

התקף חרדה – מה זה ואיך זה מרגיש?

התקף חרדה הוא אירוע חד, פתאומי וקצר של פחד בעוצמות גבוהות.

עוצמת התחושות הגופניות לעיתים נחוות כל כך חזקה שהיא יכולה לבלבל ולגרום לנו לחשוב שאנחנו חווים: התקף לב, קריסה, עילפון או שאנחנו "משתגעים".

בפועל, מדובר בתגובה של מערכת העצבים למתח או לאיום - גם כאשר אין סכנה ממשית ברגע עצמו.

סימפטומים נפוצים של התקף חרדה

לא כל הסימפטומים מופיעים אצל כולם, ולא באותה עוצמה.

תחושות גופניות:

- דופק מואץ או תחושת לחץ בחזה
- קוצר נשימה או תחושה שקשה לקחת אוויר
- סחרחורת, חולשה או תחושת "ריחוף"
- הזעה, רעד, חום או צמרמורות
- בחילה או אי-נוחות בבטן

תחושות רגשיות ומחשבתיות:

- פחד חזק ופתאומי
- מחשבות כמו: "משהו לא בסדר איתי", "אני עומד/ת לאבד שליטה"
- תחושת ניתוק מהסביבה או מעצמי
- דחף לברוח או לעצור הכול

מה אפשר לעשות בזמן התקף חרדה?

בזמן התקף קשה לחשוב בצורה מאורגנת או לבצע פעולות מורכבות, ולכן כדאי לבחור דרכי התמודדות פשוטות ונגישות יחסית.

תרגילי נשימה

יש מגוון רחב של תרגילים, וכל אחד יכול לבחור את מה שנגיש לו באותו רגע, הנה דוגמה לכמה:

- להניח יד על הבטן ולשים לב לעלייה ולירידה שלה, בלי לשנות דבר
- "נשימה בריבוע": 4 שניות שאיפה, 4 שניות החזקה, 4 שניות נשיפה
- שאיפה רגילה, ונשיפה ארוכה ואיטית יותר מהשאיפה

קרקוע דרך החושים

הפניית תשומת הלב לסביבה יכולה לעזור למערכת העצבים להירגע:

- 5 דברים שרואים
- 4 דברים ששומעים
- 3 דברים שחשים בגוף
- 2 דברים שמריחים
- דבר אחד שטועמים

עוגנים מרגיעים

מצאו מראש דברים שמרגיעים אתכם ויכולים ללוות אתכם בזמן התקף:

- מוזיקה או שיר מרגיע
- תנוחת גוף נוחה (למשל תנוחת עובר)
- תמונה נעימה, משפט מחזק או חפץ מוכר
- מקלחת חמה או מגע מרגיע (למשל שמיכה נעימה, כדור קוצים)

אלו עוגנים שיש לנו גם ביומיום, ויכולים לסייע בהפחתת העומס והעוצמות הגופניות בזמן התקף.

להתקפי חרדה יש השפעה נרחבת ומשמעותית על החיים שלנו – על הגוף, המחשבות, הרגשות והתפקוד היומיומי. חשוב לדעת שאפשר ללמוד את החרדה והדפוסים שהיא מביאה איתה, ללמוד לווסת את מערכת העצבים ולהחזיר בהדרגה תחושת ביטחון ושליטה, בליווי נכון ובקצב שמתאים לך.