

# איך להפסיק לדאוג ?

אסטרטגיות עזרה עצמית להקלה בחרדה.

Authors: Melinda Smith, M.A., Robert Segal, M.A., and Jeanne Segal, Ph.D.

**תורגם ע"י : אנטיתזה גלגל**

מאמר מקור : [http://www.helpguide.org/mental/anxiety\\_self\\_help.htm](http://www.helpguide.org/mental/anxiety_self_help.htm)

דאגה יכולה לעזור כאשר היא מדרבנת אותכם לפעול ולפתור בעיה. אך אם אתם עסוקים ב"מה אם ?" ובתרחישים הכי גרועים, דאגה הופכת לבעיה בפני עצמה. ספקות קשוחים ופחדים - הם משתקים, הם לא גורמים למוטיבציה ולא ליצרנות. הם סוחטים את האנרגיה הרגשית שלכם, גורמים לחרדות שלכם להרקיע לשחקים ומתערבים בחיי היום יום שלכם בלי כל תמורה חיובית ! החדשות הטובות הן שדאגה כרונית היא הרגל מנטלי שאתם יכולים ללמוד לשבור. אתם יכולים לאמן את המוח שלכם להישאר רגוע ואסוף ולהתבונן בחיים בפרופורציה חיובית.

## מדוע זה כל כך קשה להפסיק לדאוג ?

דאגה קבועה גובה מחיר גבוה. זה משאיר אותכם ערים בלילה ועושה אותכם מתוחים ועצבנים במשך היום. אתם שונאים להרגיש כמו פקעת עצבים. אז מדוע זה כל כך קשה להפסיק לדאוג ?

לגבי רוב הדאגות הכרוניות, המחשבות המודאגות מונעות מהאמונה – גם זו השלילית וגם החיובית – שהן מחזיקות לגביה.

בצד השלילי, אתם יכולים להאמין שהדאגה התמידית שלכם מזיקה, שהיא תגרום לכם להשתגע או שהיא תשפיע על הבריאות הפיזית שלכם. או שאתם יכולים לחשוב שאתם הולכים לאבד כל שליטה על הדאגה שלכם – שהיא תשתלט עליכם ולעולם לא תפסיק.

בצד החיובי אתם יכולים להאמין שהדאגה שלכם תעזור לכם להימנע מדברים רעים, תמנע בעיות, תכין אותכם לגרוע מכל, או שתוביל אותכם לפתרונות.

אמונות שליליות, או דאגה מהדאגה, מוסיפות לחרדה שלכם ומשאירות אותה פעילה. אך אמונות חיוביות לגבי הדאגה יכולות להיות אפילו יותר מזיקות. זה קשה לשבור את הרגל הדאגה אם אתם מאמינים שהדאגה שלכם מגינה עליכם. כדי להפסיק את הדאגה ואת החרדה לתמיד, אתם חייבים לוותר על האמונה שלכם שדאגה משרתת מטרה חיובית. ברגע שאתם מבינים שהדאגה היא הבעיה ולא הפתרון אתם יכולים לרכוש מחדש את השליטה על המוח שלכם.

**דאגה וחרדה – טיפ מספר #1 : השלימו עם אי הודאות.**

חוסר היכולת לסבול אי ודאות משחק תפקיד ענק בחרדה ודאגה. דאגות כרוניות לא טובלות ספק ואי ציפיות. הן צריכות לדעת ב-100% ודאות מה הולך לקרות. דאגה נראית כדרך לחזות מה בחובו של העתיד, דרך למנוע הפתעות לא נעימות ושליטה בתוצאה. הבעיה היא, שזה לא עובד.

לחשוב על כל הדברים שיכולים להתקלקל לא עושה את החיים יותר צפויים. אתם יכולים לחוש יותר בטוחים כאשר אתם דואגים, אך זו רק אשליה. התמקדות בתרחישים הכי גרועים לא תמנע מדברים רעים לקרות. זה רק ימנע ממכם להינות מהדברים הטובים שיש לכם בהווה. אז אם אתם רוצים להפסיק לדאוג, תתחילו לבלום את הצורך שלכם בודאות ובתשובות מיידיות.

## דאגה וחרדה – טיפ מספר #2 : תיצרו זמן דאגה.

זה קשה להיות פרודוקטיבי בחיי היומיום שלכם אם חרדה ודאגה שולטים במחשבות שלכם. לנסות להפסיק לדאוג לא עובד – לפחות לא להרבה זמן. אתם יכולים להסיט את מחשבתכם לרגע, אך אינכם יכולים להעלים את מחשבותיכם החרדות לתמיד. לנסות לעשות זאת לעתים קרובות מחזק אותן. אך זה לא אומר שאין דבר שאתם יכולים לעשות כדי לשלוט בדאגה שלכם. אתם רק צריכים לנסות גישה אחרת. במקום לנסות לדכא לגמרי מחשבה מדאיגה תפתחו את ההרגל של לדחות דאגה.

### ללמוד לדחות דאגה :

- תיצרו "זמן דאגה". תבחרו זמן ומקום קבוע לדאגה. זה צריך להיות אותו דבר כל יום (למשל בסלון בין 17:00 ל-17:20) ומספיק מוקדם כדי שזה לא יעשה אותכם חרדים בדיוק לפני זמן שינה. במהלך זמן הדאגה, אתם יכולים לדאוג בקשר לכל מה שעולה בדעתכם. ביתר היום, בכל אופן, זה זמן נטול דאגה.
- תדחו את הדאגה שלכם. אם מחשבה מטרידה או דאגה עוברת בראשכם במהלך היום, תכתבו אותה על פתק קטן ותדחו אותה לזמן הדאגה שלכם. תזכירו לעצמכם שיהיה לכם זמן לחשוב על זה אח"כ, כך שאין צורך לחשוב עליה בדיוק עכשיו. תשמרו אותה לאח"כ ותמשיכו בשגרת יומכם.
- תעברו על "רשימת הדאגות" במהלך זמן הדאגה. תהרהרו על הדאגות שרשמתם במהלך היום. אם המחשבות עדיין מציקות לכם, תרשו לעצמכם לדאוג בגללם, אך רק למשך הזמן שהגדרתם לזמן הדאגה. אם הדאגות לא נראות חשובות יותר, תקצרו את זמן הדאגה ותהנו מהמשך היום.

דחיית דאגה היא אפקטיבית כי היא שוברת את ההרגל של התעכבות על דאגות, בזמן ההווה. כשאתם מפתחים את היכולת לדחות את המחשבות המטרידות שלכם, אתם תחוו תחושה גדולה יותר של שליטה.

## דאגה וחרדה – טיפ מספר #3 : תאתגרו מחשבות שליליות.

אם אתם סובלים מחרדה כרונית ודאגות, הסיכויים הם שאתם מסתכלים על העולם בדרכים שנותנים לו להראות יותר מסוכן ממה שהוא באמת. לדוגמא, אתם יכולים להפריז בהערכה של האפשרות שדברים יצאו בסוף רע, לקפוץ מיד לתסריטים הכי גרועים, או לטפל בכל מחשבה שלילית כאילו הייתה עובדה. אתם יכולים גם לפקפק ביכולת האישית שלכם להתמודד עם בעיות החיים, מתוך הנחה שתתפרקו עם הסימן הראשון של בעיה. הגישות האי רציונליות, הפסימיסטיות הללו ידועות כטעויות חשיבה קוגניטיביות.

למרות שטעויות חשיבה קוגניטיביות לא מבוססות על מציאות, קשה לוותר עליהם. לרוב, הן חלק מתבנית חשיבה הנמשכת לאורך כל החיים שהפכה אוטומטית שאתם אפילו לא לגמרי מודעים לה.

בשביל לשנות את הרגלי החשיבה השלילית הזאת ולהפסיק את הדאגה והחרדה שהם מביאים – אתם צריכים לאמן מחדש את המוח שלכם.

תתחילו בלזהות את המחשבה המפחידה, מפורטת ככל שאפשר לגבי מה שמפחיד או מדאיג אותכם. אז, במקום להסתכל על המחשבות כעובדות, תעבדו איתם כאילו היו היפותזה שאתם בודקים. כאשר אתם בוחנים ומאתגרים את הדאגות והפחדים שלכם, אתם תפתחו פרופורציה יותר מאוזנת.

תפסיקו לדאוג ע"י תחקור המחשבה המפחידה :

מה ההוכחה שהמחשבה היא נכונה ? שהיא לא נכונה ?

האם יש הסתכלות יותר חיובית, יותר ריאליסטית להסתכל על הסיטואציה ?

מה ההסתברות שמה שמפחיד אותכם יתרחש ?

אם ההסתברות נמוכה, מה התוצאות היותר סבירות ?

האם המחשבה מועילה לכם ? איך הדאגה עוזרת לכם ואיך היא פוגעת בכם ?

מה הייתם אומר לחבר שהייתה לו הדאגה הזאת ?

10 טעויות חשיבה קוגניטיביות שמעוררות חרדה ודאגה :

להסתכל על דברים בקטגוריות של שחור ולבן מבלי להתייחס לאיזורי ביניים. ("אם אני אקבל פחות מ 100 אני כשלון מוחלט").	"הכל או לא כלום"
הכללה מחווייה שלילית בודדת בציפיה שיהיה ככה תמיד. ("לא קיבלו אותי לתפקיד. אני לעולם לא אמצא עבודה").	הכללת יתר
התמקדות בדבר השלילי היחיד שקרה במקום להסתכל על הדברים החיוביים שגם היו.	סינון נתונים מנטלי
התמקדות בשלילי תוך העלאת תרוצים למדוע החיובי לא נחשב. ("הצליח לי טוב בפרזנטציה, אך זה היה פשוט לגמרי פוקס").	שלילת החיובי או ראית חצי הכוס הריקה
הצגת פרשנות שלילית מבלי כל הוכחה לכך. קריאת מחשבות ("אני יכול לראות שהיא שונאת אותי"). ראית הנולד ("אין סיכוי שהיא תרצה אותי, בשביל מה להכיר אותה").	קפיצה למסקנות
לצפות שהתסריט הגרוע ביותר יתרחש.	

קסטרופיזציה	"הטייס ציין שאנחנו נכנסים למערבולות. אנחנו הולכים להתרסק".
הסקת מסקנות רגשית	התייחסות לרגשות ותחושות שחווים כאילו הם הוכחה למצב במציאות. ("אני מרגיש מפוחד כרגע. זה בטוח אומר שאני במצב מסוכן").
חשיבה בצורת חייב או מוכרח	הקפדה על רשימה קשוחה של מה לעשות ולא לעשות – והלקאה עצמית אם אתה עובר על אחד מהחוקים. ("אני חייב להצליח בכל דבר").
הדבקות תוויות	לתת לעצמך תווית בהסתמכות על שגיאות והתמקדות בפגמים. ("אני כשלון. אני אדיוט").
אשמה עצמית	קבלת אחריות על דברים שאין לך עליהם שליטה. ("בגללי העסק קרס").

#### דאגה וחרדה – טיפ מספר #4 : תלמדו איך להירגע.

חרדה היא יותר מרק רגש. זו תגובתו הפיזית של הגוף של "הילחם או ברח" בתגובה לאיום נראה לעין. הלב שלכם פועם חזק, אתם נושמים מהר יותר, השרירים שלכם נמתחים ואתם מרגישים סחרחרים. כאשר אתם נרגעים, בדיוק ההיפך קורה. קצב הלב שלכם מאיט, אתם נושמים יותר באיטיות ויותר לעומק, השרירים שלכם נרגעים ולחץ הדם שלכם מתאזן. היות וזה לא אפשרי להיות חרד ורגוע באותו הזמן, חיזוק תגובת הרגיעה של הגוף שלכם היא טקטיקה חזקה להרגעת חרדה.

אם אתם דאגנים כרוניים, טכניקות רגיעה כמו הרגעת שרירים פרוגרסיבית, נשימה עמוקה ומדיטציה יכולות ללמד אותכם איך להירגע. המפתח הוא אימון סדיר. תנסו לפנות בצד לפחות 30 דקות ביום. לאורך זמן, תגובת הרגיעה תגיע יותר ויותר בקלות, עד שזה ירגיש טבעי.

- **הרגעת שרירים פרוגרסיבית.** כאשר חרדה עולה, הרגעת שרירים פרוגרסיבית יכולה לעזור לכם לשחרר מתח שרירים ולתת לכם "זמן חופשי" מדאגות. הטכניקה מערבת מתיחה ושחרור באופן שיטתי של קבוצות שרירים בגופך. כאשר הגוף שלכם נרגע, המוח יצטרף אחריו גם הוא.
- **נשימה עמוקה.** כאשר אתם חרדים, אתם נושמים מהר יותר. נשימת היתר גורמת לסימפטומים כמו סחרחורת, קוצר נשימה ועקצוצים בידיים וברגליים. הסימפטומים הפיזיים האלו מפחידים ומובילים ליותר חרדה ופאניקה. אך ע"י נשימה עמוקה מהסרעפת אתם יכולים לשנות את הסימפטומים הללו ולהרגיע את עצמכם.
- **מדיטציה.** הרבה סוגים של מדיטציות הראו הפחתה בחרדה. מדיטצית תודעתית, במיוחד, מראה הבטחה להקלת חרדה. מחקרים מראים שמדיטצית תודעתית יכולה למעשה לשנות את המוח. עם תרגול סדיר, מדיטציה יכולה להמריץ את הצד השמאלי של האונה הפרונטלית, האזור במוח שאחראי לרגשות של שלווה ושמחה.

## **דאגה וחרדה – טיפ מספר #5 : תדאגו לעצמכם.**

אורח חיים בריא ומאוזן משחק תפקיד חשוב בהגנה מפני חרדה פחדים ודאגות. להלן מספר דרכים בהן תוכלו להפסיק את החרדה והדאגות ע"י זה שתדאגו לעצמכם.

### **חפשו תמיכה.**

חרדה ודאגה מחמירות כאשר אתם מרגישים חלשים ולבד, אך יש כוח במספרים. התרכזו בלבנות רשת תמיכה חזקה. ככל שתהיו יותר קשורים לאנשים אחרים, תחושו פחות פגיעים. אם אתם מתחילים להרגיש מוצפים בדאגה, תתקשרו לבן משפחה או לחבר. רק לדבר בקול על הדאגות שלכם יכול לגרום להן להראות פחות מאיימות.

### **אמצו הרגלי אכילה בריאים.**

התחילו את היום נכון עם ארוחת בוקר, ובהמשך עם ארוחות קטנות ותכופות במשך היום. להתנהל יותר מדי זמן בלי אוכל גורם לירידה ברמה של הסוכר בדם, מה שעלול לגרום לכם להרגיש חרדים ונרגזים. תאכלו הרבה פחמימות מורכבות כמו דגנים מלאים, פירות וירקות. לא רק שפחמימות מורכבות מייצבות את הרמה של הסוכר בדם, הן גם ממריצות סירוטונין שהוא מוליך עצבי עם השפעות מרגיעות.

### **הגבילו קפאין וסוכר.**

הפסיקו לשתות או צמצמו במשקאות עם קפאין, כולל סודה, קפה ותה. קפאין יכול להעלות חרדה, להפריע בשינה ואפילו לעורר התקפות פאניקה. גם המעיטו את כמות הסוכר המזוקק שאתם אוכלים. חטיפי סוכר וקינוחים גורמים להמצת הרמה של הסוכר בדם ואחריה לירידה חדה, מה שישאיר אותכם מיובשים רגשית ופיזית.

### **התעמלו בקביעות.**

התעמלות היא טיפול טבעי ואפקטיבי בחרדה. להקלה מקסימלית בחרדה, נסו להגיע ל 30 דקות של פעילות אירובית ברוב הימים. פעילות אירובית מקלה מתח ולחץ, ממריצה אנרגיה פיזית ומנטלית ומגדילה את הרווחה ע"י שחרור של אנדורפינים, שהם הכימיקלים במוח להרגשה טובה.

### **הימנעו מאלכוהול וניקוטין.**

אלכוהול מוריד באופן זמני חרדה ודאגה, אך למעשה הוא גורם לסימפטומים של חרדה כשהוא מתפוגג. שתיה להפגת חרדה יכולה לגרום לאלכוהוליזם והתמכרות. גם עישון כאשר אתם מרגישים חרדים זה רעיון רע. גם אם נראה שסיגריות מרגיעות, ניקוטין הוא למעשה ממריץ רב עוצמה. עישון מוביל לרמה גבוהה יותר, לא נמוכה יותר, של חרדה.

### **תישנו מספיק.**

חרדה ודאגה יכולות לגרום לאינסומניה (נדודי שינה) כמו שכל אחד שמחשבות רצות מנעו ממנו לישון יכול להעיד. אך מחסור בשעות שינה יכול גם לתרום לחרדה. כאשר חסרות לכם שעות שינה, היכולת שלכם להתמודד עם לחץ יורדת. כאשר אתם יושנים מספיק, הרבה יותר קל לכם לשמור את מאזן הרגשות – שהוא כלי מפתח בהתמודדות עם חרדה והפסקת דאגה.

## דאגה וחרדה – טיפ מספר #6 : תעלו את האינטליגנציה הרגשית שלכם.

לרגשות יש הרבה עוצמה. הן יכולות לעקוף מחשבות ובאופן רציני להשפיע על התנהגות. אך אם אתם אינטליגנטים רגשית, אתם יכולים לרתום לטובתכם את כוחן של הרגשות.

אינטליגנציה רגשית היא לא רשת הגנה שמגנה עליכם מטרגדיות של החיים, תסכולים או אכזבות. כולנו עוברים אכזבות, אובדן ושינוי. ובעוד אלו חלקים נורמליים של החיים, הם עדיין יכולים לגרום לעצבות, חרדה ולחץ. אך אינטליגנציה רגשית נותנת לכם את היכולת להתמודד עם מצוקות, טראומה ואובדן. במילים אחרות אינטליגנציה רגשית עושה אותכם יותר עמידים לשינויים.

אינטליגנציה רגשית מעניקה לכם את היכולת ל :

- להישאר אופטימיים בזמנים מאתגרים וקשים.
- לנהל רגשות חזקים ודחפים.
- להתאושש מתסכולים ואכזבות.
- לבקש ולקבל תמיכה כשצריך.
- לפתור בעיות בדרך חיובית ויצירתית.