

לא לפחד כלל

כולנו נתקפים
בפחדים ובחרדות

מדי פעם – מי יותר ומי פחות,
אבל יש כאלה שהחרדות
פוגעות בתפקודם היומיומי
ובאיכות חייהם.

הפירוש המילוני לערך "חרדה" הוא "הרגשה של עצבנות, מתח רב ודאגה". עבור אנשים רבים מילים ספורות אלה אינן מתחילות אפילו לתאר את המצבים שהם חווים, שיכולים להפריע בתפקודם היומיומי ומצריכים טיפול ולעתים גם אשפוז. "כשאדם מרגיש מצוקה שפוגעת בתפקודו, בהתנהלותו, באורח חייו ובאיכותם ומרגיש כי הוא אינו מצליח להתמודד עמה בצורה יעילה שמטיבה עמו, רצוי לפנות לטיפול", אומרת ד"ר מאיה יונה ברק, פסיכולוגית קלינית וחברת הנהלה של עמותת בשביל החיים. "חשוב לטפל בחרדה מכיוון שחרדה והפרעות מצב רוח אחרות שאינן מטופלות יכולות להביא לחוויית מצוקה וכאב בלתי נסבלת וכתוצאה מכך גם לאובדנות".



שיטות פסיכולוגיות מסוג CBT ו-EMDR, תרופות פסיכיאטריות, גישת NLP ושיטות רוחניות כגון חופש להיות ותטא הילינג יכולות לסייע בטיפול בחרדות. לשחרר את הפחד

מאת: שרון בן-דוד

שתי דרכי פעולה

היום מקובל לטפל בהפרעות חרדה בטיפול תרופתי - באמצעות תרופות נוגדות חרדה, ובטיפול רגשי, בין היתר בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי. "בהפרעות חרדה יש מקום לפסיכותרפיה ולטיפול תרופתי. תרופות הן טיפול נפוץ משום שחלק גדול מהאנשים מגיעים לרופאי משפחה והדרך הפשוטה והקלה היא טיפול תרופתי. לעומת זאת, מחקרים מראים שלפסיכותרפיה יש מקום ואולי אפילו יתרון על פני טיפול תרופתי, ואת זה אני אומר כרופא שרושם תרופות", מסביר פרופ' חגי חרמש מהמחלקה לפסיכיאטריה בפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר באוניברסיטת תל אביב, מנהל מרפאת מבוגרים בבית החולים גהה של הכללית וחבר הנהלה של עמותת בשביל החיים.

בעבר נהגו לטפל בבנזודיאזפינים, תרופות פסיכואקטיביות נוגדות חרדה בעלות השפעות מרגיעות, שמשטטשות ואף עלולות לגרום לפיתוח תלות והתמכרות. לפיכך היום מקובל לטפל בנוגדי דיכאון מסוג SSRI - מעכבים ברנניים של ספיגה חוזרת של סרוטונין. בניגוד לדימוי שדבק בהן בעבר, לתרופות פסיכיאטריות מהדור החדש המשמשות



טל קרויטורו: "בשיטת EMDR איננו נותנים למטופל כלים להתמודד עם הסיבה למצוקה, אלא משלימים את עיבוד הזיכרונות ובכך מפסיקים את הצורך להתמודד איתם. כשסיבה אינה קיימת, גם התחושות שהתעוררו בגללה אינן קיימות עוד"

ד"ר מאיה יוהן ברק: "אפשר בהחלט לסייע לאדם במצוקה להרגיש כי חוויותיו האוורסיביות, הלא נעימות, מוכלות ונסבלות ולסייע לו להרגיש כי הוא מתמודד ביעילות עם אתגרים ומשברים בחיים. בכך אנחנו יכולים להקל את מצוקתו ולהפחית מרמות החרדה שהוא מרגיש ומתדירותן"



אותה. שיטת EMDR (Eye Movement and Processing Desensitization and Processing) פותחה על ידי הפסיכולוגית ד"ר פרנסין שפירו בשנת 1987 ושימשה במקור לטיפול במצבי פוסט-טראומה. "זו שיטה פסיכולוגית לכל דבר ומוכרת על ידי גופי טיפול מובילים כגון ארגון הבריאות העולמי", אומרת קרויטורו. החידוש טמון ביעילות ובמהירות שבה מתקבלות תוצאות. בפגישה אחת עד שלוש פגישות מאתרים את האירועים הטראומטיים ולאחר מכן מתחילים בהשלמת העיבוד שלהם, תהליך שמוביל להעלמת תסמינים של אמונות שליליות או סיפור פנימי שלילי שהובילו לרגשות שליליים. "בשיטה איננו נותנים למטופל כלים להתמודד עם הסיבה למצוקה, אלא משלימים את עיבוד הזיכרונות ובכך מפסיקים את הצורך להתמודד איתם. כשסיבה אינה קיימת, גם התחושות שהתעוררו בגללה אינן קיימות עוד", מסבירה קרויטורו. משך הטיפול תלוי במספר הזיכרונות שצריך לעבוד עליהם, וקרויטורו נותנת כדוגמה חרדת טיסה. "במקרה שהתחיל בעקבות כסי אוויר בטיסה מפחידה במיוחד יש צורך בשתיים עד ארבע פגישות. היה לי מטופל שהתחילה לו חרדת טיסה אחרי שפגש במטוס מישהו שתקף אותו בצעירותו. היינו צריכים לעבוד על הזיכרון הבסיסי של התקיפה וגם על הקישור שנעשה בטיסה, והטיפול ארך שמונה-תשעה מפגשים. מטופלת אחרת עם חרדת טיסה טופלה במשך 30 מפגשים מכיוון שהחרדה הייתה קשורה לפחד מאובדן שליטה שישב על תקיפה מינית, לרעש המנועים שהזכיר צעקות ועבר של ילדה מוכה ולפחד מאנשים שיראו את התגובות שלה שישב על השפלות מהילדות. כל פגישה אורכת כשעה אבל יש יוצאים מהכלל, כגון מטופלת בעלת הפרעת חרדה נקודתית שנפתרה במפגש אחד בן שלוש שעות".

שחזור הרגשת ההצלחה

גם ורדה דודי, Master Practitioner בגישת NLP, מספרת על מקרה של חרדה מטיסות. "היה לי מטופל מבוגר שסבל מחרדת טיסות ורצה לנסוע לגרמניה לחפש בארכיונים דברים על המשפחה שלו כדי לסגור מעגל. הוא היה סקפטי ולא האמין, אבל בשתי פגישות הצלחנו להתגבר על החרדה. בפגישה הראשונה הוא סיפר

הסיבות לחרדות, שמוביל לחפירה עד לשורשי החרדה בגיל צעיר", מבהיר פרופ' חרמש. "CBT נדרש להיסטוריה של החרדות, אבל לא דרך החלק הלא מודע. יש ראיות מחקריות רבות המראות כי השיטה אינה נופלת בערכה וביעילותה מטיפולים תרופתיים, והעובדה כי היא אינה נמשכת לאורך שנים היא ערך מוסף. העובדה שיש שתי דרכי פעולה, הדרך התרופתית ו-CBT, מגדילה את ההיצע ואת הזמינות לפי העדפת המטופלים ובכך מעלה את הסיכוי שהטיפול יצליח".

איתור, השלמה ועיבוד

חוסר מתאם בין פסיכותרפיה קלאסית לקצב החיים המודרני ומטופלים שאינם מוצאים פתרונות בנמצא הובילו לפיתוח שיטות חדשות. "לפני כמה שנים עבדתי כעובדת סוציאלית בקליניקה פרטית, והגיעה אליי אישה צעירה במצב קשה בעקבות טראומה שחוותה", משחזרת טל קרויטורו, פסיכותרפיסטית ומטפלת מוסמכת ב-EMDR ובעלת רשת קליניקות מומחים לטיפול בשיטה. "האישה סבלה בצורה חריפה כל כך שהצעתי לה לפנות במקביל לפסיכיאטר ולשקול טיפול תרופתי, אבל היא סירבה. חשבתי מה עוד אוכל לעשות כדי לסייע לה והתחלתי לחפש אפשרויות נוספות". קרויטורו נתקלה בספר שעסק בין היתר בשיטה טיפולית שבה 80 אחוזים מהמטופלים חדלו להרגיש תסמינים פוסט-טראומטיים בתום שלוש פגישות והחלה לחקור

לטיפול בחרדה אין תופעות לוואי רבות. אפשר להשתמש בהן במשך שנים, ולראיה אין צורך לבצע בדיקות תקופתיות כנהוג בחלק מהתרופות הפסיכיאטריות האחרות. מטופלים רבים ממליצים על טיפול תרופתי ופסיכותרפי משולב, אבל יש מטופלים שמעדיפים להימנע מטיפול תרופתי ומחפשים פתרונות אחרים. טיפול פסיכולוגי קצר יחסית, הנקרא CBT (Cognitive Behavioral Therapy), ובעברית - "טיפול קוגניטיבי-התנהגותי", הוכח כיעיל בטיפול בחרדות. "ב-CBT יש שני מרכיבים עיקריים: חלק התנהגותי שכולל פעולה ועשייה על ידי חשיפה לסיטואציה ועימות עמה ועם המחשבות והזיכרונות שמעוררים חרדה, וחלק חשיבתי שבו בודקים אילו תסריטים והנחות המטופל יוצר בראש", אומר פרופ' חרמש. החשיפה נעשית בהדרגתיות, וכך למשל בטיפול בפחד ממקומות גבוהים מתחילים בעמידה על כיסא בבית ולאחר מכן על שולחן, וממשיכים בהתקרבות לאדן חלון וביציאה למרפסת. "המטרה היא לא להגיע לצניחה או לסנפלינג אלא לגובה סביר", מסביר פרופ' חרמש. "בחרדה חברתית, למשל, החשיפה מתבצעת באמצעות אינטראקציה הדרגתית עם אנשים שמטרתה להוכיח שהשד אינו נורא כל כך". היתרון העיקרי של ה-CBT הוא המהירות שבה מושגות תוצאות. "בעולם הפרקטי CBT הוא טיפול יעיל וחסכוני יחסית לפסיכותרפיות מסורתיות קלאסיות, ששמות דגש גדול על ההיסטוריה ועל

רעות דג: "אני מתחילה את הטיפול בכך שאני מעבירה את המטופל ואותי לגלי תטא; אצל המטופל זה נעשה במעין דמיון מודרך, ואני נושמת עד שאני מתרחבת לגלי תטא. דרך תקשור אני אבדוק עם הבריאה מה מקור החרדות, אם הוא מכאן ומעכשיו או מגלגול קודם, גנטי או היסטורי. בהליך החקירה אנחנו יורדים דרך החרדה למקור הפחד"

פרופ' חני חרמש: "CBT נדרש להיסטוריה של החרדות, אבל לא דרך החלק הלא מודע. יש ראיות מחקריות רבות המראות כי השיטה אינה נופלת בערכה וביעילותה מטיפולים תרופתיים, והעובדה כי היא אינה נמשכת לאורך שנים היא ערך מוסף. העובדה שיש שתי דרכי פעולה, הדרך התרופתית ו-CBT, מגדילה את ההיצע ואת הזמינות לפי העדפת המטופלים ובכך מעלה את הסיכוי שהטיפול יצליח"

עשה זאת בעצמך

המאה ה-21 מאופיינת בין היתר בשיטת עשה זאת בעצמך בעזרת האינטרנט. אתר "בטוח לי" מפתחים הרגשה בטוחה" (feeling-safe.co.il) של חניטה רונס, מטפלת בהבעה וביצירה שהוכשרה בבית החולים גהה ועבדה במסגרות פסיכיאטריות, עוסק בחרדות ובנושאים הקשורים בהרגשת ביטחון. דרך האתר אפשר להוריד מדריך חינמי בשם "איך להפסיק התקף חרדה במהירות", המלווה במיילים ובהם תרגילים תומכים. אין בכך, כמובן, תחליף לטיפול מקצועי פרטני, אבל האתר בהחלט יכול לעזור בזיהוי התקף חרדה, בטיפול עצמי ראשוני ובמתן מידע.



ולחפסיק להרגיש, אלא להציע דרך אחרת לחיות עם הרגשות בחברות ובשיתוף פעולה. בן-פורת מדמה את החרדה לנורת אזהרה שמאותתת כי משהו אינו בסדר, מצב ששכיחותו עולה בעולם שבו החיים מלחיצים מעצם טבעם. "הדבר הכי חשוב הוא להיות בזה ולשאול שאלות. כשאני בתוך התקף חרדה איני שואל שאלות, אבל כשהוא עובר אני מברר עם עצמי מה קורה ומה עובר עליי. בסדנאות אני בודק עם המשתתפים אילו שינויים קרו בחייהם או שהם רוצים שיקרו להם. לעתים אלה שינויים שנכפו עליהם מבחוץ שגורמים לחרדה ושאינם להם שליטה עליהם".

בן-פורת מציע טיפ למקרים של התקף חרדה - לשכב על הרצפה. "בחרדה כמות גדולה של פחדים מתעוררת בגוף וגורמת לסערה, ושכיבה על הרצפה נותנת יציבות ותחושה של אדמה. גם הקרירות של הרצפה עוזרת מכיוון שבחרדה יש אש בגוף. צריך רק לעצום עיניים ולתת לזה לשטוף את הגוף עד שיעבור".

לרדת לעומק החרדה

תטא היילינג, שיטה אלטרנטיבית שפותחה בארצות הברית באמצע שנות ה-90, כאילו נתפרה לטיפול בחרדות. מי שעומדת מאחוריה היא **ויאנה סטייבל**, מטפלת ותיקה באנגריה שהצליחה להגיע לתוצאות מפתיעות כשפנתה אל אנרגיית הבריאה, שלדבריה גם סייעה לה לרפא את עצמה מסרטן. כדי להבין את האופן שבו עובדת האנרגיה נעזרה סטייבל בפיזיקאי, שגילה באמצעות מכשיר אלקטרואנצפלוגרף (E.E.G) שבזמן הריפוי ותהליך החיבור לבריאה המוח עובר למצב של גלי תטא. גלים אלה, המאפיינים מצב של שנת חלום (REM), נתנו לשיטה את שמה. בזמן הטיפול "עולים" המטפלים לרמת מודעות שמאפשרת להם להיות במקום שבו המידע ברור ואיכותי, ומכאן קצרה הדרך לטיפול מדויק ויעיל.

"אני מתחילה את הטיפול בכך שאני מעבירה את המטופל ואותי לגלי תטא; אצל המטופל זה נעשה במעין דמיון מודרך, ואני נושמת עד שאני מתרחבת לגלי תטא", מסבירה **רעות דג**, מתקשרת, הילרית ומטפלת בתטא היילינג. "דרך תקשור אני אבדוק עם הבריאה מה מקור החרדות, אם הוא מכאן

שסובלים מהן כל החיים. "מצב כזה, שבו איננו מצליחים להביא לידי ריפוי, אינו נדיר ברפואה כלל, כגון אנשים שסובלים מסוכרת או מיתר לחץ דם וניזקקים לטיפול כל החיים. עדיין, יש טיפולים מוצלחים שמתבטאים בהעלאת איכות החיים של המטופלים".

חיפוש אחר גישות טיפוליות נוספות, לאו דווקא מסורתיות, הוביל להתפתחות שיטות שמציעות דרכים להתמודדות עם חרדות בצורה אחרת. **שחר בן-פורת**, מנחה סדנאות "חופש להרגיש" ומתקשר, מחבר הספר "המדריך למרגיש המתחיל או מה לעזאזל עושים עם כל הרגשות הללו?" ועיתונאי במגזין שאתם אוזנים בדיכם, מאמין שלרגשות יש זכות קיום גם אם הם אינם "טובים". "חלק גדול מהאנשים שמשתמשים בכדורים עושים זאת משתי סיבות - פחד מרגשות וחוסר ידיעה כיצד השיטות הקונבנציונליות אינן מציעות דרכים ידידותיות להתמודד עם רגשות, וכשלוקחים כדור כדי להפסיק את החרדה מצמצמים את טווח הרגשות באופן כללי - אם לא מסוגלים להיות בחרדה לא מסוגלים להיות בהתרגשות. לכאורה אלה רגשות שונים אבל למעשה הם דומים מאוד מכיוון שזהו רגש חזק שמשלט ואינו מאפשר להתרכז ולחשוב בצורה רגילה. בהתלהבות זה בסדר אבל בחרדה זו בעיה ושם רוצים להפסיק".

הסדנאות שבן-פורת מנחה מבוססות על שיטה רוחנית שנקראת "חופש להיות" שפיתחה **ורדה דרוה**. לפי תפיסתה, הדחקת רגשות גורמת לסבל ויוצרת בעיות, ולפיכך יש לאפשר לרגשות להיות ובמקביל לשאול, לבחון חוקים ומגבלות וליצור שינוי בחיים שהוא לטובתנו. העבודה מתבססת בעיקר על שיחות ועל הקשבה שמטרתן איתור שורש הבעיה ועושה שימוש במדיטציה ובדמיון מודרך. במשך 15 פגישות קבוצתיות נפתחים המשתתפים ומגלים אמת אחת חשובה, שהם לא לבד. "מכיוון שאיננו אוהבים לדבר על רגשות ובחברה שלנו יש שיפוט רב כלפי הנושא, הנטייה הטבעית היא לחשוב שאנחנו לבד בזה או שאצלנו המצב הכי גרוע. בקבוצה אנשים רואים זה בזה דברים שקיימים בעצמם, מדברים, נפתחים ותומכים".

כאמור, המטרה אינה לפתור את החרדות

כיצד אירעה החרדה ועל המקרה שלאחריו הפסיק לטוס, ובפגישה השנייה עשינו הליך שבו יוצרים תמונות חדשות לאותו זיכרון ומעמעמים אותו. אי אפשר לשנות את העבר אבל משנים את המשמעות שאנחנו נותנים לו". שיטת NLP (Neuro Linguistic Programming), שמוקדשת לה כתבה שלמה בגיליון זה, פותחה בשנות ה-70 על ידי ד"ר **ריצ'רד בנדלר ופרופ' ג'ון גרינדר**. הם התבוננו באנשים מצליחים בתחומם ולמדו את האסטרטגיה של ההצלחה כדי ליישם אותה על מטופלים. "במקרים של פחד במה בוחנים התנהלות של אדם שבאופן אינטואיטיבי אינו סובל מכך ומלמדים את הטכניקות, למשל להיזכר בכל האירועים המצויינים שבהם הצליח לעמוד ולדבר. בתרגול אנחנו עוגנים את הרגשת ההצלחה בעזרת הלא מודע כדי שהמטופל יוכל לחזור עליה", מסבירה דודי. ומה קורה כשלא מצליחים לשחזר את הרגע המדויק ואת מקור החרדה? הליך קו הזמן לוקח את המטופל אחורה אל נקודות שונות שבהן בודקים אם עולה בו הרגשת החרדה. למרות הדמיון להיפנוזה, התהליך מתבצע בהכרה מלאה. "אנחנו אומרים: 'בואו נהיה רגע בשקט ונקשיב לעצמנו' עד למקום שבו המטופל לא מרגיש אותה הרגשת חוסר נוחות שהוא רוצה להיפטר ממנה. כך אנחנו מתקדמים בזמן עד לאיתור הנקודה. יש גם מקרים שהחרדה יושבת ברבדים שונים ואז חושפים רובד אחר רובד", מסבירה דודי.

לחיות עם החרדה

שאלת מיליון הדולר בהפרעות חרדה, כמו בכל סוגיה רפואית אחרת, היא אם אפשר להגיע לריפוי מלא. "הגורמים להפרעות חרדה מורכבים וכוללים מרכיבים אישיותיים, קוגניטיביים, סביבתיים, בין-אישיים ועוד, ולפיכך לא בהכרח יש ביכולתנו לשנותם ולהביא לריפוי", אומרת ד"ר יוהן ברק. "אפשר בהחלט לסייע לאדם במצוקה להרגיש כי חוויותיו האוורסיביות, הלא נעימות, מוכלות ונסבלות ולסייע לו להרגיש כי הוא מתמודד ביעילות עם אתגרים ומשברים בחיים. בכך אנחנו יכולים להקל את מצוקתו ולהפחית מרמות החרדה שהוא מרגיש ומתדירותן".

פרופ' חרמש מוסיף כי אצל חלק מהאנשים הפרעות חרדה הן תקופתיות לעומת אחרים



שחר בן-פורת: "בחרדה
כמות גדולה של פחדים
מתעוררת בגוף וגורמת
לסערה, ושכיבה על
הרצפה נותנת יציבות
ותחושה של אדמה. גם
הקרירות של הרצפה
עוזרת מכיוון שבחרדה יש
אש בגוף. צריך רק לעצום
עיניים ולתת לזה לשטוף
את הגוף עד שיעבור"

שחרדה שנמשכת שנים רבות יוצרת המון דפוסים שצריך לעבוד עליהם, אבל בטיפול שנמשך כמה מפגשים זה אפשרי". לסיכום היא מדגישה שהדבר החשוב ביותר הוא שהמטופל יסמוך על המטפל ושהשיטה הטיפולית תהיה מדויקת למי שהוא כרגע. "בטיפול בחרדה כשאין הרגשת ביטחון אי אפשר להתקדם. אם אין כימיה עם מטפל מסוים או אם השיטה אינה מוכיחה את עצמה, מומלץ להחליף לשיטה אחרת ולמטפל שאיתם אפשר לעבוד".

ביטחון ולארגן מחדש את השדה", אומרת דג ומספרת על מטופלת שחששה משרפה בבית עד כדי הימנעות מהדלקת נרות שאינם נמצאים בטווח עין. טיפול אחד הפחית את רמת החרדה למצב שאפשר לחיות איתו בלי שהמטופלת תרגיש שהיא מוזרה. "אפשר להיפטר מחרדות בעזרת תטא הילינג. בכל שיטת טיפול, כשעוברים דרך החרדה ומגיעים לפחד המקורי שעליו היא יושבת, היא פוחתת באופן הדרגתי. לא בטוח שטיפול חד-פעמי יספיק מכיוון

ומעכשיו או מגלגול קודם, גנטי או היסטורי. בהליך החקירה אנחנו יורדים דרך החרדה למקור הפחד. למשל, אנשים רבים בארץ פוחדים למות מדליפת גז. זה פחד יהודי נפוץ שלאנשים מלאום אחר אין בזיכרון הקולקטיבי. לכן בחרדה שלהם המוטיבים יהיו שונים".

על פי תטא הילינג, אמונת המפתח מחזיקה את מקור הפחד - בדרך כלל פחד מוות שאצל כל אדם מתבטא באופן אחר. המטפל שולף אמונות שמייצרות את החרדה ומאפשר למטופל לרדת לעומקה, פעולה שמלווה לעתים ברעד, בהזעה ובבכי. "כך מגיעים אל מקום שבו אפשר להתחיל לבנות משהו בריא. אחרי ששלפנו את האמונות 'אני אשרף בתאי גזים' או 'אני אקבר בחיים', אפשר להכניס אמונות של

מי שזקוק לסייע נפשי יכול לפנות לגורמים הבאים:

ער"ן - עזרה ראשונה נפשית. www.eran.org.il או בטל': 1201

סה"ר - סיוע והקשה ברשת. www.sahar.org.il

עמותת בשביל החיים - סיוע למשפחות שיקריהן התאבדו. www.path-to-life.org

טל קרויטורו www.emdrexperets.co.il | ורדה דודי www.nodiet.co.il | שחר בן-פורת www.freedomtofeel.co.il