

## על החרדה

אדם יושב במכוניתו, במשרד או הולך בקניון, ולפתע הוא שם לב, נשימתו אינה סדירה, חם לו, הוא מזיע, דקירות וכאבים עשויים להופיע בידיו או ברגליו, הוא עשוי לחוש כאבי בטן עזים, או כאבי גב, או כאבי בחזה. והוא נבהל ומתחיל לדאוג... מה קורה לו?  
על כך ועוד... במאמר הבא.

בפתיח המאמר תואר מקרה של אדם החש כאבים לצד תחושת חרדה. מתוך התייחסות למקרה הפרטני ניתן ללמוד על ההתמודדות עם תחושות החרדה בקרב מבוגרים, מתבגרים וילדים. הבה ונחזור למקרה המתואר ולתחושת החרדה שהתעוררה... לאחר זמן מה התחושות עוברות והוא מחיש את עצמו לרופא או לחדר מיון, עובר סדרת בדיקות ולבסוף מתבשר שהכול כשורה. אלא... שבחלוף הזמן הוא שם לב שהתחושות הללו מופיעות בשנית ואף בשלישית... ושוב בדיקות שמראות שהכל כשורה וחוזר חלילה.

בינתיים אותו אדם מעוניין לשמור על עצמו אז הוא מתחיל להימנע ממצבים שמעוררים את התחושות והאי נוחות. הוא עשוי להתרחק ממקומות שבהם הרגיש אי נוחות, להפסיק להסתובב- בשעות שבהן חווה התקף כזה או אחר ועוד... ועוד...  
תהליך זה של הימנעות מוביל פעמים רבות לצמצום של תחומי חיים ומעגלים חברתיים, כך ייתכן שתוך זמן קצר תמונת החיים תשתנה לרעה באופן משמעותי תוך כדי הופעתן של שאלות. מדוע כל זה מתרחש?

ובכן, לאחר ששללנו בעיה גופנית כזו או אחרת, ובהנחה שאותו אדם אינו משתמש בסמים נותרו הסיבות ששייכות לכאורה לתחום הנפש:

שברון לב, לחצים בלימודים, חשש מעמידה בפני קהל, תחושת מועקה נוכח עומס גדול מאוד בעבודה, לחצים כלכליים, לחצים משפחתיים. חרדה מפני תקיפה או חרדה מאירועים ביטחוניים כגון פיגועים או מלחמה.

סיבות אלה אינן נחלת תחום הנפש בלבד, נדמה שהקשר בין גוף ונפש בא לידי ביטוי במיוחד במצבי חרדה ולחץ. לדוגמא, הבה נתבונן באדם השרוי בלחץ בגלל אחד הגורמים הנ"ל... בתקופות של לחץ הגוף שלנו מגיב אחרת, המולקולות נעות אחרת בגוף הנשימה שלנו נעשית שטוחה יותר חל שינוי במאזן החמצן בגוף והמוח מתחיל לאותת לגוף על צורך בשינוי. כיצד זה בא לידי ביטוי?

הזעה, רעד בגפיים, תחושת דקירות, שינויים באופן זרימת הדם מה שיכול להתבטא בכאבי בטן, מתח בשרירים, שינוי אופן הנשימה למהיר יותר. לאחר זמן מה נוצר האיזון שאליו היה המוח מעוניין להגיע והתופעות שוכחות. נקודה מעניינת היא שבעקבות שינויי הנשימה שרירי החזה עובדים באופן שהם לא רגילים אליו ולאחר זמן מה נוצר כאב באזור החזה שאנשים מפרשים פעמים רבות ככאבים בלב. נקודה נוספת היא שלא אצל כולם מופיעות כל התחושות אלא רק חלק מהן, אך אין זה מעיד על רמת מצוקה יותר אם יש יותר תופעות או פחות, אלא יותר על מבנה

# פסיכולוג קליני

פסיכולוגי של האדם.

אולם, כפי שצוין בפתח הדברים הופעתן של תחושות אלה מבהילה פעמים רבות, האדם מרגיש שהוא אינו שולט בגופו והוא מנסה למצוא הסברים ולשמור על האיזון שהיה רגיל אליו. כך שאם הוא חש באי נוחות בקניון הוא יחשוש מאוד בהגעתו השניה לקניון, חשש כה עוצמתי שיכול להוביל להופעה חוזרת של התחושות המבהילות, בהמשך הוא יכול להימנע מהגעה לקניון הספציפי ולאחר מכן לקניונים בכלל ואף למקומות הומי אדם כמו מסעדות וכו'... תופעה מוכרת נוספת היא הופעתן של אותן תחושות שתוארו קודם לכן בסיטואציה אחרת. אדם יכול להיות נוכח לפיגוע, להיות בסכנה נפילת קטיושות או קסאמים, להיות מותקף פיזית או מילולית. בסיטואציה כזו התחושות הללו מופיעות בעוצמה רבה ובפתאומיות ולוקח להן פרק זמן ממושך עד שהן מתפוגגות. כמו כן, התחושות עשויות להופיע גם במצבים בהם לא נמצאים תחת איום ישיר, צפייה בטלוויזיה או קריאה בעיתון אודות אירוע שכזה או אפילו מחשבה על הסיכוי להתרחשות אירוע כלשהוא בעתיד עשוי להוביל להופעתן. במקרים אלו התחושות המתעוררות עשויות להיות דומות לסיטואציה שתוארה במקרים של לחץ מתח בשרירים, דקירות, כאבי בטן, הזעה אבל ההסבר להופעתן הוא שונה: בגופנו קיימת מערכת אזעקה שהתפתחה במהלך האבולוציה במטרה להגן עלינו, עלינו להגיב במהירות, לתקוף את הסכנה או לברוח, (Fight or Flight) (וכל זאת בהתראה של שברירי שניות. המתח בשרירים נובע מהצורך להפעילן במהירות, כאבי הבטן והדקירות נובע משינוי בזרימת הדם שמופנה לגפיים על מנת שאלה תעבודנה במהירות וכו'... מערכת ברת הפעלה במהירות רבה גם בחיים המודרניים, כך לדוגמא שאנו עוברים כביש ושומעים חריקת בלמים קרוב אלינו אז אנו יכולים לקפוץ לאחור או להשלים את מעבר החצייה במהירות רבה. גם אמהות לתינוקות מדווחות על ביצוע תגובות אינסטינקטיביות שנועדו לשמור על תינוקן המופיעות פתאום משום מקום. כך, שהמפגש הראשוני של אדם עם התופעות הללו יכול להיות בסיטואציה של חרדה כאשר המערכת מופעלת בעוצמה רבה, אולם גם כאשר הוא נזכר בסיטואציה הן עשויות להתעורר. חשוב לציין, כי הופעת התחושות היא כה עוצמתית ולא שגרתית לחיים המודרנית כך שעצם הופעתן הוא אירוע מבהיל בפני עצמו. וגם הסיכוי להופעתן בשנית מעורר מתח ולחץ, וכך אנו חוזרים אל החלק הראשון של המאמר בו דנו בכך שהמתח מפני הסיכוי שהן תופענה גורם לאדם משפיע על הגוף וגורם להופעת התחושות. כיצד מטפלים?

קודם כל לומדים להכיר את התופעות, הידע אודותן מארגן ונותר תחושה של הקלה, זו תופעה נורמלית ואוניברסלית ולא מדובר בשיגעון או מחלת נפש. לאחר מכן לומדים כיצד להתמודד עם התחושות, יש הנעזרים בטכניקות של נשימה, יש המפתחים שיטות על מנת לשרוד את התחושות כשהן מופיעות כמו דמיון מודרך. בהמשך לומדים כיצד להפחית את הופעת התחושות באמצעות פיתוח סדרות של התמודדויות, וגם לומדים להתייחס לדפוסי החשיבה המתייגים אירועים ומקומות מסוימים כמבהילים. עבודה מרובת ערוצים שכזו מסייעת לאדם לחוש טוב יותר ולחזור

# נצח הרים פסיכולוג קליני

לרמת התפקוד שהיה רגיל אליה. צורת עבודה זו אינה מעלימה לחלוטין את הסיכוי להופעת התחושות אולם היא משפרת את יכולתו של האדם להתמודד איתן. תחושת מסוגלות זו מובילה פעמים רבות להפחתה בעוצמת התחושות וחויית האירועים כך שמי אשר התמודד עם התחושות המתוארות יכול לחזור אל שגרת חייו, העבודה, המשפחה, החלומות.