

התמודדות עם מצבי לחץ, מתח נפשי, חרדה ודיכאון*

ד"ר רות אהרוני, פסיכולוגית, וד"ר חזי אהרוני, מו"ל
אדוואנס – פסיכולוגיה, חינוך, התפתחות אנוש והוצאה לאור, רחובות

האירועים הקשים שמתרחשים לאחרונה בארץ ובפרט באזורנו והקשיים הכלכליים של זוגות צעירים ומשפחות מבוגרים, גורמים לרבים מאתנו לעליית רף הלחצים, החרדות המתחים ומצבי הדיכאון, אפילו מעל לרמה שאנו מורגלים אליה כמדינה המצויה כל העת במלחמות ובהתגוננות מפני אויביה. כמעט לא היה אחד מאתנו שלא חש דאגה, חרדה, מתח נפשי או היה מדוכא בשל המצב והמראות הקשים שנגלו לנו בשנים האחרונות ושהיו נלווים לכל יתר המתחים הרגילים. במאמר זה נסביר את טיבן ונביא מספר דרכים להתמודד עמם.

לחץ, מתח, חרדה ודיכאון נתפסים באופן שונה אצל אנשים שונים

כל פרט מאתנו מגיב באופן שונה לאירועים בכלל ולאירועים מסוג זה בפרט, והם משפיעים ברמות שונות עלינו ועל יחסנו לעצמנו ולסביבתנו. אורך זמן השפעתם של אירועים אלו ואופן ההתמודדות עמם תלוי בחומרתם, בגילנו, בהתנסותנו, בחוסנו האישי, במידת המידע שיש לנו אודותיהם ובתמיכה המשפחתית והחברתית הנתונה כדי להתמודד עמם (באסטל, 2000).

אורח החיים המהיר והמשתנה תכופות והאחריות של כל אחד מאתנו למשפחתו, לעבודתו ולמטלותיו החיוניות היומיומיות, מעמידים אותנו בפני אתגרים רבים. עבור אחדים מאתנו לחצים יכולים להיות מועילים, מדרבנים ומאתגרים, בעוד אצל אחרים הם יכולים ליצור מצבי לחץ, מתח, חרדה ועד לדיכאון. לחץ מתון מספק לנו אזהרה שמהו קשה או מסוכן יכול או עומד להתרחש ומאפשר לנו לגייס את כוחותינו כדי להתמודד עם המצב החדש. אם לא נלמד למצוא דרכים ופתרונות להתמודד עם מצבי לחץ, מתח, חרדה ולחצים מתמידים ומתמשכים, הדבר יכול לפגוע ביכולתנו להתמודד עם אירועי שגרה ולהחליש את המערכת החיסונית שלנו, ואנו עלולים להגיע למצבים של כעס, תסכול, כאב, מתח ודיכאון, ועד כדי העמדת קיומנו הפיזי והנפשי בסכנה.

מהם הסימנים ללחץ, מתח חרדה ודיכאון?

סימני לחץ, מתח, חרדה ודיכאון מופיעים אצל אנשים שונים בדרכים שונות ויכולים להתבטא באופן פיזי (עייפות, כאבי ראש, בעיות שינה, פעילות יתר או חוסר פעילות, עליה או ירידה במשקל), באופן רגשי (דאגה, פחד, חרדה, דיכאון, מצבי רוח משתנים, כעס), באופן קוגניטיבי (בעיות ריכוז וקשב, קושי בהעברת החלטות, בלבול), ובתגובות בין-אישיות (הטלת אשמה ודופי באחרים ללא הצדקה, התקפה מילולית, הצקה לאחרים). סימני לחץ, חרדה ודיכאון יכולים להתבטא אצל הילד או המבוגר בשינויי התנהגות חריגים, כגון: פגיעה בתיאבון, קשיי שינה, כעס ותוקפנות ללא סיבה ברורה, בריחה או הימנעות מאתגרים והתבודדות. אצל ילדים ניתן לראות הרטבה, קושי להיפרד מההורים, אי-שיתוף פעולה עם בני הגיל או עם מבוגרים וכן ירידה ברמת הלימודים או בפעילות החברתית. מבוגרים המכירים היטב את הילד מבחינים בדרך כלל בשינויים כאלה ויש לטפל בהם בהקדם, כאשר הלחץ, החרדה והדיכאון עדיין בראשיתם ולא מציפים. גילוי וטיפול מוקדמים, במיוחד במצבי טראומה קשים, יכולים לסייע לפרט להתגבר על התסמינים השונים ולמנוע טיפול יקר וארוך טווח.

מי יכול לטפל במצבי לחץ, מתח, חרדה ודיכאון ואיך?

יש להפנות את הפרט הסובל ממצבי לחץ, חרדה, דיכאון או טראומה עמוקים, לאנשי מקצוע מוסמכים: יועצים בבית הספר או בפנימייה, פסיכולוגים, רופאים, מטפלים משפחתיים וכדו'. במצבים ראשוניים יכולים הורה, מורה, מדריך או מבוגר לסייע בהקשבה, בקבלה, בשיחה, בשאלות, בתמיכה ובגילוי אמפתיה. התנהגותו של הסובל מלחץ, חרדה או דיכאון יכולה להיות נורמטיבית למצבים מאיימים של לחץ וחירום, והקשבה לו היא דרך טובה לטפל בכך. יש לאפשר לפרט לבטא את רגשותיו ולא למזער אותם או להפחית בערכם. חוץ מאשר במקרים קיצוניים ובמקרים של דיכאון קליני עמוק, הטיפול אמור להיות נקודתי וממוקד. בדרך כלל, אין צורך בטיפול לאורך זמן או בטיפול מעמיק, אלא בטיפול בסימפטומים המידיים.

*מאמר זה הינו גרסת ממאמר שפורסם בביטאון "אפשר" לעובד החינוכי-סוציאלי. מטרתו לספק מידע כללי ואינו מהווה תחליף לייעוץ וטיפול מתאימים אצל אנשי מקצוע מוסמכים.

תפקיד המסגרת המשפחתית

הבית והמסגרת המשפחתית אמורים להיות מקום מוגן ומגונן עבור המבוגרים וגם עבור הצעירים. מסגרת משפחתית פתוחה ותומכת שבה כולם מרגישים חופשיים לבטא את עצמם ואת רגשותיהם באופן מקובל, מקלה או מונעת מצבי לחץ, חרדה ודיכאון. ישיבה קבועה לאכילה משותפת לארוחת ערב יומית או בערבי שבתות וחגים מעודדת החלפת דברים בין בני הבית ומאפשרת ביטוי בריא של האירועים והאתגרים שהפרט עבר במשך היום או השבוע. גם שיחות פרטיות בין בני הזוג או בינם לבין הילדים חשובות ורצויות ביותר. בעיות, קשיים והתנהגויות מורכבות דורשות תשומת לב מקצועית כגון הפניה ליועץ או יועצת בית הספר במידה וזה נוגע לסביבה הבית ספרית, הפנייה לפסיכולוג או לאנשי מקצוע ומטפלים אחרים בהתאם לחומרת המצב.

תפקיד המסגרת החינוכית

תפקיד המסגרת החינוכית הוא לספק לאנשי הצוות הדרכה בנושא טיפול במצבי לחץ, חרדה ודיכאון כדי שירכשו את המיומנויות הבסיסיות לצורך טיפול ישיר, מידי וממוקד בבעיות של תלמידים ומטופליהם, ללא צורך בהתערבות משנית או בהפניה לגורמים חיצוניים (אלו נעשות רק במקרים קשים). מחקרים מראים שפעמים רבות המבוגרים החרדים מעבירים את החרדה לילדיהם, לתלמידיהם או למטופליהם, ולכן, כדי שאנשי הצוות, המבוגרים וההורים המטפלים יהיו מסוגלים לטפל בחרדות של ילדיהם או מטופליהם, וחשוב שיהיו מסוגלים תחילה לתפקד ולהתמודד עם אלה שלהם עצמם. עליהם לשמש מודל להתנהגות: אם יקרנו אמונה וביטחון בכוחותיהם להתמודד עם מצבים שונים, ישרו לאלה שמסביבם שגם הם מסוגלים להתמודד.

ילדים ומצבי לחץ וחרדה

מרבית הנפגעים ממצבי לחץ, מתח, חרדה ודיכאון הם ילדים. ילדים ובני נוער השייכים לקבוצות סיכון, סובלים ממילא ממצבי לחץ, מתח וחרדה, בפרט אם הם גרים בפנימיות ומרוחקים ממשפחותיהם או נמצאים בקונפליקט חמור עם הוריהם או עם החברה. ילדים הנמצאים בטווח הטילים והקטיושות המאיימים, חוו לא פעם חרדות חוזרות ונשנות. רבים מקרבנותיהם של מעשי ההתאבדות ופיגועים, שהיו נפוצים כל כך בשנים האחרונות, היו ילדים, הוריהם או קרוביהם. כתוצאה ממצב זה, ישנם ילדים שפוחדים ללכת לבית הספר, לעלות לאוטובוס או לפגוש חברים בקניון, במתנ"ס, במועדון או מעבר לכביש. כל אלו נוספים ללחצים המופעלים בחברתנו על ילדים ובני נוער להגיע להישגים ולשאוף לשלמות.

אצל ילדים, סימני לחץ, מתח, חרדה ודיכאון מתבטאים באופן שונה מאשר אצל מבוגרים. ילדים רבים מתקשים להביע את עצמם ואת רגשותיהם באופן מילולי. לעתים, בדומה למבוגרים, הם עצמם אינם מודעים לגורמים ללחציהם ולחרדותיהם. כדי להביע לחצים אלו הם מתלוננים שאינם חשים בטוב או שהם סובלים מכאב ראש או מכאב אחר, לעיתים מגיבים בקשיי התנהגות ובעיות משמעת, ולעיתים נמנעים מפעילויות או הכנת שיעורי בית ומטלות בכל מני אמתלות. חשוב שהמבוגרים יהיו רגישים להתנהגויות ולמאפיינים של לחץ, חרדה ודיכאון אצל ילדים, על מנת שיוכלו לסייע להם במועד וביעילות.

אסטרטגיות כלליות לטיפול במצבי לחץ, מתח וחרדה

לא כל האסטרטגיות האפשריות ניתנות כאן, ולא כל דבר מתאים לכל פרט. כל אחד צריך לברור את הפעילויות המתאימות לו, לילדיו או למטופליו. להלן מספר אסטרטגיות לדוגמה:

1. **שמירה על שגרה** – היות והעולם שלנו בנוי לרוב על שגרה, יש לשמור עליה במידת האפשר ולחפש אותה אפילו בתוך מצב "לא שגרתית". שגרה בונה חיים מסודרים ומאורגנים, ביטחון אישי ויכולת לצפות מה יתרחש בהמשך. הידיעה על מה שעומד להתרחש מאפשרת לנו לתכנן, להתכונן לבאות ולא להיות מופתעים, מה שמוסיף לשקט והרוגע הנפשי שלנו.

2. **שיחה פרטנית או קבוצתית** – שיחות קבוצתיות (או פרטניות, כאשר הן נדרשות), הן דרך טובה לטפל במצבי לחץ, חרדה, דיכאון ומשבר. תפקיד חשוב של שיחות אלה הוא לספק לפרט מידע על אודות המצב. מידע כזה יכול לסייע לאדם להחליט שאכן קיימת בעיה או סכנה, אך יש דרכים להתמודד עמם, או שאין סכנה כלל, והיא קיימת רק על פי תפיסתו האישית. כמו כן, מעצם העובדה שמקשיבים לו ומשוחחים עמו, המטופל למד שיש מי שדואג לו ומוכן לעזור לו בשעת

הצורך. נוסף על כך, המידע הניתן בתהליך השיחה מעודד פתיחות, החלפת דעות וקבלה של האחר ומסייע לפרט לחוש שהוא אינו לבד.

3. **שימוש באמצעים לא ורביים** – כל אחד בכל גיל יכול ליהנות מפעילויות שונות המשמשות "כפסק זמן" הפסקה, בריחה, או הדהייט הקשיים ובפרט אצל ילדים צעירים. הפעלת ילדים במשימות ציור, בנייה, כיוור בפלסטלינה וקיפולי נייר ובאמצעות תרפיה באמנות מסייעת לילד להתמקד במשימה במקום בחרדה. דרך המשחק הילד נפתח ביתר קלות ומוכן לבטא את פחדיו וחרדותיו באוזני המבוגר.

4. **פעילות גופנית** – מסיטה את הפרט מהתמקדות שלילית בלחציו, מפחיתה לחצים ואנרגיות שליליות, משפרת את מצב הרוח כתוצאה משחרור הורמונים הפועלים להרגעת הגוף. מחקרים מראים שפעילות גופנית לעיתים יכולה להחליף תרופות או הקטנת המינון נגד דיכאון בהצלחה, אם הכול נעשה בפיקוח הרופא המטפל. כאשר מי מאתנו כועס הוא מיד מחליט לצאת החוצה ולרוץ כדי להפיג את הכעס, החרדה והדיכאון הזמניים שבאים בעקבותיהם אם הבעיה לא נפתרה וחוזרת על עצמה. השליטה בגוף שלנו נותנת לנו כוח, אנרגיה, סיפוק ותחושה עילאית. הפעילות הגופנית מספקת תחושה של חופש המעלה את המורל ומשפרת את מצב הרוח.

5. **פעילויות הרפיה** – יוגה, מדיטציה, דמיון מודרך, שיטת ג'קובסון להרפיה וטכניקות נוספות מסייעים בהורדת מתחים, חרדות ודיכאון ובהרפיית הגוף והנפש. מתח שרירי ומתח מהמחשבות גורמים לנו להתכווץ, להיות מתוח ולכאבי ראש, כאבי בטן וחרדות.

6. **ערנות לשינויים קיצוניים בהתנהגות הפרט** – התנהגות יוצאת דופן ושינוי קיצוני בהתנהגות הם סימנים לכך שמהו מטריד את הפרט. יש להיות קשובים לשינויים קיצוניים, לתעד אותם ולעקוב אחריהם. יש להציע לפרט סיוע כאשר הדבר רלוונטי, או להפנותו לאנשי מקצוע. ראוי במיוחד במקרה זה להזכיר סימנים אצל ילדים ובני נוער או מבוגרים הקוראים לעזרה, לפני שהם מוכנים לקחת צעדים קיצוניים כגון ניסיון התאבדות.

7. **שמירה על אורח חיים בריא** – אכילה מאוזנת, שינה טובה, היגיינה אישית, קשר זוגי ותעסוקה יציבים, השתתפות בפעילויות נופש, חופשה ובילוי עם חברים ובני משפחה תורמים להתמודדות מוצלחת יותר בלחצים. מוטב לקחת פסק זמן מהחיים הלוחצים, להשקיע בחופשה מאשר לשלם זאת עבור טיפול אצל הפסיכולוג או הפסיכיאטר.

8. **ארגון וניהול הזמן** – מצד אחד סדר וארגון הסביבה והזמן של הפרט מסייעים בהקטנת הלחצים ומאפשרים טיפול במשימות שונות ביעילות ומורידות את רף החרדה והדיכאון. מצד שני, תלוי באישיות הפרט, יותר מדי סדר וארגון וניהול זמן יכול לגרום לקשיים ולחרדות. לא צריך להגזים וצריך לעשות זאת בהתאם לאישיות הפרט ובמידתיות.

9. **שימוש בהומור** – הומור משכך כאבים ומשחרר הורמונים התורמים לרגיעה של הגוף ולשיפור במצב הרוח. צאו לסטנדאפ, צפו בתכנית או בסרט שתכניו מלאי הומור ונסו לשכוח לרגע את החיים הלוחצים.

10. **ההתמודדות והתנדבות פעילה** – מעורבות בקהילה וסיוע בהתנדבות לאחרים מספקים לפרט הרגשה טובה, שלמרות הקשיים והאתגרים שלו הוא יכול לתרום לאחרים. מחקר הראה שילדים בסיכון המסייעים לילדים הצעירים מהם, גם הם וגם הילדים המקבלים את עזרתם יוצאים נשכרים. גם מבוגרים המצויים במצבי משבר ומסייעים בהתנדבות לאחרים יוצאים עם תחושה טובה ומרגיעה. הם מוצאים פסק זמן לדברים טובים ומרגישים טוב שהם תורמים ובעלי ערך לחברה ולסביבה.

11. **תרפיה באמצעות בעלי חיים** – גם ילדים וגם מבוגרים נהנים להיות בסביבת בעלי חיים, ללמוד על מאפייניהם, לטפל בהם וללטפם. פעילויות אלו, כמו גם רכיבה על סוסים, תורמות לרגיעה, לכיבוד בעלי חיים ולהתייחסות בריאה יותר לסביבה כולה.

12. **תרגילי נשימה** – תרגילי נשימה פשוטים הנעשים בשעת לחץ וחרדה יעילים מאוד כטיפול ראשוני ממוקד ועצמאי. כאשר אנו מתוחים, כועסים וחרדים, הנשימות שלנו שטוחות וקצרות, מה

שגורם למחסור של חמצן במערכות הגוף השונות ובעיקר במוח החשוב לתפקוד דווקא בשעות חירום ובעת הצורך לקבלת החלטות קשות או גורליות. מחסור בחמצן מגביר את המתח וגורם לעצבנות ואף לעשיית טעויות. שאיפת אוויר עמוקה וספיגתו של החמצן בגוף ובסרעפת ואחר כך נשיפת אוויר טעון דו-תחמוצת הפחמן החוצה מרגיעים את הגוף ומחדדים את המוח (ברואר, 2003).

סיכום

מאמר זה נכתב בעקבות אירועי החיים הלוחצים שארצנו מצויה בהם שיצרו מצבים העלולים לגרום למצבי לחץ, לחרדה ולדיכאון אצל ילדים ומבוגרים. אנשים שונים מגיבים ומתמודדים עם מצבים מסוג זה בדרכים שונות. מאפייני לחץ, חרדה ודיכאון אצל ילדים שונים מאשר אצל מבוגרים. ברוב המקרים, עובדים ומטפלים יכולים לסייע במצבי לחץ, חרדה ודיכאון שאינם מורכבים של מטופליהם, בתנאי שמסגרות העבודה סיפקו להם הדרכה מתאימה. גם המטפלים וגם המטופלים צריכים להאמין שמצב של לחץ, חרדה ודיכאון הם מצב זמני וחולף, שגם אם יימשך זמן-מה, בסופו של דבר יעבור. המחקר מראה שלמרות שישראל ידועה כמדינה שיש בה גורמי לחץ רבים, עדיין רוב אזרחי ישראל בסקרים אומרים שהם מרוצים מחייהם, ובסקלה של האושר הם אף מצויים במקום גבוהה בהשוואה למדינות מערביות. על כן, אנו צריכים להתמודד עם הלחצים, החרדות ומצבי דיכאון בחיינו בדרך יעילה כפי שהוצע במאמר, להיות אופטימי ולקוות שבסופו של דבר כולנו נוכל להירגע.

מקורות

- באסטל, ל' (2000). **כיצד להשתחרר מלחץ, מתח וחרדה**. רמת-גן: פוקוס ספרים.
- ברואר, ש' (2003). **פשוט נרגעים: המדריך להתרגעות למתחילים**. אור יהודה: כנרת.
-