

ד"ר הרשקוביץ, 'שלום.

אינני בטוחה האם אתה זוכר אותי אבל אנסה להזכירך במידה ולא. לפני שנה וחצי התחלת לטפל בי ב- [REDACTED] ואני סבלתי מפוביה קשה מנחשים.

לפני שהגעתי אליך כל דבר הקשור באופן ישיר או עקיף לנחשים היה גורם לי לפאניקה נוראה, בעקבותיה לא יכלתי להתרכז בשום דבר אחר או לצאת מהפחד. לא יכלתי לטייל בשקט במקומות עם צמחיה, לראות ניישיונל ג'יאוגרפיק, להכנס לחנויות חיות ועוד אפילו להגיד נחש או לשמוע את המילה היה מלחיץ אותי. העניין היה מתסקל ומדכא אותי. רוב הזמן הייתי חיה בלחץ וחרדה להם לא הייתה סיבה מוצדקת. ועיקר הבעיה היה שהייתי נתקלת בדמויות של נחשים בכל מקום צפוי ולא. וכמה שיותר נמנעתי מלעשות דבר בהם היה סיכוי לראות נחש (לא במציאות) ככה הדמות היה נכנסת לתחומים בהם לא הייתה אמורה להופיע (לפחות לדעתי).

כשהגעתי אליך ואמרת לי שגייע זמן כשאוכל לראות תמונה של נחש ולא להכנס לפאניקה, לחץ יתר וחרדה מתמשכת לא האמנתי לך. זה היה כמו להאמין לך אם תגיד שיום אח אתחיל לעוף.

את ה>טיפול< איתך סיימתי בחודש [REDACTED], כי למרבה הצער, הפסקת לעבוד ב- [REDACTED], אבל כבר אז הרגשתי יותר חזקה. הייתי בשלב שיכלתי לשבת במקום (מחוץ למרפאתך) במקרה והייתי רואה תמונה של נחש או רמז כלשהו לנוכחותו ואפילו היינו מתרגלים סרטון.

אחרי שהפסקנו את הטיפול, לא המשכתי עם טיפולים אחרים וחששתי שאני אחזור למצב בו הייתי.

עכשיו שנה אחרי הפרידה אני רוצה להודות לך מכל הלב!!!!

אני פחות מגבילה את עצמי בלראות טלוויזיה או לגלוש באינטרנט ואני פחות נתקלת בנחשים וזה מחזק אותי. כמובן שעדיין קיים הלחץ וגם חרדה אך זה לא מביא אותי למצב של היסטריה ואי תפקוד כמו בעבר. אני כן מצליחה לראות נחשים בטלוויזיה ולפעמים עושה את זה בכח (לרוב אני מסתכלת בין האצבעות, זה גורם לי להרגיש יותר מוגנת).

לא אספר לך את כל המקרים בהם הצלחתי כי גם ככה רשמתי לך" מגילה (: "אבל אחד ממש משמעותי כן אספר.

הייתי עם בת דודה ב- [REDACTED] וכשעברנו מול חנות חיות היה שםמשהו לא מוגדר באקווריום. בת דודה שלי, תמיד מנסה לעזור לי בלעזי והיא דחפה אותי עד החלון ואמרה לי שלא אפחד משום שזה רג דג ארוך מאוד בתוך מים. עמדנו ביחד כשאני מחזיקה את היד שלה במשך 3 דקות או אולי יותר (במקרים כאלה דקה נראית כמו חודש) והסתכלתי על היצור הזה.

כשהגענו הביתה, היא סיפרה לאמא שלי שזה היה נחש!!! אמרתי לה אבל זה היה דג. היא אמרה לי" לא, זה היה נחש מים"

הרגשתי מצד אחד מן גל של לחץ מאוחר מאוד ומצד שני הייתי מאוד גאה בעצמי.

אני מאוד מאוד מודה לך על כל העזרה והסבלנות שלך, כי רק בעזרתך עכשיו הרבה יותר קל לי לחיות לפחות מבחינה הזאת(:).

אני רוצה לאחל לך בהצלחה ושתעזור לכמה שיותר אנשים כי זאת ברכה.

בכבוד רב,

[REDACTED]