

## מעקב אחר התקפי פאניקה

לעיתים קיים קושי לתאר את המחשבות, התחושות והרגשות הקשורים בהתקף פאניקה. עצם המחשבה על ההתקף מעוררת אצל רבים אי־נחת וחרדה, וגוררת הימנעות קוגניטיבית ורגשית ("לא לחשוב ולא להרגיש מה שקשור בזה"). כדאי לזכור. אי אפשר לפתור בעיה בלי להתבונן בבעיה ולהכיר אותה היטב ולפרטים. אתה מוזמן לבצע רישום של התקפי הפאניקה שלך. הרישום מאפשר לך לזהות את הטריגרים להתקפים שלך, להיות מיומן בזיהוי מרכיבי ההתקף ולעקוב אחר ההתקדמות. רצוי למלא סמוך להתרחשות התקף.

### להכיר את הטריגרים (האירועים המפעילים) שלך

מה מקדים את ההתקפים שלך? יש טריגרים שכיחים כמו נהיגה במכונית, רגיעה, נסיעה באוטובוס, קניון הומה אדם, עלייה בדופק, כאב בטן, נשימה מהירה, כעס, רגיעה, מחשבה על התקף קרב. קיימים גם מצבים ייחודיים לכל אדם, למשל אחרי יום עמוס בעבודה, כשנרגעים מול הטלוויזיה או כשצופים בסרט מתח. טריגר עשוי להיות מצב, תחושה גופנית, רגש או מחשבה.

### לזהות את מרכיבי ההתקף: חשיבה, תחושות גופניות, רגש והתנהגות:

תחושות גופניות: כמו דופק מהיר או קוצר נשימה.

**חשיבה:** לדוגמה, אמונה שדופק מהיר הוא סימן להתקף לב או מיקוד קשב בתסמינים גופניים.  
**התנהגות:** לדוגמה, הימנעויות (לא להיכנס לקניון) והתנהגויות ביטחון (ללכת לכול מקום עם בקבוק מים).  
**רגש:** לדוגמה, פחד או בושה

דוגמה לתיעוד התקפים של מטופלת: (ראו טבלה בעמוד הבא)

**\*שאלות שיסייעו בזיהוי המשמעות**

- ממה חשבת שתמות? איך בדיוק תמות?
- אם חשבת להתעלף, מה חשבת שיקרה אחרי זה? מה חשבת שתהיינה תוצאות ההתעלפות?
- אובדן שליטה על התנהגות: מה חשבת שאתה עלול לעשות? מה חשבת שיהיו ההשלכות כלפיך, כלפי אנשים בסביבה וכלפי היקרים לך?
- אם חשבת שתביך את עצמך, מה חשבת שיקרה ואיך חשבת שיתייחסו אליך? מה זה אומר עליך שהתנהגת בדרך זו או אחרת?

<p>איר היית מתנהג לולא היה המקף?</p>	<p>התנהגויות</p>	<p>מתשובות או משמעויות שייחוס*</p>	<p>תחושות גופניות</p>	<p>פחד מקסימלי מ"ס עד 100</p>	<p>טרירג שמענו הכול התחיל. מצב מחשבה, תחושה גופנית או רגש.</p>	<p>איפה? באיזה מצב? עם מי? תאריך? שעה?</p>
<p>רגיל, מדוברת, יושבת מול השיקוע, מתבוננת ונחה. נשמרת רגוע ונשארת שם.</p>	<p>לגעת בדשא בשתי הידיים, לא להסתכל בים. מחשבות על ללכת משם, לחתור.</p>	<p>ידעתי שזה התקף. התבאסתי על עצמי שהוא הגיע. שאלתי את עצמי למה ופחדתי שההתקף לא יעבור.</p>	<p>סחרחורת, יובש בפה.</p>	<p>70</p>	<p>התרגשות שיא, מלספר שקבלתי את התפקיד. הרצון לתפוס את הרגע המתאים לדבר על זה. הצלחתי. רגיעה ואז ההתרגשות שאחרי הרגיעה.</p>	<p>14.7.2021 שקיעה בהילטון על הרשא עם חברים מהעבודה</p>
<p>רגיל, מדוברת, צוחקת ונהנית.</p>	<p>אמרתי לעצמי: "תמשיכי כרגיל, זה נמר מנייר". רציתי ללכת לשידורים אבל לא הלכתי כי ידעתי שזו התנהגות ביטחון. זיתי המון ואחתי בביסא.</p>	<p>אני נחנקת, אני מאבדת שליטה, אני אפול וכולם יראו.</p>	<p>סחרחורת, יובש בפה, קוצר נשימה. הרגשה של חוסר ריכוז ושהכול נהפך לאיטי. לא היה אוויר בכלל, היה לח וחם.</p>	<p>70</p>	<p>מחשבה: מאיפה ההתרגשות הזאת?</p>	<p>15.7.2021 ערב מאוחר. פאג עם חברים. חגיגת יום הולדת לחברה</p>

### מעקב אחרי התקפי הפאניקה שלך

איך היית מתנהג לולא היה התקף?	התנהגויות	מחשבות או משמעויות שייחוסו*	תחושות גופניות	פחד מקסימלי מ"ס עד 100	טריגר שממנו הכול התחיל	איפה? באיזה מצב? עם מי? תאריך? שעה?

\* היעזרו בשאלות שבצמוד 113.