

מה לעשות עם חרדת האזעקות והטילים, ומה להגיד לילדים

ההבדל בין פחד לחרדה

פחד הוא תגובה טבעית ונורמלית לסכנה. תגובה של פחד עלולה להגיע עם תחושות גופניות לא נעימות כמו דפיקות לב, נשימה מוגברת, הזעה ורעד. לפעמים יש צורך מוגבר ללכת לשירותים או כאב בטן. כאמור – זו תגובה טבעית ונורמלית. היא נוצרה בגוף שלנו על מנת שהגוף יוכל להתמודד עם הסכנה באופן מיטבי. למשל, דופק ונשימה גבוהים מאפשרים לנו לרוץ מהר יותר. הרעד הוא ביטוי לשרירים שמתכווצים לקראת בריחה או מאבק. מבחינה מחשבתית יכול להיות טשטוש, "בלקאאוט" או שינוי בראייה והשמיעה.

אצל ילדים, וגם אצל מבוגרים, תגובה של פחד יכולה להיות מלווה גם בבכי, היצמדות, צעקה, או קפיאה על המקום. שוב, אלה תגובות נורמליות שבמקור מיועדות לעזור לילד להתגבר על סכנה. הבכי והצעקה מעוררים את המבוגרים לגונן, ההיצמדות מבטיחה שהילד לא ישאר לבד, והקפיאה על המקום נוצרת מתוך אינסטינקט בריא להתחבא בלי להתגלות בזמן שיש סכנה.

אזעקה היא סימן מוסכם לסכנה, ולכן רבים מאיתנו ירגישו לפחות חלק מהתגובות האלה בזמן הישמע האזעקה. למשל:

1. דפיקות לב
2. נשימה מאומצת
3. הזעה
4. כאב בטן
5. רעד
6. טשטוש מחשבתי
7. שינוי באופי הראייה או השמיעה
8. היצמדות או קפיאה על המקום

כאמור, מי שמרגיש ככה חווה תגובה נורמלית שתעבור באופן טבעי כמה זמן אחרי שהסכנה תחלוף. ברוב המקרים לא צריך לעשות כלום מלבד לחכות בסבלנות עד שהגוף ירגע מעצמו.

חרדה היא פשוט תגובה חזקה מאוד ומוגזמת שיכולה להיות משני סוגים עיקריים:

1. **דאגה ופחד מפני הסימנים שציינתי למעלה.** למשל המחשבה: "אני עומדת למות כי אני רועדת". או "אני לא יודע מה קורה לי, יש לי דפיקות לב נוראיות". למעשה אין צורך לדאוג מהדברים האלה כיוון שהם תגובה טבעית שתחלוף תוך כמה דקות עד חצי שעה.

2. **דאגה ופחד שמתעוררים גם כשאינן סכנה.** לפעמים ילדים ומבוגרים עלולים להרגיש את הסימנים שציינתי גם כשאינן אזעקה ואין סכנה. בנוסף, יכולה להיות דאגה שמהו לא צפוי עלול לקרות. חוסר שקט, בעיות שינה, ופחד מדברים שאינם קשורים לאזעקה, או סתם עצבנות יכולים להעיד שמתפתחת חרדה.

במילים אחרות, חרדה היא תגובה של פחד שאינה עוזרת להתמודדות עם הסכנה האמיתית. כדי למנוע התפתחות של בעיות חרדה מתמשכות, הורים יכולים ללמוד וללמד את הילדים שני דברים:

1. דרכים להרגעה עצמית.
2. שרוב התחושות הלא נעימות יחלפו מעצמן. (וגם "המצב" יחלוף בסופו של דבר).

תוך כמה זמן תגובת הפחד חולפת מעצמה?

בעוד שהפחד מתעורר מיד או תוך שנייה, לוקח הרבה יותר זמן להרגע. לחלק מאיתנו לוקח כמה דקות, לחלק חצי שעה, ואפילו שעה. אם האזעקה העירה אותנו בלילה, ייתכן ונתקשה להרדם גם אחרי כשעה או יותר.

איך לקצר את זמן תגובת הפחד?

- 1. הבנה:** האזעקה עצמה אינה מסוכנת. היא רק סימן לגשת למרחב מוגן. נכון שיש סכנה, אבל היא בסופו של דבר קטנה מאוד, והשהייה במרחב מוגן בעצם מבטלת אותה. כך שאפשר לאפשר לעצמנו ולילדים להרגע כבר בתוך המרחב המוגן, אפילו כשהאזעקה עדיין נשמעת.
- 2. הרגעה והרפייה:** ישנן שיטות רבות להרפייה עצמית וכדאי ללמוד אחת מהן שעובדת בשבילך. כדאי גם ללמד את הילדים. את הלמידה צריך לעשות בזמן שקט במשך היום – לא כשרצים למקלט בלילה! **קישור להנחיות להרפייה מאת ד"ר ברוך אליצור.** את היישום נתרגל במשך היום (למשל לפני השינה) ונעשה זאת גם מיד אחרי שהסכנה חלפה (כלומר כשאנחנו בחדר המוגן).
- 3. הסחת דעת:** ישנם הרבה דברים שגורמים לנו להרגיש נינוחים. משחקי קופסה, קריאה, צפייה בסרט מצחיק, חובבות צביעה, חידות. חשוב למצוא דבר כזה שאפשר לעשות עם הילדים, שמהר מאוד יוכלו לעבור ממצב שפחד למצב רגיעה וריכוז.
- 4. אכילה ושתייה:** שתית מים, ואכילת מאכל טעים ואהוב מסמנים למוח שהמצב שגרתי ורגיל ומסיחים את הדעת.

התפקיד של ההורים

מודל לחיקוי. ההורים הם מודל לחיקוי. הורה שיודע להרגיע את עצמו (למשל, לא ניבהל מסימנים טבעיים של פחד) משדר מסר של ביטחון לילדים. לכן כדאי לנו קודם כל ללמוד בעצמנו את העקרונות האלה.

הסבר. להורים תפקיד של תיווך והסבר, במיוחד לילדים קטנים. הילדים רוצים לדעת עובדות, לא רגשות. על ההורה להסביר את העובדות באופן שמתאים לגיל הילדים. כדאי גם להקשיב לילדים כדי לדעת מה הם באמת חושבים על הנושא.

- למשל: ילד בן ארבע עלול לדמיין שהאזעקה מופעלת על ידי אנשים רעים שמנסים לפרוץ לבית דרך החלון. (חיבור אסוציאטיבי בין אזעקות מסוגים שונים, דברים שראה בסרטים ודמיון).
- אפשר להסביר שהאזעקה היא סימן (כמו פעמון) לכך שאולי עומד ליפול טיל. החדר המוגן מגן עלינו מהטיל, והאזעקה מזכירה לנו להיכנס אליו ולשמור על עצמנו. המסר הזה הוא גם נכון עובדתית וגם מרגיע.
- מאיפה באים הטילים? גם כאן כדאי להיצמד לעובדות. הוא מגיע מרחוק. מארץ אחרת. או מאזור אחר.
- בגילאים מבוגרים יותר גם שאלות על "למה?" ו"מי?". לא חייבים לענות על השאלות האלה שהן קשות גם בשבילנו המבוגרים. אנחנו הרי לא ממש מבינים עד הסוף "למה?" ויש לכך הרבה תשובות אפשריות. עדיף להתמקד במה שקורה עכשיו, ופחות בהיסטוריה והפוליטיקה של הסכסוך הישראלי-פלסטיני. וזה מוביל לנקודה הבאה:

ריסון עצמי. הורה שיפגין ריסון עצמי ישדר תחושה של ביטחון. קריאות לנקמה, זעם לא נשלט, קללות, והשתלחות יוצרים את התחושה שיש כאן "מפלצת" שמצד אחד אי אפשר להתמודד איתה ומצד שני חייבים לחסל אותה. דבר זה מוביל לחרדה ואי ביטחון אצל הילדים. עדיף להמעיט בזה.

את הדיבורים הפוליטיים, רגשות הנקם והכעס אפשר לשמור לשיחות בין מבוגרים ללא אוזניים קטנות שמאזינות. אפשר גם לוותר על זה לגמרי.

אתר האינטרנט של ברוך אליצור http://www.baruch-elitzur.com/page_4cd.html מכיל הנחיות מוקלטות וכתובות להרפייה. נסו אותן. בהמשך מקווה לשים עוד הקלטות באתר שלי www.mindfulness.co.il בהצלחה לכולנו.