

## לקרובי המטופל

הקרובים לאדם הסובל מחרדה חברתית מצויים במצוקה ובחוסר אונים. לעיתים קרובות האדם הסובל נעשה תלותי או דרשני כלפי הקרובים אליו. רבים מוצאים את עצמם נעים בין ניסיונות הרגעה ועשיית דברים בעבור בן המשפחה לבין כעס, תסכול, הסברים חוזרים ודרישה בסגנון "תתאפס על עצמך". הניסיונות האלה מובנים, אך הם מזיקים ולא יעילים.

דרך יעילה היא להבין את הבעיה ולעשות כמיטב יכולתך לתמוך ולסייע בהליך הטיפול. חשוב מאוד לקרוא את חוברת העבודה למטופל ולהכיר את תוכנית הטיפול.

### אז מה עושים?

- **אי אפשר לרצות יותר מהאדם עצמו:** הכי קשה לקבל שלפעמים אין מה לעשות. אם האדם לא בשל להילחם בחרדה בשלב זה, עדיף לבן המשפחה להתמקד בחייו ולתרגל קבלה לכך שהמצב לא בשליטתו. הניסיון לגרור אנשים בכוח לטיפול לא עולה יפה.
- **האדם סובל:** לעיתים ההתנהגות הפסיבית, הכחשה והסחת דעת ווכחנות נראות כמו מניפולציות, עצלנות או פינוק, אבל אלה תוצאות של פחד עצום וכאב קשה. החרדה שולטת במטופל והניסיון של המטופל להימנע מהחרדה בכל מחיר גורר לעיתים דרישות לא הגיוניות מהסביבה. הצעקות, ההתחמקויות והדרישות הן תוצאה של הפחד והקושי.

- **תן תוקף והד לכאב ולפחד של האדם היקר לך:** נסה להיכנס לנעליו. חשוב על משהו שאתה ממש פוחד ממנו (לקפוץ בנגי'?) לדבר בשידור חי בטלוויזיה?). עכשיו דמיין שלוחצים עליך לעשות זאת.
- **ההיגיון לא עובד:** גם "העיפרון החד ביותר בקלמר" עם הטיעון המבריק ביותר לא יצליח לרפא הפרעת חרדה. אין טעם להיכנס להסברים חוזרים ואין סופיים על הסיבות למה זה לא מסוכן ולמה אין צורך לפחד. זה רק מזיק ומגביר את הדחף של המטופל למצוא טיעונים שיצדיקו את עמדתו – להתחפר בעמדתו.
- **להציע אבל לא ללחוץ:** כשאתה רואה שהאדם נמנע, נסה להציע הצעה בנוסח "אתה רוצה לעשות את החשיפה שסיכמת עליה עם המטפל?"
- **שמש מודל לחיקוי להתמודדות ואומץ:** להורים שסובלים בעצמם מחרדה חברתית – שמשו מודל לחיקוי התנהגות אמיצה. אנו לומדים, מחקים ומושפעים מצפייה בהתנהגות הרבה יותר מאשר מדיבורים. כך למשל הורה יכול לומר לבנו בן חמש שוב ושוב שאסור לשקר, אבל כשאותו ילד צופה בהורה אומר למוכר הכרטיסים: "הוא בן ארבע, כרטיס מוזל בבקשה", הילד ילמד מההורה לשקר. באופן דומה הורה שמעודד את בנו להיחשף למצבים חברתיים בעוד הוא עצמו מתנהל בהימנעות, לא ישיג את מטרתו. אפשר לילדך לראות אותך מתמודד עם החרדה. אל תפחד מהפחד.

### **מה עושים עם התסכול והכעס?**

- **תן תוקף לתסכול ולקושי שלך:** גם לך קשה וגם אתה מרגיש חוסר אונים. בדרך כלל רגשות אלו מובילים לכעס. זה בהחלט מובן אך כדאי לזכור שזה לא עוזר להתגבר על החרדה ולרוב רק גורם להגברת החרדה. אמור לעצמך שבנסיבות הקיימות טבעי לכעוס, לדרוש, לצעוק ולהיות מתוסכל, ובו בזמן הזכר לעצמך שזה לא יעיל.

- **קבל את הילד החרד שבך:** לעיתים הורה שבעצמו סובל או סבל מחרדה חברתית מתקשה להתמודד עם החרדה של ילדו והוא מוצף כעס ותסכול מול המצוקה של הילד. ייתכן שהחרדה החברתית של הילד היא תזכורת לבעיה ולזיכרונות שההורה מעדיף להכחיש. נסה לקבל את הילד שבך וקבל את ילדך.
- **זהה טריגרים:** למד לזהות את הטריגרים לכעס שלך ואת החוויה של תחילת הכעס והכר בכך שברגעים האלה הכעס עומד להשתלט.
- **פעל בניגוד לדחף:** הכעס דוחף אותנו להתקפה. עשה את ההפך – התרחק, קח פסק זמן וצא להליכה.
- **פתח ידיים:** ברגע שזיהית את תחילת הכעס פתח את כפות ידיך. אי אפשר להתנפל – מילולית או פיזית – על אדם אחר כשידיך פתוחות. זה כמו לנסות לרוץ ברגל קשורה. קשה להאמין בזה עד שמנסים.
- **השתמש בהצהרות התמודדות:** הכן מראש הצהרות התמודדות כגון "אני לא חייב להתפרץ", "העולם לא חייב להתנהג כמו שאני מאמין שהוא צריך", מי שהתפוצץ מפסיד", "קשה לו מאוד והוא עושה הכי טוב שהוא יכול". שגן את ההצהרות בכל יום.
- **חיוך מלאכותי:** חייך באופן מלאכותי, עשה מאמץ לחייך חיוך קטן של חמלה (לא חיוך של בוז). גם אם אתה מרגיש מטופש עשה זאת.
- **במצב חירום השתמש ברפלקס צלילה:** הפחת את קצב הלב והעוררות באמצעות הפעלת רפלקס הצלילה,<sup>5</sup> שים קרח או פחיות קרות על הלחיים או הכנס את הראש לכיור מלא מים. רפלקס הצלילה אפשר לאבות אבותינו הישרדות מתחת למים. הירידה



בקצב פעימות הלב מאפשרת לגוף לחסוך בחמצן – מהלך חיוני כשנדרשים לצלול.

- היכנס לנעלי הצד השני: כשאתה מסוגל פעל בניגוד לכעס גם בראש ובלב. נסה להיכנס לנעליו של הצד השני ולהבין מניין הוא בא ולמה בנסיבות הקיימות הגיוני שירגיש ככה. חשוב ללכת עד הסוף בניסיון להבין את הצד השני. צריך שהראש יהיה הוגן ונדיב.
- היכנס לנעליך: נסה להיכנס לנעליך-שלך וגלה חמלה, הגינות ונדיבות גם כלפי הכעס שלך אל תשקע בהלקאה עצמית.

### ----- שימו לב! -----

אם אתם הורים לילדים או בני נוער עם חרדה חברתית היעזרו בעמותת רקפת. עמותת רקפת מפעילה קבוצות חברתיות רגשיות לחווים חרדה חברתית ולבני משפחותיהם ופועלת בפריסה ארצית.

<https://rakefet-group.org.il/>

