

איך להתמודד עם חרדה

מהי חרדה?

אפשר לחוש חרדה לגבי דברים רבים: היום הראשון ללימודים, ראיון עבודה או דייט ראשון. חרדה היא דקירה חדה ופתאומית של "מה יהיה אם" – כאב שגורם ללב להלום בחוזקה ולכפות הידיים להזיע. יש הבדל בין חרדה בריאה לבין פחד משתק מפני העתיד.

אם אתם חווים חרדה, דעו שאינכם לבד.

תסמינים:

התסמינים משתנים מאדם לאדם. על פי המכון האמריקאי לבריאות הנפש (NIMH), תסמינים של חרדה עשויים להיות:

- תחושה של חוסר מנוחה, מתיחות או דריכות
- היפראקטיביות
- בעיות שינה
- עייפות
- קשיי ריכוז
- אי-שקט
- מתח בשרירים
- דאגה בלתי נשלטת

מנגנוני התמודדות בריאים:

אם אתם חשים חרדה, רק המחשבה על השלבים בדרך לטפל בה עלולה להציף אתכם. אבל אתם לא צריכים לטפס על ההר הזה לבדכם. הכנו לכם כמה שלבים שיעזרו לכם לצאת לדרך:

- בקשו עזרה.

- שחררו קיטור. פעילות גופנית חשובה לבריאות הפיזית ולבריאות הנפשית גם יחד. אם מחשבותיכם מתרוצצות ואתם מרגישים מוצפים, נסו לנעול נעליים ולצאת להליכה, להיכנס לקצב בשיעור ספינינג או לזרום עם שיעור יוגה.
- אל תוותרו על שעות שינה. מצאו שגרה שתעזור לכם להקפיד על שינה סדירה של שש עד שמונה שעות מדי לילה.
- שוחחו עם איש מקצוע. דאגה לבריאות הנפשית היא חלק מהטיפול בבריאות הכללית. רופא/ה טוב/ה יוכל/תוכל לעזור לכם לזהות את המחשבות והמצבים שהובילו לחרדה.

סוגי חרדה:

אנשים שונים זה מזה – וכך גם החרדות שלהם. על פי האגודה האמריקנית לפסיכיאטריה, הפרעות החרדה השכיחות ביותר הן:

- הפרעת חרדה מוכללת: דאגה מופרזת שאינה תואמת את מידת הדאגה הנורמלית ביחס לאירועי חיים בעתיד הקרוב (כמו עבודה או לימודים)
- הפרעת חרדה חברתית: פחד ניכר מאינטראקציות חברתיות שמקשה על יציאה מהבית, יצירת קשרי חברות או תקשורת עם אחרים
- הפרעת פאניקה: התקפי חרדה חוזרים ונשנים שגורמים לשינוי התנהגות כדי להימנע מלחווות אותם. התקפי חרדה אינם בהלה רגילה, אלא תגובה פיזית אינטנסיבית לפחד, שגורמת בדרך כלל לדופק מואץ, להזעה ולקשיי נשימה.
- חרדת נטישה: פחד להיפרד ממישהו, שנובע בדרך כלל מחשש שמשהו יקרה לו בהיעדרו
- פוביות ספציפיות: פחד ניכר מדבר מסוים או ממצב מסוים (למשל עכבישים, גבהים או טיסות)

חרדה ודיכאון:

לפעמים אנשים חווים חרדה המלווה בהפרעות נפשיות אחרות. אנשים רבים חווים גם דיכאון. אפשר לסבול משתי ההפרעות יחד, אך חשוב לציין שלכל אחת מהן תסמינים וגורמים שונים.

חרדה ופאניקה:

אפשר לחשוב על חרדה ועל פאניקה כעל קרובות משפחה: הן קשורות, אך אינן זהות. כשסובלים מהפרעות חרדה, התקפי חרדה כתוצאה מפחד עשויים להיות שכיחים. גם כשלא סובלים מהפרעה כלשהי, אפשר לחוות התקף חרדה מדי פעם. התקפי חרדה עלולים להיות מפחידים – לרוב הם

מרגישים כמו התקף לב. החדשות הטובות? בטווח הארוך, התקפי חרדה אינם מזיקים לגוף. זה לא אומר שצריך להתעלם מהם. (שוב, התחושה היא ממש כמו התקף לב.)

חרדה ודחק:

דחק (סטרס) הוא תגובה צפויה ונורמלית לחלוטין למצבים ולשינויים בחיינו. חרדה יכולה להופיע גם כתגובה לדחק. החוכמה היא לזהות מתי רמות בריאות של דחק הופכות לרמות לא פרופורציונליות של חרדה סביב מצבים או אירועים מסוימים.

גורמים:

במילים פשוטות, אין דבר אחד שגורם לחרדה. עם זאת, כמה דברים עלולים להגביר את הסיכויים לפתח חרדה:

- תורשה. במחקרים נמצא שלרוב האנשים שמפתחים הפרעות חרדה לפני גיל 20 יש קרוב משפחה שסובל מחרדה.
- כימיה של המוח. הוכח מדעית שדחק יכול לשנות את האיזון הכימי במוח. אם כך, אין פלא שהשינוי הכימי יכול להשפיע על מצב הרוח.
- אישיות. לאנשים מסוימים יש מעצם אישיותם נטייה לפתח הפרעות חרדה מסוימות.
- אירועי חיים. אירועים טראומטיים יכולים לשנות את חיינו... וגם את המוח שלנו. חרדה יכולה לפעמים להתפתח בעקבות שינויים מהותיים או מאתגרים בחיים.

טיפול ומניעה:

חרדה יכולה להיות מאיימת מאוד. אבל היא גם ניתנת לטיפול. כמה מהטיפולים השכיחים כוללים:

- נשימות עמוקות. התמקדו בנשימה כדי להרגיע ולמקד את עצמכם.
- הפחיתו את הלחץ. טכניקות לטיפול בלחץ, כמו התעמלות, מדיטציה ומיינדפולנס, עשויות לסייע בהתמודדות עם לחץ.
- דאגו לישון היטב. הקפדה על שעות שינה סדירות עשויה לווסת את מצב הרוח ואת סף הלחץ.
- דברו עם איש מקצוע. מטפלת יכולה לעזור לכם להתמודד עם הגורמים והתסמינים. מטפלים ורופאים יכולים לרשום תרופות שיעזרו לכם לאזן את בריאותכם הנפשית.
- אין כל רע בבקשת עזרה. למעשה, בקשת עזרה היא פעולה אמיצה. רוצים להתחיל? נסו לפנות לרופא/ה כדי ללמוד עוד על התחושות שלכם ועל הדרכים לטפל בבריאותכם הנפשית.