

# המדריך המלא להתמודדות עם חרדה בימי הקורונה

כיצד תזחי האם את או בן משפחתך  
מתמודדים עם חרדה  
ומה ניתן לעשות כדי לשנות את זה



**אסנת לרנר**  
מספילת בנשים ונערות הסתמודדות  
עם פוסט טראומה

## תוכן העניינים:

- 3 ..... כמה מילים ממני
- 8 ..... מה זו חרדה?
- 5 ..... סוגי חרדה
- 6 ..... תסמינים של התקף חרדה
- 7 ..... 2 הסיבות שגורמות לחרדה
- 11 ..... איך לגלות את השורש של החרדה
- 12 ..... אז מה עושים עם בן משפחה שסובל מחרדה?
- 14 ..... מה תעשי אם את עצמך מתמודדת עם חרדה?
- 16 ..... איך מטפלים בזה?



**אסנת לרנר**  
 מטפלת בנשים ונערות הסתמודדות  
 עם פוסט טראומה

## כמה מילים ממני..

העולם של ימי הקורונה מתחלק לשניים..

**אלו שרגועים עד אדישות.**

לא יקרה כלום. סתם מלחיצים אותנו. זה הכל פוליטיקה..

**ואלו שבחרדה ופאניקה.**

ברור שכדור הארץ עומד להסגר. מי שיישאר אחרון שלא ישכח לכבות את הדוד..

ולכן מעדיפים לעשות **הכל** כדי להיות האחרונים שנשארים..

כולל איסורים מאיסורים שונים. החמרות ו'הלכות' חדשות שאפילו משרד הבריאות לא חשב עליהם..

רק שבסופו של דבר- הסבל גדול. המצוקה בלתי אפשרית, ועם כל יום שעובר רמת החרדה עולה. ועמה הסבל של האדם החרד ושל הסובבים אותו.

לכן החלטתי להירתם לתועלת כל מי שסובלת מחרדה בתקופה זו, ולהוציא מדריך שיעזור להבין מה זו חרדה. ממה היא נוצרת, מה מפעיל אותה ואיך ניתן להתמודד איתה..

**חשוב לדעת!**

**חרדה מגיעה במקום שבו יש אובדן שליטה. זה תמיד כך!**

## מי אני?

שמי אסנת לרנר, תרפיסטית בפסיכודרמה, מאסטר ב-NLP, מאסטר בתרפיית קו הזמן (TLT), דמיון מודרך, TAT. **מומחית לטיפול בטראומה וחרדה, ותסמיני פוסט טראומה.** אני מקבלת בקליניקה בירושלים עם ניסיון של קרוב לעשר שנים, ומטפלת בנשים ונערות המתמודדות עם פוסט טראומה וחרדות כתוצאה מאירועי חיים כואבים.



**אסנת לרנר**  
מטפלת בנשים ונערות הסתמודדות  
עם פוסט טראומה

## מה זו חרדה?

**חרדה היא מצב של אי שקט פיזי ונפשי, מתח ודאגה רבה בשל מחשבה שמשוה רע עומד לקרות.**

המחשבה יכולה להיות על איום וסכנה ממשיים או דמיוניים במודע או שלא במודע, והאדם חש שהוא חסר אונים מול המחשבה והתחושה הפיזית.

### מה ההבדל בין חרדה לבין פחד?

הפחד הוא חלק בלתי נפרד מחיינו כבני אדם. הוא חיוני וחשוב ותפקידו לעזור לנו להישמר מסכנה ולדאוג לעצמינו.

לעומת זאת החרדה מגבילה אותנו, מחלישה את היכולת שלנו לתפקד ולשמור על עצמינו. מכיוון שהתחושה הפנימית בפחד ובחרדה היא זהה, התסמינים הגופניים הם דומים.

בשני המקרים ישנן תגובות פיזיולוגיות כמו הזעה, דופק מהיר, לחץ בחזה, שינוי בראיה וכדומה, ולכן ניתן בקלות להתבלבל בין חרדה לבין פחד. אך פחדים וחרדות הם שני דברים שונים לגמרי.

### **פחד הוא ממצב קיים. פחד מופיע אל מול איום שקיים בפועל כרגע.**

למשל עכשיו מגיע רכב לכיוונך תוך כדי שאת חוצה שאת הכביש. את פוחדת להיפגע מהרכב שאכן קיים במציאות.

במצב כזה ברור לנו מדוע הגוף שלנו נערך לבריחה ולמה אנו חשים דופק מואץ, זיעה קרה ואולי כאבי בטן. אך ברגע שהסכנה חולפת תחושת הפחד גם היא נרגעת, הסימפטומים חולפים והנפש חוזרת לשגרה עד הפעם הבאה שתפגוש בסכנה.

לעומת זאת חרדה היא פחד ממצב הגיוני שיכול להתרחש, אבל לא קורה כרגע במציאות אלא רק בדמיון.

למשל את חוצה את הכביש, אין רכבים והכביש ריק, אבל את מדמינת אפשרות שרכב עלול להגיע ומרגישה חרדה מרכב שלא קיים כרגע במציאות.

חרדה היא מצב תמידי של פחד פנימי שאינו תלוי סיטואציה או סכנה ממשית, תחושת פחד שמתקבעת בנפש בעוצמות גבוהות ללא תלות באירוע או בהיגיון, והיא מפעילה את מנגוני ההגנה במפתיע בדמות התקף חרדה. החרדה היא פחד מפני בעיה כללית יותר ובלתי מוחשית, ולכן גם כזאת שאין לנו דרך ברורה להתמודד איתה.



## סוגי חרדה

### ישנם מספר סוגים שונים של חרדה:

- הפרעת חרדה כללית
- התקפי חרדה
- פוביות (חרדה ספציפית- ממקומות סגורים, פחד קהל, פחד גבהים וכו')
- הפרעת חרדה חברתית
- הפרעה אובססיבית כפייתית (OCD)
- הפרעת דחק פוסט טראומטית - כתוצאה מטראומה
- הפרעת חרדת נטישה

אנשים שסובלים מהפרעת חרדה כללית יחוו תחושה כללית של אי נוחות, יהיו בערנות תמידית מפני סכנה, גישתם לחיים תהיה זהירה מדי והם יחוו רוב הזמן חוסר ביטחון. התסמינים להפרעת חרדה כללית יכולים להיות:

- **דאגה מופרזת:** שהיא סימן ההיכר של הפרעת חרדה כללית. מדובר במחשבות מדאיגות שקיימות באופן תמידי, על פני רוב ימות השבוע.
- **בעיות שינה:** חוסר יכולת להירדם או לישון שינה רצופה במשך תקופה ארוכה.
- **פחדים לא רציונליים:** קשורים בדרך כלל למצב מסוים או לאובייקט מסוים. אם הפחד הופך להיות מערער או משבש, ללא פרופורציה לסיכון בפועל, זה יכול להיות סימן לפוביה.
- **מתח שרירים:** מתח שרירים שהופך להיות קבוע – בין שמדובר בהידוק קבוע של הלסתות או האגרופים ובין שמדובר במתח בשרירים אחרים בגוף.
- **בעיית עיכול כרונית:** לעיתים קרובות יכולה חרדה להתבטא בסימפטומים פיזיים, כמו בעיות עיכול כרוניות. תסמונת המעי הרגיש, מצב המאופיין בהתכווצויות של הבטן, נפיחויות, גזים, עצירות ו/או שלשולים, יכולה להצביע על חרדה במערכת העיכול.

אם החרדה מתעצמת, עלולים לסבול מהתקפי חרדה, שהם התקפים קצרים של חרדה ופחד אינטנסיביים, ותחושה עמוקה של פחד להשתגע ואפילו למות.. המאפיין התקפי חרדה הוא שהם מסלימים במהירות. ההתקף נוראי, הוא יכול להימשך בין כמה דקות (לרוב לא יותר מעשר דקות) לחצי שעה. אנשים הסובלים מהתקפי חרדה חיים בפחד מתי, היכן ומדוע יתרחש ההתקף הבא, והם נוטים להימנע מלהגיע למקומות שהיו טריגר להתקף כזה.



רבים מבלבלים בין התקף חרדה לתחושה של התקף לב. בהתרחשות של התקפים רבים, יש תחושות גופניות בהן האדם פתאום מרגיש פחד משתק, או שמרגיש חנוק או חלש, אך קשה לומר ממה.

## התסמינים של התקף חרדה

מעריכים שבין 5% ל-10% מהאוכלוסייה סובלים בכל רגע נתון מהפרעות חרדה בעוצמות שונות.

אם את סובלת **לפחות מארבעה** מהתסמינים הבאים יתכן שאת מתמודדת עם התקפי חרדה:

1. דפיקות לב ודופק מואץ
2. רעד והזעה
3. קוצר נשימה (שימו לב לזהות שזו חרדה, ולא להתבלבל עם קוצר נשימה מקורונה!)
4. מחנק בגרון
5. לחץ או כאב בחזה
6. בחילה או אי נוחות בבטן
7. חולשת שרירים וחולשה בברכיים (שוב, זה דומה לתסמינים של קורונה, אבל מדובר בחרדה)
8. סחרחורת
9. תחושה לא מציאותית או תחושה שאתה מנותק מעצמך, או ריקנות גדולה.
10. תחושה שעומדים לאבד שליטה או להשתגע
11. פחד ממוות
12. עקצוץ
13. צמרמורת או גלי חום
14. פחד ממקומות או מצבים שבהם יהיה קשה להשיג עזרה או להימלט מהם (כגון: בתוך קהל או נסיעה באוטובוס) וצורך חזק לברוח.



**אסנת לרנר**  
 מטפלת בנשים ונערות הסתמודדות  
 עם פוסט טראומה

## הסיבות שגורמות לחרדה

ישנן 2 סיבות אפשריות שגורמות להתקף חרדה, ובכל אחת מהן החרדה מתנהלת באופן שונה לגמרי.

### חרדה לאחר אירוע או תקופה טראומטית

**"עברת מחלה מתמשכת, היית בסכנה וחווית חוסר אונים לכל אורך התקופה וחוסר שליטה על הגוף שלך, על סדר היום ועל החיים שלך, יתכן שכתוצאה מכך תפתח לך חרדה מכל דבר שמזכיר את תקופת המחלה. כמו חרדה מבתי חולים, חרדת מוות מלחלות בקורונה, חרדה מלראות אנשים עם כפפות כי זה מזכיר את הרופאים, ועוד.."**

עברת אירוע קשה בעבר, ומאז יש לך חרדה מהאפשרות שאירוע כזה יקרה שוב.. כלומר, עברת **טראומה**. היה אירוע שהיווה סכנה על הבריאות הפיזית או הנפשית שלך או של הסובבים אותך, והרגשת תחושה של אימה, חוסר אונים ואובדן שליטה.

כדי למנוע שמצב כזה יקרה שוב- נוצרה החרדה. מטרת החרדה היא לדאוג שלא ייוצר מצב דומה שבו יש שוב את החוויה של אובדן שליטה וחוסר אונים.

לאחר טראומה, מטרת החרדה היא לנסות לייצר תחושת **שליטה על המצב**. כלומר, להימנע ממצבים דומים לחוויה שהייתה, כדי להרגיש תחושה של שליטה על המציאות. ושאת לא בסכנה שוב פעם כמו שהיית אז.

ולכן בדרך כלל החרדה גורמת להימנעות ממצבים מסוימים, מקומות מסוימים, סיטואציות שיכולות להביא לתחושה דומה למה שהיה אז.

### חרדה כתוצאה מחוויה מתמשכת של חוסר שליטה

עברת **חוויה מתמשכת** של אובדן שליטה, ללא אירוע ספציפי טראומטי.

חוויה של חוסר אונים ואובדן שליטה בעולם יכולה להיווצר כתוצאה למשל מכך שהרגשת **קטנה וחלשה** בעולם ושאת לא מסוגלת להתמודד עם העולם או עם סכנות.

**"העולם גדול עלי ומסוכן בשבילי. אני חלשה ולא מסוגלת להתמודד אתו. צריכה שמישהו גדול וחזק ייקח עלי חסות.."**



**אסנת לרנר**  
מטפלת בנשים ונערות המתמודדות  
עם פוסט טראומה

או מכך שהרגשת **לא שווה וחסרת יכולת** להשיג דברים, ולהתקדם לבד בכוחות עצמך. "אני צריכה להיות תלויה במישהו שווה ומצליח שיעשה במקומי דברים, שיצליח בשבילי"

אולי הרגשת שאחרים מחליטים בשבילך ולמדת **לא לסמוך על עצמך** ועל שיקול דעתך. "אני לא יודעת להחליט. צריכה שיחליטו בשבילי, שיגידו לי מה לעשות ואיך. תלויה בהחלטה של אחרים כדי להתקדם."

או לחילופין את **פחדת לטעות ולהרגיש אשמה** ומרגישה חסרת אונים בעולם שבו בכל רגע אפשר לטעות. ולכן נמנעת מלקחת אחריות כדי לא לשאת בתוצאות ההחלטות שמתקבלות.

"אני צריכה שמישהו אחר ייקח אחריות על ההחלטות שלי, שכל החלטה שאקבל תהיה מאושרת על ידי מישהו חיצוני שיסכים אתה ויוכל להיות 'האשם' אם תתברר כטעות.."

או לחילופין את מרגישה מאד **בודדה, לא רצויה, לא אהובה**, ומבינה שאת לבד בעולם ואין מי שיעזור לך אם תהיי במצוקה.

"אני לבד בעולם, אין לי תמיכה מאף אחד. אם יקרה לי משהו – אין מי שיעזור לי. אני ממש לבד."

**כך או כך, משהו באופן בו גדלת וחווית את עצמך בעולם, גרם לך לחוש חסרת אונים וחסרת שליטה בעולם. ולכן לרצות להיות תלויה במישהו אחר שהוא בעל ה'אונים', שיתן לך את הכוח שחסר לך.**

מכיוון שאין אפשרות לשרוד בעולם לאורך זמן בתחושת חוסר אונים- ניסית לעשות הכל כדי להרגיש שיש לך שליטה בחייך למרות חוסר האונים שלך. ולכן את עושה מאמצים גדולים להיות בשליטה עלייך ועל סביבתך.

למה גם על סביבתך?

כי תת המודע שלך למד שלהיות תלויה בסביבה החיצונית שלך- יכול לעזור לך לקבל מהם כוח ולא להרגיש לבד עם חוסר האונים. הדרך שלמדת לקבל כוח, 'אונים'- היא מבחון, מאלו שסביבך.

למדת לייצר לעצמך את תחושת האונים והכוח באמצעות הסביבה.

אם הסביבה תתגייס בשבילך ותתנהל באופן שאת מבקשת ממנה- בתפיסה של תת המודע שלך זה מה שנותן לך חוויה של אונים. ויעזור לך להחזיר את תחושת השליטה על החיים שלך. **כשאת לא לבד עם חוסר האונים..**



כלומר, אם למשל את מרגישה קטנה וחלשה בעולם. הפתרון שיכול לעזור לך לא להרגיש חסרת אונים, הוא שאנשים יעזרו לך להתמודד עם העולם ולא תצטרכי להתמודד לבד.. כי הרי את קטנה ולא יכולה להתמודד לבד.

איך אנשים ידעו שצריך לעזור לך? בשביל זה צריך שהם יבינו שאת **חייבת** את העזרה שלהם ולא יכולה בלעדיה. איך מסבירים להם את זה?  
עם חרדה!!

**"אני מתה מפחד לצאת לבד לעבודה, אתה חייב ללוות אותי. אם לא תלווה אותי אני אקבל התקף חרדה ולא אוכל ללכת לעבודה יותר, אני פשוט לא מסוגלת ללכת לבד."**

כמובן שאם הוא לא מבין את זה שהוא חייב לעשות את מה שאת מבקשת כדי שלא תהיה לך חרדה, תת המודע שלך יצור חרדה גדולה עוד יותר, עד שהוא יבין..

זה לא קורה באופן מודע. אדם שסובל מחרדה מתמודד באמת עם סבל גדול ומצוקה. הוא לא מדמיין את החרדה. באותו רגע הוא באמת משוכנע ומאמין לתחושת החרדה שלו, שאם לא יעשו את מה שהוא חושב שיכול לעזור לו- הוא עלול למות או להשתגע. האדם באמת משוכנע שהוא בסכנה, ומצליח לשכנע את הסובבים שהוא אכן צודק ושהוא באמת בסכנה. כך באופן לא מודע הוא מצליח לגייס את הסביבה לעזור לו להרגיע את החרדה ע"י שהם פועלים על פי בקשתו והחרדה נרגעת.. עד לפעם הבאה..

אם הסובבים לא משוכנעים שהאדם בסכנה, ולא מתייחסים ברצינות לסירנת האזעקה, הצופר מתחיל לפעול חזק יותר, החרדה מתגברת יותר ויותר. והאדם החרד מאמין עוד יותר שהוא באמת עומד למות. עד שהסובבים משתכנעים שאכן יש פה סכנה רצינית ביותר, ומופעלים לעזור לאדם החרד. רק אז החרדה יכולה לשקוט ולהירגע.

כלומר, החרדה באה על מנת להפעיל את הסביבה כך שיפתרו את בעיית חוסר האונים שלו. כאשר פותרים את בעיית חוסר האונים באמצעות כך שעוזרים לו והוא לא לבד עם הסכנה, החרדה נרגעת כי אין בה כבר צורך.. חוסר האונים קיבל מענה, ולכן אפשר להפסיק את האזעקה..



**ומה זה אומר?**

**שהחרדה היא אף פעם לא הבעיה האמיתית שלנו.**

**היא רק פתרון לבעיה אחרת, גדולה יותר.**

**שהיא תחושת חוסר האונים שלנו וחוסר השליטה.**

**חלק ממה שמייצר את חוסר האונים זה המחשבה שאנחנו לבד עם זה ואין מי שיעזור לנו אם נצטרך..**

כלומר, החרדה היא הפתרון של תת המודע שלנו לחוסר האונים שאנו מרגישים בעולם. אם למדת שאת חסרת אונים בחיים שלך, החרדה יכולה להיות פתרון מעולה עבור תת המודע שלך כדי שלא תהיי יותר חסרת אונים.

איך בדיוק זה פתרון? זה מגייס אנשים מסביב שהם כן **עם אונים**. עם כוח, כדי שיעזרו לך.

לכן תמיד חרדה שאינה על רקע טראומה מהעבר, מאד מפעילה את הסובבים. כי זו המטרה שלה..



**אסנת לרנר**  
 מטפלת בנשים ונערות הפתמודדות  
 עם פוסט טראומה

## איך לגלות את השורש של החרדה

אז איך נדע מהי הבעיה הגדולה יותר? את מה החרדה באה לפתור?  
ישנה דרך איך לגלות את זה.

במידה ואת רוצה להבין מה יצר את החרדה, זה מאד פשוט. תשאלי את עצמך-  
מהו הדבר הלא טוב שעלול לקרות לי אם החרדה תשתחרר?

שאלה נוספת שיכולה לתת לך קצה חוט להבין את מה החרדה פותרת, היא-  
מה הרגשת רגע לפני שהחרדה הופיעה?

אם למשל רגע קודם לכן הרגשת לבד..

כנראה שבאיזשהו אופן החרדה פותרת לך את ה'לבד' שלך..

אולי היא גורמת לך לגייס עזרה מסביב,

אולי היא מונעת ממך להיות במצבים שבהם תוכלי להרגיש זאת..

אולי החרדה מגייסת עבורך תשומת לב, דאגה ומסירות מהסביבה, כדי שתוכלי להיות  
בטוחה שאוהבים אותך ואת לא לבד..

פעמים רבות מאד חרדה נוצרת כתוצאה מתחושה קשה של בדידות שמביאה לחוסר  
האונים. תחושה שאנחנו לא אהובים, לא חשובים. ולבד בעולם מסוכן ולא מוגן..  
החרדה נועדה להפעיל את הסביבה כדי שיעזרו לנו ולא נמשיך להרגיש את ה'לבד'  
הבודד והלא נעים הזה..

כשאנחנו מרגישים לבד, זה אומר שאין מי שיעזור לנו במידה ונהיה במצוקה ונזדקק  
לעזרה. כלומר אנו חסרי אונים בעולם, וצריכים להתמודד לגמרי לבד.  
בהבנה של תת המודע שלנו זה ממש מסוכן. אדם לא יכול לשרוד לבד בעולם. בדידות  
מאיימת על הקיום שלנו, על ההישרדות שלנו.  
מה עושים? מגייסים את הסביבה להציל אותנו מהבדידות המסוכנת הזו על ידי שתת  
המודע מייצר חרדה אמיתית לגמרי. אנחנו סובלים ומאמינים שהסובבים אותנו יכולים  
להציל אותנו מהסכנה אם רק יעשו את מה שנבקש מהם. מה שנבקש מהם באופן  
פלאי יעזור לנו להרגיש שהם אתנו, אנחנו לא לבד. ובכך החרדה מגייסת אותם לפתור  
את בעיית הלבד שלנו שמאיימת על קיומנו.



## אז מה עושים?

### אם את מתמודדת עם בן משפחה שסובל מחרדה,

והוא מפעיל אותך וממש מצליח לשכנע אותך שאם את לא תפעלי על פי 'כללי החרדה' שלו, משהו נורא יקרה לו...  
כדאי שתדעי כמה דברים...

#### 1. לא יעזור לפעול על פי 'כללי החרדה' של השני ולקבל על עצמך את הכללים.

ככל שתתאימי את עצמך לכללי החרדה של האדם החרד, יתווספו כללים חדשים. זה לא ייעצר ולא יגמר אם תספקי לו את מה שהוא מבקש על מנת להרגיע את חרדתו.

אם לדוגמה בן המשפחה מבקש ממך לא לצאת מהבית כי יש קורונה בחוץ וזה מסכן את שלומו והוא באמת חושב שהוא עתיד למות מכך, ואפילו מצליח לשכנע אותך שהוא צודק. ונניח שאת אכן לא יוצאת מהבית.  
למחרת יתווסף כלל חדש - גם בתוך הבית לא פותחים את הדלת.  
ונניח שתסכימי גם לזה- למחרת יהיה כלל נוסף - אולי כבר נדבקת לפני שהכלל הראשון הופיע, לכן תלכי עם מסכה גם בתוך הבית. וכן הלאה והלאה...

כלומר, להיענות לחרדה ולשתף פעולה אתה- לא מפחית אותה ולא עוזר לה, אלא בדיוק להיפך, רק מגביר אותה.  
ככל שמאכילים את החרדה היא תופחת וגדלה. ככל שנותנים לה מענה- מתחזקת התחושה שזו האמת וזו המציאות וזה רק מחמיר את המצב, ומגביר את החרדה.

#### 2. לא יעזור לצחוק על החרדה, לזלזל בה, או ללעוג על חוסר ההיגיון שבה.

כי אם האדם מרגיש באמת חסר אונים ולבד בעולם, כשאת צוחקת או לא מתייחסת לרגשותיו, הוא מרגיש עוד יותר לבד, ובאמת חסר אונים. כי הפעם לא רק שהוא בסכנה, את ממאנת להאמין לזה, ולכן מה שיקרה זה שהחרדה תגבר כדי לשכנע אותך שהוא צודק ואכן יש סכנה אמיתית. עד שלא תאמיני בזה, הוא לא ירגיש רגוע.. כי זו הרי מטרת החרדה, שהוא לא יהיה לבד בחוסר האונים שלו.. החרדה היא הדרך הלא מודעת שלו לגייס אותך. אם לא תתגייסי החרדה תגבר.



**3. לא יעזרו הסברים הגיוניים.**

לא יעזור להסביר שהחרדה היא לא הגיונית, או לתת הסברים שכליים למה אין מה לפחד.

**"אבל אין פה אף אחד ואנחנו עם כפפות ומסכה, ולא נגענו בכלום, אז איך בדיוק יכול להיות שנדבקת בקורונה? ולמה צריך להוריד נעליים אם משרד הבריאות לא אמר?"**

החרדה היא לא רציונלית ולא מונעת מסיבות רציונליות. החרדה באה לפתור את ההרגשה של הבדידות וחוסר השליטה. והיא מייצרת 'סיבות רציונליות' רק כדי לשכנע ולגייס את הסביבה לעזרה. אבל הסיבות הרציונליות הן לא הסיבה לחרדה אלא הדרך לגייס אותך. אם לא תסכימי להתגייס- ישכנעו אותך עם סיבות לא רציונליות.

לא משנה איך, המסקנה של השני תהיה שאת צריכה לפעול על פי הרגשתו, בלי סיבה או עם סיבה.

**4. בזמן של החרדה חיזוק באמונה לא כל כך מצליח להרגיע.** אמנם תמיד כדאי לנסות, אבל עדיף לא בזמן החרדה עצמה אלא בזמן רגוע. במצב של חרדה - בד"כ הראש סגור ולא פנוי לשמוע דברי אמונה.. לא כי האדם לא מאמין, אלא כי החרדה לא מאפשרת לזה להיכנס פנימה..

**5. מה כן יעזור?**

**לתת לשני להרגיש שהוא חשוב לך, שאת אתו והוא לא לבד.**

ושאם יקרה משהו את תעשי הכל כדי שהוא יהיה בסדר. דברי ללב שלו, לא לשכל. שאת רוצה שיהיה לו טוב, אבל את לא מוכנה להסכים לכללי החרדה שלו. לטובתו, כדי שזה לא יחמיר.

**"אתה לא לבד, אני אתך. אתה חשוב לי, ואני רוצה לעזור לך שתרגיש רגוע. אבל אני לא יכולה להסכים לכללים שאמרת, לטובתי ולטובתך..."**

**כלומר, לא להסכים לכללי החרדה, כן לתמוך רגשית ולהיות אתו במצוקה. לעזור לו שלא ירגיש לבד, בלי להיענות לדרישות החרדה..**



**ואם זו את עצמך שמתמודדת עם חרדה -**

לא רציונלית ולא הגיונית שגורמת לך להפעיל את סביבתך ולגייס אותה להתנהל על פי הכללים שהחרדה מחליטה בשבילך..

כדאי שתדעי כמה דברים...

**1. קודם כל, כדאי לזהות שזו חרדה.**

עצם ההבנה מה הבעיה מרגיע פעמים רבות. ההבנה שזו לא המציאות שמפחידה אותך אלא החרדה- יכולה להוריד חצי מהבהלה והפחד. נכון שלא נעים להתמודד עם חרדה, אבל יותר מפחיד לחשוב שהמציאות היא נוראה. יותר קל לדעת שזה רק בראש שלך וזו לא סכנה אמיתית..

**2. זו לא אשמתך. את לא עושה את זה בכוונה. את לא ממציאה את המצוקה שלך.****את באמת סובלת!**

תת המודע שלך מצא שהחרדה היא הדרך הטובה ביותר בשבילו לעזור לך עם חוסר האונים שלך. אם הוא היה מכיר דרך טובה יותר הוא היה משתמש בדרך אחרת. נכון שגם החרדה לא עוזרת, או שהיא כן קצת עוזרת אבל גורמת לסבל גדול אחר, אבל את זה תת המודע שלך לא יודע. וגם את- אם היית יודעת דרך טובה יותר מזמן היית משתמשת בה. לא בחרת בזה באופן מודע. לא רצית את זה. לא לך ולא לסביבתך. הסבל שלך הוא אמיתי. החרדה שלך היא אמיתית, אבל היא לא המציאות.

**3. לא לנסות להילחם בחרדה בכוח ולהתנגד לה.**

החרדה נועדה לשמור ולהגן עלייך מסכנה. אחת הטעויות שאנו נוטים לעשות בזמן חרדה זה הניסיון להילחם בה ולהתנגד לה. זה מאד מובן, החרדה גורמת לסבל גדול והנטייה הטבעית שלנו היא לנסות להתנגד ולהפסיק את הסבל, מה שלא ממש עוזר..  
**ככל שמנסים להתנגד, כך החרדה גוברת ומתחזקת..**

אז מה אפשר לעשות במקום להילחם?

יש בתוכנו חלק בתת מודע שאחראי לייצר את החרדה. בכל פעם שהחלק הזה מייצר את החרדה ואנו מתנגדים לחלק הזה, הוא מפעיל כוח חזק יותר. זאת בגלל שלחלק הזה יש כוונה חיובית וטובה עבורנו ולכן לא מסכים לוותר על החרדה - לטובתנו. כך החרדה הולכת וגוברת ככל שמתנגדים לה.



**אסנת לרנר**  
מספלת בנשים ונערות הסתמודדות  
עם פוסט טראומה

אמנם הדרך של החלק הזה, היא לגרום לחרדה וזו דרך לא נעימה בכלל, אבל המטרה של החלק היא להגן ולשמור עלינו ולהשיג איזו שהיא מטרה טובה בשבילנו!

פעמים רבות הדרך של החרדה להגן כבר לא בהכרח מגנה, וגם אם כן, ההפסד הוא כזה גדול שכבר לא שווה לנו את זה.  
ואז..

אנחנו שוכחות לבדוק מה הייתה הסיבה שייצרה את החרדה.. יותר נכון, לנו קשה לדעת את הסיבה, אבל יש מישהו שכן יודע וזה החלק שיצר אותה.  
פה המקום לפנות אליו ולשאול אותו-

חלק יקר,

**מה רצית בשבילי כשיצרת את החרדה שתפחיד אותי?**

באופן מאד מפתיע, התשובה תעלה לך ממקום מאד עמוק בנפש שלך שאולי אף פעם לא הכרת קודם לכן.

רק כשתדעי למה **באמת** נוצרה החרדה ואיך זה נועד לשמור עלייך, תוכלי להתפנות לפתור את הבעיה האמיתית שלך- זו שיצרה את החרדה. במקום להילחם בחרדה עצמה..

שאלות נוספת שאפשר לשאול-

**מהו הדבר הלא טוב שיכול לקרות לי אם החרדה תשתחרר?**

**מה הרגשת רגע לפני שהחרדה הופיעה?**

איזו הרגשה לא נעימה הייתה לך רגע קודם לכן, שהיא בעצם זו שגרמה לחרדה להגיע..



**אסנת לרנר**  
מספילת בנשים ונערות הפתמודדות  
עם פוסט טראומה

## איך מטפלים בזה?

אישה יקרה,

אחרי שקראת את המדריך, יש לך עכשיו את הכלים לדעת האם את מתמודדת עם חרדה ומה גרם לחרדה שלך. גם אם אבחנת את עצמך במדריך הזה כסובלת מחרדה ומההשלכות שלה על חייך, או שאת מתלבטת האם את אכן סובלת מחרדה, אם הגעת עד לכאן, כנראה שהסבל שלך הוא כבר בלתי נסבל ואת כמהה להשתחרר מהמצוקה הזו ומחוסר האונים שמלווה אותה ומקשה על התפקוד של היומיום.

**אם את רוצה להשתחרר מהחרדה שמוציאה אותך משלוותך, לא נותנת לך מנוחה, ואולי אף מאיימת על שפיותך.. לחיות בשלום עם עצמך מבלי לחיות בפחד מתי החרדה תתפוס אותך שוב.. לשים את החרדה מאחוריך, מבלי שהיא תמשיך לנהל את החיים שלך.**

**ולחיות בלי פחד מהעולם, מעצמך, מהחיים. להפסיק לשרוד, ולהתחיל לחיות. פשוט לחיות. להיות חלק מהחיים כאן בעולם, לחוות ולאהוב את החיים.**

**את לא לבד יותר!!**

**אני כאן בשביל לעזור לך להחזיר את החופש לחיים שלך.**



**אסנת לרנר**  
 מטפלת בנשים ונערות הסתמודדות  
 עם פוסט טראומה

**אני מזמינה אותך לתהליך קצר וממוקד,  
ללא צורך לצאת מהבית..  
בו תשחררי את השורש שמייצר את החרדה,  
ותקבלי את החיים שלך בחזרה!**

**מזמינה אותך לפנות אלי: 052-7123415**

**איתך,**

**בדרך לחופש שלך.**

**אסנת לרנר**



**אסנת לרנר**  
מספילת בנשים ונערות הסתמודדות  
עם פוסט טראומה