

〔①症状⇒②不安感⇒③恐怖感、の回復メカニズム〕:トラック競技で説明

* 即ち、症状(めまい・動悸・吐き気等)が治っても、「不安感」「恐怖感」は**同時ゴール**ではなく、少し後にゴールする。
下図で示すと、症状が左の**ゴール**に到着しても、「不安感」はトラウマである為、まだ**第4コーナー**にいて、1~2ヶ月後にゴールする。そして「恐怖感」は**第3コーナー**にいて、2~3ヶ月後にゴールとなる。有り体に言うと症状は火なら、「不安感・恐怖感」は煙。よって、火は消えても煙はしばし漂う、と言う事になる。

