**האם מחשבות או תחושות חרדה עומדות בדרככם?**

זה טבעי להרגיש לחץ, דאגה או פחד מדי פעם. או מתח או חרדה במצבים מסוימים. אבל אם אתם חשים כך לעתים קרובות או אם זה מפריע לכם בחיי היום יום, אז אולי הגיע הזמן לחשוב על מה שקורה לכם. וכיצד אתם יכולים להתמודד עם התחושות האלה.

ייתכן שאתם חשים חרדה, שהיא לרוב תגובה נורמלית ללחץ.

**אסטרטגיות לטיפול עצמי**

אסטרטגיות התמודדות בזמן אמת יכולות לעתים קרובות לסייע לטפל במחשבות או בתחושות חרדה. לדוגמה, תרגילים כגון טכניקת הנשימה 4-7-8 יכולים לסייע להרגיע את העצבים שלכם. ראה את הסרטון לחודש זה כדי ללמוד כיצד.

גם לדבר לעצמכם יכול לסייע, כמו למשל להזכיר לעצמכם מצב דומה שחוויתם בעבר וכיצד צלחתם אותו. נסו לדמיין את עצמכם מועכים את המחשבה כדי להפסיק לחשוב אותה. או להחליף את המחשבה המלחיצה במחשבה חיובית יותר.

טיפוח הבריאות הכללית שלכם יכול לסייע לכם להירגע גם כשאתם בחרדה ובלחץ. אכילת מזון מזין, פעילות גופנית ושינה מספקת, כל אלה תורמים לבריאות הנפש ומפחיתים לחצים. וכמו כן, תרגול יוגה וקשיבות, מדיטציה, השתתפות בפעילויות מהנות ובילוי בטבע.

**מתי כדאי לפנות לעזרה**

אם התחושות העזות נמשכות וקשה יותר להתמודד איתן, התייעצו עם איש מקצוע מתחום הרפואה או בריאות הנפש לעזרה. שימו לב אם התחושות שלכם גורמות לכם לשנות את השגרה וההתנהלות היומיומיות שלכם. יותר מדי דאגות ותחושות חרדה מתמשכות עשויות לכלול — או להוביל — לתסמינים פיזיים והתנהגותיים כגון:

* קצב לב מוגבר, כאבי ראש, כאבים בחזה, בחילות
* חוסר תיאבון, בעיות שינה, חוסר יכולת להתמקד
* התרחקות מחברים וממשפחה
* הימנעות ממקומות או ממצבים מסוימים

איש מקצוע מתחום הרפואה או בריאות הנפש יכול לעזור לכם להבין מה גורם לחרדה שלכם. הוא יכול לעזור לכם להבחין האם זהו עניין מצבי או מצב בריאותי נפשי. והוא יכול לעזור לכם לנקוט בצעדים כדי להתמודד איתו. בהתאם לצרכים הייחודיים שלכם, הם עשויים להמליץ על:

* "טיפול בדיבור" (המכונה גם טיפול קוגניטיבי התנהגותי) כדי לעזור לכם לזהות ולשנות באופן יזום דפוסי חשיבה לא מועילים
* טיפול תרופתי, לדוגמה, נוגדי דיכאון או תרופות נגד חרדה, כדי לסייע בהפחתת התסמינים
* ניהול לחצים עצמי וטכניקות הירגעות כגון אלה שצוינו מעלה

החדשות הטובות הן שעם קבלת התמיכה המתאימה, אנשים מצליחים ללמוד לחיות ולהתנהל עם חרדה.

**מקורות:**

HealthDirect, “Anxiety.” <https://www.healthdirect.gov.au/anxiety> Accessed March 13, 2023

HealthDirect, “Self-talk.” <https://www.healthdirect.gov.au/self-talk> Accessed March 20, 2023.

Mayo Clinic, “11 tips for coping with an anxiety disorder.” <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/11-tips-for-coping-with-an-anxiety-disorder#:~:text=Visualization%20techniques%2C%20meditation%20and%20yoga,techniques%20that%20can%20ease%20anxiety>. Accessed May 13, 2023.

Mental Health Foundation, “Anxiety.” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety> Accessed March 13, 2023

NAMI, “Anxiety disorders.” <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders> Accessed March 23, 2023.

National Institute of Mental Health, “Anxiety disorders.” <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threatened> Accessed March 13, 2023.

NHS, “Anxiety, fear and panic.” <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/> Accessed March 13, 2023.