

אחלה מידע

#5 חרדות בקרב ילדים

האח הצעיר לא מוכן לצאת מהבית? נמנע מלקחת חלק בפעילויות? מגיב בצורה קיצונית למצב שנראה לכם שגרתי לגמרי? אתם חושדים כי האח הצעיר שלכם סובל מחרדות אך אינכם בטוחים?

מה ההבדל בין חרדה לבין פחד?

הילד קופץ על ספסל למראה כלב בפארק? כנראה שהוא מפחד מכלבים. יש נטייה לבלבל בין תגובת פחד לבין תגובת חרדה וחשוב להבדיל בין השתיים.

הפחד הוא רגש טבעי הנחוץ לשמירה על קיומנו. תגובת הפחד היא זו שמביאה אותנו לברוח ממראה סכנה או, לחילופין, לא לרוץ לכביש סואן. חרדה היא ביטוי פסיכולוגי ו/או פיזיולוגי לתחושה של אי שקט הנגרם בשל מתח ודאגה מסכנות ממשיות או מדומיינות. כך, גם מצבים שאינם מהווים סכנה אמיתית (כמו לדבר בכיתה) מעוררים דאגה מראש ותחושות פחד קיצוניות.

האם חרדות הן חלק טבעי מההתפתחות?

בוודאי. חרדה במינונים נמוכים היא זאת שמעוררת אותנו לפעולה, דואגת שנתכונן מראש ונהיה ערוכים למצבים בהם קיימת סכנה פיזית או רגשית. לדוגמא, אנו נלמד לקראת מבחן גדול כדי להימנע ממבוכה, תחושת כישלון או כעס מצד המורה או ההורים. עם זאת, כאשר תגובות החרדה מופיעות בעוצמה רבה ובתכיפות גבוהה, הדבר גורם למצוקה ניכרת ומפריע לתפקוד החיים השוטף.

איך זה נראה?

נהוג לחלק את הסימפטומים לארבע קבוצות שונות. ייתכן ואצל ילדים מסוימים יופיעו תסמינים מכל אחת מהקבוצות השונות או שהסימפטומים יבואו לידי ביטוי בעיקר בסוג מסוים. חרדה בקרב ילדים מאופיינת בדרך כלל בתסמינים הבאים:

- **תסמינים גופניים:** קוצר נשימה, דופק מואץ, תחושת מחנק, כאבי ראש, כאבי בטן, בחילות והפרעות בשינה.
- **תסמינים מחשבתיים:** קשיי ריכוז, קשיי זיכרון, מחשבות דאגה בנוגע לדברים שליליים שעלולים לקרות, מחשבות טורדניות.
- **תסמינים רגשיים:** תחושת מצוקה, פחד, ייאוש, חוסר אונים או דאגה.
- **תסמינים התנהגותיים:** הצמדות להורים/דמות קרובה, סירוב ללכת לבית הספר או לצאת לטיולים, עיסוק רב בשאלות על המצב והעתיד, חזרה על פעולות, חזרה על מחשבות או מילים מסוימות, הימנעות מללכת לפעילויות מחוץ לבית.



אחלה מידע

האם הילד חש בחרדה באופן תמידי וללא הפסקה?

לא. המנגנון הפנימי שלנו האחראי על חרדה אינו מאפשר מצב של חרדה מתמידה. נהוג להתייחס לחוויה כגל החרדה. החוויה האמיתית של החרדה היא בצורה של גל המתעצם, ותוך זמן מסוים (מספר דקות ועד 40 דקות) הגל הזה יורד. ילדים רבים הסובלים מחרדות תכופות, נמצאים בחשש מתמיד מפני הופעת החרדה ולכן הם דרוכים מאוד או נמנעים ממצבים העלולים לעורר אצלם תגובות חרדה.

הפרעות חרדה שכיחות אצל ילדים:

השכיחות של הפרעות חרדה אצל ילדים ומתבגרים (עד גיל 18) נעה בין 6%-13%.

- 1. חרדת נטישה** - עיקר החרדות של הילד ופחדיו ממוקדים בפרידה צפויה או נוכחית מהוריו/מטפל עיקרי. ילדים עם חרדת נטישה פעמים רבות "נדבקים" להוריהם, מתקשים מאוד לישון לבדם, לעיתים מתנגדים ללכת לבית ספר ויכולים גם להפגין תלונות גופניות בזמן או לפני פרידה מהוריהם.
- 2. חרדה חברתית** - ילדים אלה מתוארים לרוב כביישנים ובחלק מהמקרים אף יסרבו לדבר עם אנשים שאינם מכירים, במיוחד מבוגרים. הם יפגינו חרדה במגוון רחב של מצבים חברתיים בהם הם יחוו בחוסר נוחות ויחשבו כי הם נמצאים תחת הערכה שלילית של אחרים. הרבה פעמים הם יחשבו כי הם עלולים לעשות משהו מביך או "מטופש" וכי יצחקו עליהם.
- 3. הפרעת חרדה מוכללת (GAD)** - לילדים אלו ישנן דאגות רבות ולא נשלטות בנושאים מגוונים, למשל חששות ודאגות הקשורות להישגים, ציונים, עמידה בזמנים, חששות כי הם או בן משפחה יפגעו ועוד. ילדים אלו מתלוננים בין היתר על כאבי ראש, כאבי בטן, מתח, קושי בשינה וקושי בריכוז.
- 4. פוביות ספציפיות** - מתייחסת לגירוי או מצב מסוים היוצר או גורם לתגובת פחד חזקה. תגובה פובית יכולה להופיע גם למראה גירוי המזכיר את הגירוי הפובי, לדוגמה: ציור של הגירוי. פוביות ספציפיות נפוצות בילדים קשורות לחיות, חושך, גובה, מחטים, ברקים ורעמים.



זכרו- אינכם אנשי מקצוע וחשוב להתייעץ ולקבל הכוונה כיצד לפעול, בעיקר כשמדובר במצבי חרדה קיצוניים. שוחחו עם ההורה, איש מקצוע מהעמותה או גורם המטפל בילד.



אחלה מידע

מה בכל אופן אפשר לעשות?

- 1. בואו נדבר על זה** – ילדים הסובלים מחרדות עלולים לחוש בודדים או חריגים. חשוב לשקף לילדים שכל אחד מפחד או חרד מדבר כזה או אחר. תגובת החרדה שהם מרגישים היא טבעית ונורמלית אבל מוגברת. בדיוק כמו אזעקת רכב הפועלת רק כי מישהו נשען על הרכב. צריך ללמד את מנגנון החרדה (האזעקה של הגוף) לפעול במצבים מתאימים. רצוי להביא את הילד למצב שבו הוא מרגיש בנוח לדבר על החרדות והפחדים שלו ולא להתבייש בהם.
- 2. זיהוי סימנים גופניים ומחשבתיים** – לכל אחד יש סממנים אופייניים המופיעים בעת חרדה, אצל ילדים, יופיעו לרוב סימפטומים גופניים ללא ממצא רפואי ברור – כאבי בטן, כאבי ראש והקאות. עבור הילד הם אמיתיים וחשוב לתת להם מקום. למדו לזהות את הסימנים ולהתכונן עם תגובה מותאמת אליהם.
- 3. מדרג הפחד** – לעזור לילד לדרג את הפחדים שלו ממצבים ספציפיים מ-0-10 ולמקמם על סולם או סרגל. כך הילד יוכל לראות שיש מצבים שהוא יכול להתמודד איתם ("1" – לראות תמונה של כלב, "4" – להחזיק בובה של כלב, "10" – ללטף כלב גדול ברחוב).
- 4. הרפיה** – אפשר לעזור לילד להרגיע את הגוף על ידי תרגול מספר נשימות עמוקות. ילדים מסוימים יעזרו בדימויים כמו: לעשות אגרוף חזק ביד בו "מחזיקים" את החרדה למשך מספר שניות ואז לשחרר את החרדה, או, להכניס את החרדה לתוך בלון ולשחרר אותו לשמיים.
- 5. חשיפה הדרגתית** – אחת הדרכים היעילות ביותר להתגברות על החרדה היא לחשוף את הילד באופן הדרגתי למצבים מאיימים. החשיפות הן תמיד בידיעות ובהסכמת הילד. חשוב לציין כי טיפול בחשיפות הינו טיפול פסיכולוגי – התנהגותי, אין לבצע טיפול ללא ליווי מתאים. ניתן להציע לילד לנסות להתגבר על פחדיו ביחד במידה והוא מעוניין, לדוגמה: אם הילד סובל מחרדה מאנשים חדשים אפשר להציע ללכת ביחד לקנות שתייה בקיוסק, לשוחח שם עם אנשים ובהמשך לעודד את הילד לדבר עם המוכר.

לקריאה נוספת:

1. חרדות אצל ילדים – http://www.betipulnet.co.il/lexicon/Children_anxiety
2. כלים להתמודדות עם חרדה אצל ילדים - https://www.tipulpsychology.co.il/therapy/children/%D7%A4%D7%97%D7%93%D7%99%D7%9D_%D7%A9%D7%9C_%D7%99%D7%9C%D7%93%D7%99%D7%9D.html
3. איך להתמודד עם התקף חרדה – <http://xnet.ynet.co.il/family/articles/0,14566,L-3106153,00.html>