

# הקדמה למהדורה העברית

## מאת ד"ר דורית רונן

**דנה** (כל השמות שונו מטעמי חיסיון) סבלה מחרדה חברתית. כל אימת שמכרים או זרים פנו אליה, הסמיקה והזיעה, שריריה רעדו וליבה החל פועם בחוזקה. כשדיברה רעד קולה, ותמיד חשה שכולם נועצים בה את מבטם ובוחנים את מעשיה. עם הזמן, כשלמדה דנה לשלוט בתסמיני החרדה ובמחשבות הכרוכות בה, החלה לצאת מביתה, לשוחח עם אנשים – ולהפתעתה אף ליהנות מפגישות חברתיות, מהן נמנעה טרם תהליך הטיפול.

בספרה "10 השיטות הטובות ביותר להתמודדות עם חרדה", מיטיבה ד"ר ורנברג להסביר, בעומק רב אך בפשטות, את נושא החרדות על שלל היבטיו. יתרה מזאת, ד"ר ורנברג גם מציעה מגוון כלים להתגבר עליהן – משליטה על המחשבות, דרך תהליך פסיכו-חינוכי ועד זיהוי וטיפול בתסמינים הגופניים של התקף החרדה.

אני מוצאת את השיטות המובאות בספר חשובות ויעילות ביותר. כמטפלת קוגניטיבית-התנהגותית גם אני מלמדת את מטופליי שיטות אלו, ואני יכולה להעיד, בלב שלם, כי הן מרגיעות את הגוף ומביאות מנוחה לראש ולמוח. הניסיון מלמד כי טכניקות אלו – שיטת המנטרה, דמיון מודרך, טיפול בעיוותי חשיבה ועוד רבות אחרות – יעילות לכל סוגי החרדות.

**טל**, בחור צעיר ונמרץ, סבל מהתקפי פאניקה חוזרים. תכופות מצא עצמו נושם בקצב מהיר כשליבו פועם במהירות ובחוזקה. הוא חש סחרחורת, עקצוצים בגפיו, תחושת מחנק בגרונו ונימול ורעד בכל גופו. כאילו לא די בכך, לא פעם סבל גם מרגישות בקיבה.

טל נלכד ב"מעגל קסמים". המחשבות שקדמו להתקף החרדה (וליוו אותו), העצימו את התסמינים שחש. התסמינים העצימו את הפחד, וכך הלאה.

טל הגיע אליי לטיפול ולמד כיצד למנוע מחשבות אלה ולהחליפן במחשבות אחרות, חיוביות ורגועות יותר. בעזרת כלים מעשיים, דוגמת אלה המובאים בספר זה, למד להתגבר בכוחות עצמו על התקפי הפאניקה שלו.

נכון, אפשר לתכנן מחשבות! ניתן לייצר מחשבה "ממלאת מקום", שתמיר את המחשבה השלילית, האובססיבית, במחשבה חיובית. ניתן להיאבק במחשבות החרדתיות, לנסות לסלקן – ולנצח.

זהו ספר חובה לכל גבר או אישה הסובלים מפחד, חרדה או התקפי פאניקה. שמחתי למצוא ספר מקצועי, רהוט וידידותי לקורא, המספק הצצה לעולמם הכאוב של הסובלים מחרדה, ממחיש מה הן השלכותיה על מהלך החיים – ובד בבד מספק דרכים יישומיות להתמודד עימה ולהתגבר עליה.

ד"ר דורית רונן

פסיכולוגית ומטפלת משפחתית

[www.doritronen.co.il](http://www.doritronen.co.il)