



"הפרעות חרדה"

מידע להורים

מרפאת חרדה

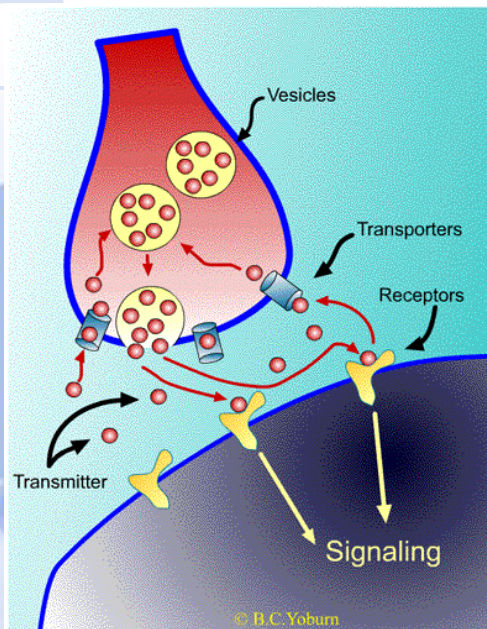
מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל

פברואר 2011



חרדה

- ✚ מחלת ילדים הנפוצה ביותר - 7-12% מהילדים.
- ✚ מועברת בתורשה.
- ✚ רגישות יתר של המערכת הלימבית.
- ✚ פירוק מהיר מידי של סרטונין.



THE ANATOMY OF ANXIETY

TIME Diagram by Joe Lertola.
Text by Alice Park

WHAT TRIGGERS IT ...

When the senses pick up a threat—a loud noise, a scary sight, a creepy feeling—the information takes two different routes through the brain

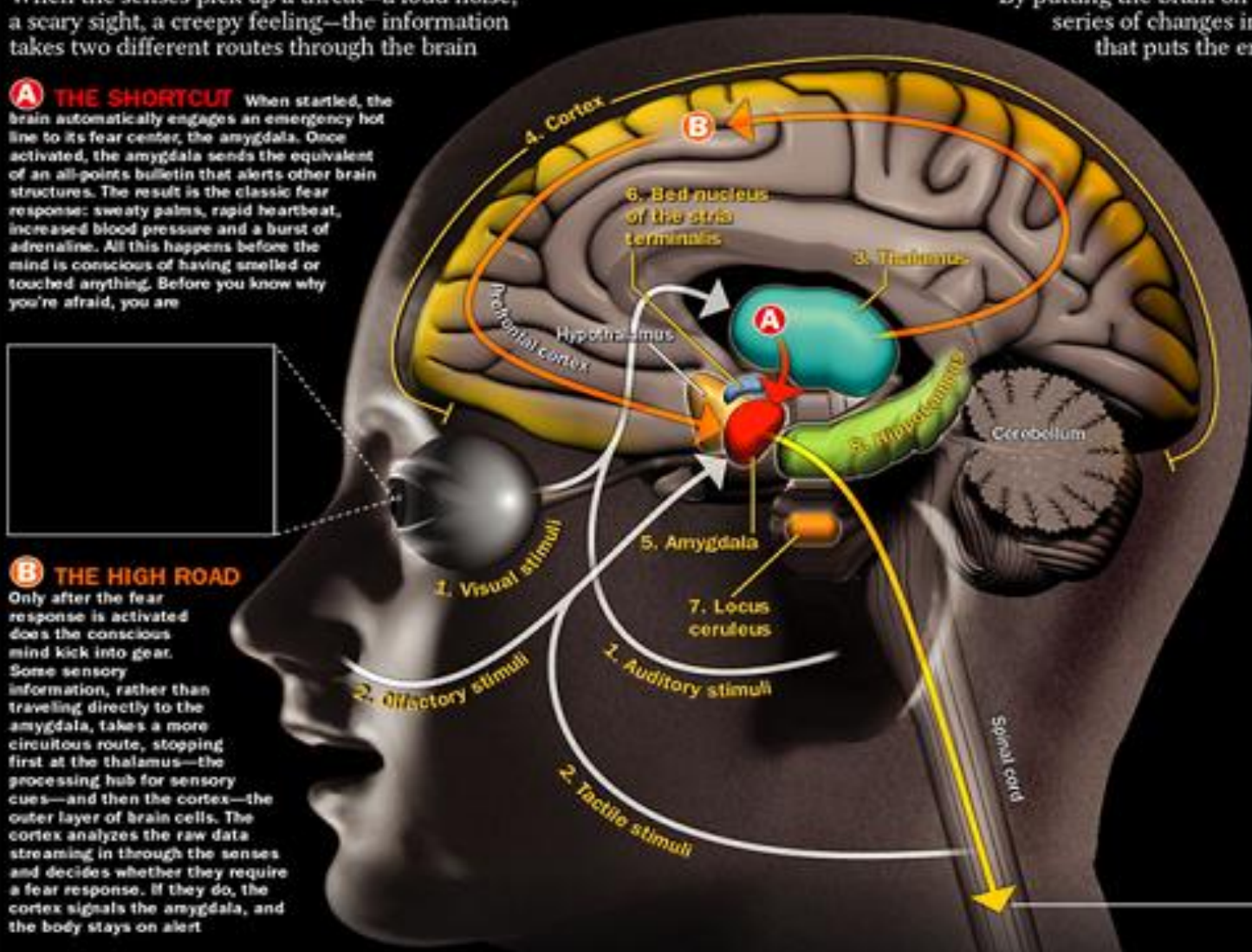
A THE SHORTCUT When startled, the brain automatically engages an emergency hot line to its fear center, the amygdala. Once activated, the amygdala sends the equivalent of an all-points bulletin that alerts other brain structures. The result is the classic fear response: sweaty palms, rapid heartbeat, increased blood pressure and a burst of adrenaline. All this happens before the mind is conscious of having smelled or touched anything. Before you know why you're afraid, you are

B THE HIGH ROAD

Only after the fear response is activated does the conscious mind kick into gear. Some sensory information, rather than traveling directly to the amygdala, takes a more circuitous route, stopping first at the thalamus—the processing hub for sensory cues—and then the cortex—the outer layer of brain cells. The cortex analyzes the raw data streaming in through the senses and decides whether they require a fear response. If they do, the cortex signals the amygdala, and the body stays on alert

... AND HOW THE BODY RESPONDS

By putting the brain on alert, the amygdala triggers a series of changes in brain chemicals and hormones that puts the entire body in anxiety mode



STRESS-HORMONE BOOST

Responding to signals from the hypothalamus and pituitary gland, the adrenal glands pump out high levels of the stress hormone cortisol. Too much cortisol short-circuits the cells in the hippocampus, making it difficult to organize the memory of a trauma or stressful experience. Memories lose their context and become fragmented

RACING HEARTBEAT

The body's sympathetic nervous system, responsible for heart rate and breathing, shifts into overdrive. The heart beats faster, blood pressure rises and the lungs hyperventilate. Sweat increases, and even the nerve endings on the skin tingle into action, creating goose bumps

FIGHT, FLIGHT OR FRIGHT

The senses become hyperalert, drinking in every detail of the surroundings and looking for potential new threats. Adrenaline shoots to the muscles, preparing the body to fight or flee

DIGESTION SHUTDOWN

The brain stops thinking about things that bring pleasure, shifting its focus instead to identifying potential dangers. To ensure that no energy is wasted on digestion, the body will sometimes respond by emptying the digestive tract through involuntary vomiting, urination or defecation

איך נוצרת - פובית בית ספר

✚ ילד רגיש.

✚ טראומה – דלת ננעלת.

✚ הורה מגונן.

✚ המנעות ואי יכולת לחזור בגלל עודף תשומת לב.

✚ הקושי בקפיצה למים.



איך זה נוצר ?

גנטיקה.

טראומה.

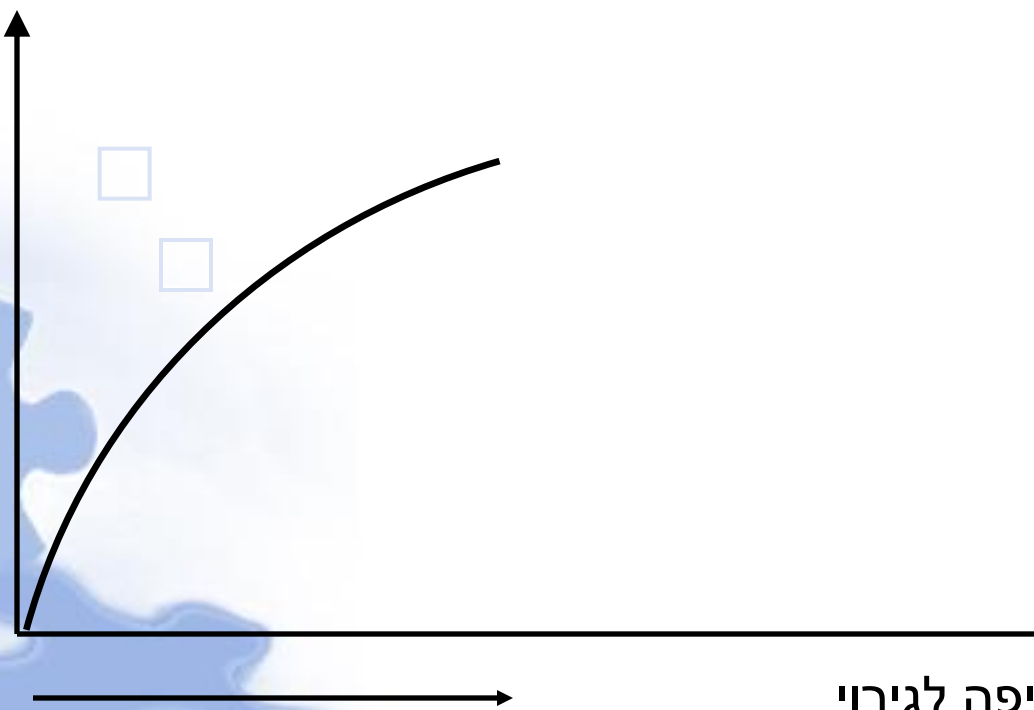
התמכרות להרגעה.



גל החרדה



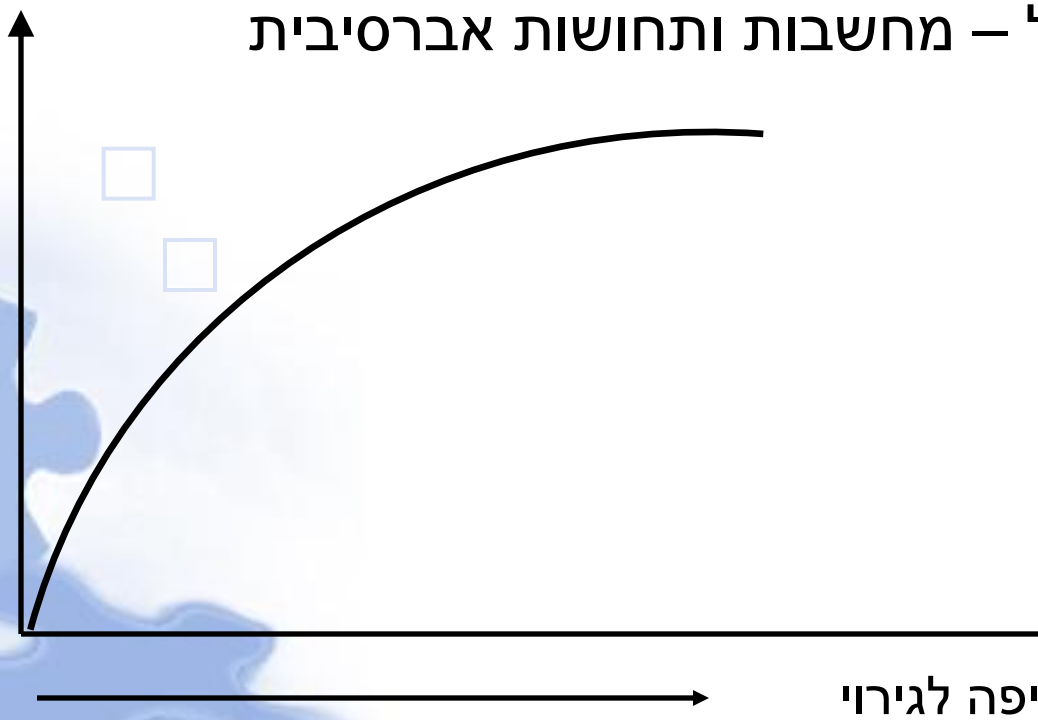
חשיפה לגירוי



חשיפה לגירוי



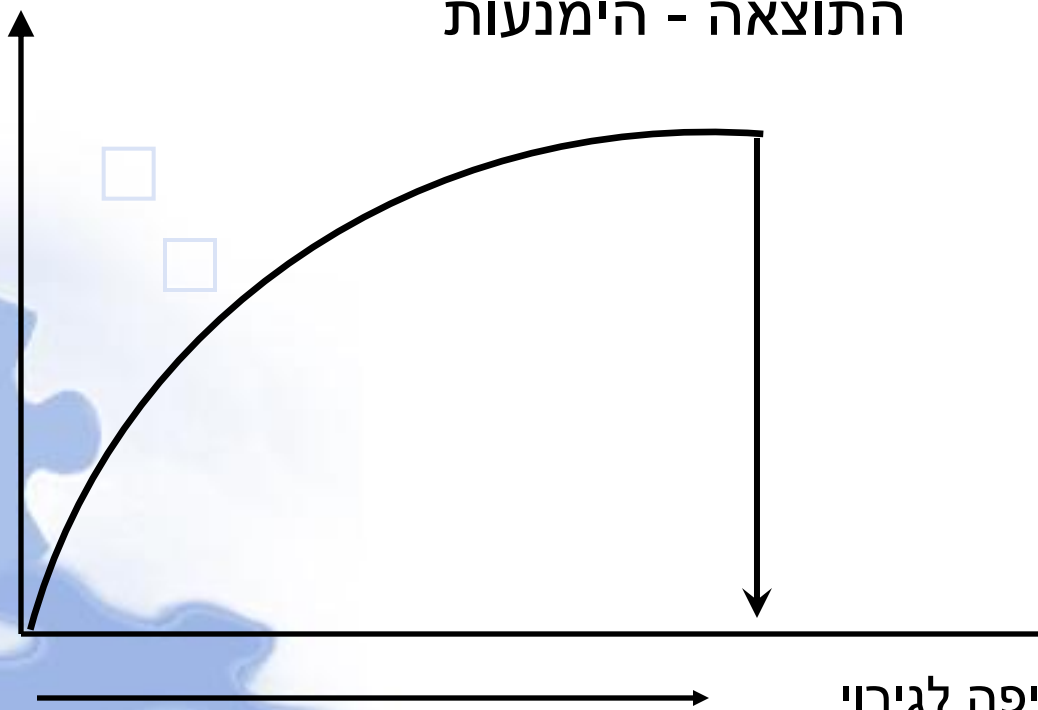
שיא הגל – מחשבות ותחושות אברסיבית



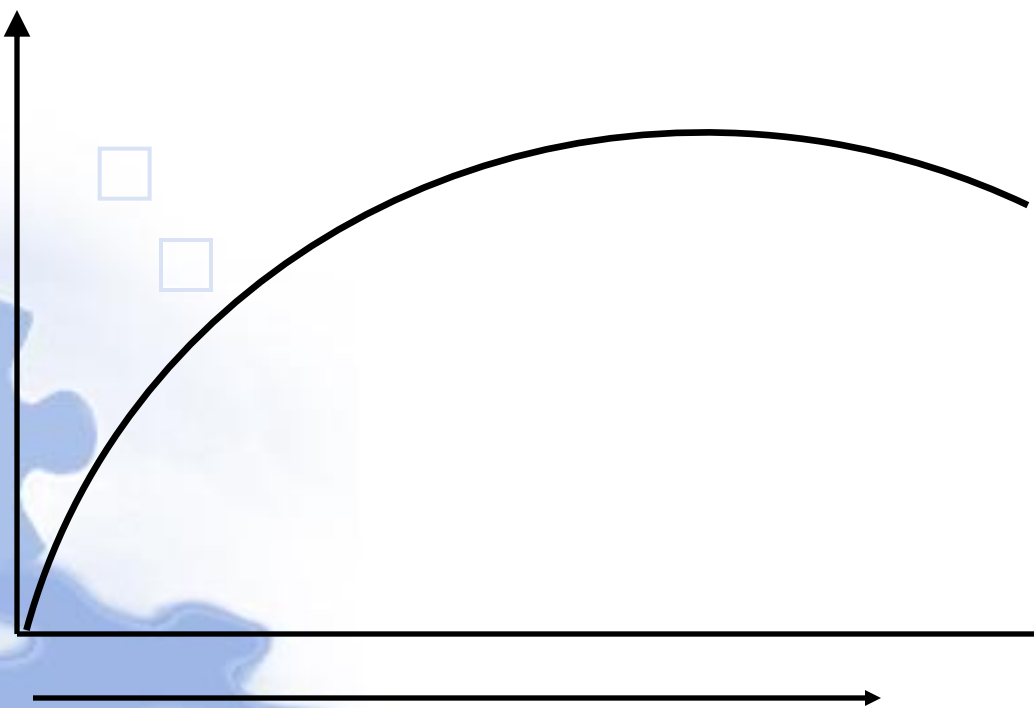
חשיפה לגירוי



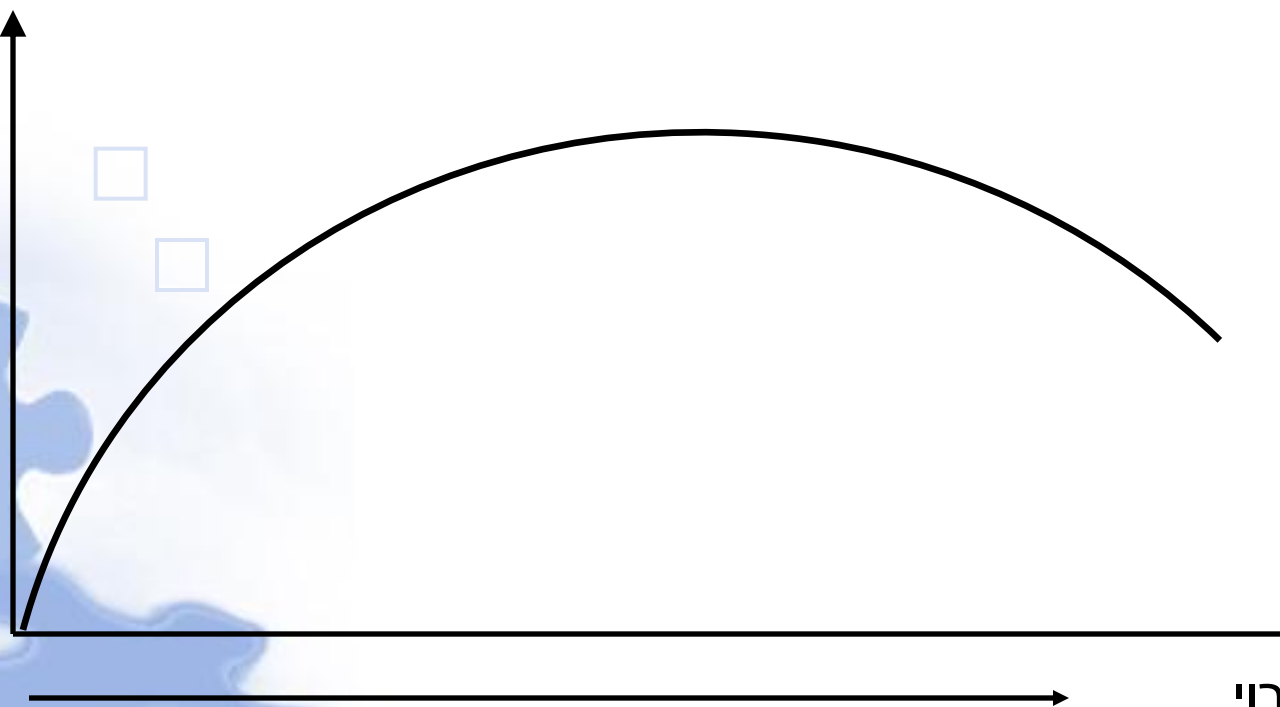
התוצאה - הימנעות



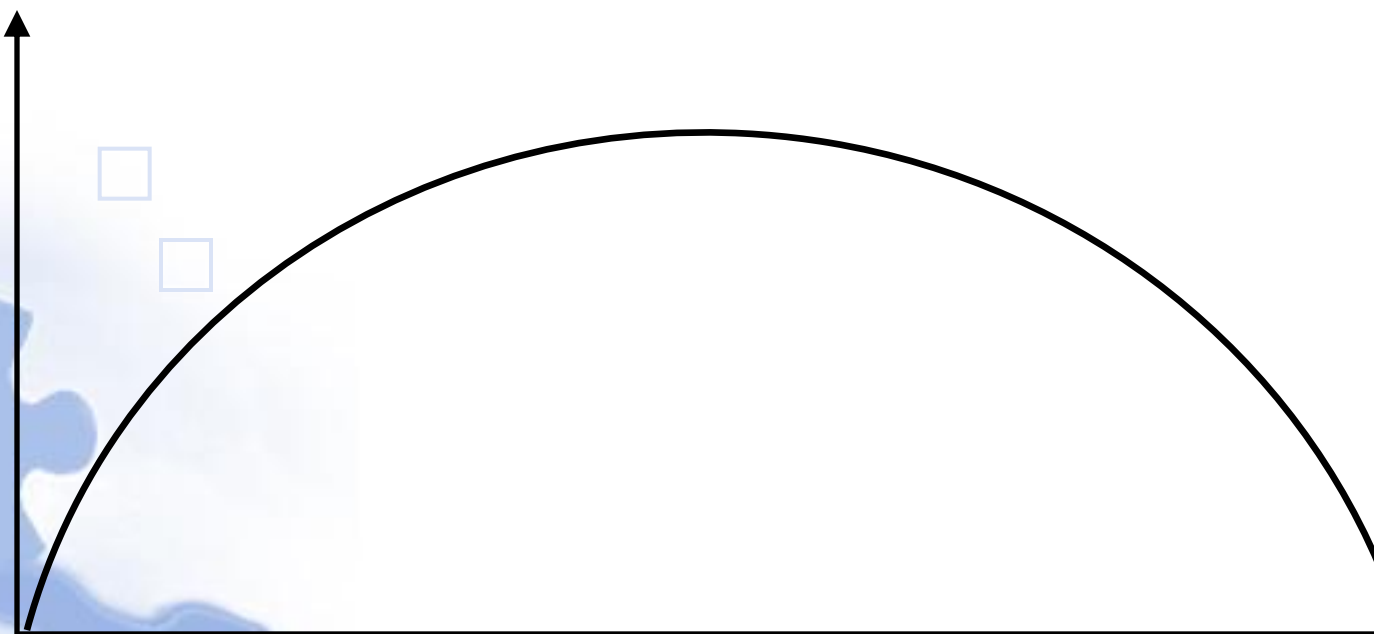
גל החרדה



חשיפה לגירוי

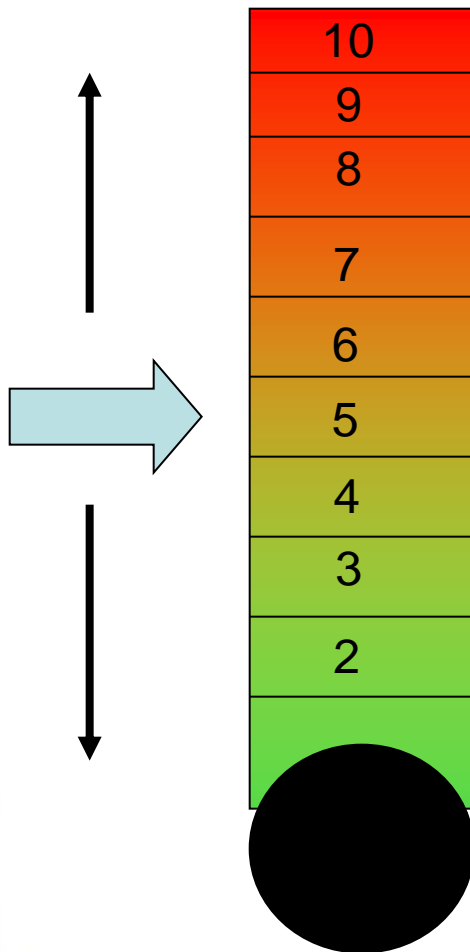


חשיפה לגירוי



חשיפה לגירוי

מד חום פחד



סכנה מול פחד

הרוב באמצע:

- כלבים

- כביש

- גנב בבית

- פיגוע

הפרעת חרדה מול בעיה אמיתית ?

דוגמא – ננעל בכיתה.



עוצמת חרדה	מחשבה מתקנת	האם ניסיתי לתקן?	עוצמת חרדה	מחשבות אוטומטיות	ארוע
6	<p>"זה לא נכון, זו רק סחרחורת, זה כנראה בגלל לחץ. אם אתעלם זה עוד מעט יעבור. לא התעלפתי בעבר, הסיכוי שאתעלף מאוד נמוך. לא מתעלפים מחרדה. אני בריא. סחרחורת זה דבר טבעי לכל אחד לפעמים"</p>	כן	8	<p>"אני הולך להתעלף" "אני הולך למות" "אף אחד לא יגיע לעזור לי" "אני חייב להגיב מהר, זה דחוף, אסור לי לאבד אף רגע"</p>	אני מרגיש קצת סחרחורת
					מבחן



הסחות דעת מתקדמות

רכבות #

גשר #

Mindfulness (התנסות) #





כלים נוספים

ZOOM 🧩

החלפת ערוצים. 🧩



ארגז כלים



- הסחת דעת
- ZOOM
- החלפת ערוצים.
- סימון מחשבות.

- מדחום.
- בדיקת סיכויים.
- יומן מחשבות.
- נשימות.
- הרפיות.



טיפול תרופתי



יעילות.

תופעות לוואי.

אקטיביות הורית.





ההורה כמרגיע טבעי.

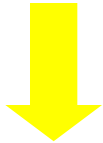
האם אני הורה מספיק טוב ? מספיק מבין ? מספיק מקשיב ?



מה קשה להורים



דוחפים להתמודדות



הילד מגיב בכעס וחרדה



אשמה



ויתור

✚ לראות את הילד סובל.

✚ להתחבר לחוסר האונים שלנו –
מוות, אפקט החממה, כסף, צבא,
מחלות.....

✚ מפחדים להגביר את סבל הילד.

שיתוף פעולה עם הפחד



- ✚ לא להרגיע (יותר מידי).
- ✚ לא להגביל תפקוד.
- ✚ לא לצמצם אוטונומיה אישית.
- ✚ לתמוך ולא לגונן.



תוכניות חשיפה ביתיות



- ✚ עקרון הצלחה.
- ✚ עקרון ההדרגה.
- ✚ עקרון השליטה של הילד.
- ✚ השקעה יומיומית.
- ✚ ישיבת תכנון שבועית ויומית.
- ✚ שימוש בטבלה והמחשה ויזואלית.
- ✚ העיקר המאמץ.
- ✚ פרסים וחיזוקים.



טבלת מעקב שבועית



יום	א	ב	ג	ד	ה	ו
משימה	לעלות לקומה לבד לחמש דקות	לעלות לקומה לבד לחמש דקות	לעלות לקומה לבד לחמש דקות	לעלות לקומה לבד לחמש דקות	לעלות לקומה לבד לחמש דקות	לעלות לקומה לבד לעשר דקות
ביצענו כן / לא						
רמת קושי (1-10)						

מבנה הטיפול



ידע

שכנוע וקבלה

כלים

חשיפות ומשימות

הכללה ומניעה





"והעיקר לא לפחד כלל...."

תודה רבה.

