

תושבים יקרים-

בהמשך לעצות לשעת חירום, מצורף מאמר בנושא חרדה ודרכי התמודדות:

שאלות ותשובות על חרדה ודרכי התמודדות עימה

נכתב על ידי ד"ר יצחק גילת-

מהי חרדה ומהם הסימנים שלה?

חרדה היא תגובה למצב בו אנחנו מרגישים שקיים איום, לשלמות הפיזית או הנפשית שלנו. הסימנים של החרדה מתבטאים בתחום הגופני, הרגשי, החשיבתי וההתנהגותי. הסימנים הגופניים העיקריים הם: דפיקות לב מואצות, הזעה, מתח בשרירים, מיחושים בבטן. יתכנו גם קשיים באכילה ובשינה. הסימן הרגשי העיקרי הוא תחושה פנימית מעיקה של סכנה מתקרבת והרגשה של חוסר ביטחון שמלוות ב"פרפרים בבטן". קיימת הרגשה של מתח פנימי מתמיד ללא הקלה וללא יכולת להגיע לרוגע. תחושה זאת מלווה במחשבות על סכנה או פגיעה, בדאגות בנוסח "יקרה לי משהו לא טוב" ולעיתים בתסריטים על פגיעה ממשית. מבחינה התנהגותית, החרדה מתבטאת בחוסר שקט, קושי להתרכז ולעיתים נטייה להסתגר. לעיתים יתפתח גם עצב או דכדוך כתוצאה מהחרדה, ולעיתים יהיו גם התפרצויות של כעס.

מבחינים בין שני סוגים של חרדה: בסוג הראשון החרדה אינה רציונאלית: סיבתה אינה ידועה לאדם עצמו, או שעוצמת החרדה אינה פרופורציונאלית לסכנה הנשקפת (למשל, פחד ממקומות פתוחים או סגורים). בסוג השני, החרדה היא רציונאלית, כלומר יש מקור חיצוני אמיתי שעלול לפגוע בשלמותו של האדם. למשל, חרדה מפגיעה של טילים. יש המכנים סוג זה של חרדה בשם "פחד".

האם חרדה היא תגובה לא נורמאלית המצריכה עזרה מקצועית?

בהחלט לא. חרדה היא תגובה נורמאלית לחלוטין, לסכנות היומיומיות שאנחנו חשופים אליהן. תגובת החרדה מגינה עלינו מפני הסכנות, שכן היא מעוררת את הדריכות הדרושה להתגונן בפני הסכנות. אנשים שאינם חשים כלל חרדה, לא ינקטו באמצעי זהירות הדרושים כדי להימנע מסכנות כמו תאונות. בנוסף, רמה מסוימת של חרדה דרושה כדי שנשקיע מאמצים להצליח בפעולות יומיומיות שלנו.

שלנו.

איכות חיים

מבוגרים וילדים המרגישים חרדה בעקבות פגיעה של טילים בסביבה הקרובה שלהם, מגיבים בצורה נורמאלית. גם אם הסימנים של החרדה מתבטאים בעוצמה גבוהה, זה עדיין לא מעיד על תגובה חריגה וניתן להתמודד עימה בכלים שיוצגו בהמשך.

מתי עוברת החרדה את הגבול של תפקוד תקין ומצריכה עזרה חיצונית?

החרדה עלולה להפריע לתפקוד היומיומי אם היא באה לידי ביטוי בעוצמות גבוהות. ככל שהחרדה מתבטאת בעוצמה גבוהה יותר, היא צורכת מאיתנו כוחות ומשבשת את התפקוד. אם האדם מרגיש כי החרדה "משתלטת" עליו, קשה לו לתפקד ולבצע את המשימות היומיומיות שהוא רגיל בהן, הוא עסוק כל הזמן במחשבות ובדאגות, מתקשה להירדם או סובל מסיוטים, כל רעש קטן גורם לבהלה - כדאי לו להסתייע בגורם מקצועי.

האם לתגובה חריפה של חרדה יכולות להיות השפעות לטווח ארוך?

בעקבות אירועים מאיימים, כדוגמת התקפות של טילים, יכולה להתפתח אצל חלק מהאנשים תגובה חריגה של חרדה, המכונה תגובת דחק חריפה. הסימנים של תגובה זאת כפי שמוגדרים בספרות הפסיכולוגית הם: מראות ומחשבות חוזרים ונשנים של האירוע הטראומטי, הימנעות מאירועים ודיבורים על האירוע, דריכות גופנית ונפשית גבוהה המלווה בעצבנות ובחוסר שקט ופגיעה בתפקוד היומיומי. ברוב הגדול של המקרים, התגובה הזאת דועכת בתוך מספר ימים עד שבועות מסיום האירוע המאיים, במיוחד אם נעזרים במקורות טבעיים כמו משפחה וחברים, ומקורות חיצוניים של עזרה ראשונה נפשית, כמו ער"ן. אם הסימנים של התגובה החריפה נמשכים יותר מארבעה שבועות, עלולה להתפתח תגובה כרונית.

אצל 10 עד 20 אחוזים מאלה שסובלים מתגובת חרדה חריפה, עלולה להתפתח תגובה ממושכת יותר, המכונה תגובת לחץ פוסט טראומטית. הסימנים של התגובה החריפה שתוארו לעיל, מתמידים מבלי שהאדם יכול לשלוט בהם בכוחות עצמו. אנשים שפיתחו תגובת חרדה פוסט טראומטית זקוקים לסיוע מקצועי של פסיכיאטר או פסיכולוג, על מנת להתמודד עם השיבושים שנרמים על ידי ההפרעה.

מה ניתן לעשות כדי להתמודד עם החרדה שנובעת מהתקפות של טילים?

כאשר החרדה נובעת ממקור חיצוני שמהווה איום אמיתי, לא ניתן לחסל אותה, כפי שניתן לעשות במצב של חרדה לא מציאותית. אולם יש מגוון של אמצעים להפחית את החרדה ולצמצם את ההפרעה שלה לתפקוד התקין ולשגרת היומיום.

צעדים שעשויים להועיל בהתמודדות עם החרדה:

שתפו אחרים בתחושות ובמחשבות: דברו עם אנשים אחרים, גם אלה בסביבתכם הקרובה וגם רחוקים יותר. שתפו אותם במה שאתם מרגישים ובמה שאתם חושבים, והקשיבו להם. שיתוף אחרים במועקות רגשיות עשוי להביא להקלה. דיבור על הפחדים, הופך אותם לאנושיים ולנורמאליים, בעוד אשר הימנעות מדיבור עלולה להעצים את הפחדים והדאגות.

השתדלו להימצא בחברה ולא להתבודד. סביבה תומכת ומבינה מעניקה לנו ביטחון ורוגע, שכן אנחנו מרגישים שאיננו לבד בהתמודדות מול הלחץ. הרגשת ה"ביחד" מעניקה לנו כוחות. עודדו גם אחרים לא להתבודד ולהסתגר. יחד עם זאת, חשוב להיות מודעים לכך, שכל אדם זקוק גם להימצא עם עצמו, גם בעיתות של חרדה, וקבלו זאת בהבנה, גם כלפי עצמכם וגם כלפי אחרים.

השתדלו להיות עסוקים, בעיקר בדברים שמעניינים אתכם ומעסיקים את המחשבות שלכם, כמו צפייה בסרטים, קריאה, שיחות חברתיות, בילויים, הכנת אוכל, עבודות יד, טיפול בבעלי חיים.

כתבו איך אתם מרגישים. כתיבה עשויה להקל על העומס הרגשי ולשחרר מעט ממנו. אפשר לתת ביטוי לתחושות גם באמצעי הבעה אחרים כמו ציורים או מוסיקה.

צצעו תרגילי הרפייה, כמו נשימות עמוקות או דמיון מודרך בו אתם מדמיינים מקומות ומצבים שמרגיעים אתכם.

חרדה אצל ילדים: האם יש לה ביטויים שונים מאשר אצל מבוגרים?

ביטויי החרדה של ילדים דומים לאלה של מבוגרים. יחד עם זאת, חרדה של ילדים יכולה להתבטא לפעמים בצורה שונה, כמו התבודדות והסתגרות, כעס, עצבנות ומצד שני, היצמדות להורים וסירוב להישאר לבד. בחרדה של ילדים, במיוחד צעירים יותר, יש יותר ביטויים רגשיים ופחות מחשבות. אם הילד אינו מבין את הסיבות לחרדה, הוא מרגיש מבוהל וחסר ביטחון, ולפיכך זקוק להרבה תמיכה רגשית, במילים, במבטים ובקשר גופני, כדי להעניק לו תחושה של ביטחון ומוגנות.

כיצד ניתן עוד לסייע לילדים להתמודד עם החרדות?

ראשית, הקשיבו לילדים, שאלו אותם איך הם מרגישים. לא תמיד ההתנהגות החיצונית מעידה על התחושות הפנימיות. לעיתים הילד יותר חרד מכפי שנראה לכם, ולעיתים הוא פחות חרד, ואז הרגעת יתר עלולה להזיק.

איכות חיים

שנית, שתפו את הילדים במתרחש, תנו להם מידע אמין, אפילו לילדים בני שלוש. התאימו את כמות המידע ואופן ההגשה שלו לרמה של הילד, אך הקפידו לא להבטיח דברים שאין אפשרות לקיים אותם, כמו למשל, שהמצב יסתיים תוך יום, מבלי שאתם יודעים זאת. אפשרו לילדים לשאול אתכם שאלות, וענו להם.

שלישית, העסיקו את הילדים בכל עיסוק שמעניין אותם. אפשרו להם להביע את עצמם באמצעות מלים וציורים או אמצעי הבעה אחרים..

בשאלות נוספות ניתן לפנות למוקד העירוני בטלפון 106

רחוב הנשיא 54 קריית אונו 55570
54 Hanassi st., Kiryat Ono 55570

ש.י.ל - שירות יעוץ לאזרח
רח' שי עגנון פינת שד' הנביאים, קריית אונו
טל: 03-5350946, 5349788

טל: 03-5356828
פקס: 03-9408844

המרכז לטיפול משפחתי זוגי
רח' לוי אשכול 131, קריית אונו
טל: 03-5345358

social@kiryatono.muni.il • www.kono.org.il
המוקד העירוני לשירותך 24 שעות ביממה בטלפון *9994

המחלקה לרווחת הגמלאי
רח' שי עגנון 13, קריית אונו
טל: 03-5347479, 5341906

המחלקה לרווחת המשפחה
רחוב הנשיא 54, קריית אונו
טל: 03-5356828

אני גר במרכז הארץ אין איום פיזי מידי על קיומי או של משפחתי אבל בכול זאת אני בהתקף חרדה שמלווה בקוצר נשימה חוסר יכולת לתפקד בבית הרבה בכי לחץ בחזה. אני יודע שזה מהמצב הנפשי כרגע אבל חשוב לציין שאני לא בריא וסובלת מהלב. אני בבעיה אבל מה לעשות כדי שאוכל להירגע?

- מדברך אני מבין שאתה מתמודד עם קשיים ועם מצב בריאותי לא קל, עוד לפני המצב הנוכחי. זה נורמאלי לחלוטין, שהמתח והלחץ החיצוניים מגבירים אצלך את המתח ואת הלחץ.

מה אתה יכול לעשות? ראשית אתה כותב בעצמך שאיך נתון לאיום פיסי מידי, וזה חשוב מאד. כדאי לך לחזור ולהזכיר לעצמך, שזה המצב. אתה איך נתון לסכנה, והמסר הזה שתחזור עליו שוב ושוב, עשוי להרגיע אותך.

דבר נוסף, תחשב מהם הדברים שבדרך כלל מרגיעים אותך: התעמלות? עבודות יד? קריאה? בישול? טיולים? צפייה בסרטים או בטלביזיה? שיחה עם חברים וחברות? אתה יכול לעשות רשימה של דברים שמרגיעים, ולראות מה מביניהם מתאים לך לעשות בימים אלה. דבר נוסף, אם אתה מרגיש צורך לשוחח ולשתף אחרים במה שאתה מרגיש, אתה יכול להשתתף בפורומים כאן, כמו הפורום של מתן, לשוחח עם ער"ן או עם שרותים אחרים של סיוע טלפוני.

מאחל לך שתחוש שוב את הרוגע

האם לדעתך הסיקור התקשורתי הגדול והמפורט מרגיע את האנשים בכך שהוא נותן להם מידע, או אולי הוא יוצר מצב הפוך - בו אנשים כל הזמן שומעים על טילים ופיצוצים וזה רק מעיק על מצבם הנפשי?

- שאלת שאלה מצוינת שתמיד עולה בהקשר של אירועים מעוררי חרדה. התשובה שלי היא שהתקשורת ממלאה את שני "התפקידים": מצד אחד, המידע שמסופק על ידי התקשורת, הפרשנויות וההערכות, מורידות את העמימות ומפחיתות את החרדה. תחשוב על מצב בו לא היינו יודעים כלל מה מתרחש. מצד שני, ההבלטה וההצגה המפורטת של מראות וקולות המלחמה, בהחלט עלולה להגביר את החרדה בקרב מי שחשוף אליה.

אז מה עושים?

לדעתי הפתרון הוא חשיפה סלקטיבית לתקשורת. לא חייבים להיות צמודים לטלביזיה או לרדיו, נהפוך הוא. כדאי להתעדכן בהתרחשות, לשמוע פרשנויות והערכות, אבל במידה מבוקרת. מאד מומלץ לעסוק בהרבה דברים אחרים, וגם אם רואים טלביזיה, כדאי לצפות בתוכניות מגוונות, ולצמצם את החשיפה לחדשות ולתוכניות שעוסקות במלחמה.

אתמול נפלה קטיושה במקום בו אני גר וכמעט התמוטטתי.. מה אני צריך לעשות?

- אפשר בהחלט להבין את התגובה הקשה שלך לנפילה של הקטיושה. רוב האנשים מגיבים כך כשהם נתונים בסכנה.

מה אתה יכול לעשות? תשתדל לא להיות לבד, להימצא בחברה של אחרים, במיוחד אנשים

איכות חיים



שאתה מרגיש נוח איתם, תשוחח על מה שאתה מרגיש וחושב. יחד עם זאת, תשתדל לא להיות עסוק כל הזמן בנושא, תנסה להעסיק את עצמך בדברים שמענינים אותך. דבר נוסף שיכול להרגיע, גם את הגוף וגם את הנפש, הוא נשימות. שאף אוויר, תחזיק אותו שלוש ארבע שניות, ואחר כך תנשוף אותו החוצה באיטיות, במשך ארבע חמש שניות. תוך כדי הנשימות האלה תגיד לעצמך שאתה יותר גוע. תחזור על זה כמה פעמים ביום.

אני גר בצפון, מאתמול בלילה אני כל לילה שומע רעשים מוזרים שמפריעים לי לישון, אני כל הזמן קופץ מהמיטה לבדוק אולי קרה משהו, אך כל פעם מתברר לי שלא קרה כלום. אני לא יושן בגלל כל הרעש הזה ואני נורא מודאג, מה אפשר לעשות בנוגע לזה?

- התגובה שאתה מתאר מופיעה לעיתים קרובות כאשר קיימת סכנה חיצונית כמו הטילים שנופלים עכשיו. יש סיכוי טוב שהתופעות האלה ייעלמו עם חלוף הסכנה. בינתיים, תנסה להרגיע את עצמך על ידי דיבור עם אנשים אחרים, אתה יכול לשוחח גם עם שרותים של סיוע טלפוני כמו ער"ן. אתה יכול לעשות תרגילי נשימה, שמורידים את המתח, תקרא איך לעשות זאת בתשובה שלי לפנייה קודמת. אם הסימנים שאתה מתאר אינם נעלמים, תפנה לרופא המשפחה שלך, יתכן שיתן לך כדורים שיעזרו לך לישון ולהרגיש רגוע יותר, ולא תצטרך להמשיך ולהשתמש בהם אחרי חלוף הסכנה.
מאחל לך שתחזור לרגיעה מהר

מה לגבי ילדים - האם עדיף לנתק אותם מהאירועים (לא לחשוף אותם לחדשות וכו') ולנהל "חיים כרגיל", או דווקא לשתף אותם במידע. האם שיתוף כזה במידע ירגיע אותם או יגרום להיפך מזה?

- הילדים מרגישים חרדה גם אם אינם מבינים ממה היא נובעת. אם מנתקים אותם כליל מהאירועים ולא אומרים להם מאומה, זה עלול להחריף את החרדה. לכן כדאי לדבר איתם ולתת להם מידע, בהתאם לגיל שלהם. יחד עם זאת, אני מאד ממליץ לא לחשוף אותם למראות קשים בטלביזיה. דבר נוסף, כדאי להמשיך עד כמה שיותר בעסקים כרגיל, כי זה מעניק ביטחון. הדבר החשוב ביותר, החרדה של ילדים מוכללת לתחושה של חוסר ביטחון בסיסי. חשוב להעניק להם אהבה, חום, לחבק אותם ולהבטיח להם שאוהבים אותם.

אני אדם שנלחץ בקלות. התקופה הזו רק מחדדת אצלי הרגשות כאלה. האם מומלץ ללכת לגורם טיפולי כלשהו ולבקש תרופות הרגעה?

- נראה לי שאתה בהחלט יכול לפנות לרופא משפחה או לגורם טיפולי אחר, ויתכן כי תרופה מתאימה תוכל להרגיע אותך. אולם מה דעתך לנסות קודם להירגע בכוחות עצמך ובעזרתם של חברים ובני משפחה, וכן בעזרתם של שרותי עזרה ראשונה נפשית כמו הפורום באינטרנט או ער"ן? דרכים של התמודדות עם המתח בכוחות עצמך, אתה יכול לקרוא בתשובות שעניתי לשאלות קודמות. תעשה רשימה של דברים שבדרך כלל מרגיעים אותך, ותנסה לעשות אתהדברים האלה.

רחוב הנשיא 54 קריית אונו 55570
54 Hanassist, Kiryat Ono 55570

טל: 03-5356828
פקס: 03-9408844

social@kiryatono.muni.il • www.kono.org.il
המוקד העירוני לשירותך 24 שעות ביממה בטלפון *99994

ש.י.ל - שירות יעוץ לאזרח
רח' שי עגנון פינת שד' הנביאים, קריית אונו
טל: 03-5350946, 5349788

המרכז לטיפול משפחתי וזוגי
רח' לוי אשכול 131, קריית אונו
טל: 03-5345358

המחלקה לרווחת הגמלאי
רח' שי עגנון 13, קריית אונו
טל: 03-5347479, 5341906

המחלקה לרווחת המשפחה
רחוב הנשיא 54, קריית אונו
טל: 03-5356828

האפשרות של טיפול תרופתי תמיד קיימת, והיא בהחלט לגיטימית.



האגף לשירותים חברתיים

אני גרה בצפון, ונתונה להתקפות של טילים. לא יודעת מה יגרום לי להרגיש פחות נוח - להישאר בבית ולחשוש מהטילים, או לרדת לדרום ולגור אצל חברים, מה שאולי יהיה מרגיע מבחינה בטיחותית, אבל אני לא בן אדם שנוח לו מחוץ לבית שלו, בבתים של אחרים. מה עתך?

- אכן התלבטות קשה ורצינית, והיצגת אותה בצורה ברורה וממוקדת. קשה לי כמובן להחליט עבורך, זאת החלטה מאד אישית. אני יכול להציע לך לחשוב על כל האמצעים שאת יכולה לנקוט בבית על מנת להרגיש פחות חרדה ויתר רגועה, כולל התנהגות לפי הוראות הבטיחות, הימצאות בחברת אנשים שאת אוהבת, שיתוף אחרים ברגשות שלך, עיסוק בדברים מעניינים ומסיחי דעת, תרגילי נשימה. אם את חושבת שתצליחי להרגיע את עצמך במידה מספקת, אולי תוכלי להימנע מהנסיעה למקום בטוח יותר, שאני מבין שיהיה מאד לא נוח לך. מאחל לך שלא תצטרכי להתלבט בכך עוד זמן רב.

איכות חיים

רחוב הנשיא 54 קריית אונו 55570
54 Hanassi st., Kiryat Ono 55570

טל: 03-5356828
פקס: 03-9408844

social@kiryatono.muni.il • www.kono.org.il
המוקד העירוני לשירותך 24 שעות ביממה בטלפון *9994

ש.י.ל - שירות יעוץ לאזרח
רח' שי עגנון פינת שד' הנביאים, קריית אונו
טל: 03-5350946, 5349788

המרכז לטיפול משפחתי וזוגי
רח' לוי אשכול 131, קריית אונו
טל: 03-5345358

המחלקה לרווחת הגמלאי
רח' שי עגנון 13, קריית אונו
טל: 03-5347479, 5341906

המחלקה לרווחת המשפחה
רחוב הנשיא 54, קריית אונו
טל: 03-5356828