

# הקדמה למהדורה העברית

## מאת פרופ' רפאל קרוסו

חרדה מהי? למה היא גורמת? מדוע היא מופיעה? מה קורה בגופנו בזמן חרדה?  
האם חרדה היא תגובה פיזיולוגית או פסיכולוגית, או אולי שילוב של השתיים?  
מה קורה במוח בזמן התקף חרדה, והאם המוח יכול לשלוט בגוף? בנפש? או למעשה לשלוט על עצמו?

אלו הן רק חלק מהשאלות והתשובות שמעלה הספר המרתק, "10 השיטות הטובות ביותר להתמודדות עם חרדה", שכתבה ד"ר ורנברג, העוסקת בנפלאות המוח בכל הקשור לפחד, מתח וחרדה.

מה ההבדל בין פחד לחרדה, אותה תסמונת הנחשבת לבעיה הנפשית השכיחה ביותר בבני אדם (שרובם מתפקדים תפקוד נורמאלי בחיי היומיום) ומעריכים שעד כ-10% מהאוכלוסייה סובלת ממנה?

רק לעיתים אנו יודעים מדוע היא נוצרת, אך במקרים רבים זוהי תעלומה. תעלומה גדולה עוד יותר היא מדוע רוב הסובלים מהמחלה אינם פונים לטיפול.

כפרופסור למדעי המוח ומערכת העצבים, אני נתקל בעבודתי היומיומית בחולי חרדה ובתופעות חרדתיות.

חלק מהחולים הנתקפים בהתקפי אימה (פאניקה), חשים תחושה גופנית פיזית קשה, שהם הולכים למוות "ואפילו לא יספיקו להגיע לחדר מיון". דפיקות הלב, הלחץ בחזה, היובש בפה, קוצר הנשימה והתחושה שאין די חמצן באוויר, הם רק חלק קטן מהתחושה הקשה שחש אותו אדם בזמן ההתקף.

החרדה מופיעה בצורות שונות, החל באותו התקף אימה שציינתי, דרך נטייה לדאגה, פחד מחוסר הצלחה וסימנים הנחשבים לפעמים בשגגה הפרעות קשב וריכוז.

החרדה גורמת לאנשים רבים להיתקע בבית. הם נמנעים מיציאה למקומות רחוקים, שוכרים דירות וקובעים פגישות במסעדות הנמצאות קרוב לבתי חולים (וחדרי מיון).

לעולם לא ישבו בקולנוע או בתיאטרון באמצע השורה אלא רק בקצוות, בכיסא הקרוב ביותר למעבר, כדי שיוכלו תמיד לצאת, לברוח.

תסמינים נוספים הם אי שקט פסיכומטורי, עלייה בלחץ הדם, תחושת פה יבש, מתן מרובה ותכוף של שתן, מתח שרירי ועוד.

ד"ר מרגרט ורנברג, מחברת הספר, מסבירה באופן ברור מה קורה לנו במוח, והעיקר כיצד ניתן להתמודד עם התופעה, כיצד נוכל לשנות את מוחנו, להתגבר על התחושות, ולהפסיק את החרדה, הפוגעת באיכות החיים.

כרופא המלמד בין השאר גם את הפיזיולוגיה של ההתנהגות (הנורמלית והחריגה) במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר-אילן, רפואה בביה"ס לרפואה של הטכניון בחיפה, ומטפל יומיום בחולי חרדה על צורותיה השונות הגלויות והסמויות, אני ממליץ לחולים טיפולים שונים ומשולבים, החל בתרגילי הרפיה, דרך טיפול ואימון בשיטת המשוב (ביופידבק), שינוי בהרגלי החיים, מנוחה, מדיטציה ועד לתרופות נוגדות חרדה (ודיכאון) מסוגים שונים.

הספר "10 השיטות הטובות ביותר להתמודדות עם חרדה", העוסק בחרדה על כל גווניה ובטיפול בה, יכול לסייע "ולהרגיע" כל אדם הסובל מחרדה, כל סטודנט למדעי המוח, כל רופא וכל אדם סקרן.

פרופ' רפאל קרסו

פרופ' למדעי המוח ומערכת העצבים במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר-אילן, מנהל מחלקה נוירולוגית ומרפאת כאב במרכז הרפואי הלל יפה בחדרה.