vozite v naselju in zavijajte levo.
5. Vozite po desnem pasu stranskih ulic.
6. Vozite po glavni cesti in zavijte levo v semaforju ali pri znaku stop.
7. Vozite po glavni cesti na desnem pasu.
8. Vozite po glavni cesti, menjajte pasove in naredite U-zavoj.
9. Vozite po avtocesti po desnem pasu do prvega ali drugega izvoza.
10. Vozite po avtocesti, menjajte pasove in prehitite avtomobile, do drugega ali petega izvoza.

Ljudje

1. Pojdite na ulico ali trgovski center, kjer je veliko prodajal in se razgledujte.
2. Opazujte ljudi, ki hodijo mimo.
2. Izberite eno osebo in opazujte kaj počne.
3. Izberite eno osebo in opazujte kaj je oblekla.
4. Izberite eno osebo in vzpostavite očesni stik.
5. Izberite eno osebo in ji namenite nasmešek, tako da zadržite očesni stik.
6. Vstopite v prodajalno in vzpostavite očesni stik s prodajalcem/prodajalko, nasmehnite se
7. Vstopite v prodajalno in se pogovarjajte s prodajalcem/prodajalko z ohranjenim nasmeškom in očesnim stikom.
8. Izberite eno osebo, se ji približajte, nasmehnite se ji in vzpostavite očesni stik. Postavite ji vprašanje, kot je na primer: Koliko je ura?

9. Pojdite v drug del ulice ali trgovskega centra, izberite eno osebo, nasmehnite se ji in vzpostavite očesni stik. Vprašajte jo nekaj.

Gneča

1. S partnerjem vstopite v malo prodajalno, kjer je malo ljudi.
2. S partnerjem v bližini se v tej prodajalni zadržite dve do pet minut.
3. Približajte se in vstopite v malo prodajalno sami in se zadržite pet do deset minut.
4. S partnerjem vstopite v večjo prodajalno (na primer, prodajalna z oblačili) in se tam zadržite od pet do deset minut.
5. Sami se približajte prodajalni, kjer je gneča (ali tako, da vas partner čaka v avtomobilu) in ostanite v njeni bližini pet do petnajst minut.
6. S partnerjem se približajte večjemu trgovskemu centru in vstopajte ter izstopajte pet do petnajst minut.
7. Približajte se prodajalni in vstopite v prodajalno v večjem trgovskem centru in se razgledujte pet do petnajst minut. To najprej naredite s partnerjem, potem pa še sami.
8. Približajte se prodajalni in vstopite v prodajalno v večjem trgovskem centru in se razgledujte pet do petnajst minut. To najprej naredite s partnerjem, potem pa še sami.
9. S svojim partnerjem se udeležite manjšega športnega dogodka, zabave ali koncerta.
10. Udeležite se večjega športnega dogodka, zabave ali koncerta s svojim partnerjem, potem pa poskusite iti skozi koraka 9 in 10 sami.

Skupine

1. S svojim partnerjem preživite pet do deset minut v majhni skupini posameznikov, z vašim majhnim udeleževanjem v pogovoru. (Na primer, pokomentirate vreme).
2. Brez vašega partnerja, preživite deset do trideset minut v majhni skupini poznanih, kjer se malo udeležujete v pogovoru.
3. S svojim partnerjem sodelujte v pogovoru z enim ali dvema prijateljema pet minut.
4. S svojim partnerjem se pogovarjajte z dvema ali štirimi osebami pet do deset minut.
5. Pogovarjajte se v skupini z enimi do tremi prijatelji sami.
6. S svojim partnerjem se pogovarjajte z manj znano osebo ali popolnim neznancem 5 minut.
7. Sami se pogovarjajte z manj znano osebo pet do deset minut. (Na primer s sodelavci, s katerimi se niste osebno spoznali).
8. S svojim partnerjem se pogovarjajte z večjo skupino ljudi od pet do deset minut.
9. Pridružite se večji skupini ljudi, brez partnerja in se pogovarjajte z njimi od deset do trideset minut. (Verjetno se boste morali potruditi, da najdete odgovarjajočo skupino ljudi. Cerkevni, socialni, skupinska srečanja, kot so srečanja Anonimnih alkoholikov ali seminarji, so lahko dobra priložnost).
10. Brez prisotnosti partnerja naredite kratko predstavitev pred večjo skupino ljudi na temo, ki jo dobro poznate.

Restavracije

1. S partnerjem se vozite okoli restavracije.
2. S partnerjem sedite na parkirišču restavracije pet minut.

3. S partnerjem vstopite v restavracijo in se zadržite notri 30 do 60 sekund in potem odidite.
4. Vstopite v restavracijo sami, notri se zadržite do deset minut in odidite.
5. Vstopite v restavracijo, izberite mizo blizu izhoda in naročite pijačo.
6. Vstopite v restavracijo, izberite mizo blizu izhoda in naročite hrano.
7. Ko naročite hrano, počakajte, da vam jo prinesejo in jo pojejte.
8. Vstopite v restavracijo in izberite najbolj oddaljeno mizo in naročite pijačo.
9. Vstopite v restavracijo sami in izberite najbolj oddaljeno mizo in naročite manjšo porcijo hrano. Počakajte, da vam jo prinesejo in jo pojejte.
10. Vstopite v večjo restavracijo, izberite najbolj oddaljeno mizo, naročite manjšo porcijo hrane, počakajte, da vam jo prinesejo in jo pojejte.

Višina

1. Glejte skozi okno v 1. nadstropju 10 do 60 sekund.
2. S svojim partnerjem glejte skozi okno v 2. nadstropju 30 do 60 sekund.
3. S svojim partnerjem glejte skozi okno v 3. nadstropju dve do pet minut. Najprej glejte naravnost, potem pogledajte dol.
4. Sami glejte skozi okno v 2. nadstropju 30 do 60 sekund. Najprej glejte naravnost, potem pogledajte dol.
5. S svojim partnerjem glejte skozi okno v 3. nadstropju do dve minuti. Najprej glejte naravnost, potem pogledajte dol.
6. Sami glejte skozi okno v 3. nadstropju do dve minuti. Najprej glejte naravnost, potem pogledajte dol.
7. S svojim partnerjem glejte skozi okno v 4. nadstropju do štiri minute. Najprej glejte naravnost, potem pogledajte dol.
8. Sami glejte skozi okno v 4. nadstropju dve do pet minut. Najprej glejte naravnost, potem pogledajte dol.
9. S svojim partnerjem glejte skozi okna od 5. do 10. nadstropja. Najprej glejte naravnost, potem pogledajte dol.
10. Brez partnerja glejte skozi okna od 5. do 10. nadstropja. Najprej glejte naravnost, potem pogledajte dol.
11. Nadaljujte s korakoma 9 in 10 v višjih nadstropjih. Če vam vožnja z dvigalom povzroča težave, pogledajte spodnjo hierarhijo za dvigala.
12. Če je mogoče, ponovite korake v stavbi, ki ima odprte balkone, ali požarne stopnice.

Dvigala

1. S svojim partnerjem se približajte dvigalu. Najprej ga nekaj časa opazujte in se nato oddaljite.
2. Vstopite v dvigalo s svojim partnerjem a pustite vrata odprta. (Pomaga naj vam partner).
3. Vstopite v dvigalo s svojim partnerjem in zaprite vrata.
4. S svojim partnerjem se zapeljite v 1. nadstropje, potem se vrnite v pritličje.
5. S svojim partnerjem se peljite dva ali več nadstropij in se vrnite v pritličje.
6. S svojim partnerjem se peljite dva ali več nadstropij. Izstopite v 2. ali višjem nadstropju in se z dvigalom vrnite v pritličje.
7. Peljite se sami dva ali več nadstropij. Partner naj vas čaka v nadstropju, kjer boste izstopili.
8. Peljite se sami dva ali več nadstropij. Partner naj vas čaka v pritličju.

9. Peljite se z dvigalom dva ali več nadstropij, partner pa naj vas čaka v drugem delu stavbe. (Ponovite korake od 4 do 9, tako da povečujete število nadstropij).
10. Sami se peljite z dvigalom dva ali več nadstropij, brez partnerja v stavbi.
11. Peljite s z manj poznanim dvigalom sami, brez partnerja v bližini.

Mostovi

1. S svojim partnerjem pojdite (naj on vozi) do manjšega mostu, ustavite se, se sprehodite in opazujte most.
2. S svojim partnerjem (vozite vi) pojdite do manjšega mostu, ustavite se, sprehodite se in opazujte most.
3. S svojim partnerjem se zapeljite čez manjši most in se vrnite (naj vozi on).
4. Peljite se čez isti most in se vrnite (vozite vi).
5. Peljite se čez isti most in se vrnite. Partner naj vas spremlja z avtomobilom.
6. Ponovite zgoraj opisan proces z večjimi in različnimi mostovi.

Avtobusi in vlaki

Ta hierarhija se nanaša na avtobuse, a se lahko uporabi tudi za vlake.

1. S svojim partnerjem se z avtobusom peljite eno postajo, tako da sedite blizu vrat.
2. S svojim partnerjem se peljite dve ali več postaj, tako da sedite blizu vrat.
3. S svojim partnerjem se peljite pet ali več postaj, tako da sedite v zadnjem koncu avtobusa.
4. Peljite se eno postajo, tako da sedite blizu vrat. Partner naj zadaj spremlja avtobus z avtomobilom.
5. Peljite se dve do pet postaj, tako da sedite blizu vrat. Partner naj zadaj spremlja avtobus z avtomobilom.
6. Peljite se pet ali več postaj, tako da sedite blizu vrat. Partner naj zadaj spremlja avtobus z avtomobilom.
7. Sami se peljite eno postajo, tako da sedite blizu vrat. Partner vas ne spremlja.
8. Sami se peljite dve do pet postaj, tako da sedite blizu vrat. Partner vas ne spremlja.
9. Sami se peljite dve do pet postaj, tako da sedite v zadnjem koncu avtobusa. Partner vas ne spremlja.
10. Sami se peljite pet ali več postaj, tako da sedite v zadnjem koncu avtobusa. Partner vas ne spremlja.

Zobozdravniki in zdravniki

Ta hierarhija je sestavljena za strah pred zobozdravniki a lahko se uporabi tudi za strah pred zdravniki.

1. S svojim partnerjem vstopite in izstopite iz zobozdravstvene ordinacije.
2. S svojim partnerjem sedite v čakalnici dve do pet minut.
3. S svojim partnerjem sedite v čakalnici od deset do petnajst minut.

4. Zahtevajte od zobozdravnika, da se z njim samo pogovorite pet do deset minut. Razložite mu svoj problem in objasnite mu, da se se poskušate desenzitirati. Prosite ga za sodelovanje.
5. S svojim partnerjem sedite na zobozdravstvenem stolu pet do deset minut, brez prisotnosti zobozdravnika in nato zapustite ordinacijo.
6. S svojim partnerjem sedite na zobozdravstvenem stolu deset do dvajset minut, brez prisotnosti zobozdravnika in nato zapustite ordinacijo.
7. Prosite zobozdravnika, da vas samo pregleda, brez drugih posegov, partner pa naj bo z vami.
8. Prosite zobozdravnika, da vam zobe samo sčisti. Partner naj bo z vami.
9. Prosite zobozdravnika za nadaljnje posege, vaš partner pa naj bo z vami.
10. Ponovite korake od 7 do 9 brez partnerja.

Letališča in letenje

1. Približajte se letališču s svojim partnerjem in se vozite okoli njega.
2. Parkirajte avto v garaži letališča ali na parkirišču in nekaj časa opazujte ljudi.
3. Parkirajte avto na parkirišču letališča, pojdite na terminal s svojim partnerjem in tam ostanite do pet minut.
4. Vstopite na terminal sami in ostanite pet minut, tako da se sprehajate in opazujete.
5. Organizirajte se z osebjem, da vam dovoli vstop v parkirano letalo. Vstopite s svojim partnerjem. (Če nimate možnosti, da vstopite v potniško letalo, poskusite na zasebnih letališčih, kjer izvajajo tečaje letenja).
6. Vstopite v parkirano letalo sami in ostanite notri pet minut.
7. Vstopite v parkirano letalo s svojim partnerjem in se usedite. Sedite pet minut.
8. Vstopite v parkirano letalo sami, se sprehodite potem se usedite in ostanite deset do petnajst minut.
9. Vplačajte kratek let (od deset do trideset minut) s spremstvom partnerja.
10. Vplačajte daljši let s spremstvom partnerja.
11. Ponovite korake 9 in 10 sami.

Opomba: Obstajajo programi za premagovanje strahu pred letenjem v okviru katerih boste šli skozi vse korake hierarhije, ki je zgoraj navedena. Desenzitizacija z zamišljanjem je lahko koristna za premagovanje strahu pred letenjem.

Program premagovanja situacij je preveden in prirejen po knjigi:

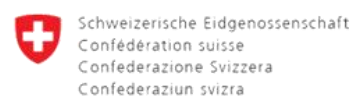
Bourne, E.J. (1995): The anxiety and phobia workbook. Oakland, New Harbinger Publications.

Program za samopomoč je na voljo kot [brezplačen prenos s te strani](#) 

- Prevod in priredba: **Emanuela Malačič Kladnik**
 - Recenzija: **prof. dr. Mojca Z. Dernovšek**, dr. med., specialistka psihiatrije
-

Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji.

Swiss Contribution



Izvedba projekta:

DAM - Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami www.nebojse.si