



גיליון התעמלות אני מרגיש חרדה, התקף חרדה

התקף חרדה הוא הרגשת חוסר שליטה קיצונית הנובעת מלחץ אינטנסיבית, המופיע בפתאומיות, אשר מגיעים לעוצמה הגבוהה ביותר ומהר מאוד, תוך מספר דקות.

התקף חרדה מורכב מסימנים פיזיים רבים כמו דפיקות לב וטכיקרדיה, תחושת דיכוי או חנק, צמרמורות או גלי חום, סחרחורת ותחושת חוסר יציבות ... לעיתים זה מלווה בתחושה של חוסר שפיות או אישיות: לאדם יש רושם שמה שקורה לו אינו מציאותי או שהוא גורם חיצוני לאותו המצב, כאילו הוא יצא מגופו ומתבונן בעצמו מהצד סובל. במהלך התקף חרדה, יש לנו תחושה שאנחנו גוססים עד למות בגלל תסמינים גופניים ופיזיים, או תחושת שיגעון או איבוד שליטה על עצמו (בושה אל מול ציבור, סיכון להתאבד, לעורר תאונת דרכים ...) בגלל תסמינים פסיכולוגיים.

התמיגו מהחיים וחשיבה תמיד על הבעיות והסיכונים אינה מספקת הגנה מסיכונים ומאומצת! הגישה המתאימה היא לא היעלמות הפחד, אלא חשיבה נורמלית: לחשוב ולפתור בעיות אפשריות, לפעול להתכונן למקרה הצופה, ואז לעבור למשהו אחר ולחיות. מסתבר כי המחשבות הקשורות לפחד, שהן אוטומטיות וקפדניות, יכולות להוביל, במקרים מסוימים, לספירלה אמיתית של פאניקה: מתחילים להרגיש פיזית לא נוח (דקדוקים לב, תחושות סחרחורת, לחץ קטן בנשימה וצורך לנשום, או כל סימן פיזי אחר). ברגע זה, נפער את הסימנים האלו כאיום ('קורה לי משהו'), וזה מעלה את רמת החשש הבסיסית, ומחמיר את התצוגות, שאז מתחילים לשקול בקפידה: על ידי התמקדות בהן, אנו רואים אותן אף יותר בבהירות מה שאנו מפרשים כהתמקדותן ('מתמקד אני בהן מתמיד, אין ספק, הן התקפלו, זה סימן רע'), מה שמגביר את החשש, עד לפניקה. «

חשוב מאוד...

לדעת:

התקף חרדה לעולם לא הולך ומחמיר. לא משתגעים ולא מתים מזה. אבל אלה שכבר קרה להם, יודעים שזה מאוד כואב ולא נעים ...

אנו עלולים לפחד שזה יחזור שוב, ולהתחיל להימנע ממצבים מסוימים במטרה לברוח מתקף חרדה נוסף.

זה יכול להמשיך רחוק יותר, עד למשל, לפחד ממה שנמצא במחשבותינו, לפחד מעצמנו. כאשר התקפי חרדה חוזרים, אנו מדברים על הפרעת פאניקה. מרוב שמנסים להימנע ממקומות או ממצבים מסוימים, הפרעת פאניקה יכולה להוביל לאגורפוביה.

הבעיה היא ההימנעות:

- הימנעות ממצבים
- הימנעות מהתחושות

הפתרון: תימנע מלהימנע

כל עוד אתה נמנע ממה שאתה חושש, הפחד נמשך לטווח הארוך. הריפוי עובר דרך התמודדות והתגברות על הפחד.

כדי להתחיל לחיות ולפעול שוב, יהיה צריך לסרב לפחדים שלנו.

