

## טיפול בפחדים וחרדות

פחד או חרדה הם תוצר של טראומה בעבר  
הטראומה יכולה להיות בשל אירוע טראומתי בודד  
אך יכולה להיות גם טראומה מתמשכת ללא אירוע מסוים  
הטראומה מושפעת משני גורמים:  
עוצמת הפגיעה  
ומצבו הרגשי של האדם

אדם הנמצא במצב פגיע - כמו ילד לדוגמא  
יכול להיפגע גם ממהו מאוד קל  
ואכן מרבית הטראומות שלנו  
מקורן בתקופות החיים בהן אנו פגיעים ביותר  
בעוברות ובלידה  
בתקופה זו העובר או הילוד  
חשופים לגמרי מבחינה רגשית  
והם חסרי כל הבנה ויכולת שכלית  
לכן כל מצוקה רגשית בתקופה זו מועצמת עד מאוד

הצד השני של המשוואה  
הוא עוצמת הפגיעה  
גם אדם מאוזן וחזק ייפגע מטראומה שהיא מאוד חזקה

### תגובת הגוף

כאשר הגוף חווה טראומה  
ישנן שתי אפשרויות:  
באחת האדם מצליח לעבד את הטראומה ולהמשיך בחייו  
במקרה זה הוא יוצא נשכר ומתחסן  
באפשרות השנייה  
האדם לא מצליח להתגבר על הפגיעה  
ואז אין לו ברירה אלא לנסות לשכוח את הכאב והמצוקה  
והוא מדחיק את הטראומה  
הוא מנסה לשכוח את הקושי  
ומכניס את הטראומה לארון  
מרגע שהטראומה הודחקה ונכנסה לארון  
ברירת המחדל תהיה להשאיר את הארון סגור  
קשה מאוד לפתוח את הארון ללא עזרה  
כל עוד הארון סגור  
החיים מתנהלים כאילו הטראומה איננה  
את הארון אפשר אמנם לסגור  
אך אי אפשר לנעול

מאחר ואי אפשר לנעול את הארון  
האדם מאוד חרד שמא ייפתח הארון

מצב זה מביא למתח מתמיד  
החשש שמא הארון ייפתח מביא לצורך בשליטה  
הצורך בשליטה פוגע בספונטניות ובגמישות

### **אי ודאות**

מהות החרדה והפחד הם אי ודאות  
אי הודאות מביאה לצורך בשליטה  
אי ודאות = פחד וחרדה = צורך בשליטה

אי הודאות מכניסה למתח גם כאשר היא חיובית  
אם היו מתקשרים אלינו ומודיעים  
שבעוד שעה יוחלט אם להעניק לנו מיליון שקל  
כל אחד מאתנו היה נכנס למתח עצום  
למרות שמדובר במשהו שהוא חיובי לכל הדעות  
עצם אי הודאות מביאה למתח

מי שסובל מחרדה לא אוהב אי ודאות מכל סוג  
וכל שינוי גורם למתח  
כי הוא צופן בחובו אי ודאות

### **תגובת הגוף**

כאשר אנו חווים טראומה  
אנו חווים אותה בכל רבדי הגוף  
גם בידיעה – בשכל  
וגם בגוף – ברגש  
אם משאית גדולה כמעט ודורסת אותי  
המחשבה שכמעט ומתתי מחרידה אותי  
אך גם כל תא בגופי חווה את החרדה  
הטראומה נחרטת במחשבה ובגוף

את השכל אפשר להמשיל לרוכב על סוס  
ואת הסוס לגוף ולרגש  
הרוכב שולט בסוס

כאשר אנחנו חווים טראומה ומדחיקים אותה  
הרוכב סוגר את הארון  
ומרגיש רגוע  
אך הסוס לא רגוע  
הסוס לא מבין – הסוס מרגיש

אני רוכב על הסוס שלי במדבר  
לפתע נשמע פיצוץ עז  
אני והסוס נבהלים  
אני מסיט את מבטי  
ורואה שבסמוך עבר ג'יפ שהתפוצץ לו הגלגל

אני מבין וכבר לא חושש – אני רגוע  
אך הסוס שלי לא מבין  
ומבחינתו היה פיצוץ מפחיד  
ופיצוץ נוסף יכול לקרות בכל רגע  
הוא ממשיך להיות באי שקט

על מנת לטפל בטראומה מודחקת  
יש לקבל עזרה  
הפסיכולוג מדבר אל הרוכב  
מסביר לו את הבעיה  
מבהיר לו מה מקורה  
אי הודאות מתפוגגת  
הרוכב נרגע  
הסוס מרגיש שהרוכב נרגע  
ונרגע גם הוא

### **המערכת הסימפתטית**

המערכת הסימפתטית  
היא מערכת החירום של הגוף  
זוהי מערכת קדומה  
והיא משותפת לכל היונקים  
כאשר הזברה מגלה שיש נמר בסביבה  
היא נדרכת והמערכת הסימפתטית משתלטת על הגוף  
המערכת העצבית פועלת באופן לא רגיל  
כי צו השעה הוא לברוח מהנמר  
דם זורם לראש כדי שהזברה תראה ותריח טוב  
דם זורם לגפיים כדי שהיא תוכל לרוץ במהירות  
מערכת העיכול לא מקבלת אנרגיה – זה לא הזמן לבזבז אנרגיה על עיכול  
גם מערכת החיסון מושתקת – כי זה לא הזמן לטפל בחיידקים או ווירוסים  
מערכת הפיריון גם היא נחסמת זמנית  
זהו מצב חירום והוא מיועד לעבוד למשך דקות ספורות  
כי הוא מאוד לא יעיל ואנרגיה רבה מתבזבזת  
דומה הדבר לשימוש במבער במטוס קרב  
המבער מאפשר למטוס להגביר את מהירותו  
אך יש צורך בכמות מאוד גדולה ובזבזנית של דלק  
לכן משתמשים במבער רק בחירום

### **השפעת החרדה**

כאשר אנו נמצאים בחרדה  
המערכת הסימפתטית שלנו פועלת יתר על המידה  
ומאכלת את משאבי הגוף

החרדה מעכבת אותנו

היא פוגעת באיכות החיים שלנו  
ולא מאפשרת לנו להיות מי שאנחנו  
החרדה משתלטת ומנהלת את חיינו

החרדה בסופו של דבר פוגעת גם בבריאות שלנו  
הפגיעה במערכת החיסון מביאה למצבי חולי תכופים  
וההתנהלות הלא נכונה תחת השפעת המערכת הסימפטטית  
מוציאה את הגוף מאיזון  
ויכולה לגרום במהלך השנים למחלות קשות

### **השפעת ההורים**

החרדה היא משהו שבחלק מהמקרים  
עובר אלינו ממישהו קרוב הסובל מחרדה  
בגיל צעיר ילדים חווים את החיים  
דרך העיניים של ההורים שלהם  
ילד והורה מביטים אל האופק  
מהאופק עולה משהו שהילד לא מכיר  
הילד מיד מסתכל על ההורה  
אם ההורה מחייך הילד נרגע  
אם ההורה נבהל  
כך גם הילד

אנו כהורים משמשים תחנת ממסר של החיים לילדנו  
אם אנו חווים את החיים מבעד למשקפי החרדה  
כך גם ינהגו ילדנו  
והם יעבירו את החרדה בתורם לדור הבא  
תפקידנו כהורים הוא לא להעביר הלאה מה שקיבלנו בירושה  
ואנו חושבים שמוטב שלא יעבור הלאה

### **טיפול בעזרת דיקור**

בטיפול בדיקור  
אנו מטפלים בסוס  
הטיפול נעשה ברמה הגופנית הרגשית  
ולא ברמה הקוגניטיבית - השכלית  
הטיפול פותח את הארון ברמה הרגשית  
כאשר הארון נפתח יש בחלק מהמקרים (70%)  
הצפה של הטראומה  
ההצפה גורמת לראקציה  
מאחר והטראומה עוברת מהרובד המודחק לרובד הגלוי  
בכך מתאפשרת הזדמנות לעבד את הטראומה מחדש  
מה שאולי לא יכולנו להכיל בגיל צעיר  
ייתכן ונוכל לעבד ולהכיל עכשיו

כמובן שטיפול זה הוא אינו קסם  
כי הטראומה הופכת עם השנים לחלק מאתנו

לחלק מהאישיות שלנו  
אי אפשר לעקור אותה כמו במטה קסם

יתרה מזאת

אנו ממנפים את הבעיות שלנו  
כי כל חוסר איזון במצבים מסוימים יש לו יתרון במצבים אחרים

השליטה שהיא חלק בלתי נפרד מהחרדה

היא מיומנות נדרשת

במיוחד בעולם המודרני בו יש הרבה מערכות

שליטה היא כלי מצוין לניהול

בנוסף - חרדה לעתים גורמת גם לחוסר ביטחון

ולכן מייצרת מוטיבציה להצלחה

על מנת להוכיח לעצמי ולעולם שאני בסדר

השילוב של שליטה ומוטיבציה חזקה להצליח

הוא יתרון שיש לו ביקוש גדול בעולם המודרני

אך המחיר שמשלם מי שפועל תחת חרדה הוא גדול

והוא פוגע באיכות החיים

ובסופו של דבר גם בבריאות

ההצלחה לא באה ממקום רגוע ונינוח

אלא ממתח בלתי פוסק

שמכלה את משאבי הגוף

כאשר המערכת הסימפתטית פועלת

מופרש הורמון הנקרא אדרנלין

הורמון זה אחראי על השינוי במערכת העצבית

והוא נותן תחושה של כוח

במובן זה האדרנלין מתגמל

תחושת הכוח היא חזקה

ויש מי שעלול להתמכר לה

הטיפול מאפשר לאזן את תדר החרדה

ואפילו אם קורה הדבר לזמן קצר יחסית

החוויה של רכיבה על סוס רגוע

היא חוויה שמאפשרת להבין שאפשר אחרת

אנחנו מפחדים לרכב על אופניים

וחושבים שרכיבה על אופניים היא למעלה מכוחנו

אם מישו היה שם אותנו על אופניים ונותן לנו דחיפה

היינו מתקדמים שלושה מטרים ומיד נופלים

כי אנחנו לא יודעים לרכב

אך מיד היינו חושבים לעצמנו

רגע – אם התקדמתי שלושה מטרים

בוודאי אני יכול גם ארבעה או חמישה מטרים

בעצם – אם אתאמן אני יכול לנסוע גם יותר

משמע – אני יכול לרכב על אופניים

זהו השינוי שמתחולל בעקבות הטיפול

הטיפול מאפשר לשנות את ההוויה  
הוא מאפשר שינוי  
כי מרגע שאתה מבין שאתה יכול  
תפיסת העולם משתנה  
כאשר תפיסת העולם משתנה  
משתנה גם המציאות

הטיפול בדיקור הוא תהליך  
אך הוא קצר יחסית  
הוא נועד ללוות את המטופל בשלבים הראשונים  
ונמשך בין חמישה לעשרה טיפולים

בטיפול בו נפתחת דלת הארון  
מוחדרות שתי מחטים עדינות לקפל המרפק  
זהו מקום מאוד ידדותי והדיקור לא מורגש כמעט בכלל  
שניים מתוך שלושה מטופלים חווים אחרי טיפול זה רגישות  
כי החרדה שהייתה בתוך הארון ולא הורגשה  
מוצפת לרובד הגלוי

### **התגובה לטיפול**

יש מי שמרגיש כבר על מיטת הטיפולים  
כובד ועייפות ברגליים  
לחץ בחזה  
מועקה בגרון  
יש מי שמרגיש צורך לבכות  
אלו תופעות המשקפות את החרדה  
התופעות הן עדינות  
ולא מפריעות לתפקוד היומיומי  
הן נמשכות בדרך כלל שלושה ימים  
והן מורגשות אצל שניים מתוך שלושה מטופלים  
אחד מתוך שלושה לא מרגיש תגובה מיוחדת לטיפול

מי שמרגיש ממש לא טוב  
יכול להגיד שהוא חולה ולהיכנס למיטה  
אך לא זכור לי מטופל שהגיע למצב כזה  
בדרך כלל תהיה חולשה  
ולעתים כעס  
כי החרדה מחלישה ויש צורך לתפקד  
הכעס מאפשר ריכוז של האנרגיה  
אנחנו בדרך כלל כועסים ביתר קלות כשאנחנו עייפים  
לכן חולשה או כעס מאפיינים את התגובה לטיפול  
בדרך כלל לאחר שלושה ימים מורגשת רגיעה

