



דרכים להקל על חרדה ופאניקה

לעיתים קרובות, אסטרטגיות התמודדות של הרגע יכולות לעזור לנהל מחשבות ורגשות חרדה. הנה כמה שיטות לנסות כדי שתוכלו ללמוד מה הכי מתאים לכם.

כתיבת יומן

החצנת הרגשות שלכם יכולה להיות דרך מועילה מאוד לעבד את מה שאתם עוברים ולמצוא רוגע. אתם יכולים לעשות זאת בכל דרך שהכי מתאימה לכם - בין אם באמצעות עט ונייר, הקלדת דוא"ל לעצמכם, הקלטת תזכורת קולית לאוזניכם בלבד או שיטה אחרת. תיעוד זה יכול לעזור לכם להעריך את החוויות והתגובות שלכם ולזהות טריגרים אפשריים.

תרגילי נשימה

תרגילי נשימה יכולים לעזור לכם להירגע באותו הרגע ולהירגע כאשר אתם מוכנים לישון, או פשוט צריכים הפסקה. אמנם יש הרבה וריאציות של תרגילי נשימה, כל אחת מהן בדרך כלל מנחה אתכם לשאוף, לעצור את הנשימה ולנשוף בדפוס ספירה מסוים.

בארגז הכלים של החודש, תמצאו שני סרטוני הדרכה לתרגילי נשימה:

- טכניקת הנשימה 4-7-8 מנחה אתכם לשאוף לאט דרך האף כשאתם סופרים עד 4, לעצור את הנשימה כשאתם סופרים עד 7 ולנשוף עד 8.

- הטכניקה של נשימת קופסה מנחה אתכם בתרגיל נשימה עמוקה עם ספירה עד 4, שמקורו בשיטות יוגה. בטכניקה זו שואפים, עוצרים את הנשימה בפנים, נושפים, ועוצרים את הנשימה בחוץ, ובכל שלב סופרים עד 4.

שתי הטכניקות נמצאות בשימוש נרחב להתמודדות באותו הרגע ולטיפול רוגע כללי. הן מפעילות את מערכת העצבים הפאראסימפתטית שלכם, אשר מסייעת להפחית את קצב הלב ולחץ הדם. הן גם עוזרות לשפר את העיכול ותפקודים נוספים החשובים לקיום החיים. הן יכולות לעזור לכם לבנות חוסן ורווחה כללית בטווח הארוך.



בחינה מחדש של מחשבות לא מועילות

כשאתם כבר מרגישים נסערים או מודאגים, מחשבות שליליות עלולות לגרום לכם להרגיש גרוע אף יותר. לכן, במצבים קשים, יהיה מועיל יותר לשקול אפשרויות ופרספקטיבות אחרות, כולל חיוביות יותר. דרך טובה ליישם בחינה מחדש היא לשאול את עצמכם שאלות, כגון:

• מה כל כך מדאיג אותי בזה?

• אם מישהו שאכפת לי ממנו היה במצב הזה, מה הייתי אומר/ת לו?

• אילו ראיות נוגדות את המחשבות הלא מועילות האלה?

תהליך של בחינה מחדש יכול גם לעזור לכם להרגיש רגועים יותר, שכן הוא מסיח את דעתכם באותו רגע, ועוזר להעביר את המיקוד שלכם לאפיקים של הערכה עצמית ופתרון בעיות. בתורה, השפעה זו עשויה לעזור לכם להרגיש בשליטה, מועצמים ואופטימיים יותר.

עם תרגול, חשיבה חיובית יותר יכולה להפוך לחלק מחייכם, ולעזור לשפר את הבריאות והרווחה הנפשית והרגשית הכללית שלכם. הנה מדריך שמפרט, שלב אחר שלב, איך לבחון מחדש מחשבות לא מועילות. שאלו את עצמכם:

1. מדוע יש לי מתחים ו/או עם מחשבות חרדה? מה קרה?

2. אילו מחשבות לא מועילות עולות לי בראש?

3. איך המחשבות האלו גורמות לי להרגיש?

4. אילו ראיות תומכות במחשבות לא מועילות אלו?

5. אילו ראיות נוגדות את המחשבות הלא מועילות האלה?

6. בהתבסס על הראיות, מהי דרך מועילה, מציאותית ו/או מאוזנת יותר לחשוב על כך?

לאחר מכן, קחו נשימה עמוקה, הניחו לנקודות המבט האחרות לשקוע פנימה, ותנו לעצמכם להתאפס.



פעילות גופנית היא דרך מועילה בדרך כלל להפגת מתח, להגברת הרגיעה ולקידום בריאות ורווחה לטווח ארוך. מכיוון שלכל אחד יש רמת כושר, יכולות גופניות ותחומי עניין שונים, חשוב למצוא את מה שהכי מתאים. הזזת הגוף יכולה גם לעזור לכם לשחרר מתח ולהיות נוכחים כדי להרגיע מחשבות ורגשות חרדתיים באותו רגע, גם בהתקף פאניקה.

מתי לבקש עזרה

אם אתם מודאגים, טרודים במחשבות חרדתיות, ורגשות הופכים קשים יותר לניהול או מפריעים לחיי היומיום שלכם, התייעצו עם איש מקצוע רפואי או נפשי לקבלת עזרה. הם יכולים לעזור להבין מה גורם לחרדה שלכם ולעזור לכם לנקוט צעדים כדי לנהל אותה.



מקורות

- Anxiety and Depression Association of America, "Exercise for Stress and Anxiety." גישה ב-15 באפריל 2024.
- Cleveland Clinic, "Box Breathing Benefits and Techniques." פורסם ב-16 באוגוסט 2021.
- Cleveland Clinic, "How to Do the 4-7-8 Breathing Exercise." פורסם ב-5 ספטמבר 2022.
- HealthDirect, "Anxiety." נבדק בספטמבר 2022.
- Mayo Clinic, "Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress." פורסם ב-21 בנובמבר 2023.
- Mind, "What is a panic attack?" פורסם בפברואר 2021.
- NHS, "Anxiety, fear and panic." נבדק ב-17 בינואר 2023.
- NHS, "Breathing exercises for stress." נבדק ב-15 באוגוסט 2022.
- NHS, "Reframing unhelpful thoughts - Every Mind Matters." גישה ב-15 באפריל 2024.
- Optum Wellbeing, "Learn how to shift your thinking patterns to reduce stress and anxiety." פורסם בדצמבר 2023.

© 2024 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות.

WF13433129 144069-032024