מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחות "חיים חדשים" מס' 87 -86**

**דאגות וחרדות**

**מדאגה לחרדה**:

דאגה היא חלק מהחיים, ורבים חווים פחד ודאגה ברמות שונות על בסיס רגיל יחסית. עם זאת, כאשר נוכחותה של דאגה זו הופכת להיות כמעט קבועה עד שהיא מפריע לפעילויות היומיומיות, זה עלול להצביע על מה שידוע כהפרעת חרדה כללית. אנשים סובלים מהפרעה זו עשויים לחוות תקופות שבהן הם בחרדה ובלחץ מתמיד, כמו גם פעמים שבהם הפחד משתלט עליהם לגמרי. מאפיין נפוץ נוסף של הפרעת חרדה כללית הוא תחושה שמשהו נורא עומד להתרחש, גם כאשר למראית עין אין שום גורם אמיתי או איום אמת שגורמים לפחד הזה.

<http://www.newyou.co.il/Article.asp?iArtA=22&iCatA=15&iSubCatA=26>

דוגמאות לאדם חרדתי (חרדה כללית):

"נולד לי נכד", הודיעה לי בעצב חברתי, דאגנית מקצועית בעלת מוניטין. "נו, ואת לא שמחה?", שאלתי. "מה יש לשמוח?", ענתה בקול נכאים, "עוד בן אדם לדאוג לו". כמו עמיתיה לקבוצת הדאגנים הכרוניים, גם חברתי נוטה לצבור לעצמה דאגות חדשות ומתקשה להיפרד מהישנות, וגם היא חוששת לוותר על הדאגה, כי ברור לה שברגע שתעשה זאת יתרגש עליה האסון הנורא מכל. מצב של חוסר דאגה, כדאי לדעת, מדאיג את הדאגנים אף יותר ממצב של דאגה.

<http://www.allmag.co.il/page/3264>

אנשים עם חרדה כללית עלולים לדמיין את הגרוע מכל עבור אירועים רגילים. לדוגמה, שליחת ילד ליום הראשון בבית הספר עלולה להוביל לדאגה לגבי האפשרות של פיגוע טרור בבית הספר... על אף העובדה שאירועים אלה הם יוצאי דופן ולא סבירים כאחד, אדם עם חרדה כללית עשוי להעביר שעות, ימים או אפילו שבועות בפחד מפני אירוע כזה.

<http://www.newyou.co.il/Article.asp?iArtA=22&iCatA=15&iSubCatA=26>

כל מחשבה שלילית לא עוזבת אותי ...אני לא לומדת כלום ..רק פוחדת ...יושנת ... אוכלת ... ופוחדת לא יכולה לשבת לבד ...אם אני אשב לבד אני מתחילה לחשוב על דברים לא נורמליים

**דאגה** היא חשש מפני מצב שלילי שעלול לבוא.

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%93%D7%90%D7%92%D7%94>

דאגה הינה מנגנון הגנה הטבוע בנו ושומר עלינו. במצבים תקינים, הדאגה משרתת אותנו בכך שהיא מתריעה על סכנה קרבה, מזהירה וגורמת לנו לשמור על עצמנו. מרבית האנשים חווים דאגה כאשר ישנה סיבה ממשית לכך. עם זאת, אנשים רבים הופכים לדאגנים כלומר חווים דאגה באופן מוגזם וללא הצדקה. ישנם אלו שאינם מסוגלים להפטר מדאגות שווא **(**<http://www.psagot.com/gates.php?page=16>**).**

* **כיצד אוכל לדאוג רק על הדברים הנחוצים באמת? איך הפכנו לאנשים שמפחדים מהחיים?**

מי שלעולם לא דואג, אינו רואה את הסיכונים סביבו. מה שקובע הוא עוצמת המצוקה ותדירות הדאגות. מי שלא יכול ליהנות בהווה כי הוא מודאג בקשר לעתיד צפוי לחוש פגיעה קשה באיכות חייו. יש אנשים שהדאגות מופיעות אצלם רק כמחשבות טורדניות, ויש כאלה שממש 'רואים' את מושאי הדאגה שלהם שותתי דם או מתים, והסבל שלהם קשה מנשוא".

<http://www.allmag.co.il/page/3264>

חרדה היא התנהגות פיסיולוגית ותגובה פסיכולוגית גם יחד. ברמה הפיסיולוגית החרדה מעוררת תגובות גופניות כמו דפיקות לב מואצות, מתח שרירים, יובש בפה, הזעה. ברמה הפסיכולוגית החרדה מעוררת שיתוק, ניתוק מהעצמי ואף תחושה או חשש למות או להשתגע **.**<http://www.psychologia.co.il/anxiety20.htm>/.

* **מדוע מנגנון ההגנה הטבעי של הגוף שלי השתבש ופועל נגדי? ממש בוגד בי או שהוא ממש מבולבל... מה הסיבה לתופעה? איך מחזירים את המערכת לאיפוס?**
* **האם יש שורש לפחדים שלנו? על מה אנחנו בעצם חרדים? מה הפחד הכי עמוק שלנו ומהי התרופה בשבילו?**
* **איך לתת לאנשים תחושת ביטחון?**
* **בנוסף יש אנשים שמרגישים את החרדה בעיקר ברמה פיזיולוגית. הגוף שלי מכאיב לי מאד ואני לא יודע למה זה קורה ומתי זה יתקוף אותי. איך לתת לגוף שלי תחושת ביטחון?**

בני האדם יכולים לשלוט בצורה מרשימה בסביבתם החיצונית, אך שליטה זו מסתיימת ברגע שאנו מנסים לשלוט במחשבותינו, ברגשותינו ובתפקודים גופניים אוטונומיים. (תפקודים שאינם ניתנים לשליטה רצונית כגון: [לחץ דם](http://www.tevalife.com/article.asp?id=3278), , דופק, היכולת להירדם ועוד...).
אין לנו כל יכולת לשלוט במחשבותינו הלא רצויות. למשל: אני יכול להחליט שאני רוצה לחשוב על השורות שאני כותב כעת. זה בוודאי יצליח. אך מה יקרה אם אחליט שאני לא רוצה לחשוב על השורות שכתבתי? המוח לא יודע לבצע החלטה כזו מאחר שכאשר אני מנסה לא לחשוב על רעיון הרי שאני למעשה חושב עליו. נסו שלא לחשוב על מסך המחשב שאתם מתבוננים בו כעת. סביר להניח שלא תצליחו. ואם תנסו שלא לחשוב בכלל ומאוד תתנגדו לחשיבה על מסך המחשב העומד לפניכם, סביר להניח שהמחשבה תהפוך לאובססיבית. נסו לדמיין את האדם האהוב עליכם, כעת נסו לא לחשוב עליו. תגלו שהמשימה בלתי אפשרית. ברגע שאמרתי – אני לא חושב על...הרי אני חושב על הדבר עצמו.

אין לנו יכולת לשלוט גם ברגשותינו. כאשר אדם נמצא במצב של לחץ ונרצה לעזור לו להירגע, אנו רק נחמיר את מצבו אם נאמר לו בקול תקיף: תירגע. אם נצעק עליו את המילים: תירגע, ניצור רק החמרה של הלחץ. לכולנו יש אזור בגזע המוח (החלק הפרימיטיבי של המוח), אזור שתפקידו שמירה על הישרדות. אזור זה פועל בכדי לאפשר לנו להתמודד להילחם או לברוח כאשר אנו נמצאים בסכנה. האזור הזה מעצם טבעו איננו מבין מילים. השפה היחידה אותה הוא מבין היא שפת ההתנהגות. כאשר אזור זה רואה שהאדם מנסה להרגיע את עצמו, קרי, אומר לעצמו: אני חייב להיפטר מהחרדה הזו או מהדיכאון הזה או מכל רגש שלילי אחר, האזור הנ"ל מפעיל את מערכות האזעקה עליהן הוא מופקד. אם אנו חייבים להיפטר ממשהו כנראה שהדבר שממנו אנו רוצים להיפטר הוא מסוכן, כי אם הוא לא מסוכן אז מדוע אנו רוצים להיפטר ממנו? כך חושב לו האזור האחראי על הישרדות.
<http://www.tevalife.com/print.asp?id=1944>

**(**המוח שלנו הותנה להתנהגות מסוימת באמצעות חזרה של מחשבות אוטומטיות שליליות ותחושות טראומטיות. לא אתה מי שמייצר את המחשבות האוטומטיות השליליות, הן מיוצרות אוטומטית על ידי המוח משום שכך הותנה לעשות במשך זמן רב.)

בדאגות רגילות ניתן לשלוט. בין אם בכך שמניחים אותן בצד או מתמודדים איתן באמצעות אסטרטגיות רגיעה.  מצד שני, הדאגות שחווים אלה שסובלים מהפרעת חרדה כללית, הן למעשה בלתי נשלטות.

במקרים מסוימים, אנשים עם חרדה כללית עלולים לדמיין את הגרוע מכל עבור אירועים רגילים. לדוגמה, שליחת ילד ליום הראשון בבית הספר עלולה להוביל לדאגה לגבי האפשרות של פיגוע טרור בבית הספר... על אף העובדה שאירועים אלה הם יוצאי דופן ולא סבירים כאחד, אדם עם חרדה כללית עשוי להעביר שעות, ימים או אפילו שבועות בפחד מפני אירוע כזה.

<http://www.newyou.co.il/Article.asp?iArtA=22&iCatA=15&iSubCatA=26>

* **כיצד אוכל לשלוט על המחשבות שלי או לשנות את הצורה בה אני חושב?**
* **מאיפה באות המחשבות? מה החלק שלי בבואן ובלכתן?**
* **לאמרה "דאגה בלב איש - ישיחנה", שממליצה לדאגנים לדבר על דאגתם, אין ביסוס במציאות: כל דאגן מתחיל חש מהר מאוד שהתכונה הזאת היא לטורח על הבריות, ורובם מעדיפים לשמור את תחושותיהם לעצמם  (**<http://www.allmag.co.il/page/3264> **). האם עלי לשתף בדאגותי את האחרים?**
* **ישנן תכונות אופי שמעלות לאדם את הסיכוי שילקה בחרדות כמו פרפקציוניזם, צורך בשליטה וקושי להתמודד עם אי וודאות.** **אני מאד דואגת שאפספס הזדמנויות בחיים, או אעשה טעויות שיהרסו לי את החיים. אני לא רוצה לוותר או להפסיד שום דבר. לא רוצה להביט אחורה ולהגיד חבל שלא עשיתי כך וכך. איזה גישה תהיה לי לחיים אם לא אדאג ואתכנן כל דבר?**

"לדאגנים יש צורך גדול בשליטה. לכולנו קשה להתמודד עם מצבים עמומים ועם חוסר ודאות, אבל אנחנו צריכים להבין שיש לנו שליטה אך ורק על הפעולות שלנו ולא על אלו של אחרים. חשוב לזכור שגם כשאנו שולטים במעשינו אין לנו שום דרך להיות בטוחים בתוצאות שלהם".

הדאגה מובילה אותם לתכנן תוכניות כדי למנוע את הקטסטרופה הבאה, להתקומם נגד המציאות הקשה. יש כאלה שבוחרים לפעול ולא להיות חסרי אונים, אבל רובם מאופיינים בפרפקציוניזם ופועלים מתוך מתח פנימי רב, כאילו הם הולכים על חבל דק".

<http://www.allmag.co.il/page/3264>

* **ישנן מספר שיטות לטיפול בחרדות. יש הטוענות שהמערכת יצאה מתפקוד תקין ויש לטפל בסימפטומיום ויש הטוענות כי לאדם יש קונפליקט בלתי פתור או צורת חשיבה שגויה שאותה צריך לשנות ואז יעלמו החרדות. איזו שיטה לדעתך מטפלת בצורה הנכונה ביותר?**

טיפול פסיכואנליטי- הטיפול הדינמי מניח מקורות לא מודעים לחרדה ויוצר באמצעות תהליך טיפולי ארוך טווח מסע אל העצמי בו המטופל מפתח מודעות רבה יותר לחלקיו הפנימיים ולקונפליקטים הבלתי פתורים שבו. הגישה דורשת טיפול ארוך טווח של חודשים לפחות. היא עשויה להביא לשיפור משמעותי באיכות החיים, אך לא תמיד מספיקה או מתאימה להסרת הסימפטומים המטרידים שעולים מהפרעת החרדה. לפיכך מומלץ גם בטיפול דינמי לשלב גישות נוספות

טיפול תרופתי- מטרתן של מרבית התרופות נגד חרדה היא להפיג את תחושת החרדה באמצעות השבת האיזון לפעילותם של המולכים העצביים במוח. התרופות השונות נגד חרדה מסייעות במניעת התסמינים ובחזרה לתפקוד יומיומי תקין. . תרופות ממשפחת הבנזודיאזפינים מדכאות פעילות יתר באזורים מסוימים של המוח, הגורמים לחרדה.  **תרופות נוגדות חרדה החוסמות ספיגה של המעביר העצבי סרוטונין** – תרופות אלה משמשות לטיפול בחולים הסובלים מהפרעת חרדה מתמשכת. התרופות מאזנות את ספיגת הסרוטונין במוח, מונעות את התסמינים הגופניים של החרדה ואינן גורמות לסבילות או לתלות גם בעקבות נטילה מתמשכת.

טיפול התנהגותי קוגניטיבי- במהלך הטיפול לומד המטופל מהן המחשבות שמטרידות אותו ומעוררות חרדה, מהם המצבים המכניסים אותו ללחץ, כך שבהדרגה הוא לומד לצפות מצבים אלו במהירות. המטרה היא לצפות מצבים אלו מראש ועיל ידי כלים שנרכשים במהלך הטיפול להצליח גם לנטרל את החרדה שמלווה אותם בדרך כלל.

טכניקות הרפיה- הרפיה היא מצב של עוררות נמוכה שהאדם יוצר, באמצעות שחרור הדרגתי של חלקי הגוף השונים, עד כדי מנוחה כוללת של כל הגוף. מטרתה היא להפחית את הסימפטומים הפיזיולוגיים הלא נעימים הללו, את המתח בשרירים ואת החרדה. הטכניקה משתמשת במערכות גופניות שהאדם יכול לשלוט עליהן, כגון הנשימה והשרירים, וזאת כדי שבהדרגה ניתן יהיה להשפיע גם על מערכות גופניות עדינות יותר שיש לאדם פחות שליטה עליהן, כגון קצב פעימות הלב. במחקרים נמצא כי במהלך הרפיה עמוקה נמצאים גלי ה[מוח](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%95%D7%97) של האדם בתבנית "[גלי אלפא](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A9%D7%99%D7%A0%D7%94#.D7.9E.D7.A6.D7.91.D7.99_.D7.A9.D7.99.D7.A0.D7.94)", שמקושרת לתחושה של מרגוע ו[אושר](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%95%D7%A9%D7%A8).‏‏[[1]](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%98%D7%9B%D7%A0%D7%99%D7%A7%D7%AA_%D7%94%D7%A8%D7%A4%D7%99%D7%94#cite_note-0) כיום אחת ההנחות המקובלות היא כי אימון בהרפיה מאפשר רגיעה ותחושת שליטה, המקלה על תחושות החרדה.

<http://www.psychologia.co.il/anxiety20.htm/>

* **מדוע עולם מודרני ומפותח שהיה צריך להיות יותר נינוח, שקל בו יותר לחיות מבחינה פיזית הפך להיות כה מעורר חרדות מבחינה נפשית?**

**מקורות החרדה בעידן המודרני**

מצבי חרדה שכיחים מאוד כיום בחברה המודרנית, הרבה יותר מאשר בעבר. מה הסיבה שבעיות אלו כה נפוצות בתקופתנו? האם דרך חיינו המודרנית מקדמת מצבי חרדה? הרי במשך אלפי שנות היסטוריה נחשף המין האנושי לאירועים מאתגרים כמלחמות, רעב, מגפות ומחלות. ולמרות כל זאת נראה שמצבי החרדה אופייניים לתקופתנו המודרנית. מה הגורם לכך? מקובל לציין לפחות שלושה גורמים מרכזיים המשפיעים: 1. קצב החיים המודרניים; 2. חוסר הסכמה לגבי הערכים והסטנדרטים שעל פיהם עלינו לחיות; 3. דרגת הניכור החברתי בתקופה שלאחר המהפכה התעשייתית.

<http://www.psychologia.co.il/anxiety20.htm/>

* **אנחנו מושפעים מהאנשים שסביבנו ויכולים "להדבק" מהם בחרדות. לדוגמא חברתי סיפרה לי שהיא חוששת ממלחמה ופתאום גם אני, שלא חששתי מזה לפני כן, מתחילה לחשוש. האם ניתן "להתחסן" כנגד חרדות של אנשים אחרים?**

הפסיכולוגית הבריטית פרופסור איילין הטפילד אומרת שלחץ פאסיבי הוא אלמנט שמתפשט במהירות הבזק בסביבת עבודה. "אנחנו יכולים להדביק אנשים אחרים בחרדה, דיכאון או מתח" היא אומרת "אנחנו יכולים להידבק מהם בכל סוג של תחושה". המחקר שערכה בנושא, מתאר את בני האדם כספוגים של רגשות - בין אם זה טוב או רע, היא מכנה זאת "הדבקה רגשית".

ההידבקות בלחץ היא הליך שעל פי רוב נעשה ללא שליטה. הגבול בין מתן אוזן קשבת לבין ניכוס רגשות של אחרים אלינו, הוא דק. כאשר אנו מקשיבים לצרותיו ולחרדותיו של אחר, באופן טבעי אנחנו מבקשים להזדהות איתו, אך הזדהות זו היא מסוכנת, שכן היא גובלת בהידבקות במצב הרוח שלהם. "פתאום אנו מוצאים את עצמנו מתעכבים קצת יותר על הצרות שלנו יותר מאשר בדרך כלל". גם שפת גוף היא עניין מדבק, אנחנו יכולים לחקות שפת גוף של אחר מבלי לשים לב. אם הם מקמטים את המצח, מושכים בכתפיים, מתנשפים בכבדות או מתופפים את רגליהם בקצב, זה עשוי להשפיע גם על המקצב הפנימי שלנו.

הלחץ של אנשים אחרים באופן בלתי נמנע משפיע על כולנו. "כבני אדם, נועדנו להבחין במצבים רגשיים של אחרים", אומר ד"ר פרקר "זה חלק מהאמפתיה האנושית. שפת גוף, הבעת פנים, טון דיבור או כל אנדיקציה אחרת של מתח, משפיעה באופן אוטומטי".

ישנם אנשים שמגיבים בחריפות גבוהה יותר למצבי מתח. על פי פרופסר הטפילד, לנשים יש סיכוי גבוה יותר "להידבק" בלחץ משום שהן נוטות להיות בהרמוניה גבוהה יותר עם רגשות של אחרים.

**מחשבה חיובית -** גם חיוביות יכולה להיות מדבקת ולרוב היא המפתח להתמודדות עם תסמיני וירוס המתח. אפשר לדבר על דברים אישיים, לשתף באנקדוטות מצחיקות ולפזר אווירה חיובית מסביב, זה עובד.

<http://new.ba-bamail.co.il/content_12147/%D7%94%D7%90%D7%9D_%D7%9C%D7%97%D7%A5_%D7%94%D7%95%D7%90_%D7%95%D7%99%D7%A8%D7%95%D7%A1_%D7%9E%D7%93%D7%91%D7%A7.aspx>

* **ילדים סובלים מחרדה יותר ממבוגרים (4 מכל 10). כיצד לבנות לילדים סביבה בה ירגישו ביטחון ורוגע מבלי לעטוף אותו בבועה שמנתקת אותו מהמציאות?**
* **מתי ובאיזו דרך יש לשתף ילדים צעירים באירועי החיים בסביבתם?**
* **האם ניתן לגונן עליהם מפני ידיעות ועובדות חיים מרות?**
* **האם ביכולתם של ילדים צעירים לשאת צער עמוק?**
* **האם יש בכוחם להתמודד עם שכול ואובדן?**

כיצד להזהירם מפני סכנות בלי לעורר בהם חרדות?

איך לטעת בלבם תקווה גם כאשר מתגברים הפחד, האכזבה ותחושת חוסר האונים?

<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/PreSchool/BetichutBitachonUshatHerum/ShaatCherum>

<http://www.inn.co.il/News/News.aspx/62228>

* **לפעמים קשה להבדיל בין הפרעה לסוג אישיות. יש אנשים ביישנים שקשה להם להתמודד עם החברה. התופעה מוגדרת כחרדה חברתית. האם זו מחלה או תכונת אופי? כרגע מוגדר בחברה כמשהו שצריך "לתקן"**

**חרדה או פוביה חברתית Social Anxiety Disorder – SAD**

חרדה חברתית, SAD, מאופיינת בתחושת חרדה קיצונית ומוגזמת בכל הקשור לשיפוט ע"י אחרים או התנהגות העלולה לגרום לתחושת מבוכה או הפיכה למקור ללעג חברתי. חרדה מוגברת זו עשויה להוביל להימנעות ממצבים חברתיים שונים.
התסמינים הנלווים להפרעה זו הם: דפיקות לב מואצות, חולשה, נטייה להסמיק והזעה מוגזמת.

<http://www.cchr.org.il/%D7%94%D7%A4%D7%A8%D7%A2%D7%AA_%D7%97%D7%A8%D7%93%D7%94_%D7%97%D7%91%D7%A8%D7%AA%D7%99%D7%AA>