



בלי פחד מהחרדה



שאני מתמקד בהן כרגע", או "אני מרגיש את הלב פועם בעוצמה כי אני מתרגש כרגע".

3. הימנעו מעישון ושתו פחות קפאין: חומרים מעוררים וכן תרופות בעלות אפקט מעורר עלולים להגדיל את הסיכויים להתקף חרדה בקרב אנשים בעלי רגישות יתר.

4. בצעו פעילות גופנית באופן קבוע: ספורט מסייע להרגעת הגוף ולפריקת המתח. היכרות עם תגובות הגוף והגברת השליטה עליהן, מסייעת להתמודד עם התקפי החרדה ומפחיתה את תדירותם.

5. השתמשו בטכניקות הרגעה: כיוון שלתגובות הגוף חלק מרכזי בהתקפי חרדה, הרפיית שרירים ותרגילי נשימה יסייעו בתחושת שליטה.

6. גשו לטיפול נפשי אצל איש מקצוע: כיום יש דרכי טיפול שהוכחו עצמן מדעית כיעילות לטיפול בחרדה. הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT) כולל אלמנטים של העברת מידע פסיכולוגי, הבנייה מחשבתית וניהול של תגובות החרדה בעזרת חשיפה ואימון. במסגרת הטיפול לומדים להבין את ההקשרים בהם החרדה מופיעה וכיצד להתמודד עם תגובות החרדה. הטיפול הנפשי נועד לעשות שינויים בנטיית ובהרגלים האישיים, על מנת למנוע את תופעות החרדה הפוגעות באיכות החיים לטווח הקצר והארוך.

הגופני תתבטא החרדה בדפיקות לב מואצות, רעד, הזעה, סחרחורות, מתח בשרירים ויובש בפה. הסימפטומים הרגשיים והגופניים עלולים להתבטא בפגיעה זמנית בתהליכי חשיבה ותפיסה אשר יופיעו כבלבול, קשיי ריכוז וקשיים בעיבוד המידע הסביבתי.

החרדה יכולה לתקוף על ידי עצם החשיבה על מצב מפחיד הגורם להימנעות.

מדוע מתרחשים התקפי חרדה?

• מבחינה גנטית - מחקרים מצביעים על כך שהפרעות חרדה עוברות בתורשה. למחצית מהסובלים מחרדה יש קרוב משפחה שסובל מכך. לאדם שיש במשפחתו קרוב מדרגה ראשונה הסובל מחרדה יש סיכוי גבוה פי חמישה לסבול מהפרעה דומה בעצמו.

• מבחינה ביולוגית - עליה או ירידה של מוליכים עצביים כמוח יכולות להשפיע על הופעתם של התקפי חרדה. מדובר בעיקר בנורופנרין, סרוטונין ו-GABA.

• מבחינה פסיכולוגית - התקפי החרדה מתרחשים כאשר האדם תופס את תחושותיו הגופניות כמסוכנות ומפרשן כדבר שעלול להובילו לאסון נוראי. הפירוש הקיצוני הזה גורם להחמרת התסמינים הגופניים אשר גם אותם הוא מפרש כמובילים לאסון. המעגל מזין את עצמו ומוביל להתקף חרדה.

כיצד אני יכול לעזור לעצמי להתמודד עם חרדה?

1. הבינו את החרדה: התקפי חרדה אמנם מלווים בתחושות לא נעימות ובחוסר נוחות, אולם אין בהם סכנה ואין הם מעידים על אובדן שליטה.

2. תקנו פרשנות לא נכונה: במצב חרדה יש נטייה לייחס כל סימפטום גופני (כדופק מואץ, הזעה וכדומה) כסימן לסכנה. אנו נוטים לפרשם כגורמים מעוררים התקף חרדה ובכך מייצרים מעגל קסמים. לדוגמא: "דפיקות הלב שלי חזקות מכיוון

תאונות דרכים, פיטורין, גירושין, קשיים כלכליים, רעידות אדמה ומלחמה.....סיבות לדאגה - קיימות תמיד. אך מתי החרדה לחיים הופכת להיות לחרדה מהחיים? מה קורה אם הדאגה והפחדים משתלטים על היום יום וגורמים לקשיים במערכות יחסים עם בני המשפחה הקרובים? איך מבחינים בין רמת דאגה טבעית לבין מצב המכונה חרדה? כיצד מצליחים להירגע?

כאשר אנו ניצבים בפני איומים חיצוניים כגון אלה שתוארו, אנו עשויים לחוות פחד. לעומת זאת כאשר תחושת הפחד מופיעה ללא כל איום ברור, ייתכן מאד כי מדובר בתחושת חרדה. תחושה זו היא למעשה תגובה לאיום פנימי לא ידוע. כאשר תגובת החרדה מופיעה במינון נמוך היא עשויה להיות אדפטיבית, לדוגמא: חרדה לקראת בחינה עשויה לקדם למידה חיובית. לעומת זאת כאשר תגובת החרדה מופיעה במינון גבוה היא עלולה לפגוע באיכות החיים שלנו ובאופן תפקודנו.

מבחינה סטטיסטית כ-10% מהאוכלוסייה סובלים מהפרעות חרדה בעוצמות שונות. רוב האנשים עוברים לפחות תקופה אחת בחיים המאופיינת ברמת חרדה גבוהה.

האם יש הבדל בין פחד לחרדה?

פחד הוא תגובה טבעית רגשית ופיזיולוגית המופיעה אצל בני אדם ובעלי חיים כתוצאה מחשיפה לגירוי חיצוני מסוכן ומאיים. חרדה היא תחושה דמוית פחד המופיעה ללא סיבה ממשית או מוצדקת. המשותף לפחד ולחרדה בא לידי ביטוי בתופעות גופניות רגשיות ומחשבתיות. השוני ביניהם טמון בסיבה לתגובה. לתגובת הפחד תפקיד ברור של הגנה עצמית. לתגובת החרדה תפקיד שאיננו ברור לעין, שקשה להבין מקורו.

במישור הרגשי תתבטא החרדה בתחושת פחד, חוסר שקט, עצבנות ולעיתים שיתוק. גם תחושת הניתוק מהאני והחשש מחוסר שליטה ואף ממוות הם ביטוי בולט בחרדה. במישור



הכותבת הינה עובדת סוציאלית M.A, מטפלת אישית, זוגית ומשפחתית בקליניקה פרטית ובמרפאת המומחים "ארבל" בטבריה עילית | yaelin100@gmail.com