

עצות לבני משפחה וחברים

הקרובים לאדם הסובל מהפרעת פאניקה מצויים במצוקה וחוסר אונים. לעיתים קרובות האדם הסובל הופך תלתי או דורשני יותר כלפי הקרובים אליו. רבים מוצאים עצמם נעים בין ניסיונות הרגעה ועשיית דברים בעבור בן המשפחה לבין כעס, תסכול, הסברים ודרישה בסגנון "תתאפס על עצמך". הניסיונות האלה מובנים אבל הם לא יעילים.

דרך יעילה יותר היא להבין את הבעיה ולעשות כמיטב יכולתך לתמוך ולסייע בהליך הטיפול. חשוב מאוד להכיר את התוכנית.

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 לטיפול לא עולה יפה.

האדם סובל: לעיתים ההתנהגות הפסיבית, ההכחשה, הסחת דעת ונכחנות נראות כמו מניפולציות, עצלנות או פינוק, אבל מדובר בתוצאות של פחד עצום וכאב קשה. החרדה שולטת במטופל והניסיון של המטופל להימנע ממנה בכל מחיר גורר לעיתים דרישות לא הגיוניות מהסביבה. הצעקות, ההתחמקויות והדרישות הן תוצאה של הפחד והקושי.

תן תוקף ו"הד" לכאב ולפחד של האדם היקר לך: נסה להיכנס לנעליו, חשוב על משהו שאתה ממש פוחד ממנו (כמו לקפוץ באנג'י, לתת הרצאה בשידור חי בטלוויזיה או כל דבר אחר) ועכשו דמיין שלוחצים עליך לעשות זאת.

תן תוקף לתסכול ולקושי שלך: גם לך קשה ואתה מרגיש חסר אונים. בדרך כלל רגשות אלו מובילים לכעס. זה בהחלט מובן, אולם כדאי לזכור שזה לא עוזר להתגבר על החרדה ולרוב רק גורם להגברתה. אמור לעצמך שבנסיבות הנוכחיות זה טבעי לכעוס, לדרוש, לצעוק ולהיות מתוסכל, אך בו־בזמן הזכר לעצמך שזה לא יעיל.

היגיון לא עובד: גם "העיפרון החד ביותר בקלמר" עם הטיעון הכי מבריק לא יצליח לרפא הפרעת חרדה. אין טעם להיכנס להסברים חוזרים ואין־סופיים על למה זה לא מסוכן ולמה אין צורך לפחד. זה רק גורם למטופל "להתבצר" בעמדתו ומגביר את הדחף של המטופל לשאול ולבקש הרגעות.

להציע אבל לא ללחוץ: כשאתה רואה שהאדם במצוקה נסה להציע בנוסח "אתה מאוד שקט, יש לך התקף? אתה רוצה שנצא להליכה מהירה? אתה רוצה לתעד את ההתקפים בטבלה?"

אחד הדברים החשובים ביותר שהזולת יכול לסייע בהם לאדם הסובל הוא ללוות אותו במצבים מעוררי פאניקה שהוא נחשף אליהם במהלך הטיפול (ראה טופס 12, עמ' 148). אם אינך יכול בעצמך להיות המלווה, וודא שיימצא אדם אחר לתפקיד, אפילו חונך בתשלום.