

פרזנטציה לקבוצה



עקרונות בסיס להתמודדות עם חרדות

מרפאת חרדה

מרכז שניידר

מנגנון החרדה

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

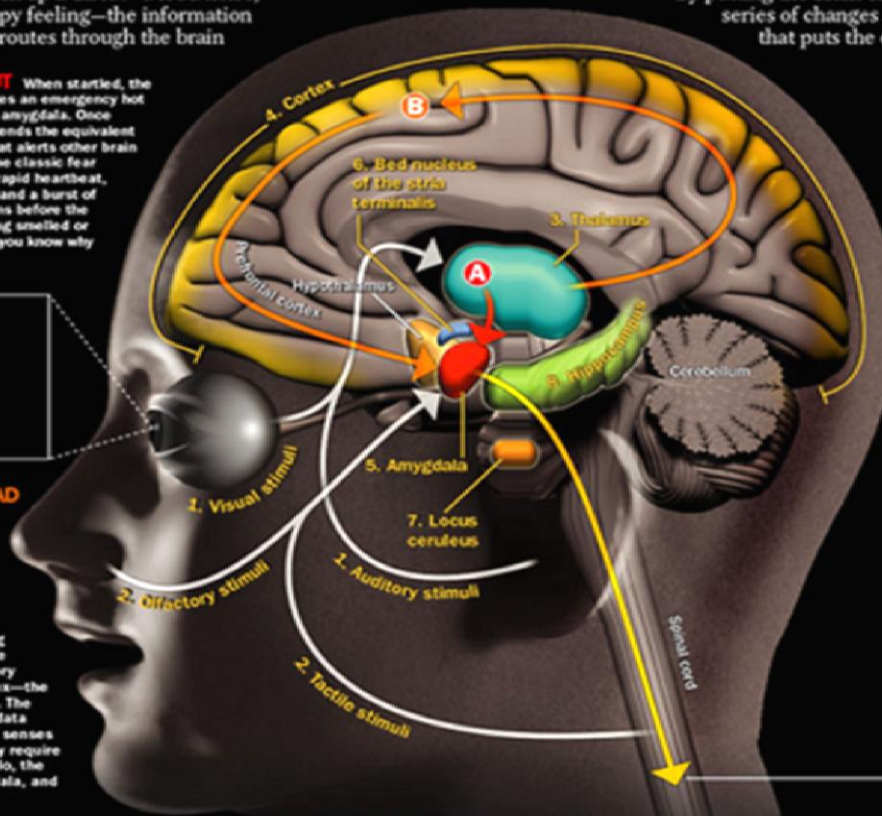
... AND HOW THE BODY RESPONDS

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

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



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

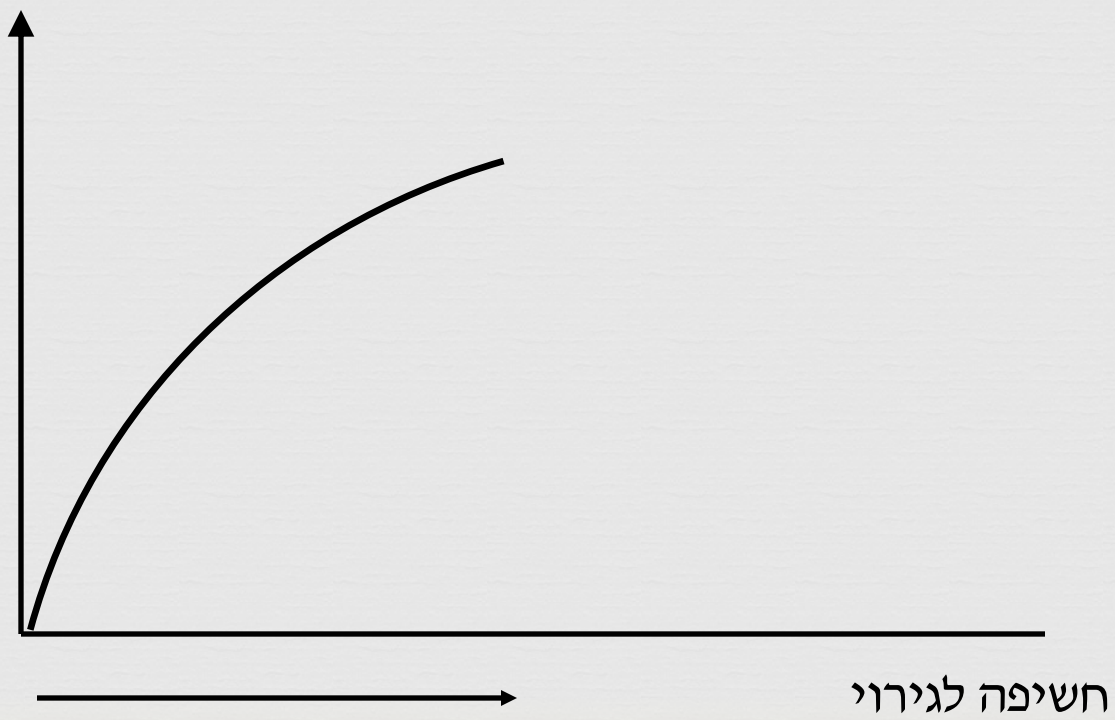
FIGHT, FLIGHT OR FRIGHT
The senses become hyperalert, drinking in every detail of the surroundings and looking for potential new threats. Adrenaline shoots to the muscles, preparing the body to fight or flee

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

גל החרדה

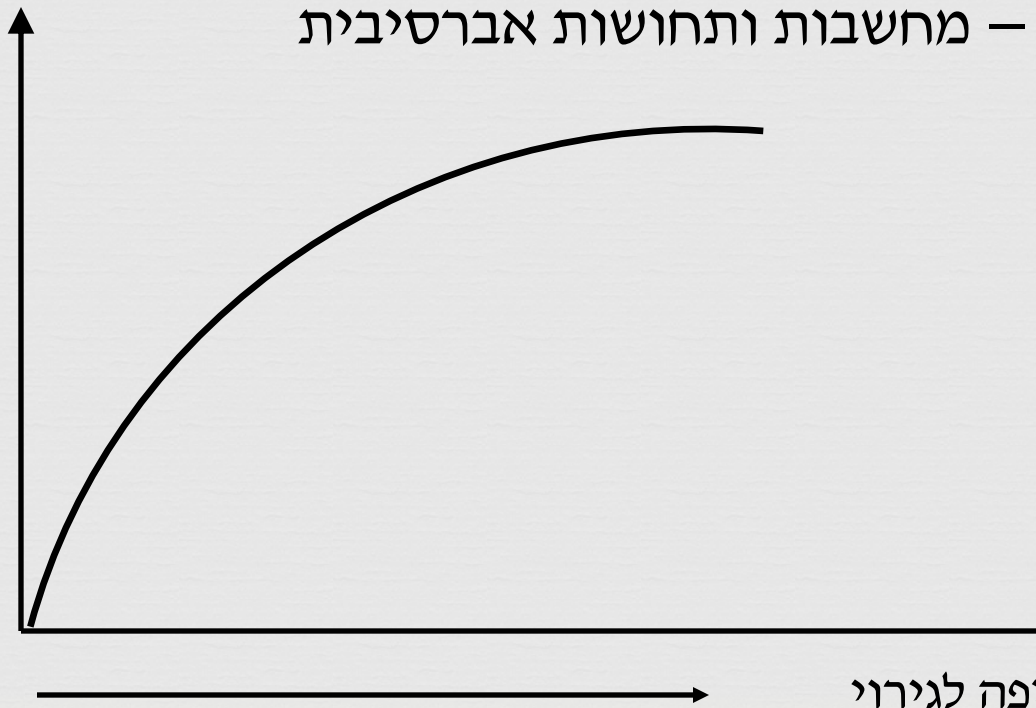


גל החרדה



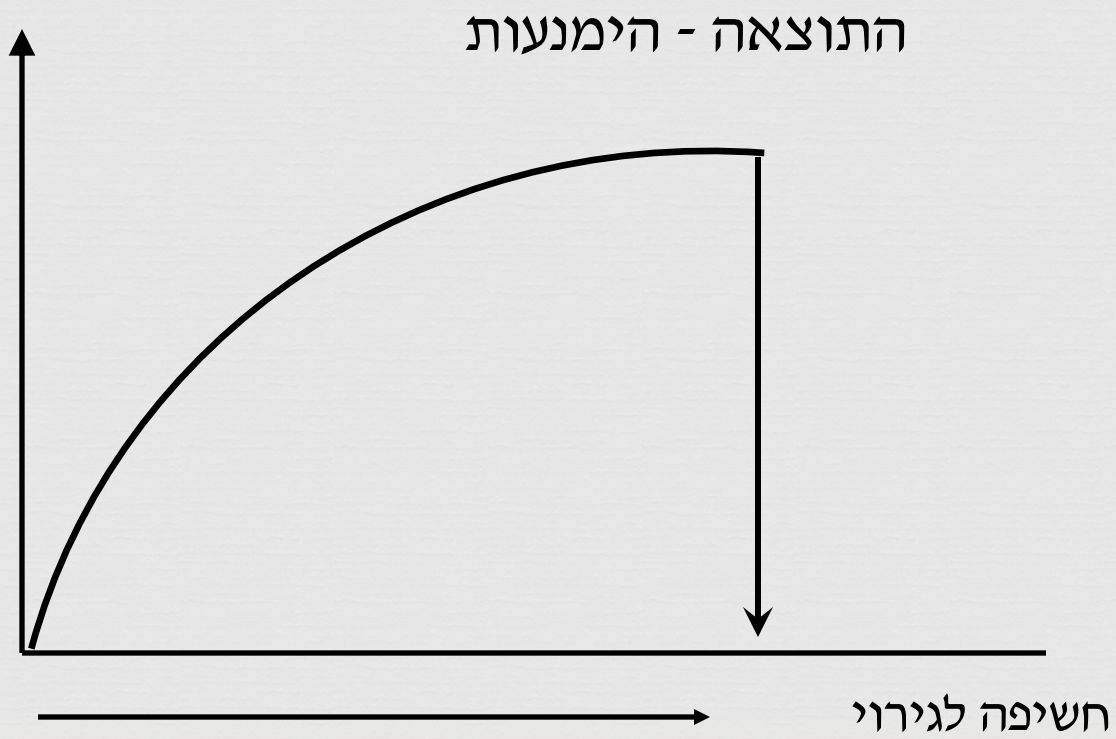
גל החרדה

שיא הגל – מחשבות ותחושות אברסיבית

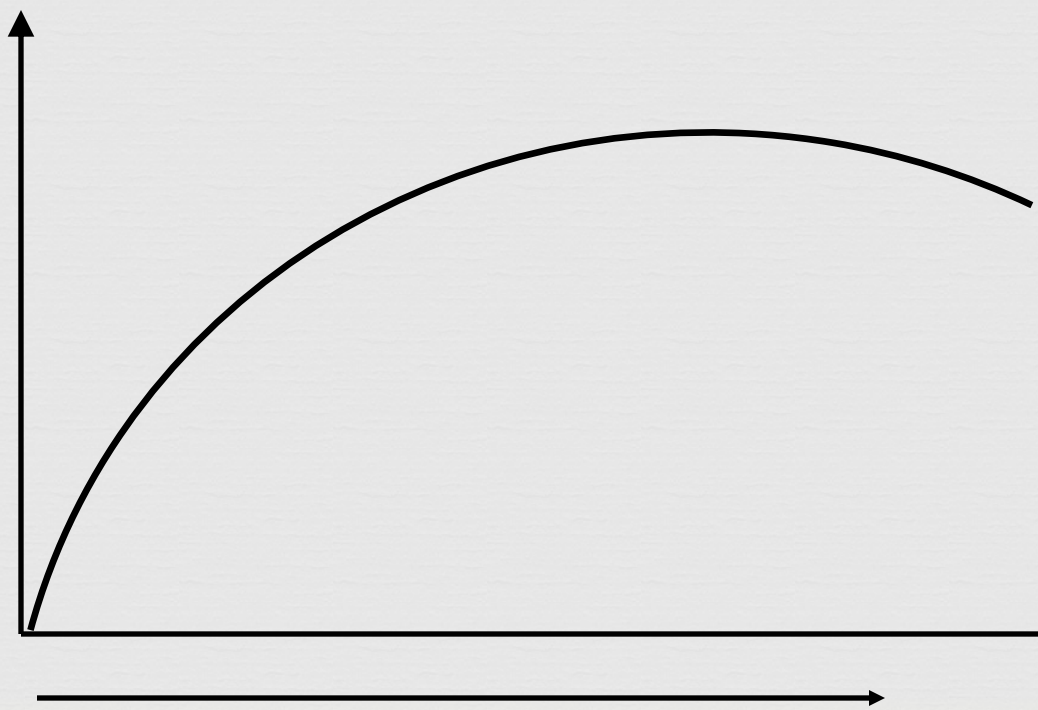


חשיפה לגירוי

גל החרדה

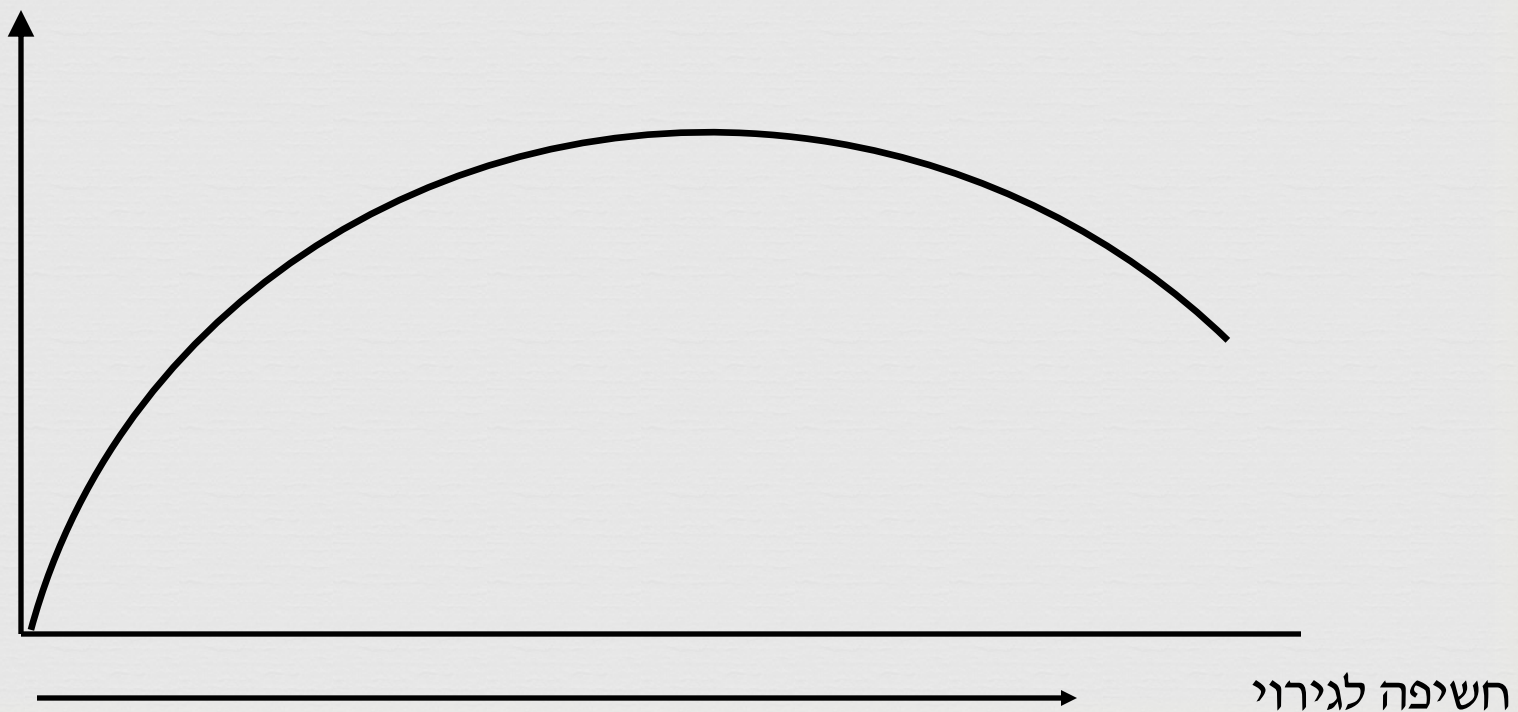


גל החזרדה

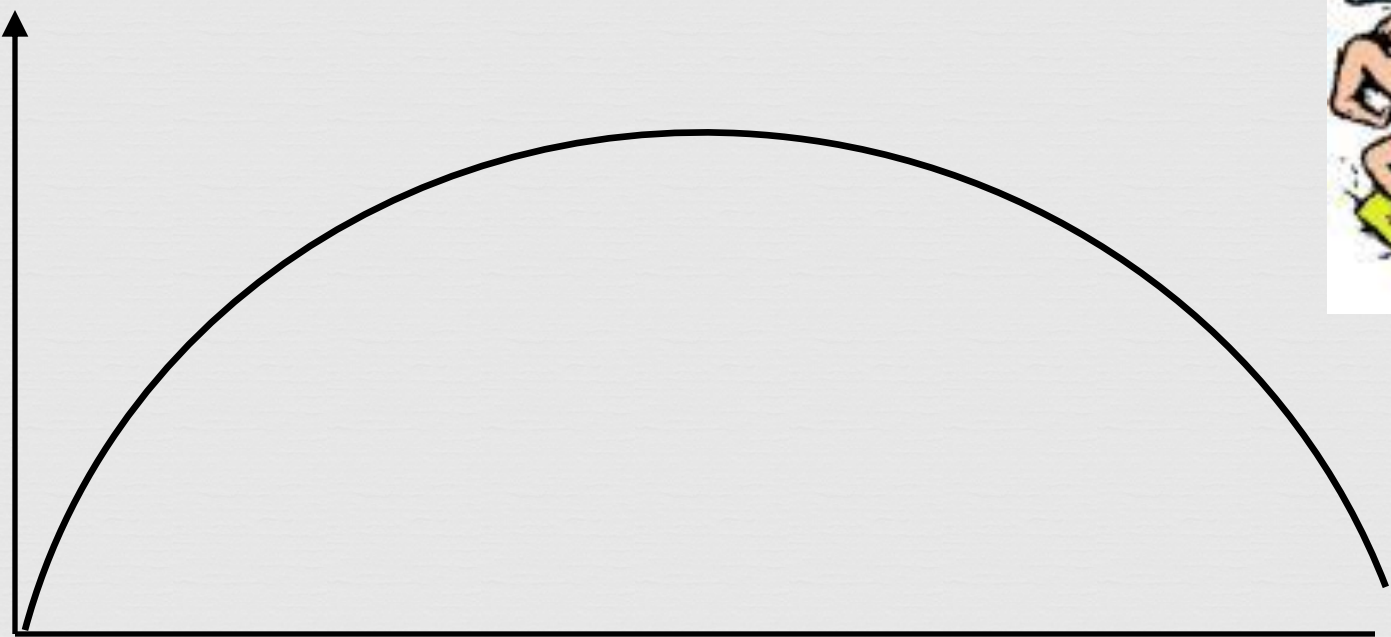


חשיפה לגירוי

גל החרדה



גל החזרדה



חשיפה לגירוי

תמיכה הורית סמכותית



עקרונות בסיסיים –

”הכה בברזל בעודו קר”

דרישה לפתרונות מצד הילד (תוך הצעת אפשרויות לבחירה)

עקביות והתמדה

יצירתיות ועשייה לא שגרתית

החצנת החרדה כאויב

מיון לשלושת הסלים (קריטי, רצוי, מיותר)

יצירת קבוצת תומכים מסייעת

הפרעה אובססיבית-קומפולסיבית (OCD)



אובססיות : מחשבות, דחפים או דימויים שחוזרים על עצמם שוב ושוב, שנחווים כחודרניים ולא רצויים, ויוצרים מצוקה.

קומפולסיות : התנהגויות חזרתיות, לפי סדר מסוים, שהאדם מרגיש נדחף לבצע בתגובה לאובססיה, במטרה להפחית מצוקה

סוגים : רוחצים ומנקים, בודקים, חוזרים (לא קשור ישירות למחשבה), מסדרים (סימטריה, just right), חושבים טקסית, אובססיביים טהורים.

איך מטפלים? בטקסים – חשיפה ומניעת תגובה ; באובססיות – השהיית תגובה, חזרה שוב ושוב על על מחשבות, ועוד.

טיפול תרופתי – בד"כ SSRI – יעיל (במינון גבוה יחסית)

חרדה חברתית



פחד עז וממושך ממצבים חברתיים (פורמליים, בלתי פורמליים, מצבים שדורשים אסרטיביות, מצבים בהם האדם במרכז תשומת הלב)

יוצר פגיעה בתפקוד, מצוקה רבה, וכן פגיעה בדימוי העצמי

סימנים : כאבי בטן לפני מצבים חברתיים, הימנעות מללכת לביה"ס (40% מהסרבנים), קושי ביצירת קשר עין, דיבור שקט, הישארות בכתה בהפסקה, הימנעות מלהיפגש עם ילדים אחה"צ, שעות רבות במסכים...

מחשבות נוקשות ושליליות כלפי עצמם : אסור לי לטעות, אחרים חושבים שאני מוזר/טיפש, אם מישהו יצחק עליי זה יהיה אסון

טיפול פסיכולוגי : העלאת דימוי עצמי, חשיפות, עבודה על מחשבות שליליות

מצבים	רמת החרדה
להיות בחברת ההורים	0
להיכנס לכתה כשכולם כבר יושבים	3-4
לשאול שאלה בכיתה	5-6
להביע עמדה בויכוח, להעיר למישהו שעוקף בתור	7-8
לרקוד במסיבה, להתחיל עם בנות	10

דיאלוג עם ילד (סמכות הורית)



יוסי, בן 12, סובל מחרדות ממחבלים ורוצחים ולכן לא מוכן להישאר לבד בבית. ההורים ניסו לעשות איתו תוכנית חשיפות והוא מסרב לשתף פעולה.

להורים נמאס מזה שהם כלואים בבית, לא יכולים אפילו לרדת לבד לשפוך את הפח כשצריך. בשעה 19:00 ההורים נכנסים לחדרו של יוסי.

ה: אנחנו רוצים לדבר איתך

י: על מה?

ה: רק בבקשה להשתיק את הנייד ולכבות את מסך המחשב. אנחנו רוצים לדבר בלי הסחות.

י: לא בא לי.

ה: אין דבר כזה. אנחנו יושבים עכשיו ומדברים.

(ההורים יושבים ושותקים, יוסי בסוף מתרצה).

י: נו אז מה רציתם

ה: יש לנו בעיה. אתה זוכר שהסברנו לך על זה שיש לך חרדה, והאמיגדלה עובדת אצלך חזק מדי? אז בגלל החרדה אתה לא מוכן להישאר בבית לבד, מה שמאד מאד מקשה עלינו ועל כל המשפחה. לכן החלטנו שאנחנו צריכים לשנות את זה, לא מוכנים לזה יותר. אז תגיד לנו אתה, מה אתה מוכן לעשות כדי להתחיל להילחם בחרדה הזאת?



י : כלום, עזבו אותי

ה : אין דבר כזה. אנחנו עכשיו פה, ולא נוותר על זה. אז מה אתה מוכן לעשות מחר כדי להתחיל להתאמן להישאר בבית לבד?

י : לא יודע, כלום

ה : אז יש לך 3 אפשרויות : או שמחר נצא שלוש פעמים לדקה מהדלת של הבית ונעמוד מאחוריה, או שנצא לשפוף את הפח מחר כשאתה בבית, או שתישאר בבית עם הילה ואנחנו נצא בערב. מה אתה בוחר?

י : לא רוצה כלום

ה : אין פה עניין של רוצה, יש פה עניין של מה אתה בוחר מבין האפשרויות.

י : טוב, נו (בזלזול), אז שתצאו לשפוף את הפח מחר.

ה : אוקיי. אז אנחנו מתקדמים. סיכמנו שמחר זורקים את הזבל כשאתה נשאר בבית. ומחר נמשיך לדבר על זה ונחליט על המשך התוכנית השבוע. בסדר?

י : בסדר.