

# מדריך לתמיכה באדם קרוב הסובל מחרדה

מדריך מתוך

מאת:

נטעלי בן שחר, עו"סית קלינית  
ומטפלת CBT



נטעלי בן שחר CBT  
טל' 052-5299479

[www.israelcbt.com](http://www.israelcbt.com) [netalie@israelcbt.com](mailto:netalie@israelcbt.com)



## “תשישות חמלה”

אב, בן 50, עם שני ילדים. בן 22, משרת בקבע, ביחידה קרבית בצבא. בת 26, סטודנטית. הבן לוחם כרגע בלבנון. כולם מודאגים. הבת בחרדה. היא מתקשרת לאב בתדירות גבוהה (חמש פעמים ביום) שואלת אם יש חדש? אם הבן יצר קשר. היא חוששת שמשוהו קרה לו. האב, מנסה להרגיע, למרות שגם הוא מודאג. החרדה שלה “מדביקה” גם אותו. הוא מוצא את עצמו מותש, מודאג, וחרד. זה פוגע בתפקוד שלו, הוא מוסח, יש לו מגרנות, הוא לא ישן טוב. לא יודע איך להרגיע אותה. באמת זאת סיטואציה מאוד מדאיגה, אבל ההתנהלות של הבת שלו לא יעילה ומעצימה את החרדה שלה ושל.

ילדה בת 11, ראתה בטלוויזיה את הגופה של סינוואר. לא מצליחה לישון בלילה. מפחדת מהמלחמה, הרבה רעשים שהיא שומעת מזכירים לה אזעקה והיא נבהלת. לא מרגישה בטוחה. המקום היחיד שהיא שואבת נחמה ובטחון שלה מהשהות ליד ההורים שלה. היא לא נשארת לבדה בחדר, תמיד עם ההורים בסלון. מפחדת לישון לבד. ההורים הכניסו מזרן לחדר השינה שלהם. הילדה ישנה איתם. יש לזה מחירים: ההורים משלמים מחיר, אין להם זמן לעצמם, בסלון לא יכולים לראות תוכנית של מבוגרים, אין להם את השקט שלהם. הילדה לא לומדת להתמודד עם הפחד. ההורים מוצאים את עצמם עם פחות סבלנות, סחוטים ומותשים. מתפקדים פחות טוב כהורים, מצב הרוח הזה פולש לעוד תחומי חיים (עבודה, חברה, משפחה מורחבת) ופוגע גם בהם.

אשה בת 72, חצי שנה אחרי ניתוח בבטן, סובלת מכאבים. מזעיקה את הבן שלה למיון. עושים לה בדיקות מקיפות במשך 7 שעות. משחררים אותה הביתה. הכל בסדר. יומיים אחר כך, שוב אותו סיפור. הפעם הבת שלה לוקחת אותה. שוב 7 שעות במיון. משחררים אותה הביתה. ככה 7 פעמים בשלושה חודשים. האשה אכן סובלת מכאבים, אבל גם מחרדת בריאות. היא מפרשת כל כאב כסכנת חיים. היא סובלת, גם מהכאב, גם מהחרדה. המשפחה שלה, סובלת מהדאגה סביבה, ומהטרטור של לקחת אותה למיון, לחכות שם, לא לישון בלילות. זה משבש את החיים של כל המשפחה.



כאשר אדם קרוב אלינו סובל מחרדה, זה עשוי להרגיש מורכב ומתסכל גם עבור הסביבה התומכת - עבורנו. החרדה עלולה לשאוב אנרגיה, להכביד על הקשרים הבין-אישיים, ולהשפיע גם על הבריאות הרגשית של התומך – המטפל, שלרוב הוא בן משפחה, אבל הוא גם יכול להיות חבר/ה טובים.

המצב הזה כל כך נפוץ עד שהחוקרים נתנו לו שם **“תשישות חמלה”** מוגדרת כתשישות רגשית ופיזית, המפחיתה את יכולת המטפלים העיקריים, בני משפחה או אנשי מקצוע, לעזור ולסייע בטיפול בחולה (פיגין, דרורי, נבון, 2020).

## **החלטתי לכתוב מדריך קצר ופשוט עבור אלו שמסייעים לאדם קרוב שסובל מחרדה.**

המדריך הזה נועד לסייע לך להבין איך אפשר לתמוך בצורה מיטיבה, לשמור על עצמך תוך כדי, ולהבחין בין מצבים שבהם התמיכה שלך מספיקה לבין מקרים שבהם יש צורך בעזרה מקצועית.

## **מתי מדובר בחרדה פתולוגית?**

כל אדם חווה לעיתים תחושות חרדה, במיוחד במצבים מלחיצים. אולם, כשחרדה הופכת לקבועה, פוגעת בתפקוד היומיומי, ומופיעה גם בהיעדר סיבה ממשית – מדובר בחרדה פתולוגית שדורשת התייחסות מקצועית.

## **מתי להפנות לטיפול?**

- כשהחרדה משבשת את השגרה (עבודה, לימודים, יחסים).
- כשהאדם מנסה להימנע באופן מתמיד ממצבים שמעוררים חרדה.
- כשמתפתחות תסמינים פיזיולוגיים (כגון דפיקות לב, קשיי נשימה, סחרחורות).
- כשאתה מרגיש שהתמיכה שלך כבר לא מספיקה ושאתה מוצא את עצמך מותש רגשית.

## להלן כמה עיצות "עשה ואל תעשה":

### אל תעשה:

- **אל תקטין את התחושות שלהם:** אל תגיד "זה שום דבר", "אל תגזימי". "את עושה דרמה מכל דבר". כל אחד חווה חרדה בצורה שונה. מה שנראה לך לא הגיוני יכול להיות ממש קשה עבורם.
- **אל תבטיח הבטחות שאי אפשר לקיים:** אל תגיד "לא יפלו עלינו טילים" או "אני בטוחה שאף אחד לא שופט אותך".
- **אל תכריח אותם ללכת לטיפול:** בדרך כלל זה לא עובד. המוטיבציה לטיפול צריכה להגיע מהאדם עצמו (סייג: אם הוא לא נמצא במצב מסכן חיים כמו דכאון קליני). בדרך כלל הטיפול עובד כשהמטופל מבקש להגיע ולעזור לעצמו. אפשר להמליץ, להחזיק בראש שכשהוא יהיה מוכן הוא יבקש עזרה ממקור מקצועי.
- **אל תחזק דפוסים שליליים:** לפעמים, מתן הקלה מיידית (כמו כניסה של הילד למיטה שלנו בלילה) יוצרת תלות ומחזקת דפוסים לא יעילים.

### מה כן לעשות:

- בגדול כלום. שזה הכי קשה לעשות, כי אנחנו מרגישים שכשאנחנו בעשייה, מעודדים, פועלים אנחנו מרגישים יעילים. אם מישהו נפל לבור, אנחנו רוצים להוציא אותו. העניין הוא שרק הוא יכול להוציא את עצמו. כדי שהוא יוכל להוציא את עצמו הוא צריך כוחות. מה ששואב כוחות זה תחושה של בדידות וחוסר אונים. להיות שם איתו, בתוך הבור, נותן לו תחושה שהוא לא לבד, וזה יכול לתת לו כוחות להסתכל למעלה ולתכנן איך לצאת. איך עושים את זה? אנחנו לא באמת עושים "כלום"...
- **להקשיב באמפתיה:** לתת מקום לרגשות של האדם. הקשבה ללא שיפוט יכולה לתת הקלה לאדם החרד. לתת לו תחושה שהוא לא לבד ושנחנו מבינים איך הוא מרגיש.
  - **לשאל שאלות פתוחות:** שאלות כמו "מה אתה מרגיש?" או "מה



עובר עליך?" יכולות לעודד שיחה ולהראות אכפתיות.

- **לשקף:** לחזור על דברי האדם החרד. לדוגמה: "אני מבינה שכשאת יוצאת לקניון לבד את מרגישה שכולם שופטים אותם ומסתכלים עליך, וזה מאוד מלחיץ אותך". ד"ר דויד ברנס אמר פעם שלשקף זה כמו לקרוא את המכתב של מי שמדבר איתנו, זה מכבד ונותן תחושה שמבינים אותנו.
- **לספק תמיכה רגשית:** להיות שם עבורם. גם בשתיקה. אפשר לשים יד על הכתף, להחזיק את היד. לפעמים, נוכחות פשוטה שלך יכולה להוות מקור להרגעת החרדה.

## **במהלך התקף חרדה, בכל זאת אפשר לעשות כמה דברים כדי להקל על החרדה:**

- **לעזור בפריקה פיזית:** במהלך התקף חרדה, הצע להם ביחד איתך לצאת החוצה לרוץ או לקפוץ במקום. פעולה פיזית יכולה להקל על המתח.
- **להציע טכניקות נשימה:** אם הם בעיצומו של התקף חרדה, תוכלו לנשום יחד. שאיפה איטית (אפשר לספור 4 שניות) ונשיפה איטית עם הצליל "ס" (4-8 שניות – לפי המסוגלות) כך 10 פעמים. זה יכול לעזור להם להירגע.
- **להיות גמישים:** אם הם מבקשים עזרה, אך לא יודעים מה הם צריכים, תהיה מוכן לנסות דברים שונים עד שמוצאים מה עובד.

## **איך לשמור על עצמנו תוך כדי התמיכה?**

תמיכה באדם הסובל מחרדה יכולה להיות מתישה מבחינה רגשית. אנחנו עלולים להרגיש כאב עבורו, חוסר אונים כשאננו מצליחים להקל על סבלו, ותסכול שמחליש אותנו. העומס הרגשי הזה עשוי להוביל לתחושת בדידות ולהרגשה שאננו מסוגלים להתמודד.

בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) אחד העקרונות המרכזיים הוא שאין לנו שליטה על הסביבה ועל האחרים – אלא רק על עצמנו. לא תמיד נוכל לשנות את מצבו של אדם חרד, אבל אנחנו בהחלט יכולים

לשנות את האופן שבו אנחנו מגיבים, וכך להשפיע עליו באופן חיובי.

## איך נשנה את עצמנו?

התהליך מזכיר טנגו – צריך שניים כדי לרקוד אותו. אם נשתף פעולה עם האדם החרד ונבצע את ה"טקסים" שהוא רגיל אליהם כדי להרגיע אותו, אנחנו למעשה מחזקים את דפוס החרדה.

### דוגמאות:

#### - ילדה שישנה עם הוריה מתוך פחד:

כשההורים מאפשרים לה לישון איתם, הם אמנם פותרים את הבעיה בטווח הקצר, אבל מחזקים את החרדה בטווח הארוך. במקום לתת לה את מבוקשה בצורה ישירה, אפשר לחפש דרכים אחרות לתמוך בה שמקדמות עצמאות.

#### - אב שבתו מתקשרת אליו שוב ושוב כדי להירגע:

כל פעם שהיא מרגישה חרדה, היא מתקשרת אליו והוא מרגיע אותה. יש פה "טקס". זה מקל עליה זמנית, אבל הוא עצמו עלול להרגיש מותש לאורך זמן. כאן המקום לשקול **הצבת גבול**. זה אולי נשמע פשוט, אבל בפועל הצבת גבול מלווה לעיתים בהתנגדות ואף בהחמרה זמנית מצד הקרוב.

### פתרונות יצירתיים:

בטיפול CBT אנחנו לוקחים את הפחדים צעד אחד קדימה, ומתעמתים איתם במקום להתחמק מהם. חשוב לדעת **איך לעשות זאת בצורה בטוחה ונכונה**. אני לא יכולה להנחות כאן באופן מפורט כי לכל מקרה דרוש טיפול מותאם אישית, אבל אני יכולה לעורר מחשבה.

איפה אנחנו, בלי לשים לב, מחזקים את החרדה?

ואיך אנחנו יכולים לשים גבול במקום שאנחנו שלמים איתו?



## לדאוג גם לעצמנו

בזמן שאנחנו עוזרים לאחרים, חשוב לא לשכוח גם את עצמנו. אם אנחנו מרגישים שהעומס הרגשי גובר עלינו, **פנייה לתמיכה או טיפול עבור עצמנו היא צעד נכון**. חידוש הכוחות ושיפור הרווחה האישית שלנו יאפשרו לנו להמשיך להיות שם עבור הקרובים לנו לאורך זמן.

## לדעת מתי לפנות לעזרה מקצועית

חשוב לשים לב **איפה אנחנו מסוגלים לעזור, ואיפה זה כבר מעבר לכוחותינו**. עלינו לזהות את הפער בין מה שאנחנו יכולים לתת לבין מה שהצד השני דורש. במקרים כאלה, כדאי לפנות להתערבות מקצועית.

אשמח לשמוע איך זה השפיע עליכם! מוזמנים לשתף אותי בחוויות או בטיפים נוספים עבור השותפים למסע בפוסט בעמוד הפייסבוק שלי:

<https://www.facebook.com/minadCBT>

**אם יש לכם שאלות נוספות או שאתם זקוקים לליווי מקצועי, אני כאן עבורכם:**

• טלפון: 052-5299479

• מייל: [netalie.minad@gmail.com](mailto:netalie.minad@gmail.com)

• אתר: <https://www.israelcbt.com>

בהצלחה,  
אני מחכה לשמוע מכם! 