

אני חרד



ד"ר יגאל גליקסמן פסיכותרפיסט בעל ניסיון של 39 שנים בטיפול בילדים, בנוער ובמבוגרים בחו"ל ובארץ. ממוחה לשיטת הביופידבק והניורופידבק, רכש את השכלתו באוסטרליה, בארה"ב ובארץ.

יש אדם החרד מפני שהות במטוס, ואחר חרד ממקומות סגורים. ילדים סובלים מחרדת נטישה ומבוגרים - מפני "בגידה" של הגוף. כולנו יודעים כי החרדה רק מגבילה את יכולת הביצוע שלנו. הדאגה עדיין לא עזרה לאיש. האדם הדואג והחרד נמצא במצב של שיתוק ושל חוסר מעש.

החרדות אינן תוקפות אותנו. אנחנו חרדים מתוך בחירה: מסיבות שונות החלטנו לראות את העולם מבעד למשקפת ששמה "חרדה". יותר ויותר ילדים ומתבגרים זקוקים להתערבויות פסיכולוגיות ופסיכיאטריות שיסייעו להם להתמודד באופן אפקטיבי עם מחשבות בעלות תוכן חרדתי. למעשה אפשר לומר שאנחנו דור חרד: כיום גדולה החרדה פי כמה מאשר לפני עשר שנים וחמש עשרה שנה.

אחת הסיבות לכך היא שאנחנו מנצלים עכשיו את הזמן הפנוי שלנו בדרך מאוד לא פעילה. אם בעבר שיחקו האנשים בכדור, קראו ספרים וטיילו ברחבי הארץ, הרי שהיום רובצים רובינו מול הטלוויזיה. כתוצאה מכך אנחנו פסיביים - גם מבחינה גופנית וגם מבחינה קוגניטיבית. התאים האפורים של המוח אינם מופעלים דיים. החרדה משפיעה בראש ובראשונה על עולם התוכן הפנימי שלנו עצמנו. בעת החרדה אנחנו מפנים את הציפורניים אל עצמנו.

איזה פחד!

אין לערב בין חרדה לבין פחד. בשונה מהחרדה, הפחד הוא רגש נקודתי. אנחנו פוחדים מכלב, מגבהים, מחושך. החרדה היא רגש לא מוגדר: אנחנו חרדים מפני הלא צפוי, ומעצם הפחד. לנשים "מותר" לפחד, לגברים - "אסור". עדות לכך היא החיילים החוששים להודות אפילו בפני עצמם שהם מפחדים, ברגעים שבהם הפחד הוא הרגש ההגיוני ביותר. פחד אינו רק רגש לגיטימי. לעתים, אנחנו חייבים לפחד על מנת להגן על עצמנו. הוא שומר עלינו מפני עשיית טעויות. לכן אסור להתכחש לו או להדחיק אותו.

גברים - מותר לכם לפחד!



החרדה מורכבת משלושה יסודות בסיסיים:

תחושת אשם

דאגה

מתח מתמשך

נבחן אותם עתה אחד לאחד:

תחושת האשם היא הרגשה רעה לגבי דבר מה שאמרנו או שעשינו בעבר. כשאנו חשים אשמים, אנו משותקים בהווה בגין אירוע שכבר חלף. אשמה היא נשקם של חלשים, המשתמשים בו באופן בלעדי לצורך תפעולם המנצל של אנשים אחרים. באמצעותה אנו מנסים לגרום לאחרים לנהל את חייהם כפי שלדעתנו עליהם להתנהל. יכולה האישה לומר לבעלה, "אני סוחבת את הדברים מהשוק וכואב לי בגללך הגב" כדי שהוא יעשה את הקניות במקומה. הבעל עשוי לחוש אשם כי היא סוחבת משום שהוא אינו מגיע במועד הביתה - "בגללי כואב לה הגב" - ואכן, לחזור יותר מוקדם ולערוך את הקניות.

את הדאגה אפשר לחוש רק בהווה. אנחנו דואגים עכשיו, לעולם לא אתמול או מחר. למעשה, הדאגה היא אמצעי לבזבז ההווה העכשווי על-ידי התמקדות במשהו עתידי, שאין לנו כל שליטה עליו. לדאוג משמע ליצור חרדה. אין לבלבל בין דאגה לבין אכפתיות לגבי העתיד: חוסר דאגה אין פירושו אדישות לגבי העומד להתרחש. תמיד כדאי להיערך לקראת העתיד באמצעות תכנון נכון. חשוב שזכור: הדאגה רק משתקת אותנו. לאדם האומר "אכפת לי" יש עוצמה גדולה פי כמה מאשר לעמיתו המתייסר, "אני דואג".

למעשה, הדאגה היא חשיבה בעלת תוכן חרדתי על העתיד. יש לה, לדאגה, השלכות גופניות: בעקבותיה עשויים להיות לנו יתר לחץ דם, גמגום, אובדן ביטחון עצמי, אסטמה ועוד. הדאגנים נדחפים לדרוש שלמות בכל תחום. הם פוחדים מכישלון וכי הסובבים ידונו אותם על פי תהילתם ולא על פי אופיים. למעשה, האדם הדואג שואב הנאה מהדאגה שלו. הוא תמיד ימצא סיבה לדאגה, ואם לא ימצא אותה - לא יהסס להמציא אותה. הוא יכול לדאוג מהמצב הביטחוני, מהכלכלה, מהבריאות. הדאגה כל כך מעסיקה אותו, שהיא אינה מאפשרת לו לעשות שום דבר אחר. ואולם דאגה, כמו כל הרגל, אפשר לשנות. כולנו יכולים ללמד את עצמנו לדאוג פחות.

מתח הוא מושג שכולנו מכירים, אך קשה מאוד להגדירו. קיימים שני סוגים של מתח: מתח גופני ומתח רגשי.

למעשה, מתח משני הסוגים בריא לנו. אנחנו זקוקים לרמות שונות של מתח לשם ביצוע פעולות רבות במהלך היממה: כשאנו עומדים, יושבים, הולכים, אוכלים, חושבים, קוראים ואפילו ישנים (וחולמים). ללא מתח, אי אפשר לעשות דבר. הטיפול באדם מדוכא, למשל, כולל דווקא הגברה של המתח, שכן האיש נמצא במצב של פעילות איטית של המערכות השונות בגוף.

ואולם, מצב של מתח-יתר אינו בריא. הדבר דומה למצב של עומס יתר על מערכת החשמל בביתנו: כשם שכאשר אנו מפעילים מזגן, מייבש שער, מדיח, מכונת כביסה ומייבש כביסה בבת אחת, עלולה המערכת כולה לקרוס, כך גם הגוף אינו יכול להישאר לאורך זמן במצב של מתח-יתר. כשאנו מתוחים מאוד יבוא הדבר לידי ביטוי באופן כלשהו בגופנו: נחוש כאב עז, נהיה מותשים מבחינה רגשית, נדע כי אין אנו ממצים את מלוא הפוטנציאל המחשבתי שלנו או נהיה חרדים.

זהירות, מתח גבוה!

המתח בא לידי ביטוי בדרכים שונות - למשל, בצורת הישיבה שלנו או בעובדה שאצבעותינו מתופפות באי שקט. פעמים רבות מהווים הקמטים במצח עדות לכך שאנו מתוחים. האם יש לנו מצח מקומט? נוכל לשים על הקמטים ניר דבק (או גומייה), ואז, אם נרים את הגבות במהלך היום כתוצאה מעודף מתח, נייר הדבק יבשר לנו: "אדוני, אתה מתוח! תרפה!"

מתח יתר משתק, כאשר הוא פוקד את האדם הדואג. האדם המתוח נמצא ב"הילוך גבוה". מהירותה של הפעילות המוחית שלו עוברת את המהירות הנדרשת לריכוז. ולכן נוצר במוחו מצב של פעילות-יתר, שתוצאותיה המעשיות - מעין שיתוק. עקב כך סובל האדם ממתח מצטבר, מעומס יתר על המערכת וחדל לתפקד באופן יעיל. המתח הוא חלק בלתי נפרד מהחרדה. בדרך כלל אדם שאינו מתוח, לא יהיה חרד.

חרדה וגילו של האדם

הסיבות לחרדה יכולות להיות רבות. בגיל מבוגר רובן קשורות בבריאות: התכווצות בחזה תגרום לנו חשש שהתקף הלב בפתח, ומלבד זאת נחשוש מפני שטף דם מוחי ובעיות נשימה. בגיל המבוגר אנחנו יותר קשובים לדקויות של התחושות הגופניות.

בילדות, לעומת זאת, קיימות חרדות שונות, שחלקן נורמליות. טבעי שילד, שחוסר הוודאות היא מרכיב בסיסי בעולם שלו, יחוש חרדה ואי-שקט. גם חרדת נטישה - החשש שמא האדם האהוב עלינו יעזוב אותנו - הנה נורמלית, עד גבול מסוים.

כשאדם בא אלי עם חרדה מסוימת, אינני מתעמק בשאלה מה גרם לה, לאותה חרדה - שאלה שהעיסוק בה עשוי לארוך שנים. (זאת, בשונה מהגישה הדינמית בפסיכותרפיה.) במקום זאת אני מחפש דרכים מעשיות לגבור על החרדה המסוימת שהוא חש. אחד המאפיינים הבולטים ביותר של מצבי חרדה הוא תחושת חוסר האונים בזמן אובדן השליטה. לכן, חשוב ביותר בתהליך הטיפולי להקנות לאדם החרד ידע, כלים וטכניקות שיאפשרו לו לחוש ביטחון ברגעי החרדה.

הטיפול בחרדה כולל עימות וחשיפה של האדם מול הדבר שהוא חרד מפניו, עימות וחשיפה היוצרים אצל האדם מעין חיסון נגד החרדה.

יש לזכור גם שחרדה איננה אורכת לנצח. כמוה כגל גבוה בים, שאכן גורם לטלטלה רצינית, אבל בסך הכל עובר מעלינו ומתמסמס בחוף. קשה להאמין בכך, אך אנחנו יכולים לבחור בין החרדה לבין השלווה הפנימית. האדם שאינו אוהב את עצמו ואת החיים, זה שמקטר כל הזמן, יהיה יותר חרד ודואג מאשר עמיתו המלא שמחת חיים. אם נפתח גישה אוהבת לחיים, נהיה חופשיים מחרדה.

מתוך הספר: "ביופידבק הכוח בידך"