

ישראל מתאפיינת בשיעור חרדה גבוה למדי.
הפרעת חרדה היא עניין מטריד, והיא יכולה
למנוע מכם מיצוי הפוטנציאל המלא שלכם,
אבל היא ניתנת לריפוי.



מהי חרדה?

"חרדה" היא כמו "דאגה". זהו רגש לא נעים שחוב האנשים מרגישים בנקודת זמן כלשהי בחייהם כאשר הם עומדים בפני אתגרים. חרדה קלה, כמו חרדה שעולה בדיוק לפני תחרות ספורט או מבחן, יכולה לסייע לאנשים להגיע לרמת הביצועים הטובה ביותר שלהם. אולם כאשר החרדה הופכת לחזקה יותר, וגורמת למצוקה, נמשכת פרק זמן ארוך יותר ומפריעה בחיי היומיום, אז החרדה הופכת לבעיה. תחושות גופניות של חרדה כוללות קצב לב מהיר יותר, נשימות מהירות יותר, מתח בשרירים, הזעה, רעידות ותחושה של "פרפרים בבטן". במקרה של "התקף פאניקה", תסמינים אלה חמורים מאוד.

תסמינים שכיחים נוספים של חרדה הם:

- דאגה מתמדת ופחדים מוגזמים
- חוסר יכולת להרפות
- הימנעות ממצבים מאתגרים
- ביישנות מוגזמת
- בידוד חברתי או הסתגרות
- התמקדות בבעיות ומתן תשומת לב
- שינה לא טובה
- בעיות בעבודה, בחיים החברתיים או בחיים המשפחתיים

סוגים של הפרעת חרדה

סוגים אחדים של הפרעות חרדה כוללים:

- **הפרעת חרדה מוכללת:** דאגה רבה לגבי דברים, כגון עבודה, כסף, יחסים.
- **פוביות ספציפיות:** פחד עצום ממצב מסוים או מדבר מסוים, כגון עכבישים או מקומות סגורים. פחד זה לעתים קרובות מביא לידי כך שתימנעו מהמצב או מהאובייקט.
- **הפרעת פאניקה:** לחוות התקפי פאניקה ולדאוג מהתקף פאניקה נוסף.
- **חרדה חברתית:** פחד מוגזם מתמשך מחוויה של מבוכה במצבים חברתיים, מחוויה של שיפוט על ידי אנשים אחרים או פחד מקבלת ביקורת או "השפלה".
- **הפרעה טורדנית כפייתית (OCD):** אובססיות הינן מחשבות לא רצויות, והתנהגויות כפייתיות הן פעולות לא רצויות שיכולות להיגרם על-ידיהן. אובססיה שכיחה היא חשש מלכלוך או ממחלות מדבקות. התנהגויות כפייתיות שכיחות הן שטיפת ידיים, ספירת חפצים וסידור דברים בתבנית מסוימת.
- **הפרעת דחק פוסט-טראומטית (PTSD):** תסמינים יכולים לכלול "שחזור" של זיכרונות לא רצויים בראשכם, בעיות בשינה ובדיקת השטח כדי לוודא שאין סכנה.

חרדה

בעיות אחרות

צעירים רבים הסובלים מבעיות חרדה סובלים במקביל גם מתסמינים של דיכאון.

אנשים מסוימים הסובלים מחרדה צורכים אלכוהול או סמים כדי להקל על אי הנוחות או על מנת לגרום להם להרגיש בטוחים יותר בעצמם. הדבר עלול לדרדר את המצב לטווח הארוך, מכיוון שאלכוהול וסמים גורמים לכיסוי הבעיה ולא להתמודדות אתה.

קבלת עזרה לטיפול בחרדה

סוגים שונים של הפרעת חרדה מצריכים טיפול מעט שונה האחד מהשני. גישה אחת, לדוגמא, היא טיפול קוגניטיבי התנהגותי שנמצא כיעיל לטיפול בהפרעות חרדה שונות. עבור אנשים מסוימים, טיפול תרופתי יכול אף הוא להועיל.

- ספח לבני המשפחה ולחברים שלכם על הקשיים שלכם כך שיוכלו לתמוך בכם
- נסו לאכול בצורה בריאה, להתאמן ולמצוא דרכים להשתחרר ולהרפות באמצעות האזנה למוסיקה, קריאת ספר ועיסוק בפעילויות מהן אתם יכולים ליהנות
- הימנעו מצריכת אלכוהול וסמים אחרים כיוון שאלו לעתים קרובות הופכים את החרדה לגרועה וחמורה יותר לטווח הארוך ויכולים להביא לידי בעיות של התמכרות
- נסו לקבל עזרה מחפא, מפסיכולוג או מיועץ

לעזור למישהו שסובל מחרדה

אדם הסובל מבעיות חרדה זקוק להבנה ולתמיכה. ניתן לשפר את המצב של הסובל מחרדה בעזרת טיפול, לכן חשוב שאותו אדם יקבל עזרה מקצועית.

היו סבלניים והקשיבו לפחדים ולדאגות של אותו אדם, והתייחסו לדבריו ברצינות. זה לא רק עניין של להגיד לו "להירגע" - זה לא כל כך פשוט. היו מוכנים לבקש עזרה או תמיכה גם לעצמכם במידת הצורך.



למידע נוסף כנסו לאתר שלנו או התקשרו
www.headspace.org.il ☎ 03-504-0900

אירגון headspace ממומן על ידי המוסד לביטוח לאומי, רשויות מקומיות וקרנות פרטיות ומפוקח על ידי משרדי הבריאות, החוזה והחינוך. למען הסר ספק, מובהר ומודגש כי האמור במסמך זה מהווה מידע כללי בלבד, ואין בו כדי להחליף ייעוץ רפואי ואו פסיכולוגי ואו כל ייעוץ אחר. אנש - העמותה הישראלית לבריאות הנפש (המפעילה את פרויקט headspace) אינם אחראים לכל נזק ואו תוצאה ואו הוצאה ישירים ואו עקיפים, שיתגרמו בעקבות הסתמכות ואו שימוש במידע המופיע במסמך זה. השימוש בשם headspace הוא תחת תנאי רישיון מ-headspace אוסטרליה.