

טכניקות להתמודדות עם חרדה / עזרה ראשונה

(סיכום שיחה מאת יצחק מנדלבאום, פסיכולוג קליני)

הקדמה קצרה

- חרדה היא תופעה גופנית ולכן גם ההתמודדות איתה היא בעיקר גופנית, כי האזור של החשיבה במוח הוא די משותק בזמן החרדה. לכן יש פחות תועלת לשכנוע ולהסברים, אלא יותר לדברים מעשיים. ישנה מערכת מוחית ישנה שנקראת 'אמיגדלה' {שנמצאת בתוך המערכת הלימבית במוח (המערכת האחראית על תחום הרגשות)}, שכאשר היא מזהה מצב של סכנה התפקיד שלה הוא להכניס את האדם למצב הישרדותי של מלחמה. היא גורמת לו אז לאחד משלושה הצבים: או לברוח או לקפוא או להילחם. זאת מערכת עצבית גופנית, שהיא כמעט ולא עוזרת לנו, לרוב היא מפריעה ליכולת ההתמודדות שלנו. היא מפעילה הפרשת הורמונים במוח שמעוררים בנו את תחושת החרדה.
- תסמינים מצויים במצב חרדה: יובש בגרון ואין רוק, דיכוי מערכת העיכול (כולל גם מצב של הקאות ושלשולים), נטרול חשיבה רציונלית (על מנת שלא נחשוב אלא נעשה), חולשה, אובדן תיאבון, סחרחורות, דפיקות לב, לחץ גבוה, רעידות וקוצר נשימה, לפעמים תחושה של ניתוק מהגוף ועוד. כל אלו הם סימנים לכך שהמערכת התחילה לעבוד.
- חשוב מאוד לנרמל את המצב הזה, שמותר להיות בחרדה וזה בסדר גמור. זה לא אומר עלי שום דבר, לא מי אני או מה האופי שלי. כמו כן, חשוב לראות אותה לא כעניין נפשי או עניין שקשור לאופי שלי, אלא כמשהו גופני, נירולוגי, עצבי.
- חשוב לדעת, שחרדה אינה מסוכנת, אנשים לא מתים מחרדה ולא משתגעים ממנה. אפשר להיות שם, ולרוב החרדה גם עוברת מאליה לאחר זמן ועצומתה יורדת. אם אנשים מגיבים ברעידות בזמן החרדה זה מצוין, כי זו הדרך שבה הגוף משחרר את המתח והלחצים. בדרך כלל זהו גל שעובר אחרי זמן קצר.
- כשמישהו נמצא בחרדה טוב שיהיה מישהו לידו שהוא לא יהיה לבד. זה עוזר גם אם זה לא משחרר. כמו כן, חשוב להבין את החרדה אבל לא להידבק בה. להבין שזה המצב עכשיו וזה בסדר והוא יחלוף.

טכניקות להתמודדות

1. **חיבוק פרפר** – שילוב ידיים לכיוון הכתפיים ותפיחות בקצב מתון לסירוגין על כתף ימין וכתף שמאל. לרוב זה לא נותן הרגעה מידית ואפשר לעשות זאת גם במשך עשר דקות. זהו עוגן שנותן הרגעה. זה יכול לעזור גם בזמן אמת או גם אחרי או גם לפני (במרחב המוגן אפשר לעשות זאת בקבוצה).
2. **הסדרת הנשימות** – כיוון שבזמן חרדה פעמים רבות הנשימות מתקצרות, מאד טוב לנהל את הנשימות. לנשום נשימה סרעפתית מהאף לבטן (בשונה מרוב הנשימות שהם מהחזה) ולנשום החוצה. **הנשימה היא העיקר והיא מרגיעה את המערכת.** לנשום החוצה לאט, אפשר לנשום בקול ואפשר גם בחבורה. עושים זאת כמה דקות ואפשר לשלב גם עם התפיחות. המטרה היא, לנהל את החרדה שלא תתעצם.
3. **יצירת רוק** – לייצר באופן מלאכותי רוק בפה ולבלוע אותו. אם יש נוזלים בפה זה משדר למערכת שהמצב נרגע. אם הגרון יבש אפשר גם באופן יזום על ידי שתיית תה או משהו ממותק וייצור רוק בפה.
4. **שטיפת פנים** – לשטוף את הפנים באופן מטאפורי ומדומה (או ממשית עם מים) - הבאת כפות הידיים אל המצח, ועיסוי של הפנים מלמעלה ועד הסנטר, במגע חזק ואיטי, ולחזור על הפעולה במשך כמה דקות. אפשר גם לשלב תוך כדי את הנשימות. כשמזרימים דם בכפות הידיים ובפנים זה משדר לגוף שאפשר להפסיק להפעיל את המערכת הזאת.
5. **קרקוע הרגלים** – לקרקע את הרגליים לאדמה, להרגיש את הקרקע שמחזיקה את הרגליים. אם אפשר כדאי גם לעסות קצת את הרגלים בקרקע ולהזרים בהם את הדם.
6. **שירה** – אם נמצאים בחברה כדאי לשיר ביחד שיר שמתאים להם. כדאי שירה שנותנת כוח (ישראל בטח בה... עם ישראל חי... עוצו עצה ותופר...). יתכן שהחרדה לא תיתן לאדם לשיר, אבל כאשר כמה נמצאים ביחד אפשר יותר להצליח לשיר, וזה אנטי חרדה. אפשר גם לשלב עם התיפופים של חיבוק הפרפר.
7. **יוגת צחוק** – לייצר צחוק מלאכותי חזק. לאלץ את עצמי לצחוק. שתי דקות של צחוק חזק שמשחרר את החרדה. זה לא צחוק שמתעלם מהמצב, אלא זה צחוק שמנהל את המערכת ומשחרר אותה.
8. **תפקידים משימתיים** – לקחת תפקידים ולחלק תפקידים. למשל, ילד קטן ששומר על ילד קטן יותר. מישהו שצועק 'לא לרוץ' בזמן אזהרה, וכדומה. כשאנחנו בתפקוד אנחנו במצב אקטיבי, וזה מקל ועוזר.

חזק ונתחזק בעד עמנו ובעד ערי אלוקינו