

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

חינוך גופני - התחום היחידי המשלב את מדעי הספורט והתנועה עם מדעי הפסיכולוגיה

לחוות חרדה ולהישאר מאוזנים - טיפול בלחץ וחרדה

בתקופה של מתחים, איומים בלתי צפויים, רובנו הגדול מתקשה להתמודד עם מציאות של איום פתע על ביטחוננו האישי והקיומי. הכוונות היא תמידית, אינסופית ופעמים רבות אנו חיים בחוסר ודאות ובחרדה קיומית.

במצבים כאלו, מופעל מנגנון החירום שלנו בגוף, אשר מאפשר "בריחה" למקום מוגן. אצל חלק מהאנשים לאחר היציאה מהחדר המוגן, הגוף חוזר למצבו הטבעי ויודע לשחרר את מנגנון החירום (להרפות). לחלקנו, המצב יוצר חוסר איזון מתמשך אשר עשוי להתפתח לחרדה ודיכאון, מחשבות שליליות מרובות ביום ובלילה אשר משפיעות על מצב הרוח הכללי וכתוצאה עשויות לפגום בתחושת המסוגלות העצמית ובהערכה העצמית של הפרט.

עבור סימפטומים מסוג זה, פתחנו תכנית להכשרת **מטפלי CBT (LI) – קוגניטיבי התנהגותי**, שלב ספציפיים לחרדה, דיכאון והערכה עצמית במכללה האקדמית **בוינגייט**.

הגישה הקוגניטיבית התנהגותית (CBT) נחשבת לגישה המובילה בעולם בטיפול בהפרעות חרדה דיכאון וערך עצמי ב - 40 שנה האחרונות, היא עוסקת בשינוי דפוסי חשיבה והרגלים לא תפקודיים אשר מייצרים רגשות שליליים, על ידי התערבות ממוקדת (עד 20 פגישות). במהלך הלימודים, הסטודנטים מתנסים גם באופן אישי, בכלים היעילים של הגישה, בטרם הם מטפלים באחרים.

ברצוני לספר דוגמה מחיי הפרטיים, אשר מבהירה שימוש יעיל בכלים קוגניטיביים ההתנהגותיים.

ביום ו' בערב תפסה אותי אזעקה כאשר לא ציפיתי לה (מצב הדריכות חדש לי). הייתי ברחוב קטן, בו היו רק בתים פרטיים. תוך מספר שניות התעשתי, לקחתי מספר נשימות עמוקות ומיקדתי את החשיבה שלי לחיפוש מחסה ליד חומה של בית, תוך כדי השתטחות כלפי מטה. לפתע משהי פתחה את הדלת והכניסה אותי לביתה. ופתאום מצאתי את עצמי ביום ו' בערב נכנסת לתוך בית של משפחה, לפני ארוחת ערב משפחתית באמצע הסלון ומתחבאת אצלם ממטחי הרקטות כשכולנו מנסים לצחוק יחד על המצב. מאז אותו יום ראיתי שהשד אינו כה נורא ואף למדתי לצחוק על המצב ולהיות יותר מתורגלת ויותר רגועה עם כל אזעקה. הבנתי שאני יכולה להסתדר.

לא סתם ביטחון בקיום הפיזי של האדם נבחר להיות השני בחשיבותו מתוך חמישה בסולם הצרכים של מאסלו (אשר פיתח תיאוריה שמניחה כי קיימים צרכים אוניברסאליים המשותפים לכל בני האדם והמניעים אותם). כאשר יורים טילים על המדינה שלנו וישנן אזעקות אשר קוראות לך ללכת להתחבא ולהגן על עצמך אין ספק שזהו מצב של חוסר איזון וחוסר ביטחון בסיסי.

בתקופה זו, מטופלים רבים פונים אלי בשאלה, מה עושים במצב זה? והתשובה היא טיפולים ממוקדים שבהם אנו משתמשים ביעילות בטכניקות שונות של הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי.

רקדנית שעבדתי איתה ספרה לי שהיא בחרדה ואינה מצליחה להירגע ולקיים את השיגרה של אימוני הריקוד והשינה. כמו כן, ברוב היום היא סגורה בממ"ד גם כאשר אין אזעקה. דנו על טכניקות שיעזרו לה בזמן אזעקה או יירוט מעליה. עבדנו על נשימות עמוקות תוך בטניות להרגעה, עבדנו על דמיון וריאציה של ריקוד, התמקדנו על מטרותיה לעתיד (השתתפות בתחרות בינלאומית, הופעה מרשימה וזכייה באחד מהמקומות הראשונים). והדבר הנפלא היה שהכלים אכן עזרו לה, וכאשר היה יירוט מעל ראשה היא בצעה נשימות ונזכרה בוריאציות שהיא אוהבת לרקוד וכך למדה להתמודד עם הפחד, תוך שינון דיאלוג פנימי שבו היא הזכירה לעצמה שיש לנו מדינה חזקה שמטפלת במצב על ידי הצבא החזק שלה. המטרות של הטיפול הושגו בכך שהיא שהתה בממ"ד, רק כאשר נשמעה אזעקה.

אני מרבה לעבוד עם מטופליי בעת תקופה של לחץ שכזו על תרגילי הרפיה, נשימות ועבודה על מחשבות מציאותיות במקום האוטומטיות, אשר גורמות להם לחרדות ופוגעות ברמת תפקודם היומיומי. על מנת שיהיו במקום אחר וטוב גם בזמנים שהמחשבות האוטומטיות לוקחות אותם למקומות מלחיצים ומדכאים.

כפי שבודהה אומר "אתה מי שהמחשבות שלך, לכן תדאג שהמחשבות שלך יהיו באותו מקום שאתה רוצה להיות בו".

במה תורמים הדאגה והלחץ? האם הם אכן מגנים או מפריעים? מסקנתם של המטופלים בדרך כלל היא שהחרדה רק מפריעה ואיננה תורמת למצב אלא אף מחריפה אותו!

כותבי המאמר: הדר ורשביק ויגאל שרון הם, מרצים בתוכנית מטפלי LICBT קוגניטיבי התנהגותי- שלב 1, במכללה האקדמית בוינגייט. מומחים לטיפול קוגניטיבי התנהגותי ובעלי ניסיון קליני רב.