

היפטר מהחרדות והתחילו לחיות!



מאת: אלה רבין
פסיכותרפיוסית מוסמכת MA
מדריכת מטפלים (סופרוויזר)





תוכן עניינים

3	קצת על עצמי
3	למי מתאימה שיטת אלה רבין
3	כמה זמן זה לוקח
4	ההבדל בין חרדה לפחד
5	סיבות לחרדה
5	הפחד מהפחד
6	התקף פאניקה
6	תסמינים
7	בעיות לא פתורות
8	המערכת הרגשית ותת המודע
9	איך עובדת שיטת הטיפול שלי
10	איך יודעים שהבעיה נפתרה
10	סוף לבעיות
10	צור קשר



כמה מילים על עצמי

לאחר 16 שנים של לימודי פסיכותרפיה והכשרות רבות בטיפול רגשי, חיפשתי איך בתהליך קצר וממוקד אני יכולה:

- להחזיר לחייך שינה שקטה ובריאה
- להשקיט את המחשבות הטורדניות
- לשחרר אותך מסטרס מתמשך
- לגרום לך לקום בבוקר עם שמחת חיים
- למלא את חייך באנרגיה וראיה אופטימית לעתיד
- לשים סוף לשרשרת הכישלונות בראיונות עבודה
- למצוא עבודה מספקת, העונה על הפוטנציאל שלך
- להיפטר מבלקאאוט במבחנים
- להעז ללמוד את מה שתמיד חלמת ללמוד
- להפסיק לחשוש מאהבה
- לעזור לך לבנות זוגיות ובריאה ומספקת
- ליצור תקשורת טובה ואוהבת עם ילדיך
- להיפטר מהתקפי חרדה ופאניקה, להיות חופשי, לפרוח ולהתקדם בחיים!

במהלך שנות עבודתי, הגעתי למסקנות פורצות דרך, בזכותן אני מנחה טיפולים קצרים ויעילים בשיטת אלה רבין.

כמה זמן זה לוקח?

טיפול קצר מועד כשמו כן הוא, יכול להסתכם **במפגש 1 בודד!** למעשה אורכו של הטיפול תלוי בסיבה שבגללה הגיע המטופל אל המטפל.

בעיות אחדות נפתרות מיד, ולאחרות נדרשים **2-3 מפגשים**.

ככלל ניתן לקבוע שמרבית הבעיות נפתרות בטווח של **3-8 מפגשים**.

הבעיה המורכבת ביותר בה נתקלתי, הצריכה **10 מפגשים**.

אחד ממטופליי כתב: "ללא ההמלצה של חבר שלי, לא הייתי מאמין, התוצאה שהתקבלה ממפגש אחד אתך אלה, היא הרבה מעבר לכל ציפיותי".



חרדה או פחד

פחד

פחד הוא מנגנון הגנה הישרדותי מולד, שמטרתו לסייע לנו לשרוד. במצבים בהם אנו נחשפים לסכנה קיומית כלשהי, גופנו מתארגן מבחינה ביוכימית ומגייס את כל מאגרי האנרגיה שלו, על מנת להתמודד עם האיום. בזמן שאנו נחשפים לסכנה, אנו נאלצים לבחור אם להילחם באיום או לברוח ממנו. זוהי החלטה שמתקבלת בשבריר שניה, ברגע שהיא מתקבלת, גופנו נערך לאפשרות שבחר ופועל בהתאם. הוא מאיץ קצב לב, מפריש הורמונים מבלוטת האדרנל שמסייעים לו להגן על עצמו, מתחיל לחשוב בצורה ממוקדת לרוץ, להשיב מלחמה, להתחבא וכו'. בשפה המקצועית מנגנון הישרדותי זה נקרא - Fight or Flight.

לדוגמה, אדם הנמצא בבניין שעולה בלהבות, מקבל החלטה מהירה מאוד האם לברוח מהאש, או לנסות לכבות אותה. אין בידיו את הזמן להרהר או להתייעץ, עליו לקבל החלטה מיידית על מנת להציל את חייו. עד כאן הפחד הוא מנגנון חיוני להמשך קיומנו.

חרדה

חרדה היא עיוות של מנגנון הפחד, מקור החרדה מצוי באירוע מן העבר. הדבר מתרחש כאשר אדם חווה אירוע מסוים, שנתפס ונחקק בתת המודע שלו כאירוע מסכן חיים (למרות שבפועל לא הייתה באירוע סכנת חיים ממשית).

חרדה מלווה לעתים בתסמינים גופניים זהים לאלה המופיעים, כאשר האיום הוא ממשי. קצב הלב מואץ, מופיע קוצר נשימה, יובש בפה, בחילה, סחרחורת, הזעת יתר, חיוורון, בלבול, ערפול חושים, ואפילו תחושת עילפון.

החרדה היא מנת חלקם של אנשים רבים, מחקרים מעידים שכל אדם שני, חווה התקף חרדה אחד לפחות במהלך חייו. חרדה אינה מבחינה בין גברים ונשים, צעירים או מבוגרים, משכילים יותר או משכילים פחות, היא כמו מגפה, תוקפת אותך ומשאירה אותך חסר אונים!

מדוע אנחנו חרדים?

התקפי חרדה מופיעים לעתים קרובות בסמיכות למשבר, אובדן, או במצבי דחק (סטריס), כמו בחינות חשובות וצמתים מרכזיים בחיים, נישואין, לידה, משרה חדשה וכיו"ב. למעשה גם לאירועי חיינו יש השפעה מכרעת על הנטייה שלנו לפתח חרדה. נמצא שאנשים שחוו אובדן של הורה בגיל צעיר, או שהוריהם התגרשו, חשופים יותר להתקפי חרדה, כמוהם גם אנשים שמתמודדים עם מחלות קשות, או שחוו טראומה שהותירה בהם חותם.

כולנו עוברים מצבי לחץ בחיינו ואף חוויות טראגיות, יחד עם זאת לא כולם מפתחים התקפי חרדה. אז למה חרדה מופיע אצל אדם אחד, אך לא מופיעה אצל האחר?

כל אירוע בחיינו יכול להוות סיבה להתפרצות של התקף חרדה. למעשה, מקור החרדה, מצוי תמיד באירוע כלשהו מעברו של המטופל. לעתים מדובר באירוע "סתמי" אשר תת המודע שלו פירש אותו כאירוע מסכן חיים. ואם בעתיד יחווה אירוע דומה אפילו במקצת לאירוע הראשון, עשוי להופיע התקף חרדה או פאניקה.

הפחד מהפחד

לעתים קרובות החרדה הופכת להיות הפחד מהחרדה עצמה, כך למשל אם חווית התקף חרדה ברכבת, אתה הופך להיות חרד מנסיעה ברכבת, שמא חווית החרדה תחזור על עצמה. כתוצאה מכך אנשים שסובלים מהתקפי חרדה נמנעים מלשהות באותם מקומות "מסוכני פחד", ונמנעים ממצבים שיכולים לעורר



בזמן התקף חרדה, החשיבה מצטמצמת ומתמקדת לא במה שמתרחש בסביבה החיצונית, אלא כלפי פנים - בתחושות גופניות.

התקף חרדה. חייהם הופכים למסובכים, הם עושים מאמצים רבים ולעתים אף משונים, רק כדי לא להימצא במצבים ובמקומות שמעירים את החרדה מתרדמתה.

במקרים אחרים האדם החרד לא זוכר כלל ועיקר את הגורם הראשוני שעורר את החרדה, המוח מתעתע בו, והוא בעצם חרד מההתקף הבא. כך נולדת החרדה מהחרדה - הפחד מהפחד.



התקף פאניקה

התקף פאניקה הוא אם כל החרדות, אלא שבמקרה זה, האדם המצוי בפאניקה לא מסוגל לצפות את ההתקף מראש ולהתרחק מהאזור או המצב המעורר אותו.

התקף הפאניקה, מופיע אצל מבוגרים, אך אינו שכיח בקרב ילדים.

הפאניקה מופיעה לעתים כאירוע חד פעמי, אולם כאשר מדובר באירועים חוזרים ונשנים, המלווים בתחושה קיצונית של אובדן שליטה, בתסמינים גופניים קשים, אנשים מוצאים עצמם, חדשות לבקרים, בחדרי מיון ופונים בתדירות מוגזמת לייעוץ רפואי, במטרה לאתר את המחלה המסתורית שתוקפת אותם. לרוב הבדיקות מסיימות בלא כלום. אך רוב התקפי פאניקה אינם חולפים מעצמם, למעשה הם מתעצמים אם לא מטפלים בהם. הם פוגעים מאוד באיכות החיים ומשתקים את הסובלים מהם, עד כדי הסתגרות בביתם על מנת להימנע מהתקף חוזר, אובדן פרנסה ופגיעה בתא המשפחתי.

תסמינים גופניים אופייניים להתקף פאניקה הם:

- קוצר נשימה
- לחץ בבית החזה
- סחרחורת
- עילפון
- צמרמורת ורעד
- גלי חום או קור
- בחילות
- דופק מואץ
- תחושת חנק

תסמינים נפשיים בעת התקף פאניקה:

- חרדת מוות
- תחושה של אובדן שליטה
- חשש מפני "שיגעון"
- דה פרסונליזציה - חוויה חוץ גופית, האדם חש שהדברים קורים למישהו אחר.

שינויים התנהגותיים בעקבות התקפי פאניקה:

- סירוב לצאת מהבית ללא מלווה
- הימנעות מעשיית פעולות שגרתיות
- חוסר רצון לבקר במקומות מרוחקים ובלתי מוכרים



- אגורפוביה - (פחד ממקומות פתוחים), שמא לא יוכל להזעיק עזרה, לעתים הסירוב לצאת נובע מבושה.
- קלסטרופוביה - (פחד ממקומות סגורים), חשש שלא יוכל להימלט מהמקום בעת התקף ולקבל עזרה.

מיותר לציין שההימנעות מפעולות מסוימות, רק מגבירה את חומרת המצב, כיוון שהאדם הסובל מההפרעה לא מאפשר לעצמו להתמודד עם ההתקף, שעה שאם היה מאפשר לעצמו, ייתכן שהיה מופתע לטובה ומגלה שההתקף לא תמיד מופיע במצבים ובמקומות מהם חשש. כתוצאה מכך, כשיאלץ לשהות באותו אזור "מסוכן פחד", קרוב לוודאי שיחווה את ההתקף בעוצמה רבה.

כל בעיה לא פתורה מקורה בחרדה!

בבסיס כל בעיה שאין לה פתרון, הגורמת לנו להימנע מנקיטת פעולה, יושבת חרדה. גם אם הדבר לא מתבטא בהתקפים בעלי תסמינים גופניים, החרדה נמצאת שם, היא "תוקעת" אותנו בחיים האישיים, בלימודים, בקריירה, ביחסים בתוך המשפחה ומובילה אותנו לעשות בחירות שמתבררות כמוטעות.

לדוגמה, אדם עשוי לחשוש מפיטורין, או להיות חרד מפני כישלון בבחינות, בראיונות עבודה, ועלול לבחור במקומות עבודה שלא מממשים את הפוטנציאל שלו, להיכשל בבחינות בתחומים שהוא בקיא בהם, ואף להישאר מובטל לאורך שנים רבות, משום שכך אין לאיש סיבה לפטר אותו.



אחר יכול לחשוש מזוגיות ולמצוא עצמו רווק וגלמוד כל חייו, כשכל סובביו, חברים ובני משפחה, מקימים משפחות וחיים חיים מלאים.

כשאנו נמנעים מעשיית דברים, אנו לא מממשים את זכותנו לחיים מלאים. הגיע הזמן לשים לזה סוף ולהתחיל לחיות.

המערכת הרגשית ותת המודע



לכל אחד מאתנו יש זיכרון גופני, זיכרון רגשי וזיכרון מושכל (רציונלי), כל שלושת הרבדים של הזיכרון שלנו פועלים כמערכת אחת, שלושת הזיכרונות משלימים זה את זה כשהכל תקין, אך מפריעים זה לזה כשיש חרדות או מחשבות מעכבות.

למעשה, כל חוויה שאנו חווים במציאות, נחקקת במערכת הרגשית במוח, והיא זו שמזינה את תת המודע שלנו. ניתן לומר, אם כן, שאנו מתנהלים עפ"י המידע הרגשי שמאוחסן בתת המודע שלנו, וחווים את החיים דרכו.

את המידע שאנו מאכסנים במערכת הרגשית אנו קולטים באמצעות החושים, החושים קולטים ומעבירים מידע למרכזי המוח.

אם אירע לנו משהו בלתי נעים בשעת לילה מאוחרת לדוגמה אם עברנו תאונת דרכים בשעת לילה, הרי שבכל פעם שירד הלילה, יתעורר הזיכרון הרגשי והגופני ויצוף בתת המודע שלנו את החוויה הרגשית השלילית שנחקקה בזיכרונו.

מהי שיטת אלה רבין

עפ"י השיטה שפיתחתי, אני חודרת לתת המודע של המטופל ומטפלת בכל אותם גורמי חרדה שנחקקו במערכת הרגשית שלו. ראשית עלי לצין שלא מדובר בהיפנוזה, במהלך הטיפול המטופל ער למתרחש, במישור הרגשי והגופני כאחד.

למעשה, אני עוזרת למטופלי לקלף את שכבות ההגנה שנרכשו בעברם, ושהוכיחו את יעילותן בזמנו, אך מהוות מטרד בימים אלה. מסייעת לכל מטופל, בהתאם לסוג הבעיה וחומרתה, להחליף את מנגנוני הגנה הבלתי יעילים שנרשמו על "ההרד דיסק" הרגשי שלו. עד שכל הזיכרונות המקבעים מתפוגגים ונוצר מרחב לחוויות חדשות ומעצימות.

מטופל שעובר אצלי פסיכותרפיה קצרת מועד, מתחיל לנהל את חייו ולממש את הפוטנציאל העצור בו, הוא מקבל כישורי חיים, מפתח מערכות יחסים טובות ומתחיל לחיות בהרמוניה בכל תחומי חייו.

מטופל שאישר לפרסם את מכתבו, כותב כך:

"כל ניסיון לתאר במילים את צורת העבודה שלנו על הבעיות שלי, לא מצליח להעביר את התהליך שעברתי. החוויה הייתה מאוד מהותית עבורי ויצרה תוצאות מידידות."



חשוב לציון, שכאשר אנו עובדים על התסמינים והזיכרונות הגופניים, לא מתקיים מגע פיסי עם המטופל. האופן שבו אני מטפלת ברבדים השונים של התודעה, אינו דורש קרבה פיסית, זו הסיבה שאני מטפלת במי שחיים בחו"ל, או בקצה אחר של הארץ, דרך הסקייפ.



איך אפשר לדעת שהבעיה נפתרה?

כמטפלת בעלת ותק וניסיון בטיפול קצר מועד - יש לי יכולת לזהות את השינוי הפנימי שמתרחש אצל המטופל. ברגע שאני מזהה שינוי, אני מיידעת את המטופל שהתהליך הושלם ואנו נפרדים. הטיפולים הכי ארוכים שהענקתי עד כה ארכו בין **8-10 פגישות**. אני יכולה לציין בוודאות שהרוב המכריע של הבעיות נפתר ב **1-3 מפגשים**.

אחד ממטופליי כתב:



"אם לא הייתי מקבל המלצה מחבר שלי, לא הייתי מאמין, שזו התוצאה שאקבל ממפגש אחד אתך אלה, הטיפול שלך עזר לי הרבה מעבר לכל ציפיותי".

אפשר להיפרד מחרדות והתקפי פאניקה

אני שומרת על קשר עם מטופלי ומתעדכנת בהתקדמות שלהם.
חרדה היא תופעה שניתן לרפא!

לא צריך ליטול תרופות פסיכיאטריות, כדי לחזור לתלם ולחיות חיים מלאים.
לא צריך לבלות שנים ארוכות על כורסת הפסיכולוג, כדי לשים סוף להתקפי החרדה.

בפסיכותרפיה ממוקדת, מוגבלת בזמן **1-10** לכל היותר פגישות! אפשר לשים סוף לחרדות, למעכבים, ולכל מה שתקוע בחייכם. כאמור, ניתן לקיים את הפגישות באמצעות הסקייפ.

פגישת יעוץ חינם

אני מזמינה אותך לשים סוף לחרדות ולמעכבים בחייך ולקבוע פגישת יעוץ בת **30 דקות חינם!**

054-6273924

רוצה לצאת מזה?

צלצל **054-6273924**

וקבל פגישת יעוץ חינם

להשאר
פרטים

כן אלה
אני רוצה לשים סוף
להתקפי החרדה שלי