

חרדות: התופעה והטיפול

הפרעות חרדה למיניהן הן תופעות שכיחות מאד. הן מופיעות אצל אנשים נורמטיביים ומתפקדים – וגורמות סבל ניכר ופגיעה קשה באיכות החיים. עם זאת הטיפול בהן קל באופן יחסי וניתן להגיע במהירות לשיפור משמעותי. מכאן החשיבות הגדולה להיכרות עם התופעה ועם דרכי הטיפול בה.

תופעות המאפיינות מצבי חרדה:

תופעות החרדה נחלקות ל-3 סוגים: תופעות פיזיות, נפשיות והתנהגותיות.

ברמה הפיזית מצבי חרדה יכולים להתבטא בתחושות של מתח, אי שקט, דפיקות לב חזקות ומואצות, מיחושים בראש, בחזה או בבטן, שרירים מכווצים ולעיתים גם סחרחורות, בחילות ותחושות עילפון.

ברמה הנפשית החרדה מתבטאת במחשבות פסימיות, דאגה לעתיד, פחד מאסון או מחלה שיפגעו בי או ביקירי, או פחד שאני אאבד שליטה ואפגע במישהו.

ברמה ההתנהגותית מנגנון החרדה יוצר דפוסים שנועדו למנוע את התחושות הקשות – אם על ידי הימנעות ממצבים מעוררי חרדה – ואם על ידי "טקסים", התנהגויות חוזרות שנועדו להרגיע את תחושת החרדה.

ההימנעות יכולה להיות מחשיפה לגירוי המפחיד, כפי שאנחנו רואים בפחד מטיסה, מבדיקות, ממקומות הומים וכו'. אנשים שסובלים מחרדה ימנעו מהגעה למקומות שבהם החרדה עלולה להתעורר, ובמקרים קשים אף ימנעו מיציאה מהבית כדי לא להיתקל במצבים מעוררי חרדה.

ה"טקסים" יכולים להיות בדיקה חוזרת ונשנית שלא שכחתי משהו, חזרה על פעולות כדי לוודא שעשיתי אותן בצורה מספיק טובה, סידור מדוייק של חפצים, אמירת משפטים מסויימים – וכו'.

בכל סוגי החרדה אנחנו פוגשים תופעות פיזיות, נפשיות והתנהגותיות שמתבטאות בצורות שונות.

סוגי חרדה:

התקפי פניקה: הם התופעה השכיחה ביותר, שגורמת סבל ניכר לעיתים עד כדי כך שאנשים מגיעים לחדר מיון כשהם פוחדים שהם עוברים התקף לב – או פוחדים שהם מאבדים את שפיותם.

התקפים אלה מאופיינים בעיקר בתחושות פיזיות קשות שמופיעות לרוב ללא סיבה מזהה, וחולפות מעצמן כעבור מספר שעות – אבל מותירות פחד מפני הופעה חוזרת. הפחד הזה מתבטא בדריכות מתמשכת.

חרדה מתמשכת מופיעה לרוב בתקופות של לחצים וחוסר ודאות בחיים, לעיתים בעקבות התקף חרדה – או בעקבות קבלת בשורה קשה. מצבים אלה מתאפיינים בתחושות פיזיות ודאגות כמו אלה שתוארו לעיל, אך בעוצמה נמוכה בהשוואה להתקף. מאידך הן נמשכות לאורך זמן, ובמקרים רבים מתלווים אליהן גם קשיי שינה ודיכאון.

פוביה: הינה פחד לא-רציונלי, או לא פרופורציונלי מגירוי מזוהה, כמו מקומות הומים, מקומות סגורים, טיסות, בדיקות רפואיות, בעלי חיים מסויימים וכו'. חשיפה לגירויים האלה תגרור תחושות קשות של חרדה, והדרך להימנע מהתחושות האלה היא לא להיחשף אליהם.

היתרון של פוביה הוא שאנחנו יודעים ממה אנחנו פוחדים ויכולים להימנע מזה. החיסרון הוא שההימנעות כרוכה בוותורים משמעותיים, צימצום פעילויות וכתוצאה מכך פגיעה משמעותית באיכות החיים.

מנגנון החרדה:

בין הסיבות להיותה של תחושת החרדה בלתי נסבלת היא חוסר היכולת לצפות את הופעתה – וחוסר היכולת לשלוט עליה. זה גורר בהלה, שמעצימה את התהליך ונוצר סחרור של הסלמה:

התחושות הפיזיות מתעצמות; המחשבות השליליות נחוות כנבואות שעומדות להתגשם;

מופיע פחד מאסון, איבוד שליטה, התקף לב או שיגעון;

מתחיל חיפוש אמצעים להרגעה, שבמקרים רבים הם לא יעילים ורק מעצימים את המצוקה עוד יותר.

היסטוריה:

אנשים רבים סובלים מחרדות לאורך שנים, חלקם זוכרים מצבי חרדה עוד מתקופת הילדות ובמקרים רבים הם יספרו גם על הורה חרדתי.

רבים לא פנו לאבחון או טיפול וסובלים שנים, לעיתים עד שמגיעים למיון עם פחד מהתקף לב - שחולף בעזרת זריקה או כדור הרגעה (כמו ואליום).

הטיפול בחרדה

הטיפול בחרדה יכול להיות פסיכולוגי, תרופתי או משולב.

טיפול תרופתי יכול להינתן על ידי פסיכיאטר או רופא משפחה, והוא כולל תרופות לשימוש יום-יומי מתמשך, למניעת תחושות של חרדה – ותרופות לנטילה על פי הצורך, שיוצרות רגיעה מהירה אך לא מומלצות לשימוש ממושך.

ניתן להעזר בתרופות **במשולב** עם טיפול פסיכולוגי כדי להקל על הסבל עד שהתהליך הפסיכולוגי יביא לשינוי הקבוע.

טיפול פסיכולוגי במצבי חרדה:

הטיפול הפסיכולוגי כולל שתי מטרות: הקלה של הסבל ובמקביל - הבנת הגורמים לחרדה וטיפול בהם, כדי למנוע את החרדה.

ההקלה על הסבל יכולה לבוא באמצעות לימוד ויישום של טכניקות להרגעה עצמית. לאחר שאלה נלמדו ותורגלו במסגרת הטיפול הן ניתנות לשימוש עצמאי בשעת הצורך.

ההבנה של גורמי החרדה מגיעה מניתוח האירועים והנסיבות שקדמו להופעת החרדה – ובניית כלים להתמודד איתם. כתוצאה מכך ניתן למנוע מראש את הוצרות תחושת חרדה.

לעיתים הסיבה לחרדה נעוצה באירועים המידיים, שהתרחשו בסמוך להופעת החרדות, ולפעמים אירועים קרובים כאלה פתחו פצעים מהעבר והם אלה שיוצרים את עוצמת הכאב. תפקיד הטיפול לזהות את הגורמים המידיים, כמו את הגורמים המוקדמים (במידה שקיימים כאלה), להתמודד איתם ולעזור למטופל להשתחרר מהם.

הניסיון מלמד שעם כל הכאב שבה, חרדה היא אחת התופעות הקלות לטיפול וניתן להשיג הקלה משמעותית בפרק זמן קצר יחסית.