

קורונה האם זה פחד או חרדה? וכיצד נתמודד?

נכתב ע"י פרופסור מולי להד מרכז משאבים

רבים נחשפים בימים אלו למונח פאניקה בהקשר לקורונה
אבל מהי פאניקה והאם מה שאנו חווים זה פחד או חרדה ואיך זה קשור לפאניקה

נתחיל בהבדל בין פחד לחרדה:

מה זה פחד?

פחד הינו **תגובה טבעית** מולדת של יונקים המלווה בתחושה רגשית ובתגובות גופניות. לפחד תפקיד חשוב בהישרדות שלנו כמנגנון שתפקידו לזהות עבורנו סכנה או למנוע מאתנו כניסה למצב סכנה. הפחד משמש כאמצעי להרחקתנו מהסכנה הנשקפת לחיינו. פחד מפעיל אוטומטית שלוש תגובות אופייניות: תקיפה או לחימה, בריחה או קיפאון. באנגלית הם נקראים שלושת ה-F: FIGHT, FLIGHT & FREEZ. מנגנון זה קדום מאוד ומטרתו להציל אותנו ועל כן פחד הינו אחד הרגשות החשובים ביותר, ומי שאין לו פחד לא ישרוד כי לא ישמור על עצמו. כיון שזה מנגנון עתיק הוא יועד במקורו להימלט מחיית טרף או סכנה או לתקוף פיזית את הטורף או האויב.

התגובה הגופנית היא:

- **נשימות מהירות** - כדי לספוג כמה שיותר חמצן.
- **דופק מהיר** - במטרה להאיץ את אספקת החמצן וחומרים אחרים לכל הגוף ובעיקר לשרירים שמעורבים במאבק.
- **הזעה** - כדי לקרר את מעטפת גופנו שלא יתחמם לרמה מסוכנת.
- **שינוי בשדה הראייה** - כדי להיות מסוגלים לזהות מידע חזותי במהירות.
- כיווץ המעיים ורצון ללכת לשירותים - כדי להשתחרר מכל מה שניתן כדי שהגוף יועסק רק בהימלטות או תקיפה.

אולם לאדם המודרני מרבית אירועי הפחד הם כאלו שאין בהם אופציה של התקפה/לחימה או בריחה והימלטות. במרבית מצבי הלחץ בחיינו אנו פאסיביים ולכן התגובות אותן אנו חווים מתפרשות על ידנו כמנבאות רע.



כאן נכנסת הפרשנות המחשבתית שלנו. "אני מזיע, מתנשף, יש לי דופק מהיר ורעד בשרירים, אני חש סחרחורת משמע אני עומד להתעלף או בהתקף לב".

יש להדגיש כי פחד מופיע אל מול איום שקיים בפועל כרגע, ואז מנגנון ההישרדות פועל בעוצמה ומנתק את המחשבה והחישוב של סיכונים. כלומר, זו תגובה אוטומטית למצב שמפוענח על ידי המוח כסכנה. אך ברגע שהסכנה חולפת תחושת הפחד גם היא נרגעת, הסימפטומים הפיזיולוגיים הרגשיים והקוגניטיביים ייפסקו, ודי מהר נחזור לשגרה ונעסוק בניתוח וחשיבה על מה קרה ומה יכול היה לקרות. אם כן, התגובה לקורונה היא תגובה הנובעת מפחד אבל תגובה זו יכולה להפוך לתגובת חרדה ועליה נדבר עוד מעט.

מה ניתן לעשות כדי להפחית את תגובת הפחד המיידית בהינתן שאין סכנה מיידית?

ההתערבות המומלצת ביותר היא להימנע מפאסיביות - לעשות משהו!

עדיף פשוט וממוקד כמו הכנת שתיה, מאכל או סיוע לאחר.



1. **האט נשימה:** להרגיע את מנגנון איסוף החמצן המהיר (נשימות חטופות) נאיט את הנשימות ונעבור לנשימות איטיות, עמוקות כשהנשיפה (שמרגיעה את המערכת) ארוכה (נאמר נספור עד 7) והשאיפה קצרה יותר (נאמר נספור בלב 3). רצוי לפחות 5 דקות.
2. **נשתה מים:** שתיית המים מספקת איתות לגוף שיש מספיק נוזלים ואין צורך לעבור "למשק נוזלים בחירום". רצוי מים פושרים עם מעט סוכר ומעט מאוד מלח (קורט) שני מרכיבים אלו גם הם נותנים איתות למערכת שאין חירום.
3. **תרגילי חשבון פשוטים:** ננסה לעשות בראש תרגילי חשבון פשוטים: חיבור וחסור, כפל וחילוק הכי בסיסיים. פעולה זו מחייבת אותנו להפעיל את המערכת החשיבתית שבהרבה מקרים מנטרלת את תגובת הפחד (והחרדה). ניתן לספור חפצים בצבע מסוים ועוד, העיקר להכריח את המערכת החשיבתית הגיונית/ מציאותית לשוב לעבודה.
4. **פעילות גופנית:** קפיצות, ניקיון, התעמלות - כל אלו אף הם משחררים את "האנרגיה" שנשלחה לשרירים כתגובה נורמלית של הכנה למאמץ גופני - שלא קרה ולכן יש לשחרר אנרגיה זו.

בסוף הפרק נציע עוד מספר רעיונות אבל בואו נעבור לחרדה או התקף פאניקה.

מתי הופך הפחד ההגיוני מהידבקות מקורונה לחרדה?

בעיקר כאשר הפחד הזה ממלא את עולמך ואינך יכול אלא לחשוב מחשבות קשות ומטרידות ואתה חש אי שקט גופני שנתאר להלן בפירוט.

החרדה היא פחד או דאגה מוכללת שמשתלטת על מצבים ניטרליים ולא דווקא על אירוע או גירוי ספציפי. היא באה לידי ביטוי במגוון רחב של סימפטומים חשיבתיים / קוגניטיביים לדוגמא חרדה מהעתיד, אי שקט, חוסר ודאות, מתח גופני, מחשבות מדאיגות ומפחידות שאינן מרפות הקשורות לפחד ולדאגה שלא ניתן להיפטר מהן ומתלווה אליהן תחושה חריפה של חוסר ביטחון. חרדה זו עלולה להשתלט על האדם בעירות ולהטריד את שנתו. ככל שהחרדה גוברת, גוברות התנהגויות של תלות והידבקות לאחר.

המחשבות הקשות הנקראות לעיתים מחשבות קטסטרופליות כגון: "זה לא יגמר אף פעם", "אני בחיים לא אצא מזה", "אני משתגע", כמובן מגבירות את התחושה האיומה ומחזקות את החרדה. לעיתים המחשבות עצמן הופכות לדבר ממנו מפחדים - תופעה הנקראת הפחד מהפחד. לצערנו הניסיון להימנע מהמחשבות, גורם לכך שהן מתגברות. כיוון שהפחד אינו ממוקד ובעיקר כיוון שהסובבים את החרד אינם מגיבים כמוהו, הסבל מהחרדה מתפרש לעיתים כפחד שאני משתגע. היבטים נוספים של חרדה הם אובדן התיאבון והפרעות בשינה. חוסר שינה או שינה טרופה משפיעות על עייפות במהלך היום, קשיים בריכוז ופגיעה בזיכרון.

התגובה השכיחה ביותר היא הימנעות. זהו מנגנון שיש עימו הגיון ברור - אם אני מפחד מפני סיטואציה מסוימת, עדיף שאמנע ממנה. הבעיה היא שבדרך כלל ההימנעות הולכת ומתפשטת על עוד ועוד תחומים ומחמירה ללא טיפול. עד כדי הסתגרות בבית...

התגובות הפיזיולוגיות בהתקף חרדה יכולות לכלול בדומה לתגובת הפחד האקוטי:

- צמרמורת
- נשימות חטופות
- כאבי ראש
- חוסר יציבות
- הפרעות שונות במערכת
- טשטוש
- רעידות בלתי נשלטות
- העיכול ו/או בחילה
- עילפון
- האצה של קצב הלב
- הזעת יתר
- ועוד...

חשוב להדגיש, ההתקף חולף כעבור מספר דקות בדרך כלל, אולם המחשבות עלולות להימשך

ולתחזק בעיקר את הפחד מהאימה שבחוויה הקשה של אבדן שליטה על הגוף.

חרדה - מה ניתן לעשות?

ראשית, כל ההמלצות שנכתבו לעיל בנושא פחד מתאימות גם כאן

אולם נוסיף עוד כמה:

ההמלצות שלהלן הן מתוך ספרם של מולי להד ומיקי דורון SEE FAR CBT בהוצאת משאבים.

מתוך ניסיון מחקרי וטיפול מתמשך, נמצאו מספר דרכים יעילות להקלה על תחושות מתח וחרדה. להלן יוצגו העיקריות שבהן. יש להדגיש שיעילותן של שיטות אלו אינה זהה ביחס לכל אדם.

כל אחד מאיתנו יכול לבחור לעצמו את הדרכים המתאימות לו ביותר.

חשוב לזכור!

- ✓ **פעילות גופנית** מאפשרת את המרת התחושה של המתח הפסיכולוגי לאנרגיה גופנית חיונית ומשחררת. הליכה לבד או עם אחרים, ריצה, ריקוד, רכיבה על אופניים - כולם מהווים דרכים בריאות וטובות לשחרור מתחים.
- ✓ **יוגה, הרפיה, מדיטציה, נשימות קצובות** או כל דרך אחרת להסחת הדעת מגורם המתח, מסייעות בשימור הריכוז והמיקוד בגוף ובנפש, במקום במה שמעורר חרדה ומתח.

המלצות מעשיות להתמודדות עם חרדה:

התמודדות עם חרדה באמצעות הגוף:

- ✓ **פעילות גופנית** מאפשרת את המרת התחושה של המתח הפסיכולוגי לאנרגיה גופנית חיונית ומשחררת. הליכה לבד או עם אחרים, ריצה, ריקוד, רכיבה על אופניים - כולם מהווים דרכים בריאות וטובות לשחרור מתחים.
- ✓ **יוגה, הרפיה, מדיטציה, נשימות קצובות** או כל דרך אחרת להסחת הדעת מגורם המתח, מסייעות בשימור הריכוז והמיקוד בגוף ובנפש, במקום במה שמעורר חרדה ומתח.

התמודדות עם חרדה באמצעות דיבור לעצמך:

קרא את ההיגדים הבאים ובחר מתוכם את אלה, שכאשר אתה אומר אותם לעצמך, מסייעים לך לשפר את הרגשתך.

לאחר מכן שני אותם בקול רם והשתמש בהם בעת הצורך:

- ✓ קח נשימה והוצא את האוויר תוך אמירת מילה מרגיעה כמו: רגוע, שליו, שלווה (או כל מילה אחרת שעשויה להרגיע אותך) עד שהאוויר נגמר, וחזור על פעולה זו מספר פעמים.
- ✓ לא ארשה לפחד להשתלט עליי, אני יכול להתגבר.
- ✓ לא אכנס ללחץ מכך שאני בלחץ. תחושת הלחץ שלי היא תגובה טבעית במצבי לחץ, וגם אחרים חווים אותן תחושות.
- ✓ הזוועות שאני מדמיין לעצמי הן לא מציאותיות כרגע, עדיף שאחשוב על בעיות אמיתיות.
- ✓ אני לא פותר שום בעיה בכך שאני עסוק כל הזמן בדברים קשים שיכולים להתרחש.
- ✓ כבר עברתי לחצים קשים יותר והצלחתי להתמודד.
- ✓ זה בדיוק הזמן המתאים להשתמש בטכניקות שלמדתי להתמודדות עם לחץ.

התמודדות עם חרדה באמצעות הדמיון:

אפשר וכדאי לשבת בתנוחה נוחה, ועדיף בעיניים סגורות (אם כי הדבר אינו חובה). יש לקחת מספר נשימות עמוקות ולהוציא את האוויר מהחזה באיטיות. אפשר לבחור מהסעיפים הבאים את אלה שמתאימים לך ביותר:

- ✓ דמיין לעצמך חוויה נעימה שהייתה לך ו"היכנס" לתוכה. התרכז בפרטי הפרטים של החוויה ותן לעצמך ליהנות ממנה. אם התמונה גורמת לך הנאה, חזור והשתמש בה במידת הצורך. אם לא הרגשת שום שינוי, בחר תמונה אחרת.
- ✓ העלה בזיכרוןך אדם שאתה מכיר ואשר לדעתך מתמודד טוב עם לחצים. דמיין לעצמך כיצד הוא היה מתמודד עם הלחץ שאתה חווה ופעל כמוהו.
- ✓ העלה בזיכרוןך מצב לחץ אשר התמודדת איתו בעבר בצורה טובה. שחזר את התנהגותך באותו מצב ורשום לפניך את שיטות ההתמודדות המוצלחות בהן השתמשת.
- ✓ דמיין שרמת המתח שלך היא מד מהירות במכונית. כשאתה בשיא המתח שלך, המחוג מצביע על 100. כשאתה בשיא הרגיעה שלך, הוא מצביע על 0. כעת דמיין לעצמך שאתה שולט על דוושת הדלק. בדוק בדמיוןך, תוך התרכזות בתחושות הגוף, על איזו ספרה המחוג מצביע. הורד מעט את הרגל מדוושת הדלק (חשוב לדמיין ממש, כולל ישיבה כמו בנהיגה והזזת שרירי הרגל, כאילו קיימת אכן דוושת הדלק). נסה להפחית בחמש ולאחר מכן להעלות בחמש. שים לב לשינויים שמתרחשים במצב המחוג. רד בהדרגה לכיוון האפס וחווה את השינוי בהרגשתך. (זכור, לא חייבים להגיע לרמת לחץ "0" אלא רק לשאוף אליו. כל הישג בהורדת רמת המתח חשוב).

התמודדות עם מצבי לחץ וחרדה באמצעות הרפיה או פעילות גופנית:

קרא את שיטות ההרפיה שברשימה, תרגל אותן, בחר את אלו שעוזרות לך ביותר והשתמש בהן בשעת הצורך:

- ✓ קפוץ חמישים פעם במקום, תוך מחיאת כף מעל הראש ופתיחה וסגירת הרגליים לצדדים, אחר כך התיישב והמתן לתחושת הרגיעה שתופיע עם הירידה בדופק וקצב הנשימה.
- ✓ קח נשימה עמוקה דרך האף והוצא את האוויר לאט - ועד הסוף - דרך הפה. כפי שצינו קודם, ניתן לומר מילה מרגיעה תוך ביצוע פעולה זו.
- ✓ כוּוץ ושחרר את האיברים בהם אתה מרגיש את המתח במשך מספר דקות.
- ✓ בצע עשר כפיפות מרפקים (כפיפות שמיכה) ואחר כך נוח.
- ✓ רוץ במהירות ואז שב ונוח.
- ✓ שכב על גבך על מצע רך, התרכז בשרירים והרפה אותם - אחד אחד. שב על כיסא, תן לזרועות ולידיים להיות תלויות בחופשיות, כל כף הרגל צמודה לרצפה. עצום את העיניים, נשום בשלווה לפי הקצב המתאים לך.

וכשכל אלו לא עוזרים או אם החרדה חריפה ואיננה פוחתת:

- פנה ליחדה קלינית של משאבים לטיפול בחרדה פנים מול פנים/מרחוק (וידאו או טלפון) - מספרי הטלפון לפנייה ליחידה: 0543844015 או 046900601
- פנה לאחד מקווי הסיוע: קו הסיוע של ערן – 1201 שלוחה 6
- במידת הצורך התייעץ ברופא המשפחה לגבי תרופות שיכולות למתן את החרדה ולסייע בשינה.

לבסוף נשמח לשמוע האם דפים אלו הועילו לכם, והוסיפו לנו רעיונות שעבדו עבורכם כדי שנפיץ אותם ברבים.

את המשוב ניתן לשלוח ל- cspc@icspc.org

לשירותכם פרופ' מולי להד וצוות עמותת משאבים.