

תמיכה במצבים קריטיים



להבין חרדה

תחושת דאגה או עצבנות היא חלק נורמלי מחיי היומיום. כולם מתעצבנים או חשים חרדה מדי פעם. חרדה קלה עד בינונית יכולה לעזור לכם למקד את תשומת הלב, האנרגיה והמוטיבציה שלכם. אם החרדה היא חמורה, ייתכן שאתם חשים תחושות של חוסר אונים, בלבול ודאגה קיצונית שאינן בפרופורציה עם הרצינות או הסבירות האמיתית של האירוע שאתם חוששים מפניו. חרדה מציפה שמפריעה לחיי היומיום אינה נורמלית. סוג זה של חרדה עשוי להיות סימפטום של הפרעת חרדה, או שהוא עשוי להיות סימפטום של בעיה אחרת, כגון דיכאון.

חרדה יכולה לגרום למספר תסמינים פיזיים או רגשיים. מצב או פחד ספציפיים יכולים לגרום לחלק מהתסמינים הללו או לכולם למשך זמן קצר. כאשר המצב עובר, התסמינים בדרך כלל חולפים.



תסמינים פיזיים של חרדה הינם:

- רטט, עוויתות או רעד.
- תחושת לחץ בגרון או בחזה.
- קוצר נשימה או דופק מואץ.
- סחרחורת.
- ידיים מזיעות, קרות או לחות.
- תחושת עצבנות.
- שרירים מתוחים, כואבים או תפוסים.
- עייפות קיצונית.
- בעיות שינה, כגון חוסר יכולת להירדם או לישון רצוף, יקיצה מוקדמת או חוסר שקט (תחושת אי מנוחה לאחר ההתעוררות).

חרדה משפיעה על החלק במוח שעוזר לשלוט באופן שבו אתם מתקשרים. היא מקשה על היצירתיות או על התפקוד במערכות יחסים. תסמינים רגשיים של חרדה הינם:

- חוסר שקט, עצבנות או הרגשה של חיים על הקצה או סערת רגשות.
- דאגת יתר.
- פחד שמהו רע עומד לקרות; הרגשה שאין עתיד.
- חוסר יכולת להתרכז; הרגשה שהמוח שלכם מתרוקן.

הפרעות חרדה



הפרעות חרדה מתרחשות כאשר לאדם יש סימפטומים פיזיים ורגשיים כאחד. הפרעות חרדה מפריעות לאופן שבו אדם מסתדר עם אחרים ומשפיעות על שגרת היומיום. לנשים יש נטייה כפולה מגברים לסבול מבעיות של הפרעות חרדה. דוגמאות להפרעות חרדה כוללות התקפי פאניקה, פוביות והפרעת חרדה כללית.

לעתים קרובות הגורם להפרעות חרדה אינו ידוע. אנשים רבים עם הפרעת חרדה אומרים שהם חשו מתח וחרדה כל חייהם. בעיה זו יכולה להתרחש בכל גיל. ילדים שיש להם לפחות הורה אחד עם אבחנה של דיכאון נמצאים בסיכון גבוה פי שניים לסבול מהפרעת חרדה מאשר ילדים אחרים.

הפרעות חרדה מתרחשות לעתים קרובות עם בעיות אחרות, כגון:

- בעיות נפשיות כמו דיכאון.
- התמכרות
- בעיה בריאותית, כגון מחלת לב או ריאות. ייתכן שיהיה צורך בבדיקה רפואית מלאה לפני שניתן יהיה לאבחן הפרעת חרדה.

התקפי פאניקה



התקף פאניקה הוא תחושה פתאומית של חרדה קיצונית או פחד עז ללא סיבה ברורה או כאשר אין סכנה. התקפי פאניקה הם דבר שכיח. לפעמים הם מתרחשים גם אצל אנשים בריאים. התקפי פאניקה נמשכים בדרך כלל רק מספר דקות, אך הם יכולים גם להימשך זמן רב יותר. ובשביל אנשים מסוימים, החרדה עלולה להחמיר במהירות במהלך ההתקף.

התסמינים כוללים תחושות של מוות או איבוד שליטה, נשימה מהירה (היפרוונטילציה), חוסר תחושה או עקצוץ בידיים או בשפתיים ודופק מואץ. אתם עלולים להרגיש סחרחורת, זיעה או רעד. תסמינים אחרים כוללים קשיי נשימה, כאבים או לחץ בחזה, ודופק לא סדיר. תסמינים אלו מופיעים בפתאומיות וללא אזהרה מוקדמת.

לפעמים התסמינים של התקף פאניקה הם כל כך עזים שאנשים חוששים שהם חוטפים התקף לב. רבים מהתסמינים של התקף פאניקה יכולים להופיע עם מחלות אחרות, כגון יתר פעילות של בלוטת התריס, מחלת לב כללית או מחלת ריאות כרונית (COPD). ייתכן שיהיה צורך בבדיקה רפואית מלאה לפני שניתן יהיה לאבחן הפרעת חרדה.

לאנשים שחוו התקפי פאניקה חוזרים ובלתי צפויים ומודאגים מהתקפים אלו אומרים שיש הפרעת פאניקה.

פוביות



פוביות הן פחדים קיצוניים ולא רציונליים המפריעים לחיי היומיום. לאנשים עם פוביות יש פחדים שאינם פרופורציונליים לסכנה אמיתית, והם אינם מסוגלים לשלוט בהם.

פוביות הינן שכיחות ולעיתים נוכחות במצבים אחרים, כגון הפרעת פאניקה או תסמונת טורט. רוב האנשים מתמודדים עם פוביות על ידי הימנעות מהמצב או האובייקט שגורמים להם לתחושת פאניקה (התנהגות המנעותית).

הפרעה פובית מתרחשת כאשר ההתנהגות ההמנעותית הופכת לקיצונית עד כדי כך שהיא מפריעה ליכולת שלכם להשתתף בפעילויות היומיומיות שלכם. ישנם שלושה סוגים עיקריים של הפרעות פוביות:

- פחד מלהיות לבד או במקומות ציבוריים שבהם אולי עזרה לא תהיה זמינה, או שברחה מהם היא בלתי אפשרית (אגורפוביה).
- פחד ממצבים שבהם האדם/האישה עלולה להיחשף לביקורת מצד אחרים (פוביה חברתית).
- פחד מדברים ספציפיים (פוביה ספציפית).
- ניתן לטפל בפוביות כדי לעזור להפחית תחושות של פחד וחרדה.
- שוחחו עם הרופא שלכם אם אתם מרגישים שיש לכם תסמינים של חרדה.

קרדיטים



מחבר: Healthwise Staff

William H. Blahd Jr. MD, FACEP - Emergency Medicine & Kathleen Romito MD - Family Medicine & Adam Husney MD - Family Medicine & David Messenger MD

תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרר בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



Optum

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה מטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© 2023 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות. OHC 223388-092022 WF8463081