

**אחוזים מהאוכלוסייה חוו או יחוו אפיזודה 20-15 ל בין :דיכאון הוא ההפרעה הנפשית הנפוצה ביותר דיכאוןית במהלך חייהם**

**סביר להניח שכולנו מכירים לפחות אדם אחד שמתמודד עם דיכאון**

**שמתמודדים עם קושי נפשי גדול, בן זוג או ילד, חברה טובה –לעתים מדובר באדם קרוב ואהוב? איך ניגשים ומה אומרים כדי לעזור לאדם שסובל מדיכאון. וזקוקים לנו לצידם**

המושג "דיכאון" נמצא בשימוש שגור, שבדרך כלל בא לתאר מצב רגשי ירוד אך זמני – "אין לי כוח". לצאת, אני בדיכאון היום", או "קיבלתי ציון גרוע במבחן, איזה דיכאון בדרך כלל, כשאנשים משתמשים בביטויים כאלה הם מתכוונים לתאר מצב של עצב, תסכול או אכזבה. אבל דיכאון קליני או מצב דיכאוני מז'ורי, הוא מצב שונה בתכלית. מדובר בהפרעה נפשית שמתאפיינת במצב רוח ירוד, חוסר מוטיבציה, הערכה עצמית ירודה, הפרעות שינה והפרעות בתיאבון. קשיים אלו נמשכים לפחות שבועיים, ובדרך כלל יותר אנשים הסובלים מדיכאון לא יכולים פשוט "להתאפס על עצמם", וכדי לצאת מדיכאון נדרש בדרך כלל טיפול מקצועי לצד זאת, יש חשיבות אדירה לסביבה תומכת, אמפתית ואוהבת, שתעניק להם מעטפת בתקופה הקשה שהם חווים.

### **?איך מזהים אדם בדיכאון**

דיכאון מלווה לא פעם בתחושות קשות של בושה ואשמה, מה שגורם לסובלים ממנו לנסות להסתיר את התחושות הקשות שהם חווים ולהציג "עניינים כרגיל" כלפי חוץ עם זאת, האנשים הקרובים להם ביותר יכולים בדרך כלל לשים לב לסימנים מדאיגים, שמסגירים מצוקה נפשית. אם אתם חושדים שמישהו או מישהי קרובים אליכם סובל מדיכאון, כדאי לחפש את הסימנים הבאים:

- אדישות: הם נראים כאילו לא אכפת להם מכלום, ומתקשים להביע עניין או התלהבות גם בדברים שבעבר גרמו להם להנאה.
- מצבי רוח קיצוניים ולא אופייניים: נראים עצובים מאוד בלי סיבה מובהקת, עצבניים או חסרי סבלנות – לא כמקרה חד פעמי אלא באופן תדיר.
- השקפה פסימית על החיים: צורת דיבור שלילית, חוסר תקווה, תחושות של חוסר אונים.
- נסיגה: התרחקות מבני משפחה וחברים, נטייה להתבודד והימנעות ממפגשים חברתיים.
- תלונות פיזיות: עייפות קיצונית, כאבי ראש או בטן, בעיות בגב.
- קשיי ריכוז ופיזור דעת.
- שינויים בהרגלי האכילה והשינה: מתקשים לישון או דווקא ישנים יותר מהרגיל, חסרי תאבון או מגזימים באכילה.
- שימוש מופרז באלכוהול, סמים או תרופות משככות כאבים.

תסמינים אלו יכולים להופיע בצורה קלה, כאשר האדם אמנם סובל מהם, אך עדיין מצליח לשמור על תפקוד תקין. לא כל דיכאון מלווה בחוסר תפקוד, אך במצבים קשים במיוחד, הסובלים מדיכאון יתקשו לבצע גם מטלות פשוטות ויומיומיות – לקום מהמיטה בבוקר, לשמור על היגיינה בסיסית או לעשות קניות.

## **מה גורם לדיכאון?**

לדיכאון יש מגוון רחב של גורמים: גנטיקה, אירועים שליליים או טראומטיים בילדות, עומס נפשי, קונפליקטים רגשיים חמורים ועוד. לעתים דיכאון נגרם לאחר אירוע טראומטי כמו פרידה או מוות של אדם קרוב, אך בדרך כלל הסיבה לדיכאון לא תהיה ברורה כלפי חוץ. לעתים קרובות גם האדם המדוכא לא ידע מה גורם לתחושות הקשות שהוא חווה, מאחר ועל פניו החיים שלו נראים תקינים ואף טובים. דבר שמעצים את תחושת האשמה והבושה.

## **?איך אפשר לעזור לאדם קרוב שמתמודד עם דיכאון**

כשאדם יקר לנו סובל מדיכאון, לא תמיד קל לדעת מה להגיד לו. החשש הוא שניתקל בתגובה אדישה או כועסת, או אפילו שהניסיונות שלנו להושיט יד יתפרשו כעלבון עם זאת, אם אתם חושדים שאדם קרוב אליכם סובל מדיכאון, חשוב לדבר איתו על הנושא בפתיחות המרבית, מתוך רגישות ואמפתיה. אם אותו אדם לא מקבל טיפול מקצועי, שיחה כזאת יכולה להיות הזדמנות טובה לשכנע אותו לפנות לעזרה. במידה והוא כבר מקבל עזרה מקצועית, עדיין חשוב לדבר על הנושא כדי שתוכלו להבין טוב יותר את התחושות שלו ולספק לו תמיכה מתאימה. לעתים קרובות עצם השיחה והידיעה שיש בסביבה הקרובה מישהו שאפשר לדבר איתו, יכולות ליצור שינוי חיובי.

## **עשו ואל תעשו? איך מדברים על דיכאון**

- גשו לשיחה בעדינות וברגישות: פנו זמן לשיחה ותדאגו לעשות אותה במקום נעים, שקט ופרטי. נסו לברר בעדינות מה המצב הרגשי של האדם הקרוב. ספרו לו שאתם מרגישים שהוא עובר משהו, ושאתם מודאגים.
- הניחו בצד את העצות: כשאדם שאנחנו אוהבים נמצא במצוקה, הנטייה הטבעית שלנו הרבה פעמים היא לנסות לחשוב על פתרונות למצבו. אבל כאשר מדובר בדיכאון, העצות שלנו יכולות להישמע תלושות מהמציאות. עצות כמו "תחשבי מחשבות חיוביות" או "תנסה לעשות יותר ספורט" הן אולי טובות כדרך חיים, אבל עבור אדם שחווה דיכאון זה כמעט בלתי אפשרי ליישם אותן.
- במקום לדבר, תקשיבו: אחד הקשיים הכי גדולים של אנשים שסובלים מדיכאון הוא התחושה שהסביבה הקרובה לא מבינה אותם. תנו להם מקום לתאר לכם את התחושות שלהם, ותאזינו לדבריהם בצורה אמפטית ובלי שיפוטיות.

- תנו מקום לתחושות שלהם. אם הם אומרים שהם מרגישים שאף אחד לא אוהב אותם, זה בגלל שהם באמת מרגישים ככה. חשוב לא לזלזל או לשפוט. במקום זה, אפשר לתת מקום לתחושה שלהם ואז לשקף להם את המציאות כפי שאתם רואים אותה: "אני מבינה שככה את מרגישה, אבל אני מאוד אוהבת אותך, ויש עוד הרבה אנשים שאוהבים אותך".
- אל תשוו. גם אם פעם הרגשתם עצובים מאוד, או אפילו חוויתם דיכאון בעצמכם, חשוב להבין שכל חוויה היא שונה. אתם לא צריכים להבין בדיוק איך האדם המדוכא מרגיש, וזה בסדר לומר לו שאתם אולי לא מבינים לגמרי, אבל הוא חשוב לכם ואתם כאן בשבילו.

## **לא לוותר על עזרה מקצועית**

למרות שמדובר בהפרעה נפשית נפוצה במיוחד, רק כ-25 אחוז מהסובלים מדיכאון פונים לעזרה נפשית – לעתים קרובות בגלל חוסר מודעות לבעיה, או בגלל תחושות של בושה ואשמה. מדובר בנתון מדאיג, משום שברוב המקרים אדם הסובל מדיכאון לא יצליח לצאת מהמצב הזה בכוחות עצמו. עם זאת, קיימים כיום לא מעט טיפולים שנמצאו כיעילים לטיפול בדיכאון קליני.

אם אדם בסביבתכם הקרובה סובל מדיכאון, הדרך הכי טובה לעזור לו היא לשכנע אותו לפנות לטיפול מקצועי אצל פסיכולוג מומחה. טיפול פסיכותרפי משולב בטיפול תרופתי הוא הכלי היעיל ביותר להתמודדות עם דיכאון קליני, ולפיתוח כלים שיפחיתו את הסיכוי לחוות אפיזודה נוספת. לחברים ולבני משפחה יש חשיבות גדולה ביצירת מעטפת רגשית תומכת, אך גם החברה התומכת ביותר לא יכולה. להוות תחליף לטיפול מקצועי.

לחץ הוא קשר דינמי בין האדם והסביבה

התמודדות עם לחץ באה לידי ביטוי במאמצים להשיב שליטה, מבחינה התנהגותית וקוגניטיבית, להפחית או לעמוד בלחץ באופן חיצוני או פנימי.

אחת ההתפתחויות הבולטות בחקר הלחץ בשנים האחרונות היא ההסכמה הרחבה, כי השפעות הלחץ נובעות מאינטראקציה בין גירוי הלחץ לנתוני האדם.

האדם נמצא בתהליך הערכה של דרישות הסביבה, תוך שהוא משווה אותן לצרכיו ולמשאביו.

אם בעקבות ההערכה מגלה האדם חוסר איזון בין הדרישות לבין המשאבים, הוא יחווה לחץ.

מגיע שלב ההתמודדות, במהלכו משקיע האדם מאמץ מכוון לצמצום לאחר שלב [ההערכה הקוגניטיבית](#) אי ההתאמה בין דרישות הסביבה לבין צרכיו, לשליטה במצב זה או להסתגלות אליו.

תסמינים של לחץ נפשי

סימפטומים רגשיים

- "פתיל קצר" שנשרף מהר בדרך לזעם. תסכול או מצב רוח רע.
- תחושת הצפה המתבטאת באובדן שליטה או בצורך להשיב שליטה בכל מחיר.
- קושי להירגע ולחזור לויסות רגשי ברמה נורמטיבית.
- הערכה עצמית נמוכה.
- תחושת בדידות, חוסר ערך ודיכאון.
- המנעות מחברת אחרים.

סימפטומים גופניים

- אנרגיה נמוכה.
- כאבי ראש.
- (או בחילה [עצירות](#), בעיות בבטן) למשל שלשול.

- כאבים ומתח בשרירים.
- [ודפיקות לב מהירות כאבים בחזה](#).
- אינסומניה וקשיי שינה אחרים.
- תדירות גבוהה של התקררויות, שפעת וזיהומים.
- אובדן חשק מיני.
- עצבנות ורעידות.
- [צלצולים באוזניים \(טנטון\)](#).
- הזעה בידיים.
- כפות רגליים קרות או מזיעות.
- יובש בפה.
- [קשיי בליעה](#).
- לסתות קפוצות.
- [חריקת שיניים](#).
- [טחורים](#).

#### סימפטומים קוגניטיביים

- פגיעה בריכוז.
- דאגות בלתי פוסקות.
- מחשבות דוהרות.
- נטיה לשכחה וחוסר ארגון.
- חוסר יכולת להתמקד.
- שיקול דעת וקבלת החלטות לקויים, לרוב מבוססי רגש.
- פסימיות.

## סימפטומים התנהגותיים

- שינויים בתיאבון (חוסר אכילה או אכילה מופרזת)
- דחיינות והימנעות מאחריות
- צריכה מוגברת של אלכוהול, סמים או ניקוטין
- הפגנת יותר התנהגויות עצבניות, כמו כסיסת ציפורניים, התנועות בעצבנות ורגליים קופצות

## לחץ נפשי וחרדה בעבודה

אבל אם העבודה שלכם היא מקור קבוע, כל אחד שחי במסלול קריירה יודע מהו [לחץ בחיי העבודה](#) ללחץ ושום דבר שניסיתם לא הקל עליכם, יכול להיות שזה סימן לבעיה יותר עמוקה.

עבודה יכולה לעורר חרדה, אבל חרדה מוגזמת יכולה להיות סימן שהעבודה או מקום העבודה עצמם הם בעייתיים.

למשל, תרבות ארגונית רעילה, דרישות מוגזמות, התעמרות של מנהל, לחץ לא בריא או תפקיד שפשוט לא מתאים יכולים להיות מקור ללחץ וחרדה בעבודה.

המון אנשים חווים ביומיום לחץ או חרדה מתמשכים, אבל רק מעטים מהם [מאובחנים בהפרעת חרדה](#).

לחרדה בעבודה יכולות להיות השפעות שליליות וחייבים להתייחס אליה כדי למנוע תוצאות גרועות גם לעובד וגם לארגון.

“הפרעת חרדה בעבודה”, כן קיימים [סימפטומים גופניים של הפרעות](#) DSM-למרות שאין ב[חרדה](#) ובחרדות בכלל

- דאגות מוגזמות, חזרתיות או לא רציונליות
- בעיות להירדם בלילה או לישון רצוף
- תגובת בהלה מוגזמת
- [תחושת מתיחות, שחיקה, עייפות או תשישות](#)

- הרגשה של גוש בגרון
- רעידות
- פה יבש
- הזעה
- דפיקות לב

בנוסף לסימפטומים הכלליים לחץ וחרדה, יש גם סימני אזהרה שיכולים לרמוז שמישהו חווה חרדה בעבודה:

לוקח חופשות גדולות בצורה חריגה, מגיב בהגזמה למצבים בעבודה, מתרכז יותר מדי בהיבטים שליליים בעבודה ונאבק להתרכז או להשלים משימות עד הדליין.

אדם עם חרדת עבודה גם יכול להיות מאובחן בכמה סוגים של הפרעות נפשיות, ביניהן:

- [\(GAD\) הפרעת חרדה מוכללת](#)
- [הפרעת פאניקה](#)
- [הפרעת חרדה חברתית](#)
- [\(OCD\) הפרעה אובססיבית-קומפולסיבית](#)
- [פוביות ספציפיות](#)
- [\(PTSD\) הפרעת דחק פוסט-טראומטית](#)

מה גורם לחרדה במקום העבודה?

הרבה מאפיינים בסביבת העבודה יכולים לגרום לחרדה בעבודה. זה בכלל לא חריג שאירועים גדולים, עושים אותנו עצבניים או גורמים לנו להרגיש רגעים של חרדה,

למשל, להתחיל עבודה חדשה או לעזוב עבודה קודמת, וכן – אנחנו מבליים כ"כ הרבה זמן בעבודה, שזה הגיוני שאם דברים לא הולכים בדרך שלנו לפעמים זה מציף.

אבל זה לא תמיד יגיע לרמה של חרדה מתמשכת.

אם אחד מהנושאים הבאים גורם לכם לחרדה תמידית לגבי העבודה, כדאי לדבר על זה עם מישהו

התמודדות עם איומים או קונפליקטים במקום העבודה, עמידה בדדליינים, תחזוק מערכות יחסים עם קולגות, צוות הניהול, הרבה שעות עבודה, בוס תובעני, חוסר הכוונה במשימות, חוסר הוגנות, תחושה של חוסר שליטה על סביבת העבודה ותגמול נמוך (משכורת נמוכה, הטבות לא אטרקטיביות ועוד)

אסטרטגיות התמודדות עם מצבי לחץ

מסווגות לשלושה דפוסים עיקריים אסטרטגיות ההתמודדות עם מצבי לחץ:

- מטרתו לשנות או לטפל בבעיה שגרמה (*problem focused coping*): **התמודדות ממוקדת בבעיה**. למצב הלחץ, תוך מיקוד באדם או בסביבה בתהליך של קבלת החלטות וביצוע פעולות.
- מטרת דפוס ההתמודדות ממוקד ברגש (*emotion focused coping*): **התמודדות ממוקדת ברגש**. היא לווסת את התגובות הרגשיות שעלו כתוצאה ממצב הלחץ. כשהמטרה היא להביא לתחושת תקווה ואופטימיות, יעשה שימוש באסטרטגיות של הכחשה, הדחקה, בריחה הימנעות, מינימליזציה וקשב סלקטיבי. כשהמטרה היא להביא לפורקן רגשות יעשה שימוש בבכי, כעס, ותוקפנות.
- המאופיינת על ידי **התמודדות דרך הימנעות**: בספרות המקצועית מועלית אסטרטגיה שלישית עוד נמצא כי **אסטרטגיה זו נמצאה כיעילה פחות להתמודדות**. בריחה והתרחקות מטיפול במצב ההימנעות מקושרת לרוב עם מצוקה פסיכולוגית, במיוחד כאשר ההסתגלות למצב הלחץ מוערכת כנמשכת מעבר לתקופת המשבר הנפשי המקורי.

למעשה, האדם משתמש בשתי אסטרטגיות ההתמודדות בכל המצבים מעוררי הלחץ שבהן הוא פועל ועמן הוא מתמודד.

שתי אסטרטגיות ההתמודדות הראשונות יכולות לייעל זו את זו, שכן להערכת מצב הדחק מתלווים רגשות שליליים שיש צורך לווסתם כדי לשמור על מצב פנימי נסבל.

אשר עשויים לסייע בהתמודדות יעילה, מחקרים רבים הוקדשו לאיתור המאפיינים האישיים והמשאבים עם מצבי לחץ.

נתוני האדם, המתמודד עם מצב לחץ, נתפסים בדרך כלל במונחי המשאבים העומדים לרשותו,



הן החיצוניים, כגון תמיכה חברתית רגשית ומעשית, והן הפנימיים כמו תכונות אישיות ופגיעות ללחץ.

מחקרים אלה הראו כי תמיכה חברתית ותכונות כגון חוסן אישי תורמות בדרך כלל להפחתת הלחץ, בעוד שתכונות כגון נוקשות אינן תורמות להפחתתו ואולי אף גורמות להעצמתו.

נמצא כי המשאבים הללו, בין שהם פנימיים ובין שהם חיצוניים, מהווים מרכיבים משמעותיים במערך ההתמודדות של האדם.

טיפול פסיכולוגיים ופסיכותרפיים להתמודדות עם לחץ וחרדה

יש מגוון רחב ביותר של גישות טיפוליות המבוססות על ראיות מדעיות אשר נמצאו כיעילות בטיפול בלחץ נפשי.

- נתייחס כאן ל-4 גישות יעילות במיוחד הנתמכות במחקרים קליניים

כולן מציעות, ויגה, מיינדפולנס ומדיטציה, טיפול בחשיפה ממושכת, טיפול קוגניטיבי התנהגותי: אפשרויות טיפול יעילות המתאימות לצרכים והעדפות שונות של אנשים המתמודדים עם סטרס

- הוא אפקטיבי בטיפול בהפרעות CBT מחקרים מצאו כי - (CBT) טיפול קוגניטיבי התנהגותי הקשורות בלחץ. הטיפול עוזר למטופלים לזהות ולשנות דפוסי חשיבה והתנהגות שליליים (Kaczurkin & Foa, 2015). הקשורים בלחץ
- נמצא יעיל כטיפול במצבי לחץ אקוטיים וכרוניים, למשל - (PE) טיפול בחשיפה ממושכת הטיפול מתמקד בחשיפה לזכרונות PTSD. אצל חיילים שחזרו משדה הקרב ואובחנו עם (Wolf et al., 2017). הטראומטיים בצורה בטוחה, הדרגתית ומבוקרת, על מנת לעבד אותם רגשית
- מיינדפולנס ומדיטציה - שיטות אלו נמצאו כיעילות בהפחתת תסמיני חרדה ולחץ נפשי, כאשר MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) טיפולים המבוססים על מיינדפולנס, כמו (Lee & Cho, 2021). מראים הקלה בתסמינים של דיכאון וחרדה

- יוגה - ההשפעות הטיפוליות של יוגה מפחיתות מתח נפשי, וכוללות גם שיפור של כוח השרירים וגמישות הגוף, עזרה בגמילה מהתמכרויות, הטבה בתסמיני חרדה ודיכאון, שיפור דפוסי השינה, (Woodyard, 2011) וגם עלייה ברווחה הכללית ואיכות החיים.

מודלים של התמודדות משפחתית עם לחץ

תיאורטיקנים וחוקרים נוספים ביקשו לבחון את התמודדות המשפחה כמערכת עם מצבי לחץ.

מטרתם המרכזית הייתה לבדוק מדוע משפחות מסוימות מצליחות להתמודד עם אירועי חיים לוחצים בצורה מוצלחת, בעוד משפחות אחרות נכנסות בעקבות אירועים אלה לתקופה של משבר ולהפרעה משמעותית בתפקודן.

מודל ABC- X

היה הראשון שהחל לזהות את המשתנים המסבירים את ההבדלים הללו (Hill, 1949) רובן היל בתגובות של משפחות לאירועי לחץ.

והגדרה שהמשפחה נותנת (B) משאבי המשפחה (A) לפי המודל שבנה, האינטראקציה בין אירוע לחץ (X) קובעת האם המשפחה תחוה משבר (C) לאירוע.

הכפול ABC-X- מודל ה

הקלאסי והוסיפו משתנים ABC- X נשענו על מודל (McCubbin & Patterson, 1983) מקובין ופטרסון. שלאחר המשבר, מתוך כוונה לתאר את לחצי החיים הנוספים.

סטרוורים אלו מעצבים כמה משתנים:

- (aA) מהלך ההסתגלות של המשפחה.

- המשאבים האישיים, המשפחתיים והחברתיים, הישנים והחדשים, שבהם משתמשת המשפחה (bB). בניסיון להסתדר עם המצב המשברי.
- השינויים שמשפחות עושות בהגדרת המשבר ובמשמעותו (cC).
- אסטרטגיות ההתמודדות שהמשפחות מפעילות (BC).
- התוצאות וההשלכות של מאמצי ההתמודדות של המשפחה לאורך זמן (xX).

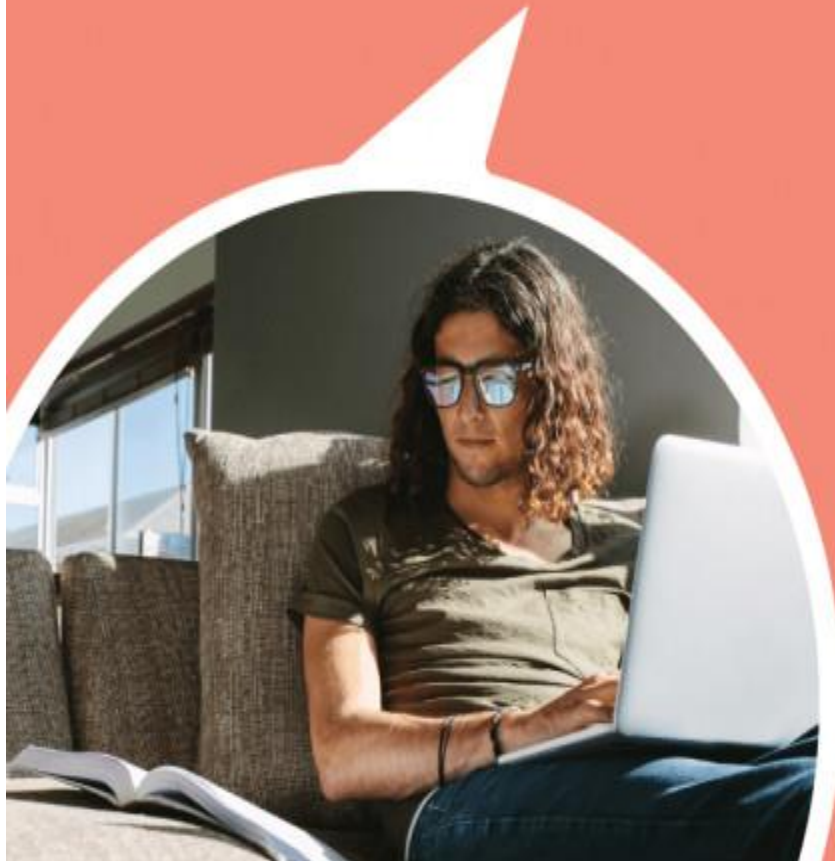
## FAAR מודל

[The Family Adjustment and Adaptation Response Model \(FAAR\)](#) הכפול שובץ בשלב מאוחר יותר לתוך מודל תהליכי בשם ABC-X מודל באמצעותו מתואר תהליך שבו מגיעות המשפחות, הנמצאות, [\(Patterson, 1989\)](#) לאחריו (adaptation) לפני משבר ולהסתגלות (adjustment) במצב לחץ, להתאמה למצבן [\(Patterson, 1989\)](#).

(2024) לחץ נפשי | התמודדות, טיפול וכלים לניהול סטרו

# איך להתמודד עם לחץ נפשי?

תסמינים, כלים וטכניקות



מה זה לחץ נפשי (stress)?

מבטא תחושה של מתח רגשי או פיזי (*stress*) המושג "לחץ".

סטres יכול לנבוע מכל אירוע או מחשבה שגורמים לתסכול, כעס או עצבנות.

ניתן לראות מתח כתגובה של הגוף לאתגר או דרישה מנטליים.

כאשר לחץ מופיע לפרקי זמן קצרים, הוא יכול להיות חיובי, למשל כאשר הוא עוזר להתמודד עם איום או לסיים מטלה אינטנסיבית תחת מגבלת זמן.

הוא המצב האופטימלי של עוררות רגשית, בו אנשים מתפקדים במיטבם, מרגישים "חלון הסבילות" רגועים וערניים. מצב זה מאפשר התמודדות אפקטיבית עם אתגרים וממזער את הסיכון ליציאה מאיזון רגשי. כל אדם שונה ברמת העוררות המאפיינת אותו, והחלון מושפע מגורמים כמו גנטיקה, חוויות חיים ויכולות אישיות. ניתן להרחיב את חלון הסבילות באמצעות כלים להתמודדות כמו ניטור עצמי, תרגול נשימות, פעילות גופנית ושמירה על צרכים בסיסיים, מה שמוביל לשיפור ברווחה הרגשית והאיזון הנפשי.

לפי התיאוריות הדנות בהתמודדות הפרט במצבי דחק כולל:

- שינה (Selye, 1956) דחק הפוגע ברקמות הגוף ומעורר שינויים פיזיולוגיים - דחק פיזיולוגי מלמד כי 69% מהאמריקאים מדווחים כי הם מתעוררים מדי פעם במהלך הלילה מחקר: למשל דאגות מטרידות ומעיקות. אם אתה כל הזמן בלחץ, סביר שתחווה תסמינים גופניים, למשל כאבי ראש, כאבי בטן, לחץ דם גבוה, כאבים בחזה ובעיות שינה.
- פסיכולוג אמריקאי, שפיתח את התיאוריה הסוציולוגית של ניל סמלסר - בתחום החברתי ממחיש בכתבתו את ההשפעות של דחק בפגיעה (Smelser, 1963) התנהגות קולקטיבית מתמשכת בשלמות המערכת החברתית.
- המתייחס לתהליכים קוגניטיביים המעורבים בהערכה של האיום על האיזון - דחק פסיכולוגי סטרס כרוני קשור לבעיות רגשיות, (Lazarus, 1966) הרגשי ועל שלמותו הנפשית של הפרט. וביטויים נפשיים נוספים התקפי חרדה, כמו דיכאון.

לחץ הוא קשר דינמי בין האדם והסביבה

התמודדות עם לחץ באה לידי ביטוי במאמצים להשיב שליטה, מבחינה התנהגותית וקוגניטיבית, להפחית או לעמוד בלחץ באופן חיצוני או פנימי.

אחת ההתפתחויות הבולטות בחקר הלחץ בשנים האחרונות היא ההסכמה הרחבה, כי השפעות הלחץ נובעות מאינטראקציה בין גירוי הלחץ לנתוני האדם.

האדם נמצא בתהליך הערכה של דרישות הסביבה, תוך שהוא משווה אותן לצרכיו ולמשאביו.

אם בעקבות ההערכה מגלה האדם חוסר איזון בין הדרישות לבין המשאבים, הוא יחווה לחץ.

מגיע שלב ההתמודדות, במהלכו משקיע האדם מאמץ מכוון לצמצום לאחר שלב [ההערכה הקוגניטיבית](#) אי ההתאמה בין דרישות הסביבה לבין צרכיו, לשליטה במצב זה או להסתגלות אליו.

תסמינים של לחץ נפשי

סימפטומים רגשיים

- "פתיל קצר" שנשרף מהר בדרכך לזעם. תסכול או מצב רוח רע.
- תחושת הצפה המתבטאת באובדן שליטה או בצורך להשיב שליטה בכל מחיר.
- קושי להירגע ולחזור לויסות רגשי ברמה נורמטיבית.
- הערכה עצמית נמוכה.
- תחושת בדידות, חוסר ערך ודיכאון.
- המנעות מחברת אחרים.

סימפטומים גופניים

- אנרגיה נמוכה.
- כאבי ראש.

- (או בחילה [עצירות](#), בעיות בבטן) (למשל שלשול).
- כאבים ומתח בשרירים.
- [ודפיקות לב מהירות כאבים בחזה](#).
- אינסומניה וקשיי שינה אחרים.
- תדירות גבוהה של התקררויות, שפעת וזיהומים.
- אובדן חשק מיני.
- עצבנות ורעידות.
- [צלצולים באוזניים \(טנטון\)](#).
- הזעה בידיים.
- כפות רגליים קרות או מזיעות.
- יובש בפה.
- [קשיי בליעה](#).
- לסתות קפוצות.
- [חריקת שיניים](#).
- [טחורים](#).

#### סימפטומים קוגניטיביים

- פגיעה בריכוז.
- דאגות בלתי פוסקות.
- מחשבות דוהרות.
- נטיה לשכחה וחוסר ארגון.
- חוסר יכולת להתמקד.
- שיקול דעת וקבלת החלטות לקויים, לרוב מבוססי רגש.
- פסימיות.

## סימפטומים התנהגותיים

- שינויים בתיאבון (חוסר אכילה או אכילה מופרזת)
- דחיינות והימנעות מאחריות
- צריכה מוגברת של אלכוהול, סמים או ניקוטין
- הפגנת יותר התנהגויות עצבניות, כמו כסיסת ציפורניים, התנועות בעצבנות ורגליים קופצות

## לחץ נפשי וחרדה בעבודה

אבל אם העבודה שלכם היא מקור קבוע, כל אחד שחי במסלול קריירה יודע מהו [לחץ בחיי העבודה](#) ללחץ ושום דבר שניסיתם לא הקל עליכם, יכול להיות שזה סימן לבעיה יותר עמוקה.

עבודה יכולה לעורר חרדה, אבל חרדה מוגזמת יכולה להיות סימן שהעבודה או מקום העבודה עצמם הם בעייתיים.

למשל, תרבות ארגונית רעילה, דרישות מוגזמות, התעמרות של מנהל, לחץ לא בריא או תפקיד שפשוט לא מתאים יכולים להיות מקור ללחץ וחרדה בעבודה.

המון אנשים חווים ביומיום לחץ או חרדה מתמשכים, אבל רק מעטים מהם [מאובחנים בהפרעת חרדה](#).

לחרדה בעבודה יכולות להיות השפעות שליליות וחייבים להתייחס אליה כדי למנוע תוצאות גרועות גם לעובד וגם לארגון.

“הפרעת חרדה בעבודה”, כן קיימים [סימפטומים גופניים של הפרעות](#) DSM-למרות שאין ב[חרדה](#) ובחרדות בכלל [חרדה](#)

- דאגות מוגזמות, חזרתיות או לא רציונליות
- בעיות להירדם בלילה או לישון רצוף
- תגובת בהלה מוגזמת



- [תחושת מתיחות, שחיקה, עייפות או תשישות](#)
- הרגשה של גוש בגרון
- רעידות
- פה יבש
- הזעה
- דפיקות לב

בנוסף לסימפטומים הכלליים לחץ וחרדה, יש גם סימני אזהרה שיכולים לרמוז שמישהו חווה חרדה בעבודה:

לוקח חופשות גדולות בצורה חריגה, מגיב בהגזמה למצבים בעבודה, מתרכז יותר מדי בהיבטים שליליים בעבודה ונאבק להתרכז או להשלים משימות עד הדדליין.

אדם עם חרדת עבודה גם יכול להיות מאובחן בכמה סוגים של הפרעות נפשיות, ביניהן:

- [\(GAD\) הפרעת חרדה מוכללת](#)
- [הפרעת פאניקה](#)
- [הפרעת חרדה חברתית](#)
- [\(OCD\) הפרעה אובססיבית-קומפולסיבית](#)
- [פוביות ספציפיות](#)
- [\(PTSD\) הפרעת דחק פוסט-טראומטית](#)

מה גורם לחרדה במקום העבודה?

הרבה מאפיינים בסביבת העבודה יכולים לגרום לחרדה בעבודה. זה בכלל לא חריג שאירועים גדולים, עושים אותנו עצבניים או גורמים לנו להרגיש רגעים של חרדה,

למשל, להתחיל עבודה חדשה או לעזוב עבודה קודמת, וכן – אנחנו מבליים כ"כ הרבה זמן בעבודה, שזה הגיוני שאם דברים לא הולכים בדרך שלנו לפעמים זה מציף.

אבל זה לא תמיד יגיע לרמה של חרדה מתמשכת.

אם אחד מהנושאים הבאים גורם לכם לחרדה תמידית לגבי העבודה, כדאי לדבר על זה עם מישהו

התמודדות עם איומים או קונפליקטים במקום העבודה, עמידה בדדליינים, תחזוק מערכות יחסים עם קולגות, צוות הניהול, הרבה שעות עבודה, בוס תובעני, חוסר הכוונה במשימות, חוסר הוגנות, תחושה (של חוסר שליטה על סביבת העבודה ותגמול נמוך (משכורת נמוכה, הטבות לא אטרקטיביות ועוד).

אסטרטגיות התמודדות עם מצבי לחץ

מסווגות לשלושה דפוסים עיקריים אסטרטגיות ההתמודדות עם מצבי לחץ:

- מטרתו לשנות או לטפל בבעיה שגרמה (*problem focused coping*): **התמודדות ממוקדת בבעיה**. למצב הלחץ, תוך מיקוד באדם או בסביבה בתהליך של קבלת החלטות וביצוע פעולות.
- מטרת דפוס ההתמודדות ממוקד ברגש (*emotion focused coping*): **התמודדות ממוקדת ברגש**. היא לווט את התגובות הרגשיות שעלו כתוצאה ממצב הלחץ. כשהמטרה היא להביא לתחושת תקווה ואופטימיות, יעשה שימוש באסטרטגיות של הכחשה, הדחקה, בריחה הימנעות, מינימליזציה וקשב סלקטיבי. כשהמטרה היא להביא לפורקן רגשות יעשה שימוש בבכי, כעס, ותוקפנות.
- המאופיינת על ידי **התמודדות דרך הימנעות**: בספרות המקצועית מועלית אסטרטגיה שלישית עוד נמצא כי **אסטרטגיה זו נמצאה כיעילה פחות להתמודדות**. בריחה והתרחקות מטיפול במצב ההימנעות מקושרת לרוב עם מצוקה פסיכולוגית, במיוחד כאשר ההסתגלות למצב הלחץ מוערכת כנמשכת מעבר לתקופת המשבר הנפשי המקורי.

למעשה, האדם משתמש בשתי אסטרטגיות ההתמודדות בכל המצבים מעוררי הלחץ שבהן הוא פועל ועמן הוא מתמודד.

שתי אסטרטגיות ההתמודדות הראשונות יכולות ליעל זו את זו, שכן להערכת מצב הדחק מתלווים רגשות שליליים שיש צורך לוותם כדי לשמור על מצב פנימי נסבל.

מחקרים רבים הוקדשו לאיתור המאפיינים האישיים והמשאבים, אשר עשויים לסייע בהתמודדות יעילה עם מצבי לחץ.

נתוני האדם, המתמודד עם מצב לחץ, נתפסים בדרך כלל במונחי המשאבים העומדים לרשותו. הן החיצוניים, כגון תמיכה חברתית רגשית ומעשית, והן הפנימיים כמו תכונות אישיות ופגיעות ללחץ.

מחקרים אלה הראו כי תמיכה חברתית ותכונות כגון חוסן אישי תורמות בדרך כלל להפחתת הלחץ, בעוד שתכונות כגון נוקשות אינן תורמות להפחתתו ואולי אף גורמות להעצמתו.

נמצא כי המשאבים הללו, בין שהם פנימיים ובין שהם חיצוניים, מהווים מרכיבים משמעותיים במערך ההתמודדות של האדם.

טיפול פסיכולוגיים ופסיכותרפיים להתמודדות עם לחץ וחרדה

יש מגוון רחב ביותר של גישות טיפוליות המבוססות על ראיות מדעיות אשר נמצאו כיעילות בטיפול בלחץ נפשי.

- נתייחס כאן ל-4 גישות יעילות במיוחד הנתמכות במחקרים קליניים

כולן מציעות, וייגה, מיינדפולנס ומדיטציה, טיפול בחשיפה ממושכת, טיפול קוגניטיבי התנהגותי: אפשרויות טיפול יעילות המתאימות לצרכים והעדפות שונות של אנשים המתמודדים עם סטרס

- הוא אפקטיבי בטיפול בהפרעות CBT מחקרים מצאו כי - (CBT) טיפול קוגניטיבי התנהגותי הקשורות בלחץ. הטיפול עוזר למטופלים לזהות ולשנות דפוסי חשיבה והתנהגות שליליים (Kaczurkin & Foa, 2015). הקשורים בלחץ
- נמצא יעיל כטיפול במצבי לחץ אקוטיים וכרוניים, למשל - (PE) טיפול בחשיפה ממושכת הטיפול מתמקד בחשיפה לזכרונות PTSD. אצל חיילים שחזרו משדה הקרב ואובחנו עם הטרומטיים בצורה בטוחה, הדרגתית ומבוקרת, על מנת לעבד אותם רגשית (Wolf et al., 2017).
- מיינדפולנס ומדיטציה - שיטות אלו נמצאו כיעילות בהפחתת תסמיני חרדה ולחץ נפשי, כאשר MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) טיפולים המבוססים על מיינדפולנס, כמו (Lee & Cho, 2021). מראים הקלה בתסמינים של דיכאון וחרדה

- יוגה - ההשפעות הטיפוליות של יוגה מפחיתות מתח נפשי, וכוללות גם שיפור של כוח השרירים וגמישות הגוף, עזרה בגמילה מהתמכרויות, הטבה בתסמיני חרדה ודיכאון, שיפור דפוסי השינה, (Woodyard, 2011) וגם עלייה ברווחה הכללית ואיכות החיים.

מודלים של התמודדות משפחתית עם לחץ

תיאורטיקנים וחוקרים נוספים ביקשו לבחון את התמודדות המשפחה כמערכת עם מצבי לחץ.

מטרתם המרכזית הייתה לבדוק מדוע משפחות מסוימות מצליחות להתמודד עם אירועי חיים לוחצים בצורה מוצלחת, בעוד משפחות אחרות נכנסות בעקבות אירועים אלה לתקופה של משבר ולהפרעה משמעותית בתפקודן.

מודל ABC- X

היה הראשון שהחל לזהות את המשתנים המסבירים את ההבדלים הללו (Hill, 1949) רובן היל בתגובות של משפחות לאירועי לחץ.

והגדרה שהמשפחה נותנת (B) משאבי המשפחה (A) לפי המודל שבנה, האינטראקציה בין אירוע לחץ (X) קובעת האם המשפחה תחוה משבר (C) לאירוע.

הכפול ABC-X- מודל ה

הקלאסי והוסיפו משתנים ABC- X נשענו על מודל (McCubbin & Patterson, 1983) מקובין ופטרסון. שלאחר המשבר, מתוך כוונה לתאר את לחצי החיים הנוספים.

סטרוורים אלו מעצבים כמה משתנים:

- (aA) מהלך ההסתגלות של המשפחה.

- המשאבים האישיים, המשפחתיים והחברתיים, הישנים והחדשים, שבהם משתמשת המשפחה (bB). בניסיון להסתדר עם המצב המשברי.
- השינויים שמשפחות עושות בהגדרת המשבר ובמשמעותו (cC).
- אסטרטגיות ההתמודדות שהמשפחות מפעילות (BC).
- התוצאות וההשלכות של מאמצי ההתמודדות של המשפחה לאורך זמן (xX).

## FAAR מודל

[The Family Adjustment and Adaptation Response Model \(FAAR\)](#) הכפול שובץ בשלב מאוחר יותר לתוך מודל תהליכי בשם ABC-X מודל באמצעותו מתואר תהליך שבו מגיעות המשפחות, הנמצאות, (Patterson, 1989) לאחריו (adaptation) לפני משבר ולהסתגלות (adjustment) במצב לחץ, להתאמה למצבן ([Patterson, 1989](#)).

## לחץ נפשי ותהליכים מוחיים

מידע על סטרס נצרך משפע מקורות באינטרנט, חלק הארי עוסק בדרכים להפחתת לחצים, אך ציבור הגולשים מגלה עניין וסקרנות ניכרים גם בתהליכים הנורולוגיים שיוצרים ומווסתים סטרס.

- סרטון קצר ויפה, שמסביר על ביטויים של סטרס במוח

ד"ר נועה אלבלדה ממכון סגול לחקר המוח מתארת את ההשפעה של קשרים הורמונליים (האדרנל תהליכים ביוכימיים, השפעות פיזיולוגיות שהורישה לנו האבולוציה והיבטים, [\(והשפעת קורטיזול Toxic Stress\)](#) בפרט, אשר משחקים תפקיד ומווסתים לחץ נפשי כרוני HPA-נוירולוגיים, וציר ה

## היבטים חיוביים של לחץ נפשי

באופן מסורתי, הפסיכולוגיה והרפואה מתייחסות ללחץ נפשי בהקשר של רגשות שליליים.

יחד עם זאת, ראיות חזקות שנצברו בשני העשורים האחרונים, מלמדות כי במצבים בהם אנו מתמודדים עם עוצמות סטריס אינטנסיביות, צצים גם רגשות חיוביים שמצויים באינטראקציה עם רגשות שליליים.

מתח הוא המפתח להישרדות, אך לחץ רב מדי עלול להזיק.

כלומר, הגיע הזמן 'להתיידד' עם לחץ נפשי, לחפש ולזהות את נקודות החיבור שלו עם רגש חיובי ואף לבחון את יתרונותיו האפשריים של לחץ נפשי כמקור לתועלת האדם.

בהיבט הגופני, למשל, סטריס עשוי לשפר את אופן הפעולה של הלב ולהגן על הגוף מפני זיהומים.

מלמדים כי חולים שחוו רמות מתונות של דחק לפני ניתוח הצליחו להתאושש מהר יותר [ממצאי מחקר](#) בהשוואה לחולים עם רמות נמוכות או גבוהות.

עוד נמצא כי דלקות מעיים, כמו מחלת קרוהן, אינן מחמירות כתוצאה ממתח פסיכולוגי, להיפך, נראה בכך שהיא משפרת את המחסום הרירי במעיים [שרמה מתונה של סטריס אף מגנה על הגוף](#).

פסיכולוג וחוקר פסיכולוגיה חיובית מאוניברסיטת הרווארד, [Salvatore Maddi](#), מתייחס למורכבות של לחץ נפשי:

מצד אחד הימנעות מסטריס יוצרת אורח חיים קונפורמיסטי מדי. ללא לחץ החיים משעממים וחסרי משמעות. אנשים רבים מנסים להימנע מלחץ על ידי פיתוח אורח חיים קונפורמי המוכתב על ידי החברה. ואנשים (יותר קל ללכת בתלם, לעשות בדיוק מה שמצפים ממך).

למרות הנוחות שבאורח חיים רגועים, - אורח חיים כזה מוביל לפתולוגיה אקזיסטנציאליסטית כי הפעילויות אינן מהוות ביטוי עצמי. הוא עלול להוביל גם לניהיליזם, *(False Self)* עצמי מזויף מתפתח. כעס וציניות, חוויה המאופיינת [בגועל](#).

ולבסוף, רק ריגושים קיצוניים מצליחים למשוך את תשומת הלב ולהסיח את הדעת (כמו סקס מופרז, סמים והתנהגויות הרסניות).

## HARDINESS

– [Hardiness](#) הפתרון המוצע נקרא

?איך נילחם בחוויה הזו של חיים חסרי משמעות

סגנון חיים שבוחר לא להימנע ממצבי סטרס, מה שמביא לגדילה, צמיחה - *Hardiness* על ידי פיתוח וחכמה.

התמודדות יעילה עם לחץ יכולה לעודד לחיים בעלי משמעות

- עזרה לאחרים מעלה את ההרגשה החיובית שלנו ועוזרת להתמודד עם לחץ נפשי

מחקר שנעשה לאחרונה באוניברסיטת ייל כלל 77 אנשים בגילאים 18-44. החוקרים קיבלו דיווחים יומיים על התנהגותם והרגשתם של המשתתפים במשך 14 ימים.

נמצא כי עזרה לאחרים עוזרת להתמודדות בימים לחוצים. עזרה סמלית בהתנהלות היומיומית, אפילו כמו פתיחת דלת עבור מישהו אחר, עזרה בהכוונה בדרכים למישהו שאבד, או עיכוב של שניה נוספת כדי לאפשר לעוד נוסע להצטופף המעלית, הפחיתו רגשות שליליים של אנשים החווים יום לחוץ, וגם להיפך: התנהגויות סמליות כאלו נמצאו משמעותיות בהעלאת ההרגשה החיובית בחיי היומיום.

?איך להפחית לחץ נפשי

**סטרס** יכול להיות מוגדר כתגובה פיזיולוגית אוטומטית לגירוי שדורש התאמה פנימית, מה שמוכר **"תגובת לחץ"**.

אחד האתגורים המשמעותיים בחיינו הם התמודדות יומיומית שגרתית נכונה עם חיים עמוסים כמו שלנו

לעיתים קרובות, לחץ נפשי מתגבר לקראת אירוע מאתגר, כמו [לחץ בחופשת סימסטר בזמן המבחנים](#), או פרזנטציה שהמחשבה על העברתה מעצימה תחושה של פחד קהל.

ומנחת קבוצות, מתארת את הרגשתה לקראת קבוצה טיפולית חדשה [פסיכולוגית קלינית באשקלון](#), ע. שהיא אמורה להקים

“החרדה מתחילה אצלי בדרך כלל מהרגע שאני מתחילה ליצור קשר טלפוני עם המשתתפים בקבוצה, כמה ימים לפני המפגש הראשון, בעיקר כשאני ‘מריחה’ שחלק מהמועמדים בקבוצה מתלבטים. אני לא ישנה טוב בלילה, נפגעת ממשובים, מחשבות טורדניות, דפיקות לב, מערבולת רגשית, חוסר שקט ואפילו חוסר ריכוז”

:להלן כמה דרכים פסיכולוגיות והתנהגותיות יעילות ומוכחות להפחתת לחץ נפשי כמניעה שניונית

### **מדיטציה ונשימה**

.תפיסת חיים רוחנית ואמונה מפחיתות לחץ נפשי

מעבר . אחת הטכניקות היעילות והמתגמלות ביותר להפחתת לחץ היא תרגול מדיטציה מיינדפולנס להיותה חוויה חיובית מאוד, מיינדפולנס עוזרת להירגע, תוך תחושה של קבלה וחמלה עצמית, במקום שיפוטיות וביקורתיות.

מחקרים פסיכולוגיים מהעשור האחרון מחמיאים למדיטציה מכל כיוון אפשרי - כולל מחקר המלמד כי היא מפחיתה סכנה לאירועי לב.

**תרגול מיינדפולנס** עוזר לשחרר דפוסים והרגלים של לחץ, מתח ומאפשרת חופש מהיסח דעת. אבל אין צורך להכרח להיכנס לשגרה יומית של תרגול מדיטציה, שלרבים מאיתנו לא פשוטה, אפשר פשוט לקחת מדי פעם הפסקה של 5 דקות ולהתמקד בנשימה: לשבת ישר, לעצום עיניים, להניח יד על הבטן, לכונן 5 דקות בטלפון ואתם שם.

### **הרפיית שרירים מתקדמת - PMR תרגול**

**המטרה של טכניקה מוכחת זו היא - (PMR) מנמלץ להשתמש בשיטת הרגעת שרירים מתקדמת לשחרר מתח בשרירים בזמן הנשיפה.**

בעמידה, בישיבה או בשכיבה - מה שנוח. ראשית, לוקחים נשימה ומחזיקים אותה. PMR אפשר לתרגל לאחר מכן, מכווצים קבוצת שרירים במקום אחד בגוף למשך שבע שניות עד שמרגישים בהבדל בין תחושת הכיווץ ותחושת השחרור שאחרי.

:ניתן לכווץ בנפרד כל אזור בגוף או שאתה יכול לכווץ באופן גורף מספר קבוצות שרירים

- ראשית, לכווץ את אצבעות כפות הרגלים.



- "שנית, יישור הרגלים ותנועת "פוינט
- שלישית, כיפוף הזרועות והצמדתן
- רביעית, כיווץ הבטן והחזה על ידי כך כיפוף, כמו שמחזיקים כדור גדול
- חמישית, ליישר את הזרועות ולהרים את הכתפיים לכיוון האוזניים
- לבסוף, לכווץ את שרירי הפנים, העיניים והפה

בכל נקודה, אם אתם חשים כאב, הפסיקו מיד

[נשימת](#), גם שיטות גופניות אחרות של עבודה עם הגוף, כמו הרפיה גופנית ונשימה, תרגול יוגה [נשימה סרעפתית קופסה](#) יעילות בהפחתת לחצים נפשיים. מצאו את מה שהכי מתאים לכם אישית, ונשימה סרעפתית קופסה

## הרגלי שינה

שינה מועטה מדי - בין אם בהיקף שעות שינה מועט, בקושי כרוני עם התעוררויות בלילה או בהשכמה מוקדמת מדי בבוקר - קשורה כמעט לכל בעיה נפשית שמופיעה במדריך ההפרעות הפסיכיאטרי

והיעדר שינה מספקת חושפת כל אחד מאיתנו לפגיעות רבה יותר לכל גורם לחץ שקופץ [קשיי שינה](#) לסדר היום, אפילו אם מדובר בסטרסורים מינוריים יחסית

## מקלחת

לא חייבים אמבטיה עם כל הטקס של הנרות וכוס היין. בטח לא ג'אקוזי. לפעמים מקלחת חמה או קרה, עם זרם מים חזק וטוב, עושה עבודה מצוינת

:יש יתרונות מידיים, גם למקלחת חמה וגם למקלחת קרה

## מקלחת חמה

במיוחד אם עולים ממנה אדים, מסייעת בשחרור של שרירים מכווצים תורמת לשחרור [אוקסיטוצין](#).  
[הורמון האהבה הטבעי](#), שמחקרים מעידים תרומתו להפחתת מתח וחרדות.

...אגב אוקסיטוצין

?האם הוא באמת הורמון כזה חיובי

טוב, חוקרים ממכון ויצמן בודקים את מידת היישומיות של אוקסיטוצין כמשפר קרבה בין-אישית אצל מכרסמים, בדרך לבדיקות על בני אנוש.

- מלמדת שהתמונה קצת יותר סבוכה [המציאות המחקרית](#)

נכון להיום מדויק יותר יהיה להתייחס לאוקסיטוצין כהורמון חברתי ולא בהכרח רומנטי.

המחקר שופך אור. *Neuron* כך עולה מממצאי מחקר ישראלי, שפורסם ביוני 2020 בכתב-העת המדעי ואוטיזם על הפוטנציאל הטיפולי של אוקסיטוצין במגוון מצבים פסיכיאטריים – החל [מחרדה חברתית](#) וכלה אפילו בסכיזופרניה.

מאידך, תרומת ההורמון במצבים חברתיים מורכבים היא פחות ברורה, ולעיתים כרוכה במתח ובתוקפנות.

## מקלחת קרה

אפילו לאורך שתי דקות, גורמת לשחרור מידי של אנדורפינים, משככי הכאבים הטבעיים של גוף האדם.

הגורסים כי מקלחות קרות, רגע אחרי מקלחת חמה, היא דרך יעילה להתמודד עם סטרס יש [נטורופתים](#)...ודיכאון, אבל בואו, לא חייבים להיסחף

## צחוק

:"...העולם מצחיק, אז צחקים"

גם אם זה נראה מלאכותי, התקפת צחוק יעילה מאוד [להקלה נפשית על העומס](#)

פרץ צחוק, ואפילו חיוך, מפחית קורטיזול, הורמון הלחץ העיקרי שלנו, ובמקביל מגביר את שחרור האנדורפינים, משככי הכאבים הטבעיים של הגוף שעושים מאוד נעים (במיוחד כשאין כאב).

קדימה, יש קומיקאי שאתם אוהבים? במקום לצפות בחדשות לכו לחפש אותו/ה ביוטיוב ותיקעו לכם בהנאה יזומה.

## בכי

לא רק צחוק מסייע בהפחתת לחצים נפשיים, גם אפיזודה שבועית של בכי עשויה להקל משמעותית על סטרס ודחק.

מסביר כי בכי תורם לפעילות של מערכת העצבים הפרא-סימפטטית, שאחראית, [ד"ר יושידה, חוקר יפני](#) על תגובות רגיעה בגוף האדם.

הפעלת המערכת תורמת לרגיעה כללית, ובפרט להאטת הדופק, אינדיקטור גופני חשוב שמבטא (בין היתר) לחץ נפשי.

מסתבר שבכי תורם גם לוויסות הנשימה במצבים סטרוגניים:

ביקש להבין טוב יותר את תפקידי הבכי האנושי, ובאופן [Emotion מחקר חדש, שפורסם בכתב העת](#) ספציפי, האם לבכי יש השפעות מרגיעות מבחינה פיזיולוגית.

המחקר מלמד כי שחרור דמעות עשוי לסייע בוויסות הנשימה במצבי לחץ נפשי.

## פרגנו לעצמכם

אנשים שיודעים להתמודד עם לחץ ביעילות מקפידים לא להלקות את עצמם כשמשהו לא מסתדר להם כמו שצריך.

שנחקר לא מעט על ידי , [\(Optimistic explanatory style\)](#) הם משתמשים [בסגנון תקשורת אופטימי](#) פסיכולוגים.

צאו מנקודת ההנחה שאתם עושים את המיטב שביכולתכם לעשות בכל רגע נתון, אפילו אם התוצאה אינה משביעת רצון. כל האשמה עצמית היא מיותרת.

במקום להפנות אצבע מאשימה לעצמכם, התארגנו להמשך ובשעת רוגע כתבו בכמה משפטים מה למדתם לקראת הפעם הבאה.

מצאו כי קונפליקט גבוה בגיל ההתבגרות מעלה את רמת ההורמון חוקרים מאוניברסיטת וירג'יניה interleukin-6.

רמות גבוהות של ההורמון נמצאו קשורות למחלות המתפתחות עם הזקנה (אוסטיאופורוזיס, ארטריטיס וגידולים סרטניים).

הם ערכו מחקר אורך נרחב בקרב תלמידי חטיבת ביניים. במהלך המחקר, צפו החוקרים באינטראקציה חברתית ומדדו, על פי דיווח עצמי, את מידת המתח שחווים התלמידים.

לאחר מכן, בחנו החוקרים היבטים שונים של מתח בתוך מערכת יחסים זוגית, כאשר היו המשתתפים בני 21.

בבדיקות דם שנערכו למשתתפי המחקר בגיל 28, נמצא שרמות ההורמון היו גבוהות באופן מובהק עבור אלו שחוו קונפליקטים חברתיים בנעוריהם.

ההבדלים הללו נותרו יציבים מעבר למשטני מגדר, מצב סוציו-אקונומי, תכונות אישיות שונות ונטייה להפנמה והחצנה של קשיים.

## כתבו מחשבות שמחות

ישנם מחקרים רבים העוסקים באסטרטגית כתיבה על רגשות שליליים ("להוריד דברים מהלב") על מנת לשפר את הרווחה הנפשית של האדם.

מכיוון שללחץ השפעה על בריאות פיזית - התערבות ושיפור הרווחה הנפשית של האדם ככל הנראה גם תתרום לבריאותו הפיזית.

שימוש באסטרטגיה זו יכול להפחית את מספר הביקורים אצל הרופא, דיווחים על פחות תסמיני חולי ופחות ניצול ימי מחלה.

עם זאת, אין הרבה מחקרים שעוסקים באסטרטגית כתיבה על רגשות חיוביים:

מצא כי כתיבה שוטפת על חוויות חיוביות (כ-20 דקות ביום) משפרת את מצב רוחו של מחקר חדש האדם ומפחיתה גם היא את מספר הביקורים והתלונות הרפואיות.

חוויה חיובית אינה חייבת להיות דבר משנה חיים, היא. בנוסף, נמצא כי **כתיבה מפחיתה לחץ וחרדה** יכולה להתייחס גם לקריאת ספר שאהבת, שיר, ציור, זוגיות.

בשונה מאסטרטגיית כתיבה על רגשות שליליים, נמצא כי אינה משפרת בעיות הנוגעות לבריאות פיזית.

היתרון בשימוש באסטרטגיה זו היא הפשטות בביצוע. אין צורך באימון או הקדשת זמן למפגש עם מטפל. ניתן לעשות זאת במקום ובזמן שנוח לאדם וללא השקעה כלכלית.

תחביבים מפחיתי לחץ

על דרכי התמודדות עם לחצים [סקירה נרחבת](#) פרסם ב-2022 (APA) ארגון הפסיכולוגים האמריקאי (Stress in America) נפשיים.

המאמר מתייחס לכמה תחביבים ופעילויות פנאי שהעיסוק בהן תורם להפחתת מתחים נפשיים:

- [גיבון](#)
- שרבוטים ללא מטרה ספציפית
- צילום
- גידול דגים ותחזוקה של אקוואריום ביתי
- הרכבת פאזלים
- ציור וצביעה
- סריגה
- כתיבת יומן אישי
- נגינה בפסנתר

?איך לעזור לאדם יקר להפחית מתח נפשי

זיהוי מקורות המתח הנפשי

עזרו לו לזהות ולהתמודד עם מקורות המתח. אחר כך הבהירו לו שמתח תורם משמעותית לדיכאון: רמות כרוניות של מתח מזרימות את ההורמון קורטיזול אל זרם הדם, מה שגורם לדלקת במערכת העצבים ובכל מערכת ביולוגית אחרת.

נמצא כי מתח מחבל ביכולתו הטבעית של המוח לשמור על בריאותו [במחקר שנערך בדנמרק ב-2017](#) התקינה. ההיפוקמפוס, אותו איבר מוחי רב-תכליתי, שבין היתר מווסת את מצב הרוח, מתכווץ, ובכך משפיע באופן שלילי על הזיכרון לטווח הקצר ועל יכולות הלמידה.

מתח מפריע גם לאסטרטגיות התמודדות בריאות, מה שהופך את האדם לפגיע יותר לתנודות במצב הרוח. כדי לסייע ליקירכם לזהות את מקורות המתח בחייו מומלץ לערוך יחד אתו (ואולי עם אחרים שהוא בוטח בהם) סיעור מוחות בנוגע לדרכים להפחיתו. השינויים לא צריכים להיות דרמטיים, הרעיון הוא להתמקד בכוונונים קלים ביומיום, למשל תרגול טכניקות נשימה עמוקה, יכולים לעשות רבות בהפחתה של ההשפעות המזיקות שגורם מתח נפשי.

השתתפות בקבוצת תמיכה או קבוצת עזרה עצמית

עודדו את יקירכם להצטרף לקבוצת תמיכה. אדם זקוק לתמיכה אחאית על מנת להתמודד עם מתח נפשי ולאנשים ניטרליים, עמם יוכל לאוורר "סיפורי זוועה" או להזכיר לעצמו שאינו לבד, למרות שהתסמינים גורמים לו להרגיש כך.

ערכו [סיעור מוחות קבוצתי](#) על דרכים לקבלת יותר תמיכה. חפשו ביחד איתו קבוצות מתאימות (אונליין או בסביבתו) שמהן יוכל להפיק תועלת.

למה?

כי מחקרים מראים כי קבוצות תמיכה עוזרות להחלמתם של אנשים המתמודדים עם דיכאון ומפחיתות את הסיכוי להתדרדרות לאחר החלמה.

שבוצע על נשים עם סרטן שד גרורתי שהשתתפו בקבוצה של טיפול תמיכתי-הבעתי, [מחקר](#), למשל הראה כי נצפה בהן שיפור גדול יותר בסימפטומים הפסיכולוגיים והן דיווחו על פחות כאב ביחס לנשים עם סרטן שד שהשתייכו לקבוצת בקרה ללא תרפיה תמיכתית.

במקביל, ניתן ללמוד על המחירים הגופניים שמשלמים אנשים שסובלים ממתח פסיכולוגי ארוך טווח

יוצר נטיה לפתח, מלמדים כי סטרס מתמשך, שמתבטא למשל בדיכאון וב**טראומה** [מחקרים עדכניים](#) צורות מוקדמות וחמורות יותר של מחלות גופניות, שפוגעות לרוב באנשים בגיל מבוגר. בין המחלות הללו, שמבטאות ממש הזדקנות מואצת, יש לנו שבץ מוחי, דמנציה, מחלות לב, סוכרת ועוד.

self-care -יש לך רעיונות נוספים של פעילויות פנאי ותחביבים שמרגיעים אותך ותורמים ל  
!שלחו אלינו או הוסיפו בתגובות

< [מחלת עור לא פורצת כתוצאה מלחץ נפשי, אולם לחץ נפשי מאיץ ומחריף את מחלת העור -מחקר](#)

?איך לעזור לחבר עם חרדות

**אתם רוצים לעזור אבל**. אדם קרוב לליבכם – חבר, בן או בת זוג, קרוב משפחה סובל מהפרעת חרדה פוחדים שאם תדברו על הנושא תפגעו בו, מנסים להבין איך לעזור, **[לא מבינים בדיוק מה עובר עליו](#)** מנסים לעזור אך מקבלים תגובות כועסות... התמודדות עם הפרעת חרדה של אדם קרוב וניסיון להיות לצידו ולסייע לו יכולים להיות לא פשוטים. מספר עצות שיסייעו לכם לסייע לו

"אל תגידו "פשוט תצא מזה" או "אין ממה לפחד"

אנשים עם הפרעות חרדה אינם מזוכיסטים, ואם הייתה דרך להפסיק להרגיש כך -היו לוקחים את ההזדמנות בשתי ידיים. אנשים עם חרדות גם יודעים ברוב המקרים שהחרדה שלהם מופרזת והדבר גורם להם למבוכה וחוסר נעימות בלאו הכי, גם בלי שיזכירו להם זאת.

למדו על הנושא

בהמשך לסעיף הקודם, כדי להבין מה עובר על אדם הסובל מחרדות כדאי ללמוד על הנושא. חשוב לברר מאיזו הפרעת חרדה הוא או היא סובלים כיוון שקיימים הבדלים רבים בין הפרעות חרדה שונות.

דברו על זה

אם אתם יודעים על המצב או חושדים שחבר מתמודד עם חרדות, העלו זאת באופן ישיר. סודות גוברים מחיר – אם לא דיברתם על הנושא, החבר יכול לתהות אם אתם יודעים או לא, לחשוש שמא "יסיגיר" את עצמו, איך תגיבו אם תדעו וכו'. אם תדברו על כך והוא יראה שאינכם שופטים או מבקרים אותו, הדבר יכול להביא הקלה עצומה. חלק מהאנשים לא יגיבו בשמחה אלא בתוקפנות וירצו שתפסיקו להתעסק בעניינים לא לכם, אך אם אתם מכירים את האדם היטב, סביר להניח שתדעו אם הוא ישמח שתעלו את הנושא או לא. אם החבר שיתף אתכם בכך, דברו על הנושא כפי שאתם מדברים על כל דבר אחר כדי לא ליצור תחושה שיש כאן משהו נורא ואיום שאי אפשר להתמודד איתו.

אל תעלו את הנושא לעיתים קרובות

אל תגזימו לצד השני. רצוי שתתעניינו מדי פעם, או תזמינו את האדם לדבר על כך מתי שהוא רוצה (הן על ידי אמירה והן על ידי כך שתהיו מבינים ולא שיפוטניים), אך לא כדאי להעלות את נושא החרדה לעיתים קרובות. רוב האנשים לא אוהבים שנותנים משקל רב לנושאים שגורמים להם להרגיש רע עם עצמם, ואנשים עם חרדות אינם שונים מגדר זה – התייחסו לאדם, ולא לחרדה.

גלו אמפטיה

גם אם אתם לא מבינים מה בדיוק עובר על האדם הקרוב, אתם עדיין יכולים להפגין תמיכה ואכפתיות. תקשיבו, תגידו שאתם מבינים שמאוד קשה לו/לה ושאתם נמצאים שם כדי לתמוך בכל דרך שתעזור.

שאלו איך אפשר לעזור

לעיתים אנשים עם הפרעות חרדה יודעים איך אפשר לסייע להם במצבים הקשים עבורם. העזרה שונה מאדם לאדם ותלויה באופי, בקשר ביניכם, במקום, באופן בו הוא רואה את הפרעת החרדה והתמודדותו איתה ועוד. למשל אדם אחד יכול לבקש שתבואו איתו הצידה אם אתם נמצאים במקום הומה, אדם אחר שמנסה להתגבר על ההפרעה יכול דווקא לבקש שתעודדו אותו לעשות את הדבר שהוא חושש ממנו. רצוי לדבר על כך מראש ולקבוע מעין כללי אצבע, ובנוסף, להתעניין ולשאל ספציפית לפני או בזמן **אם האדם נמצא בטיפול אתם יכולים**. **להציע להצטרף לפגישה אחת במידת האפשר, כדי לקבל מידע נוסף על הקושי ולחשוב יחד עם במידה ואין לכם מושג, אפשר להסכים על ניסוי וטעייה, כך שתלמדו עם**. **המטפלת/איך אפשר לעזור**. הזמן מה עוזר.

בלו יחד

רוב האנשים צריכים תמיכה כשהם מתמודדים עם נושאים או תקופות קשות, והפרעות חרדה בהחלט גורמות קושי ניכר. בילוי משותף שיסיח את הדעת מהחרדה ויאפשר להתרכז בדברים נעימים יותר יכול להוות הקלה מבורכת ולשפר את מצב הרוח. חשוב להביא בחשבון שחלק מהפעילויות יכולות להיות מחוץ לתחום כרגע, או שהאדם לא ייהנה כפי שציפיתם או בכלל. אל תרימו ידיים, חשבו יחד מה אפשר לעשות ונסו שוב ושוב, יכול מאוד להיות שבפעם השלישית שתלכו למשל לסרט ביחד הקושי יפחת. מלבד זאת, לעצם הדאגה והאכפתיות יש משקל חשוב, גם אם נשאתם בבית ולא עשיתם דבר מסעיר.

הכירו בשינויים חיוביים

התמודדות עם החרדה אינה דבר פשוט, כשהאדם הקרוב אליכם עושה דבר שקשה לו, חשוב שתראו ששמתם לב וחזקו אותו על כך, הדבר יכול לתת כוחות להתמודדות.

אל תלכו על קליפות ביצים

חשוב לא להיות עד כדי כך אמפטיים ורגישים שתעבירו הרגשה שהאדם מתמודד עם מחלה סופנית... האדם הוא אותו אדם שאתם מכירים, רק שעכשיו הוא גם מתמודד עם חרדות. אם יש לכם הומור משותף – אתם יכולים לצחוק על הנושא, אם הוא אוהב לבשל תבקשו שיכין אוכל וכן הלאה. התנהגות



זהירה יתר על המידה יכולה לגרום להרגיש יותר רע, והתנהגות טבעית היא גם נעימה יותר וגם מסייעת להחזיר תחושת מסוגלות.

מה הוא התקף חרדה?

התקף חרדה, המכונה גם התקף פאניקה, מתייחס למצב בו מתעוררת אצל האדם חוויה של פחד עוצמתי אשר אינה קשורה לסכנה ממשית ומידית. במרבית המקרים התקף חרדה ילווה גם בתסמינים פיזיים, כמו דפיקות לב מואצות, הזעה, סחרחורת, כאבי בטן, שלשולים, כאבי ראש, רעד ולעיתים אף התעלפות. רבים מהאנשים אשר חוו התקף חרדה ידווחו כי ההתקף לווה בתחושות של פחד עז ממוות או התקף לב ו/או במחשבה כי הם "משתגעים".

חשוב להדגיש כי ניתן לאבחן שמדובר במצב של התקף חרדה רק אם נשללו גורמים פיזיולוגיים ורפואיים אשר עשויים להסביר טוב יותר את הסימפטומים. לכן, כצעד ראשון, מומלץ לגשת לרופא המשפחה לתחילת תהליך הבירור.

התקף חרדה, העומד לבדו או שמהווה חלק מ**הפרעת חרדה** רחבה יותר, עלול להיות חוויה מפחידה ביותר, אך בפועל מדובר בבעיה שכיחה מאוד הנובעת משילוב בין גורמים ביולוגיים מולדים, המגבירים את הפגיעות לחרדה, לבין גורמים פסיכו-סוציאליים. כך, למשל, התקף חרדה עשוי להופיע במקביל להתמודדות עם אובדן של אדם קרוב, פיטורים ממקום העבודה או אפילו פגיעה קשה ב**דימוי העצמי**.

כיצד מזהים התקף חרדה?

כדי לזהות אם חווים התקף חרדה, יש לשים לב לשני ערוצים של תחושות - תחושות גופניות, ותחושות רגשיות, הקשורות במחשבות וחוויה רגשית.

**תחושות גופניות** - כאשר נמצאים בהתקף חרדה, הגוף מאותת זאת, והדבר מתבטא בחוויה של דפיקות לב, הזעה, סחרחורת, רעד, קוצר נשימה, תחושת מחנק, יובש בפה, נוקשות בגוף ויתכנו עוד תסמינים נוספים. לעיתים, התסמינים מייצרים תחושה אשר דומה לסימפטומים המאפיינים התקף לב, מה שעשוי להחמיר את החרדה עוד יותר. לצד זאת, כפי שתואר קודם, כדי להבין כי התסמינים אכן קשורים להתקף חרדה, יש לשלול היתכנות של מצב בריאותי אשר ייתכן והוא הגורם לתסמינים.

**מחשבות ורגשות -** חוויה שמשהו רע עומד לקרות, תחושה של אובדן שליטה, קושי להתרכז, תחושה כי לפתע מנותקים מהמציאות שמסביב. בנוסף, עשויים להתעורר רגשות עוצמתיים של אי נוחות בלתי מוסברת, חוויה של פחד ואף חוויה של אימה.

התחושות שתוארו, מהוות חלק מן התופעות אשר יכולות להופיע כחלק מהתקף חרדה, וכמובן שאופי התחושות משתנה מאדם לאדם. היכרות עם התסמינים אשר עלולים להופיע, עשויים לאפשר תחושה מסוימת של שליטה אל מול ההתקף, וכך להפחית את חומרת ההתקף והמשך שלו. כמו גם, שאלו מאפשרים לזהות מוקדם שמדובר בהתקף חרדה, ולסייע בקבלת עזרה מתאימה.

איזה פחד - רק שלא יקרה לי שוב!

התקף חרדה מלווה פעמים רבות בפחד מפני התרחשות נוספת של התקף ולעיתים גם בהימנעות ממקומות או סיטואציות המזכירים לאדם את ההתקף. למשל אדם הנמנע מללכת לקניון כיוון ששם חווה את התקף החרדה האחרון שלו, או מישוה הנמנע משיחה עם הבוס שלו על העלאה כי המחשבה על כך מובילה להופעת חלק מסימני ההתקף (דופק מואץ, הזעה וכו').

כמובן, בחלק מהמקרים התקף חרדה הוא אירוע בודד שלא חוזר על עצמו, אם כי הוא עדיין יכול לשמש נורת אזהרה לעומס נפשי. כך או כך, כדי למנוע מצב בו הפחד מפני התקפי חרדה מביא לפגיעה באיכות החיים, מומלץ לפנות לטיפול בהקדם האפשרי.

שיטות טיפול אפשריות בהתקף חרדה

התקף חרדה ניתן לטיפול בעיקר באמצעות פסיכותרפיה וטיפול תרופתי-פסיכיאטרי. שתי הדרכים לגיטימיות ולעיתים השילוב ביניהן הוא הניתב המומלץ והיעיל ביותר, כאשר לפעמים השימוש גם [בכלים להרגעה עצמית](#) יוצר אצל האדם חוסן גבוה יותר:

**טיפול פסיכותרפי:** טיפול פסיכולוגי (או פסיכותרפיה אחרת) יכול לסייע בהתמודדות עם התקפי חרדה באמצעות זיהוי הגורמים להתקפים והקניית מיומנויות להתמודדות עם חרדה. בתוך כך, [טיפול קוגניטיבי התנהגותי](#) יתמקד בזיהוי ונטרול דפוסי חשיבה והתנהגות בלתי יעילים המגבירים את הסיכוי להופעת התקף חרדה; ו[טיפול דינמי](#) יתמקד בזיהוי גורמי העומק הרגשיים לפחד ונטרולם באמצעות הרחבת המודעות והתובנה של המטופל לגורמים למצב.

**טיפול תרופתי:** התקף חרדה מהווה פעמים רבות חלק מקבוצת הפרעות החרדה בהן ניתן לטפל באמצעות טיפול תרופתי אנטי-חרדתי. הטיפול בחרדות מביא לירידה בעוצמות הרגש החרדתי, וכאשר הוא ניתן במקביל לטיפול פסיכולוגי המקנה מיומנויות התמודדות, השפעתו משמעותית במיוחד.

**טכניקות הרגעה עצמית:** כמו מדיטציה, [דמיון מודרך](#), יוגה וכדומה, הן טכניקות המסייעות בוויסות העצמי והרגשי במצבי חרדה. רכישת מיומנויות אלו מאפשרת לשכך לבד את החרדה כאשר היא מתחילה להתעורר, ללא צורך בהסתמכות על המטפל. כמובן, הרגעה זו מתאפשרת רק בהנחה שנמצאה טכניקה שיעילה לאדם הספציפי (כל אחד מתחבר לשיטה שונה) ובהנחה שהאדם מתרגל את הכלי בצורה נכונה. לכן לעיתים עדיין כדאי שהלמידה הראשונית של הכלי תהיה בליווי של איש מקצוע.

איך לשכנע חבר

או בן משפחה

?לפנות לפסיכולוג

אנחנו מקבלים שיחת טלפון מאדם שמתקשר לבקש עזרה עבור ,פעמים רבות, במכון טמיר בתל אביב.  
אדם אחר, אדם אהוב ויקר שאינו מסוגל (או שאינו רוצה) לפנות לעזרה בעצמו

בדרך כלל מדובר בבן או בת זוג, שמנסה למצוא מענה עבור מצוקה נפשית מסוימת שמתקיימת אצל  
הפרטנר ומופיעה בצורה חזקה בתוך היחסים הזוגיים.

השיחה הטלפונית שלנו מתקדמת יפה, אנחנו שומעים על הבעיה, מתחילים לחשוב על דרך אפשרית  
לטיפול פסיכולוגי, במכון או באלטרנטיבה מקצועית אחרת בקהילה.

אנחנו לומדים על העיסוק של האדם, על גילו, על מצבו המשפחתי, על המקום בו הוא גר ועוד.

ואז, רגע לפני שאנחנו קובעים מועד לפגישה, נשמע בצד השני של הקו היסוס קל

אה... תראה, יש בעיה קלה.. הוא לא ממש יודע על זה שאני מתקשרת ובאופן כללי הוא לא מאמין "  
...שטיפול יעזור לו".

?איך עוזרים לאדם קרוב

.הדרך הטובה ביותר לסייע לו תהיה בראש ובראשונה לנקוט צעדים לניהול החרדה של עצמכם

אחר שאתם רגועים, נסו לא להתווכח עמו על העובדות, אלא שתפו אותו בצעדים בהם אתם נוקטים  
בעצמכם למען בריאותכם ולהפחתת הדאגות, ואת מקורות המידע שעליהם אתם נשענים.

שאלו אותו כיצד תוכלו לעזור ועודדו אותו לדבר עם איש מקצוע, אם החרדה מפריעה לו בחיי היומיום.

אז איך עוזרים לאדם יקר לפנות לפסיכולוג / פסיכותרפיסט מומחה

ידוע שפסיכולוגים אינם מתקשרים ביוזמתם לאנשים שזקוקים לטיפול.

של הטיפול - זה נחשב לא מקובל ואפילו setting-לרוב זה עניין של שמירה על גבולות, מה שנקרא גם ה:  
לא אתי לעשות זאת, ויש לכך סיבות הגיוניות למדי

לפי המתודה הפסיכולוגית המסורתית והנפוצה, המטופל אמור לגייס בעצמו את המוטיבציה ואת שיקול  
הדעת ולקבל החלטה לפנות למטפל.

ניסיונות של המטפל ליזום קשר עם המטופל בדרך כלל לא יולידו תוצאות טובות, ויתכן שאף  
או התהליך הייעוצי, במידה ואכן יצא אל הפועל, יפגעו [בטיפול הפסיכולוגי](#).

אפשרות אחרת שאין אנו ממליצים עליה היא להשתמש בכלי האולטימטום

"...או שאת פונה לעזרה נפשית, או שאנחנו נפרדים".

ראשית, הניסיון מלמד שבני אדם מגיבים לא טוב לאולטימטומים.

הלכה למעשה אנו דורשים ממישהו להיכנע ולקבל את דעתנו, אחרת הוא צפוי לסנקציה קשה, כמו סיום  
היחסים.

המציאות מראה שבמקרה שהאדם יפנה בכל זאת לקבל טיפול, הוא יעשה זאת על מנת להרגיע את  
המשבר ויסיים את הטיפול בחלוף הזעם (בדרך כלל אחרי מפגש אחד).

במידה והוא בכל זאת מגיע לטיפול, עלול האולטימטום להיחרט בתוך הנרטיב של הקשר כאירוע אלים  
ותוקפני שעלול לפגוש תגובת נגד, חודשים ואפילו שנים קדימה.

אם כך, הדרך הנכונה ביותר היא כנראה לצייד אתכם, ה"אחרים המשמעותיים", בכמה דרכים אפשריות, בעלות אופי חיובי ובונה, לעזור לאדם היקר שלכם לפנות לפסיכותרפיה או טיפול פסיכולוגי מומלץ.

טיפים - איך משכנעים לפנות לטיפול

1. **קנו לו ספר מעניין שנועד לקריאה על ידי הדיוטות, ומתאר תהליך פסיכולוגי שעושה עבודה** הספרים המומלצים ביותר לטעמי הם "סערת נפש" של פרופ' יורם יובל: **אצל אנשים נורמליים ו"תליין האהבה" של ארווין יאלום**. שניהם ספרים בעברית הכוללים סיפורים קצרים על טיפולים פסיכולוגיים מרתקים ומעניינים שמהנה מאוד לקרוא בהם. בשניהם מופיעה תמונה ריאלית של תהליכים פסיכולוגיים, לא ככלי שמציע לאנשים גאולה וישועה, אלא כפלטפורמה לשינוי שדורשת מאמץ והשקעה רבים של שני הצדדים - מטופל ומטפל.
2. סדרת הטלוויזיה הישראלית המצליחה מתארת כמה . **"את הסדרה "בטיפול VOD - פתחו לו ב** תיאורי מקרים כמפגשים טיפוליים מצולמים, עם תסריט מצוין ומשחק מעולה. אין ספק שהאדם היקר שלך ימצא את עצמו משתקף, לפחות באופן חלקי, באחת הדמויות. מתוך זה ניתן לפתוח בדיאלוג בונה של פנייה לטיפול פסיכולוגי, ואפילו לפסיכיאטר.
3. בהיותי בן 23, סטודנט מתחיל לפסיכולוגיה, קיבלתי. רכשו לו פגישה ראשונה אצל פסיכולוג מבת זוגי דאז מתנת יום הולדת נהדרת: היא הודיעה לי שמתנת יום ההולדת שלי תהיה תשלום על מפגש ראשון אצל פסיכולוגית. אני מודה לה על היום, כי התהליך שנחשפתי אליו לאורך שנת הטיפול היה מאוד תורם ומשמעותי ואני זוכר אותו עד היום כמסלול מעצב ומשנה חיים. האמת היא שקשה מאוד לסרב למתנה כזאת. אנשים נוטים להחזיר או להחליף פריט לבוש שקיבלו כמתנה, אבל לא יחזירו מתנה בעלת אופי חוויתי (כמו צניחה חופשית או פגישה ראשונה בטיפול פסיכולוגי...). אז אמנם אצלינו במכון לא תוכלו לתאם לו "פגישת הפתעה". הוא יתבקש לפנות בה יוכל לשוחח עם, ולתאם, אך בהחלט תוכלו לקבוע עבורו מועד לקיום שיחת הכוונה לטיפול **ניתן גם לתאם איתי מפגש חד פעמי**. מתאמת טיפול ולקבוע פגישה עם מטפל/ת מתאים איתן טמיר. **בתשלום (ראו בסוף המאמר)**
4. אלה יכולים להיות קרובי משפחה. **תנו דוגמאות של אנשים מוכרים שהיו בטיפול והפיקו ממנו** או חברים, ידוענים או שכנים. מי לא הולך לטיפול היום? בואו נודה שזה הכלי המרכזי בימינו לשינוי אישיותי, כלי מוכח שנתמך בכלים מדעיים ועושה את העבודה. יתירה מכך, אם הוא/היא כבר היו בטיפול פסיכולוגי, תוכלו לבחון יחד מה עזר ואיך הטיפול הצליח אז להרים אותו מהמקום הקשה שהיה בו.

5. **לפעמים תגלו שהאדם היקר שלכם. שוחחו על הבושה (האפשרית) שכרוכה בפנייה לטיפול מתבייש אפילו בבושה. שיחה טובה עשויה לשחרר את זה.**
6. **הערה: חשוב להעלות נקודה זו. הציעו להצטרף בעצמכם למפגש הראשון או למפגשי המשך. בשיחה עם המטפל ולשמוע מה דעתו.**
7. **למשל, שהדברים שהוא משתף אתכם בהם. אל תבטיחו הבטחות שלא תוכלו לעמוד בהן. יישמרו בוודאות בסוד. אם קיימות הצהרות שקשורות לפגיעה בעצמו או באחרים, חובה עליכם להתיעץ - הן ברמה המעשית והן על מנת לפרוק את העומס של החזקת משאלה קשה כזו.**

### **איך לסייע לאדם האובדני**

אם תפגוש אדם שבור

שב אתו על סף השבר הארוך

אל תנסה לתקן

אל תרצה שום דבר

בִּירְאָה וּבְאַהֲבַת הזולת

שב אתו

.שלא יהיה שם לבד

סמדר וינשטוק / "צל עריות" הוצאת סטימצקי

אם אתם קוראים מאמר זה, ניתן לשער שאתם מבקשים לעזור למי שנמצא במצוקה קשה. הרצון להיות **בעצם הרצון הזה, בעצם המוכנות להתקרב**. לצד אדם שמתמודד עם מצב משבר אינו מובן מאילו **ולסייע- גלום הפוטנציאל להציל חיי אדם**.

איך לסייע לאדם שמתמודד עם כאב נפשי ומחשבות אובדניות

מאמר זה הוא הזמנה להעמיק ולהבין

- "מה הן נורות האזהרה שחשוב להכיר בתקשורת ובקשר עם 'אדם אובדני'?
- איך, מתי ומה אפשר לעשות כשאדם בסביבתכם הקרובה, מדבר על התאבדות?

כמה נקודות חשובות לפני הקריאה

- הכאב האובדני מלווה לא פעם בתחושות כמו אשמה, בושה, הסתרה, ואמונה לקויה ש"יטב לסביבה הקרובה בלעדיי"
- חשוב וכדאי שתהיה מעורבות של איש טיפול (כגון: רופא, פסיכיאטר, עובד סוציאלי, פסיכולוג, יועץ). בליווי אדם הנמצא במצוקה קשה, עם זאת, רבים יפנו לא פעם דווקא לסביבתם הקרובה, זו שמסדרת חמלה והכלה, שיש בה תחושה של לגיטימציה וחוסר שיפוטיות.
- יש דברים שניתן לעשות על מנת לנסות ולהקל על המצוקה כשמשתפים אתכם "במצוקתה אובדנית"
- יש נורות אזהרה שחשוב להסב אליהן תשומת לב על רקע של שיתוף תכנים אובדניים
- כמעט תמיד, זה המכלול שמעיד על הסיכון.

בין הסיבות בגינן אדם יכול לבצע ניסיון אובדני

דיכאון, בדידות, אישיות פרפקציוניסטית, הסתבכות עם החוק, תקיפה מינית/פיזית/אלימות במשפחה, גירושין קשים, בריונות, תחושת דחייה מתמשכת, תחושת כישלון, דחייה חוסר שייכות ועוד.

נורות אזהרה הקשורות לכוונה אובדנית

- הצהרה קונקרטית, נחרצת, גם כזו שחוזרת על עצמה: אדם שמצהיר על 'הרצון' למות, להיעלם, להפסיק הכל. הצהרה שכזו על רקע משבר / אירוע דחק (בחווייה הסובייקטיבית של האדם) ו/או התמודדות נפשית הינה נורת אזהרה בזהירות. אל תתעלמו ממנה.

- אמצעים זמינים- נשק, כדורים וכיוצא באלה: כאשר אדם משתף בכאב בלתי נסבל, מצהיר הצהרות אובדניות וידוע כי ישנה נגישות לאמצעים בהם סיכון לחיי אדם, מתחייבת פעולה! אקטיבית מיידית
- חלוקת רכוש אישי, יקר ללב: מעשה שיכול להעיד על הרצון 'להשאיר משהו ממני כשכבר לא 'אהיה כאן
- מכתב פרידה: אדם המתמודד עם משבר ודחק גבוה, משאיר מכתב ומבקש, 'תקרא רק כשלא 'אהיה לידך' – הביעו ושקפו דאגה רבה. הזמינו אות לסמוך עליכם ולשתף
- שינוי פתאומי חיובי אך בלתי מוסבר למצבו הקשה או הבטחה כי הוא זנח את תוכניותיו להתאבד: לעיתים, דווקא לפני אקט אובדני, נראה כי מצבו של האדם השתפר. אולי בשל תחושת "הקלה" שעולה מן ההחלטה להתאבד ויכולה להעיד על המחשבה כי 'הסוף לכל הסבל 'קרוב
- ניסיונות אובדניים בעבר
- התמודדות ממושכת עם דיכאון
- שינה לא סדורה, הזנחה אישית
- התנהגות תוקפנית
- התרחקות, התנתקות מהסביבה ומעשיה של דברים שפעם היו משמעותיים ומהותיים
- שימוש בנרקוטיים על רקע אישיות אימפולסיבית
- ועוד.

אז מה אפשר בכל זאת לעשות?

1. פנו זמן, קחו אוויר ונסו לנהל שיחה, בגובה העיניים.

שיחה כזו משדרת ביטחון ומאפשרת לאדם לפרוק ולהרגיש מוחזק.

2. סלקו כל אמצעי שבעזרתו אדם עלול להזיק לעצמו- שקפו דאגה כנה.

3. הקשיבו

- גם אם אנחנו לא מבינים את הסיבה או את העוצמה לכאב המכלה, הקשבה אותנטית משדרת מוכנות, כבוד ומספקת תחושת נראות.
- אל תלכו שולל אחרי שינוי פתאומי חיובי, אך בלתי מוסבר, למצבו הקשה או להבטחה כי הוא זנח את תוכניותיו להתאבד- לפעמים הקלה אחרי ניסיון אובדני או שחרור מאישפוז יכולה להעיד על סיכון גבוה

4. דובבו

- לאט, בענווה, עם מסר ברור של חיבור, דאגה ואכפתיות, 'עמיתו' את האדם המתמודד עם כאב אובדני מול שאלה ישירה שתאפשר חשיפה, פורקן וגם- תשובה. הנה דוגמא לאופן שבו ניתן



”חבר אהוב, אני דואגת לך ממש! אתה חשוב לי.. האם הכאב הזה מכיל :לשאול את השאלה בתוכו גם משאלת מוות?”, או: ”אני מנסה להבין אותך יותר.. האם הכאב עמוק כל כך שכבר חשבת על תוכנית?”

- היא יכולה להציל חיי, אינה שותלת רעיונות, שאלה 'מעמתת' שמגיעה ברגישות ובענווה רבה. אדם. לרוב, אדם שמצליח לשתף הוא אדם שמושיט יד, ומכאן, אדם שניתן לעזור לו.

5. כבדו את עוצמת הכאב.

ה'ראיה אובדנית' נקראת לעיתים ראיית מנהרה- כמוה היא צרה, חשוכה ומאיימת. הכאב של האדם האובדני הוא אמיתי ועוצמתי, אל תבטלו את הכאב.

- הדהדו "אמונה בשינוי" שגם אם הוא מרגיש שהמצב לעולם לא ישתנה, כי כרגע הוא, במקביל בעין הסערה, יחד אפשר לנסות ולצאת ממנה. זה עשוי לקחת זמן, אבל זה לא בלתי אפשרי! אובדנות היא פתרון סופי למצוקה (שיכולה להיות) זמנית.

6. עזרו לזהות עוגנים- כשיש מטרה, יש סיבה.

- הזמינו שיח על אנשים משמעותיים בחייו, על בעל החיים שלו/שלה, על חלום ששיתף אתכן/ם! פעם- על הסיבות שראוי לנסות עבורן ודרכן להאבק, לשרוד, להצליח

7. הדהדו כמה הוא/היא חשובים לכם, כמה הם משמעותיים בחייכם

- אדם אובדני מרגיש לא פעם נטל על סביבתו, מיותר, מעיב- פוגגו אמונה זו עבורו
- הבהירו כמה מאיימת המחשבה שיקרה לו משהו, כמה היא מרסקת לכם את הלב.

8. הביעו את דאגתכם באותנטיות, בכנות.

- גשו לשיחה עם אמונה שיש מה לעשות, שאפשר לעבור את הגל (כי עבור רבים- זה אכן כך!!)
- מבלי להעביר אחריות או להכביד עוד על כתפיו של האחר, שקפו גם את הדאגה, את החשש הגדול- זה אנושי וזה לגיטימי
- התעניינו בשלומם לעיתים תכופות
- גששו, הציעו בעדינות לבלות יחד, לעשות דברים שיש בהם גם הנאה

9. התאזרו בסבלנות

- לא פשוט לשתף בתחושה שיש בה חידלון. למצוא את המילים, להתגבר על הפחד מדחייה ומשיפוטיות. להצליח לספר על מה עובר עליך כשבראשית מחשבות פסימיות כמו 'המצב לעולם ..לא ישתנה אז מה בכלל הטעם
- יחד עם זאת, אדם שירגיש שמכבדים אותו, שקשובים לו, שמתעניינים בו באמת- ישתף יותר. זה לוקח זמן. צריך סבלנות

10. נסו לא להבטיח שמירת סודיות בנוגע לתוכניות להתאבד

- ואם נאלצתם לתת הבטחה שכזו כדי לאפשר שיתוף, זכרו שאם הסיכון גבוה- 'עדיף לאבד' 'חבר לרגע, מאשר לאבד חבר ברגע'

11. אם יש חשש כי יפגע בעצמו, נסו לא להשאיר אותו לבד.

- גייסו רשת ביטחון- אנשים שיכולים לשהות במחיצתו בהשגחה שוטפת, רגישה ואמפתית
- אם אתם נאלצים להיפרד- קבעו מראש את המקום, המועד והשעה לפגישה או לשיחה הבאה- צרו המשכיות מוצהרת או גייסו אדם אחר שישהה לצידו
- במצבים של סיכון קונקרטי וממשי- אל תהססו- ערבו איש מקצוע
- זכרו ששיתוף והתייעצות אינם הלשנה הם דאגה כנה שיכולה להציל חיי אדם

12. השאירו את הדלת פתוחה וערוץ תקשורת זמין.

- לפעמים לוקח זמן לשתף, לחלוק.
- המסר שאנחנו מעבירים כשאנחנו מזמינים המשך שיח הוא יציבות, נוכחות, אמונה ומהם יכולה להיגזר גם תחושה של שייכות
- אפשר יחד להכין 'רשימת ביטחון'- 'אל מי פונים כשהגל מציף ומאיים להטביע'- רשימה שיש בה מסר- 'יש מה לעשות, אתה לא (לגמרי) לבד
- ברשימה העלו פרטי קשר של סיוע מקצועי, דוגמת זה שניתן בצ'אט של עמותת סה"ר וגם פרטים של רופא תורן, חבר, בן משפחה, שירותי אמבולנס, מיון וכיוצא באלה

13. עודדו פניה לעזרה מקצועית, הדגישו את הערך המשמעותי בפנייה כזו.

- ניתן להציע לפנות, לרופא משפחה, פסיכיאטר, עובד סוציאלי, פסיכולוג, יועץ וכיוצא באלה
- **אם אתם סבורים שהאדם מולכן בסכנה מיידית- יש לגשת איתו/ה לחדר מיון הקרוב לאזור מגוריכם ללא השתהות**

14. חשוב לא פחות- גייסו סביבתכם רשת ביטחון.

- ..חברים, אנשי מקצוע- התייעצו, קראו, הבינו עוד
- וזיכרו- ההזמנה שלכם לשתף בכאב אמנם הופכת אתכם לשותפים בהחזקתו אבל לא אחראים! (בלעדיים) להתמודדות עימו- הקפידו לא להישאר לבד
- לשיקולכם- מוזמנים להתייעץ גם איתנו בשיחה אישית, אנונימית שבה אין חשיפה של האדם. האובדני ופרטיו האישיים

האדם הזה סובל, זקוק לאמפתיה. גלו אמפתיה לקושי שלו, השתתפו בצער. אל תיכנסו. **אמפתיה**. 1. לוויתורים ולעימות מול התגובה הפסימית או המוגזמת של האדם. הוא לא זקוק לעימות אלא לחיבוק. התרחקו מאוד מביקורת ושיפוטיות.

התייחסו למצוקה הרגשית/ לחרדות/ לעצבות כדבר חיצוני אליו. **הפרדה בין האדם לבין המצוקה**. 2. כווירוס שנדבק בו האדם וסובל ממנו. אל תבצעו ניתוחי אופי 'הוא דיכאוני', הוא פסימי, הוא היסטרי'. התחברו לקושי שלו מול הדיכאון והחרדה שתוקפים אותו. האמינו בו שמה שרואים עכשיו זה לא הוא, אלא מין 'ווירוס' שהשתלט עליו

לאחר אמפתיה עמוקה, והבעת אמון בבסיס הבריא של האדם, ניתן להציע בעדינות הסתכלות אחרת, 3. בהתאם לצורך ולמצב, דרכי התמודדות אחרות. וגם **פנייה לקבלת עזרה מקצועית**.

עבור אנשים רבים, התובנה ש'אני זקוק לעזרה מקצועית' – מלווה בהרבה עצב, מרירות ובושה. היא 4. מפגישה אותי עם הצדדים החלשים שבי, היא מסמלת את הכישלון שלי, היא מעידה על כך שאני רחוק **צריך להתייחס לטיפול**. מלהיות מושלם. אלו מחסומים רגשיים שצריך לעזור לאדם לפרוץ אותם ולהציע טיפול ממקום מפרגן ואוהב. מגיע לך חיים. **פסיכולוגי כאל הזדמנות לשפר את איכות החיים** טובים יותר.

למחמאות, לפירגונים, לאנשים שמאמינים בנו, לאנשים :**והאמת היא שכולנו זקוקים לעזרה מבחוץ** שאנו משתפים אותם ומתייעצים איתם. קבלת עזרה מקצועית לא שונה באופן מהותי, ומצד האמת אין מה להתבייש בה. ככל שאנחנו נאמין בזה יותר, כך נוכל לסייע לקרובינו לשמוח בעצם ההחלטה ללכת לקבל עזרה מקצועית – כי החלטה זו מבטאת לקיחת אחריות על המצב (בניגוד לסירוב עקשני לקבל עזרה – המבטא הדחקה ובריחה מהתמודדות), ופותחת פתח אמתי של תקווה לשינוי.

לכל אדם קצב התקדמות משלו. אי אפשר להאיץ תהליכים. גם אם ברור לכם שהוא. **סבלנות אין קץ**. 5. חייב להיעזר בטיפול פסיכולוגי, או תרופתי, עבורו מדובר בתהליך עיכול לא פשוט.

פעמים שזה הדבר הנכון והמתבקש, כמו כל משכך כאבים או. **גם בטיפול תרופתי אין מה להתבייש**. 6. תרופה אחרת. כל אחד מאיתנו נברא עם הנתונים שלו והחולשות שלו, וכל כך חבל ולא מוצדק למנוע מעצמנו להיעזר במה שיכול לעזור לנו, בגלל התדמית השלילית הכרוכה בדבר. יש לחברה שלנו מה להתקדם בתחום הזה. וככל שנהיה משוכנעים בכך בעצמנו, נוכל לסייע לקרובינו להסכים להיעזר בטיפול תרופתי.

אל תקבעו אבחנות. השאירו את המלאכה המקצועית לגורם. **אל תשתמשו במונחים מקצועיים**. 7. המוסמך. מי שסובל ולא מצליח לשפר את מצבו – ראוי לו להיפתח לקבל עזרה. העיסוק באבחנות שלא במסגרת טיפול מקצועי, הוא לא אחראי, עלול לטעויות, ועלול גם להזיק.

פעמים רבות לאדם הסובל ממצוקה קשה להתבטא ולומר מה הוא צריך, ובמה נוכל. **הציעו עזרה.** 8. לעזור לו – הן בגלל שהוא עצמו לא יודע, והן בשל הקושי להיעזר. יש לשאול ולחזור ולשאול, האם יש משהו שאוכל לעשות כדי לעזור לך. המשיכו לגלות התעניינות ולהציע עזרה, בעדינות ובמאור פנים.

הקשיבו לאדם ולתחושותיו ללא שיפוטיות (1) כיצד להגיב נכון: 10 עקרונות של עזרה ראשונה נפשית שמרו על קור רוח והימנעו מתגובות (2). וביקורת, ואמרו לו שהוא אינו לבדו וכי אתם עומדים לצדו אפשרו לאדם לספר על אירועים ואנשים משמעותיים בחייו (3). אמוציונאליות מוגזמות וגילויי חרדה חזקו (4). עצם הדיבור והאורור הרגשי יכול למתן ולהוריד את רמת המצוקה. בהתאם לרצונו ובקצב שלו תחושת מסוגלות. סייעו לאדם לזהות בעצמו כוחות התמודדות ומקורות תמיכה חיצוניים, לחיזוק האמון העבירו מסר מווסת ומרגיע כל אחד מתמודד בחייו (5). והביטחון בכישוריו וביכולתו להתמודד עם קשיים משברים ואירועי חיים מלחיצים הנם זמניים וניתנים להתמודדות. עם מצוקות רגשיות בתקופות שונות מוצלחת. ע"י יצירת ציפייה להטבה ומתן לגיטימציה לתחושות שהאדם חווה, ניתן לגייס כוחות חשוב לעזור לאדם להבין שהוא אינו חריג בסבלן, ששינויים ואירועי חיים. להתמודדות וקידום שינוי בסטוס תקשורת בריאה (6). טראומטיים דורשים פרק זמן של הסתגלות ושההרגשה תשתפר בהמשך שמשו (7). ופתוחה עם האדם ועודדו אותו לפנות אליכם בכל פעם שהוא מרגיש מאוים, לחוץ או חרד כמודל חיובי לחוסן ולהתמודדות. שיתוף בקשיים ובהתמודדות עימם אתם מתמודדים כשגרה יתרמו עודדו את (8). לנרמול התחושות הקשות של האדם ולתפיסה מציאותית ובריאה יותר שלו את המצב האדם לעסוק בפעילויות בעלות משמעות אשר מהם הוא נהנה בעבר, לרבות האזנה למוסיקה, פעילות יצירתית, תרבותית, חברתית או גופנית. הימנעו מגילויי אכזבה אם האדם דוחה את הצעתכם, ריבוי אל תישארו לבד. לא קל לצפות באנשים יקרים לנו (9). דרישות בטרם עת עלול לחבל יותר מאשר לחבר סובלים וכואבים. גייסו גם לעצמכם מעגלי תמיכה ושתפו אחרים משמעותיים לכם ברגשותיכם, על מנת שתוכלו לעמוד לרשות האדם מבלי להזניח את צרכיכם. ער"ן בטלפון ובאינטרנט כאן עבורכם בכל עת. עודדו את האדם לפנות בעת הצורך, לקבלת ייעוץ של איש באשר לטיפול מקצועי העונה על צרכיו (10). ד"ר שירי דניאלס היא המנהלת המקצועית הארצית של עמותת ער"ן\*

