

102. פחדים חרדות ובהלה

פחד מאפיין ילדים
עד כדי כך שהורים רבים מניחים
שמדובר ב"פחד של ילדים"
מונח הבא לתאר משהו שהוא בסדר
והוא חלק מההתפתחות התקינה של כל ילד

בדומה למונח "גיל שנתיים הנורא"
שאכן משקף תופעה
אך הוא כוללני מדי
כך גם "פחד של ילדים"
עלול לטשטש ולגרום לחוסר התייחסות נאות
לבעיה בסיסית ממנה סובל הילד

פחד הוא האינסטינקט הבסיסי שלנו כבני אדם
בעניין זה אנחנו דומים יותר לאנטילופות מאשר לנמרים
טורפים הם מכווני מטרה
כל הווייתם היא בהתמקדות והתקפה
אנחנו כמו האנטילופות
קודם דואגים לא להיטרף
אחר כך לאכול ולהתרבות

אם אינסטינקט הפחד לא מאוזן אנחנו בצרות
כאשר סכנה מתקרבת הגוף נכנס למצב של מתח
ומיד מופעלת המערכת הסימפתטית - מערכת החירום העצבית
המערכת הסימפתטית נועדה לפעול לזמן קצר בלבד
כי היא לא יעילה וגוזלת משאבים רבים
בדומה למבער במטוס קרב
המאפשר כוח רב ומהירות
אך כמות הדלק הנדרשת להפעילו היא גדולה מאוד
לכן השימוש יהיה בחירום בלבד

כאשר הילד מפוחד באופן שיטתי
המערכת הסימפתטית עובדת יתר על המידה
גוזלת משאבים ומחלישה את הילד מאוד
היא גורמת לו להתנהג כאילו הוא תחת איום מתמיד
היא מפריעה לו להתנהל בצורה מותאמת למציאות
וגורמת לבעיות רבות
פיזיולוגיות וחברתיות
לדוגמה - כאשר המערכת הסימפתטית בפעולה
מערכות העיכול והחיסון מפסיקות לעבוד

לגוף אין עניין להתעסק עם עיבוד המזון או במלחמה בחיידקים
והוא מפנה את כל משאביו להתמודדות עם הסכנה
דם רב מוזרם לראש ולגפיים ויש דריכות בכל שרירי הגוף

תארו לכם ילד הנמצא במצב כזה
וצריך לשבת יום שלם בכיתה ולא להפריע
לילד זה אין ברירה אלא לרסן את האנרגיה החזקה הזו
ולא תמיד הוא מצליח

על הגוף להיאבק כנגד כוח חזק
ולשם כך הוא מפעיל כוח נגדי
מערכת החיסון לא במיטבה
ואז הדרך לחולי מתקצרת

ברפואה הסינית

המתח גורם לחום פנימי¹

והחום הפנימי גורם לאינספור מופעים
80% ממחלות הילדים בקליניקה הן מחלות

המתאפיינות ביתר חום פנימי

ויש סיבות נוספות לעודף החום

לא רק פחדים

אך לפחדים יש חלק נכבד בבעיות הבריאות של ילדים

וגם של מבוגרים

פחדים אכן מאפיינים ילדים באופן טבעי

אך אם הם נמשכים זמן רב

והם אינם זמניים אלא מתמשכים

השוב לטפל ולעזור לילד

אם אני מתאר ילד שהפחד הוא חלק מאישיותו

כנראה שזהו פחד מתמשך

אם הילד נבהל מרעשים שגרתיים ולא מסתגל להם

אם הילד מפחד להיות לבד בחדר והעניין לא משתפר עם הגיל

אם הילד חייב קשר עין אחרת הוא נכנס למתח

אם הילד מתעורר בבהלה ובעתה ולא נרגע

אם הילד מגיע להורים חלק גדול מהלילות - זה לא פינוק

ילד לא מתעורר באמצע הלילה מפינוק או הרגל

כמובן שיש לעשות התאמה לגיל

ילד שבגיל עשר לא מרשה לאמא לצאת לזרוק את הפח

או ילד בן 13 שלא מרשה לאמא ללכת לסופר לחצי שעה

פחד מחושך שלא משתפר עם הזמן

קושי במעברים ובשינויים

1 - "חום פנימי והפרשת יתר מהרקמה הרירית" בעמוד 107

תחושת קור גם היא אופיינית לפחדים
פחד הוא עצירה מבחינה אנרגטית
גם קור הוא עצירה
בקור כל התהליכים מואטים
לכן יש קשר אנרגטי בין קור ופחד

פחד ממוות

כל ילד עובר שלב בו הפחד מהמוות מתעצם
זהו פחד התפתחותי
הילד מתבגר ושאלות קיומיות מתעוררות
במיוחד אם הוא חווה מוות של אדם מוכר

התרבות המערבית לא משכילה ללמד התמודדות עם מוות
למרות שאם יש משהו אחד שהוא בטוח בחיים האלו - זה המוות²
ודווקא אליו אנחנו מתכחשים
עד כדי פחד אפילו להזכיר אותו

הורה שילדו בוחן את סוגיית המוות
עלול להיכנס בעצמו לחרדה מעצם העלאת הסוגיה
כולנו מפחדים מהמוות
כי המוות הוא בלתי נודע
והפחד מהותו היא ההתמודדות עם הבלתי נודע

האנטיילופה נכנסת למתח
עד שיתבהר אם אכן הסכנה חלפה
עד שתתברר אי הוודאות
אנחנו מפחדים מכל מה שהוא לא נודע
מחושך - כי לא רואים
ממים עמוקים - כי לא יודעים מה יש מתחת
משקט - כי הרעש מאפשר להסתיר רגשות לא נעימים

מבוגרים הסובלים מחרדה
ימצאו את עצמם נרדמים רק בשעות מאוחרות
על מנת להירדם הם חייבים להיות תשושים
אחרת זמן הדמדומים שבין הערות והשינה
הופך לחוויה של הצפה רגשית ומקשה על ההירדמות
אז עבודה מול מחשב
התעסקות עם הטלפון

2 - ראו: "קבלת המוות כחלק מהחיים" בעמוד 89

או צפייה בטלוויזיה עד השעות הקטנות של הלילה
הופכים להרגל

עזרה במקרים הקשים
ובמקרים בהם אין שיפור למרות הגיל
היא חשובה ביותר
כי היא משפרת את איכות החיים של הילד
ואת התפתחותו התקינה לבוגר

האישיות מתעצבת בשנים הראשונות לחיינו
הקשיים שלנו כבוגרים
מרביתם קשורים לפחד וחוסר ביטחון
באירועים שהתרחשו בדרך כלל
בתקופת העוברות הלידה והילדות

מי המאושר
זה היכול לחיות עם הבלתי נודע
זה המקבל את מה שיש
אי הוודאות היא כל כך קשה לנו
עד שאפילו אי וודאות חיובית גורמת למתח

אחד המצבים האופייניים
הוא ילד המשקף חרדה של אחד ההורים

כאשר הילד צעיר
ההורים משמשים מעין תחנת ממסר
דרכה חווה הילד את העולם
כאשר קורה משהו לא צפוי
הילד מסתכל מיד על ההורים כדי לראות מה תגובתם
כשהוא צעיר הוא חש את תגובתם גם בלי להבין אותה

כאשר אחד ההורים סובל מחרדה
לעתים החרדה תהיה גם כלפי הילד
הילד חש בחרדה שמקרין ההורה
למרות שההורה יודע להדחיק את החרדה ולהסתירה
הילד חש בה

בכל פעם שהוא חש את חרדתו של ההורה
החרדה משתקפת ממנו בחזרה אל ההורה
נוצר קשר לולאתי של חרדה בין הילד להורה
החרדה משתקפת כמו ראי
מההורה אל הילד ובחזרה אל ההורה

ישנם ילדים המפגינים חרדה רק בנוכחות אחד ההורים
כאשר ההורה אינו נוכח הילד מתנהג כרגיל

ברגע שההורה מופיע הילד מפגין חרדת נטישה
לפעמים החרדה באה לידי ביטוי רק בבית
בגן אין לה עדות

ראו: נספח 6 - "טיפול בהורים כחלק מהטיפול בילד" בעמוד 320

ילדים הקשר בין מתח וחולי הוא שכיח
לפני ימי הולדת הופכים להיות חולים מרוב התרגשות
כאשר אבא נוסע לחו"ל
כאשר עוברים בית
כאשר מחליפים גן

כל אי וודאות מכניסה אותנו למתח
והפרדוקס הוא - שהחיים הם רצף של שינויים ואין וודאות בכלל
מאושר מי שמבין שאין ולא תהיה וודאות
אבל עדיין אנו כבני אדם שואפים לביטחון ולוודאות

ילד עם פחד נאחז במה שיש
רוצה לבוא לים?
לא רוצה!
לאחר שבכל זאת הגיע לים
רוצה לחזור הביתה?
לא רוצה!

ילדים אלו לא אוהבים הפתעות ושינויים
שיקוף ושגרה מאוד עוזרים להם להירגע

עכשיו נלך הביתה - נאכל וננוח - ואחר כך נבקר את סבא וסבתא
היום יבואו לבקר אותנו אורחים
אחרי שנאכל ותתקלח אמא תקריא סיפור
שיגרה ושיקוף של העתיד לבוא מאוד מרגיעים
ספונטניות פחות מתאימה לילדים הסובלים מפחד

ההבדל בין פחד וחרדה

פחד הוא ממשוה מוגדר
חושך או הכלב של השכנים
חרדה היא תדר האופף את האדם בתחושת סכנה תמידית
החשש הוא כללי ואין לו צורה
לכן קשה להתמודד אתו
אם אני מפחד מחושך אז אני ישן עם אור דולק
אם אני מפחד מכלבים אני מתרחק
עם חרדה קשה יותר להתמודד

כי היא נמצאת בכל מקום
יש הרגשה שמהו לא בסדר וסכנה נמצאת בכל מקום
בפסיכולוגיה יש חלוקה לפחדים מסוגים שונים
אך ברפואה הסינית ההתייחסות היא לתדר
ופחות למופע
מבחינה טיפולית לא משנה אם החרדה היא חרדת נטישה
כי הילד הלך לאיבוד פעם
או שלאמא הייתה תאונת דרכים בזמן העוברות