

תוכן עניינים

| | |
|---|---|
| 2 | כיצד להתמודד עם חרדה במצבי משבר |
| 2 | חרדה מתחלקת ל: |
| 2 | במה ניתן להשתמש במקרה של חרדה |
| 2 | ספורט אירובי קצבי |
| 2 | פעילויות גופניות |
| 2 | תמיכה חברתית |
| 2 | פסיכותרפיה |
| 2 | פסיכו-היגיינה |
| 3 | הסחת דעת |
| 3 | צריכת מים |
| 3 | ניהול תקשורת |
| 3 | התנהגויות מוכרות קבועות |
| 3 | רקמה נגד לחץ |
| 3 | אימונים מנטליים |
| 3 | הומור |
| 3 | ממה רצוי להימנע במצבי חרדה |
| 3 | אלוהול |
| 3 | אוכל ומשקאות מתוקים |
| 3 | צריכת חומרים פסיכואקטיביים ומעוררים |
| 3 | מעקב אחר החדשות |
| 4 | שיטות פלצבו |
| 4 | טכניקות שימושיות בהתקפי פחד או חרדה |
| 4 | נשימות על פי הסכמה 3-5 |
| 4 | הפעלה של אזורים קוגניטיביים במוח |
| 4 | ביצוע תרגילים גופניים אינטנסיביים |
| 4 | טלפון לחבר |
| 4 | שחרור "שדים" |
| 4 | מה עוד יכול לעזור? |
| 4 | הכינו רשימה של מפעילי חרדה |
| 4 | צרו תוכנית פעולה למקרה של משבר |
| 5 | מכתב לתמיכה עצמית |
| 5 | אתה חזק יותר ממה שאתה חושב! |

כיצד להתמודד עם חרדה במצבי משבר

מה שאנחנו צריכים לדעת על חרדה: זהו סוג של רגש שניתן לתאר אותו כמצב של התרגשות, חוסר שקט או סערה פנימית. לפעמים חרדה מלווה בתחושות גופניות, תסמינים גופניים לא נעימים, הצפה במחשבות וכו'.

חרדה מתחלקת ל:

- חרדה מתמשכת, מעין "בסיס" קבוע איתו אנו חיים, חרדה מסוג זה משמשת לזיהוי אותות סביבתיים כמסוכנים או בטוחים
- מצבי קצה, עלייה חדה בחרדה חד פעמית - למשל, התקף חרדה

במה ניתן להשתמש במקרה של חרדה

בחרו מה שמתאים לכם

ספורט אירובי קצבי

כל פעילות ספורטיבית שעומדת לרשותכם בבית, למשל הליכה במקום, סקוואטים, התעמלות כלשהי (סרטונים רבים זמינים באינטרנט).

השפעות: ייצור אנדורפינים, הסחת דעת, עיבוד הורמוני לחץ, הקלה במתח, שיפור שינה ומצב רוח. הקביעות חשובה יותר מן העוצמה! מספיק 10-15 דקות אך חשוב להקפיד בכל יום.

פעילויות גופניות

הגוף מפנה את קשב לעצמו היטב ועוזר לצאת ממעגל החרדה. כל מה שמפעיל את הגוף מתאים: פעילות גופנית, מקלחת או אמבטיה, עיסוי, סקס, בישול או כל פעילות מעסיקה אחרת.

תמיכה חברתית

מחקרים מראים שאנשים עם סביבה תומכת מתמודדים טוב יותר עם אתגרים, ואפילו עם כאב. קשרים חברתיים ממעגל מרוחק חשובים אף יותר, מאשר שקשרים חזקים מהמעגל הקרוב יותר כבר עמוסים במידע ורגשות. אנשים שנמצאים רחוק יותר יכולים להביא משהו חדשני.

פסיכותרפיה

אם בחברה שלך יש תוכנית תמיכה פסיכולוגית לעובדים, צור איתם קשר. ניתן להשתמש בקו חם או לחפש יועץ באופן מקוון. שיחה עם מומחה לעולם לא תפגע, במיוחד אם כבר נמצאים במצב של חרדה.

פסיכו-היגיינה

תגבילו זמן צפייה בחדשות ל-30 דקות בבוקר ובערב. התרחק מחברייך המפיצים דעות ורגשות לא ידידותיות. הפסיקו לאפשר לסובבים אותך להשתמש בך כדלי לניקוז רגשות. אם הם מבוגרים, הם יכולים לדאוג לעצמם.

הסחת דעת

במצבי חרדה, חלקים מסוימים במוח מעוררים יתר על המידה ופעילים מדי, עליכם להפעיל אזורים אחרים כדי למשוך אליהם אנרגיה. לדוגמא, דברו עם מישהו, צפו בסרט, עסקו בניקוין או בישול, האזינו למוזיקה וכו'.

צריכת מים

התייבשות קשורה לחרדה מוגברת. שתו 1.5-2 ליטר ליום, או 0.5-1 כוס כל שעה וחצי.

ניהול תקשורת

יש צורך בתקופות הימנעות מהרשתות החברתיות והפסקות קטנות בתקשורת עם המשפחה (במידת האפשר), אך חשוב להיות קשוב לבידוד חברתי אם מרגישים לבד.

התנהגויות מוכרות קבועות

במשבר, חשוב להקפיד ולעשות משהו מוכר בדיוק כמו שתמיד עשית, זה מרגיע. אם יש לך את התכונות של OCD, והצמדה לטקסים בצורה מוגזמת, ייתכן שתצטרך עזרה של רופא או פסיכולוג.

רקמה נגד לחץ

כאשר יוצרים משהו, אזור המוח האחראי ליצירתיות מופעל. חשוב לעשות משהו שאתה כבר יודע לעשות טוב ויכול לעשות די רגוע. 30-40 דקות של תרגיל כזה יאטו את קצב הלב ואת הנשימה, ירגיעו את השרירים וירידו את לחץ הדם.

אימונים מנטליים

תלמד לקבל את תחושת החרדה מבלי לעשות דבר - זה ללא ספק יעבור. שפר את כישורי הדיאלוג הפנימי, ויכוח עם מחשבות מטרידות.

הומור

זה עוזר לקבל את המצב ולערב את אותם חלקים במוח שמאזנים את החרדה. פסיכולוגים רואים בהומור את יכולת ההגנה הפסיכולוגיות הבוגרת ביותר.

ממה רצוי להימנע במצבי חרדה

אלכוהול

מכיוון שהוא גורם לדיכאון. אלכוהול משחרר מתח לטווח זמן קצר, אך מגביר את תחושת החרדה ודיכאון בטווח הזמן הארוך.

אוכל ומשקאות מתוקים

בטווח הקצר זה מייצר תחושה של סיפוק, אך בפרספקטיבה של זמן, סיפוק מיידי מצריכת סוכרים "נצמד" לתחושה של שחרור ממצבי הלחץ והופך למעגל סגור. בנוסף, רמות גבוהות של סוכרים בדם אצל חלק מהאנשים מביאות לעלייה בהורמונים הקשורים לסטרס.

צריכת חומרים פסיכואקטיביים ומעוררים

צריכת קפה ומשקאות אנרגיה מובילים לשחרור הורמונים ומעורבים עצביים הקשורים למתח, לאנשים חרדים מומלץ לא להשתמש בהם כלל.

מעקב אחר החדשות

עדיף לא להתמקד יותר מדי במה שלא נוכל להשפיע עליו, חוסר האונים והצפייה בפאניקה כללית מעוררת חרדה.

שיטות פלצבו

כמו מספר שיטות מעולם רפואה אלטרנטיבית, אם לא ניסית אותן בעבר ולא ידוע לך ההשפעה של השיטות, זה לא הזמן לנסות, הם לא עוזרים לכולם.

אם יש לך בעיות נפשיות, הפרעות שינה, מחשבות אובדניות או סימנים של דיכאון, אז התזכיר הזה לא יהיה יעיל מספיק. במקרה זה יש צורך בעזרה מקצועית.

טכניקות שימושיות בהתקפי פחד או חרדה

נשימות על פי הסכמה 3-5

לקחת אוויר דרך האף בספירה עד 3, ולהוציא אוויר דרך הפה בספירה עד 5. הסכמה הזו מאוד אישית ויכולה להשתנות מאדם לאדם. תיצמדו לעקרון הוצאת האוויר ארוכה יותר מלקיחת האוויר. כאילו אתה הולך לשרוק או לנפח בועת סבון ענקית. רק 5-7 נשימות מספיקות כדי לחוש את האפקט.

הפעלה של אזורים קוגניטיביים במוח

נראה כי התחומים הקוגניטיביים והרגשיים מתחרים, אם אדם מוצף ברגשות, החלק החושב של המוח שלו מדוכא (ולהיפך). לכן זה עוזר להחזיר את האיזון ביניהם. ניתן להפעיל חשיבה על ידי חישובים מתמטיים פשוטים ביותר. לדוגמה - לספור בקפיצות של 7 בכל פעם: $7 + 7 + 7, \dots$, או להסתכל סביב ולשים לב לחמישה אובייקטים כחולים / אדומים וכו'.

ביצוע תרגילים גופניים אינטנסיביים

המשימה היא לצרוך מהר מאוד אנרגיה ולהתעייף, כך שתזדקקו למשהו בגבול כוחכם. התרוצצו מסביב לבית, תעשו שכיבות סמיכה, סקוואטים, היכו את הכרית בכל הכוח, כך שבמשך 3-4 דקות תאבדו את נשימתכם לחלוטין.

טלפון לחבר

תאם עם מישהו לגבי שיחה במקרה של פאניקה, לדבר על נושאים מופשטים למשך 10-20 דקות. אתה אפילו לא צריך לנהל משא ומתן, אלא פשוט להתקשר לחברים שלך שאוהבים צ'אט, אם השעה ביום מאפשרת זאת.

שחרור "שדים"

היסטריה איכותית במשך 8-15 דקות (עדיף להישאר לבד). לסובב את הידיים, לרכוב, להתייפח, לצרוח וכו'. עד שתרגיש תחושת התרוקנות, עד שבאמת תרצה להפסיק.

מה עוד יכול לעזור?

הכינו רשימה של מפעילי חרדה

התבוננו בעצמכם וכתבו את כל מה שמוציא אתכם מאיזון. זה יעזור לא לקחת אירוע קרוב ללב, במקום זאת אפשר לחשוב: הנה, אני שם לב שהטריגר הופעל. כמובן שרמת החרדה עלתה, אבל זה התקף עובר.

צרו תוכנית פעולה למקרה של משבר

כתבו מכתב לעצמי בעתיד, למקרה של התקף חרדה. צריך לציין את הדברים הבאים:

- סימני משבר: כפי שאני מבין הגיע הזמן להשתמש בתוכנית הפעלה זו

- כל מה שעזר לי במשברים קודמים
- כל מה שלא עזר לי במשברים קודמים
- אנשים שאני יכול לסמוך עליהם ואיתם אני רוצה לתקשר במשבר, הטלפונים שלהם
- הוראות מדויקות: מה בדיוק אני צריך לעשות ובאיזה סדר

מכתב לתמיכה עצמית

זה עוזר להכיר במצב כמו שהוא, ללא הפחתה בערך עצמי: אם אני מפחד, אני מפחד! לא לעוות את התחושות והמציאות.

אתה יכול גם להכין רשימה של דברים תומכים ונעימים, מעשים, תהליכים, אנשים, כל דבר.

- ניתן למדוד את רמת החרדה על ידי טסטים מקוונים שונים על בסיס שבועי או לעיתים קרובות יותר.

אתה חזק יותר ממה שאתה חושב!

תרגום ועריכה: נדיה גורודצקי