

## מה אתם יכולים לעשות בנוגע למוח החרד שלכם?

"אני לא חושב שאני רוצה לחיות אם אני חייב להרגיש כך כל הזמן." אני שומעת את ההערה הזו לעיתים קרובות מדי מאנשים הסובלים מחרדות. יש כאלה שמפטירים זאת באגביות, ויש המכריזים על כך בדרמטיות, אך התחושה הקשה משותפת לכולם. אם תסמיני החרדה ימשיכו לשלוט בחייהם, הם אינם רוצים להמשיך לחיות. מה יש בחרדה שגורם לאנשים שבדרך כלל מתפקדים היטב לרצות לברוח מכאן? תחושות האבדון, האימה והפאניקה אכן עלולות להיות קשות ממש. לאמתו של דבר, אלו הן אותן תחושות שהיינו מרגישים אילו באמת היה קורה לנו הגרוע מכול.

החרדה היא תופעה נפוצה בתקופתנו. אחד מכל שלושה אנשים בארה"ב חווה התקף חרדה בשלב זה או אחר בחייו. נתונים סטטיסטיים שפורסמו באתר האינטרנט של האיגוד האמריקאי להפרעות חרדה, מצביעים על כך ש-40 מיליון אמריקאים סובלים מהפרעת חרדה כלשהי. בהשוואה לאנשים שאינם סובלים מחרדה, הסבירות שהם יפנו לקבלת עזרה רפואית גבוהה פי 3-5, והסבירות שהם יאושפו בשל הפרעה פסיכיאטרית גבוהה פי 6. לעיתים קרובות, אנשים חרדתיים נוטים לחפש הקלה מיידי בעזרת תרופות, אך בדרך זו הם מונעים מעצמם את האפשרות ללמוד על מה שקורה להם או לחפש דרכים אחרות לסלק את החרדה. הפופולאריות של התרופות, הנחשבות על-ידי חברות הביטוח ויצרני התרופות כטיפול המועדף בחרדה, הולכת ויורדת בקרב הציבור עקב תופעות הלוואי הבלתי נעימות הכרוכות בשימוש בהן, והעובדה שתסמיני החרדה שבים ומופיעים לאחר הפסקת הטיפול.

החדשות הטובות הן שמחקרים נירוביולוגיים שנערכו לאחרונה, שינו לבלי הכר את ההבנה הטיפולית של הממסד הרפואי בכל הנוגע להפרעות חרדה. ברור שחרדה נובעת מבעיות מסוימות הקשורות למבנה המוח ולתפקודו. פירושו של דבר הוא שיש לנו הכוח להשתמש במוחנו כדי לשנותו. התרופות מהוות רק אפשרות טיפולית אחת מני רבות, וניתן להקל על סבלם של המטופלים באמצעות שינויים באורח החיים, במחשבה ובהתנהגות.

## סוגי חרדה ותסמיני חרדה

הפרעות חרדה נחלקות לשלוש קבוצות עיקריות: הפרעת פאניקה, הפרעת חרדה כללית וחרדה חברתית.

- **הפרעת פאניקה** מתאפיינת בפחד לחוות התקף פאניקה. האדם חווה עוררות גופנית גבוהה, כולל קצב לב מהיר, נשימת-יתר (היפר-ונטילציה), סחרחורת, בחילה ועוד.
  - **הפרעת חרדה כללית** מתאפיינת בשישה חודשים או יותר של דאגנות-יתר עקב גורמים שגרתיים, הגורמת לחוסר הנאה מחיי היומיום, הפרעה בריכוז ולעיתים קרובות גם תחושת פחד או אובדן. הפרעה זו רווחת גם בילדים, במיוחד בקרב אלה המודאגים מהישגיהם בלימודים (אין הכוונה לסירוב ללכת לבית הספר).
  - **חרדה חברתית** מתאפיינת בהימנעות מפעילויות ומצבים הגורמים לאדם להסמיק, לרעוד ולהזיע בצורה ניכרת לעין, ולהרגיש חרדה קשה באופן סובייקטיבי. בקרב ילדים צעירים, חרדה מבית הספר עלולה להתפתח לחרדה חברתית, ולכן זהו מצב שדורש אבחון וטיפול נאותים.
- כל ההפרעות האלו גורמות לתסמינים גופניים, נפשיים והתנהגותיים שניתן לטפל בהם בעזרת השיטות המפורטות בספר. לכן, במקום להתמקד באבחנה, הספר מתרכז בטיפול בתסמינים.
- **הגוף החרד** – התסמינים הגופניים כוללים עוררות גופנית שלילית כגון פאניקה, הסמקה, הזעה, מבט נבוכ בשל חרדה חברתית ומתח שרירי האופייני לאנשים לחוצים מדי. ניתן לטפל בתסמינים אלה בעזרת השיטות המפורטות בחלקו השני של הספר.
  - **הנפש החרדה** – התסמינים הקוגניטיביים נובעים מפעילות-יתר במוח. מצב זה יוצר מתח נפשי וסבל רגשי בשל דאגה מופרזת ושקיעה מוגזמת במחשבות. מוח שאינו מפסיק לחשוב מחשבות שליליות, יוצר נפש חרדה. השיטות המתוארות בחלק 3 יספקו לכם רעיונות להרגעת הנפש החרדה שלכם.
  - **התנהגות חרדתית** – בקרב אנשים הסובלים מהפרעת פאניקה או חרדה חברתית, התסמינים ההתנהגותיים כוללים הימנעויות ברורות ממצבים מסוימים ולעומת זאת, בקרב אנשים הסובלים מהפרעת חרדה כללית, דפוסי ההימנעות סמויים יותר. השיטות המפורטות בחלק 4 של הספר יסייעו לכם לשנות את ההתנהגות החרדתית, המהווה תוצאה טבעית של הפחד והפאניקה.

התסמינים השונים, הנחלקים לשלושה סוגים, הם תוצאה של פעילות המתרחשת באזורים שונים של המוח. הפרעה בפעילות כלשהי משפיעה על הדרך שבה האדם מרגיש, חושב ופועל. בכל תסמיני החרדה הגופניים, הקוגניטיביים וההתנהגותיים ניתן לשלוט בעזרת שיטות **המשתמשות** במוח כדי לשנות את המוח. השיטות המתוארות בספר זה הוכחו כיעילות בהאטת החרדה ואף במניעתה. כיום, מחקרים מדעיים יכולים גם להסביר לנו מדוע השיטות הללו פועלות. בזכות ההתקדמות המחקרית שחלה בתחום הדמיית המוח, ידוע לנו כיום ששימוש עקבי בשיטות להתמודדות עם חרדה, מרגיע את המוח החרד. אם תדעו באילו שיטות להשתמש וכיצד להפיק מהן את המיטב, תוכלו גם אתם להרגיע את מוחכם החרד.

## **טיפול עצמי או טיפול בעזרת איש מקצוע**

השיטות המוצגות בספר הן דרכים פשוטות ומוכחות להפחתת חרדה המיועדות לטיפול בתסמינים, וכל אחד יכול להשתמש בהן. עם זאת, במקרים חמורים או עקשניים אין בהן כדי להוות תחליף לטיפול פסיכולוגי על-ידי איש מקצוע. הן אינן יכולות להקל חרדה שמקורה בטרואומה, או לבוא במקום טיפולים ארוכי-טווח בבעיות נפשיות מורכבות. גם במקרים שבהם החרדה לא נגרמה מטרואומה ואינה מהווה חלק מבעיה נפשית מורכבת, טיפול על-ידי איש מקצוע עשוי לסייע, שכן בחלק מהמקרים האדם הסובל עלול לא להאמין ביכולתו לסייע לעצמו. רבים מעדיפים להתייעץ עם מטפל מוסמך שידריך אותם כיצד ליישם את השיטות הללו.

אנחנו זקוקים למטפל מוסמך גם לשם קבלת אבחנה מדויקת. חשוב לאבחן את הפרעות החרדה, וזאת מכמה סיבות:

- יש צורך באבחנה מדויקת כדי שקופות החולים ישתתפו במימון הטיפולים. כדי לממן את הטיפול, הקופות ירצו לוודא שהוא אכן מתאים לבעיה.
  - רובנו סקרנים לגבי האבחנה המדויקת של הבעיה שממנה אנו סובלים, ומעדיפים לדעת שהמטפל שלנו כבר ראה מקרים דומים לשלנו וטיפול בהם בהצלחה.
  - אבחנה טובה משקפת את התיאוריה של המטפל בנוגע לסיבות שבעטיין המטופל סובל מחרדה. התיאוריה צריכה להיות מבוססת על נתונים מדעיים אודות המוח, כמו גם על סיפור החיים של המטופל. אבחנה כזו תקל את בחירת שיטת הטיפול הטובה ביותר שאיתה רצוי להתחיל לטפל בבעיה.
- לכן, עבור רובנו, הצעד החכם ביותר יהיה לקבל הערכה ותמיכה ממטפל שידוע כיצד לטפל בחרדה.

## מה תוכלו להשיג בעזרת 10 השיטות הטובות ביותר להתמודדות עם חרדה?

כתיבת הספר הזה נבעה מתוך עניין אישי ומקצועי כאחד. במשך מרבית שנותיי סבלתי מהתקפי חרדה והתפרצויות של דאגה משתקת. ההתקפים נמשכו עד לשלב מוקדם בקריירה שלי כמטפלת, כאשר גיליתי, הודות למזלי הטוב וללימודי, את השיטות שסייעו לי להיפטר מהם. בשלב מאוחר יותר, כאשר מחקרים בנושא תפקוד המוח החלו להצביע על הדרכים שבהן מוחנו יוצר תסמיני חרדה, הבנתי, בסופו של דבר, מדוע טיפול הבוחן לעומק את סיפור החיים של המטופלים כדי למצוא שם תובנות או מנתח קונפליקטים פסיכולוגיים, עשוי לסייע להם לחיות חיים טובים יותר, אך למרות זאת, להותיר אותם סובלים מתסמיני חרדה. עדיין לא כל כך ידענו כיצד הביולוגיה של המוח תורמת לתחושת החרדה. כיום, כפסיכולוגית המלמדת את מטופליה להתמודד עם תסמיני החרדה בשלב מוקדם בטיפול, אני יכולה לראות כיצד השיטות האלו מסייעות להם להתקדם לקראת המטרות הטיפוליות שלהם, מבלי שפאניקה, דאגה או פחדים חברתיים יעכבו בעדם משמעותית. אני רוצה שגם אחרים – מטפלים ומטופלים כאחד – יפיקו תועלת ממה שאני למדתי. ניתן להפחית את תסמיני החרדה או להעלים אותם לחלוטין ולהתחיל להרגיש טוב יותר, גם במקרים שבהם נראה שיש מקום לטיפול פסיכולוגי ממושך. לאחר שתסמיני החרדה ישתפרו, המטופל עשוי להתמודד בקלות רבה יותר עם ההתלבטויות, הטראומות והבעיות שבחיי, הפוגעות בבדיאותו הנפשית ובמערכות היחסים שהוא מנהל.

הן המטופלים הסובלים מחרדה והן המטפלים המסייעים להם עשויים להפיק תועלת מהנושאים שהספר עוסק בהם. ניסיתי לכתוב מבלי להשתמש במונחים מקצועיים, כדי שכל אחד יוכל להיעזר בשיטות. בחלק הראשון של הספר, "הבנת המוח", אני מסבירה כיצד פועל המוח וכיצד משפיעות עליו התרופות. פרק 1, "כיצד המוח שלנו גורם לנו לחרדה?", כולל את עובדות היסוד אודות המוח. אם תדעו מה קורה במוח החרד, תוכלו להבין טוב יותר מדוע השיטות המוצגות בספר יובילו לשינוי ויהפכו אותו למוח רגוע ויציב יותר.

פרק 2, "הרגעת המוח בעזרת תרופות", מנתח את תפקידן של התרופות בהתמודדות עם חרדה. התרופות עשויות להיות יעילות מאוד ובנסיבות מסוימות אפילו חיוניות. הן יכולות להקל תחושות שנחווות כמפחידות (כמו קצב לב מהיר וסחרחורת) או תחושות שקשה לשלוט בהן (כמו עיסוק-יתר במחשבות ודאגות). ההקלה בתסמינים המושגת בזכות התרופות, מאפשרת למטופל ללמוד מהר יותר את השיטות להתמודדות עם חרדה וליישם אותן ביעילות רבה יותר.

חלקו השני של הספר, "הרגעת הגוף החרד", מפרט שיטות שנועדו להקל את התסמינים הגופניים של הפרעות החרדה. פאניקה היא התסמין הגופני העיקרי הגורם לנו למהר וליטול תרופות. תסמינים כמו לחץ בחזה, דופק מהיר, סחרחורות, עקצוץ וקוצר נשימה עלולים להופיע בפתאומיות, ואם לא נבין את מקורם, נתקשה לסבול אותם. חרדה עמוקה אינה מפחידה כמו התקף פאניקה, אך היא עדיין מכאיבה, מבחינה גופנית ונפשית כאחד. התסמינים הגופניים של הפרעת חרדה כללית כוללים מתח מתמשך בשרירי הלסת, הצוואר והגב, כמו גם תסמינים רגשיים-גופניים של אובדן, פחד ו"תחושת בטן" רעה. חרדה חברתית מתאפיינת בתסמינים גופניים כמו הסמקה, הזעה בפנים, שינויים בקול ורעד בברכיים. אלה הם סימני מבוכה שאנשים הסובלים מחרדה פוחדים שאחרים יבחינו בהם.

גם אם התסמינים מופיעים בדרגת חומרה גבוהה, ניתן להפחית אותם משמעותית בעזרת יישום קבוע של שיטות מסוימות, המפורטות בפרקים 3-6:

- שיטה מס' 1: הפחיתו את החשיפה שלכם לגורמים מזיקים
- שיטה מס' 2: נשמו
- שיטה מס' 3: תרגלו קשיבות והעברת מודעות
- שיטה מס' 4: הרפו

בחלקו השלישי של הספר תמצאו שיטות לשליטה בתסמינים הקוגניטיביים או הנפשיים. רבים מהסובלים מהפרעת חרדה כללית חווים רמה גבוהה של מתח הגורם לאי-נוחות גופנית ולתחושה ש"משהו מאוד לא בסדר". תחושת הפחד הזו גורמת להם לחפש בקדחתנות את הגורם לה. הם מאמינים שאם הם יגלו מהי הסיבה לתחושתם הקשה, הם יוכלו "לפתור" את הבעיה ולהעלים את החרדה. אולם, ברוב המקרים, המתח והחרדה אינם תוצאה של בעיה אמיתית שיש לה פתרון מספק, ולכן הם רק ממשיכים לדאוג ואינם מוצאים לכך פתרון.

אנשים הסובלים מחרדה נוטים גם להגזים בהערכתן של תחושותיהם או בעיותיהם. דברים קטנים נראים להם כאסון. תסמין מטריד אחר הוא עיסוק-יתר במחשבות חוזרות ללא היכולת להוציא אותן מהראש.

סוגים רבים של דאגות ופעילות מוחית חרדתית אחרת נובעים מסיבות נירו-ביולוגיות. בין שהמתח נגרם מסיבות פסיכולוגיות ובין שהוא תוצאה של גורמים נירו-ביולוגיים, יש דרכים שבעזרתן ניתן להפחית את התסמינים של פחד ודאגה כרוניים. שיטות ההתמודדות הנפשיות היעילות ביותר להקלה בנטייה להתייחס לכל דבר כאל אסון, לשקוע במחשבות מיותרות, לדאוג ולפחד, מתוארות בפרקים 7-10:

- שיטה מס' 5: הימנעו מחשיבה קטסטרופלית
- שיטה מס' 6: עצרו את המחשבות החרדתיות

- שיטה מס' 7: רסנו את דאגתכם

- שיטה מס' 8: שכנעו את עצמכם לשנות את התנהגותכם

חלק 4 של הספר, "הרגעת ההתנהגות החרדתית", עוסק בקבוצת התסמינים השלישית – התסמינים ההתנהגותיים. "זה כל כך פשוט! אם זה גורם לכם לפחד, אל תעשו את זה". זה מה שחושבים אנשים חרדתיים על מטלות נפוצות הגורמות להם לחרדה, כמו לנהוג בכביש מהיר, להצביע בכיתה, להשמיע את קולם בפגישה ובכך למשוך את תשומת ליבם של הנוכחים או להתלונן על שירות גרוע במסעדה. אולם, בסופו של דבר, הימנעויות כגון אלו משתלטות על חיי היומיום שלהם. לדוגמה, אנשים הסובלים מחרדה חברתית מפתחים מודעות-יתר לעצמם ונמנעים ממפגשים תכופים עם אנשים אחרים. ככל שהם מרגישים מודעים יותר לעצמם, הם משנים עוד יותר את התנהגותם במטרה לשלוט בתחושה הזו. במשך הזמן, רשימת הפעילויות שמהן הם נמנעים הולכת ומתארכת, מה שפוגע בחיי החברה שלהם, בחיים המקצועיים ואפילו בחופש האישי, שכן הם לעיתים מתקשים אפילו ללכת למכולת או לצעוד בפארק.

תסמין התנהגותי אחר הוא פעילות-יתר של המוח והגוף כניסיון להימנע מחרדה. תסמין זה אופייני לאנשים המכורים לעבודתם ("וורקהוליקים") או אנשים השואפים לשלמות בצורה מוגזמת (פרפקציוניסטים). הם אכן מרבים להצליח, אך פעילות-היתר בגופם ונפשם גובה את מחירה, לעיתים קרובות בצורת תשישות או דיכאון.

בפרקים 11-12 תמצאו שיטות להתמודדות עם התסמינים ההתנהגותיים של החרדה:

- שיטה מס' 9: הימנעו מפעילות-יתר

- שיטה מס' 10: תכננו והתאמנו

כל אחת מ-10 השיטות הללו, שנועדו להתמודד עם התסמינים הגופניים, הקוגניטיביים וההתנהגותיים של החרדה, כוללת כמה דרכים שונות להשגת המטרה הרצויה, כך שניתן להשתמש בהן ביעילות גם בנפרד. כל תיאורי המקרים המופיעים בספר מבוססים על ניסיונם של מטופלים אמיתיים, אך הם מורכבים מכמה חלקים ואינם משקפים אחד לאחד את סיפוריהם של אנשים מסוימים שבהם טיפלת. הדוגמאות מוכיחות את יעילות השיטות והדרכים שבהן ניתן ליישם אותן. ייתכן שתעדיפו להיעזר בכל השיטות גם יחד, אך אני ממליצה לכם להתחיל בשיטה המתאימה לתסמינים הגרועים ביותר שלכם ולהמשיך משם. אין צורך ליישם את השיטות בסדר מסוים. בחרו את השיטה הטובה ביותר עבורכם.