

התקפי חרדה והאם הם יכולים להתרחש גם אצל ילדים

התקף חרדה או "התקף פאניקה" כפי שהוא מכונה לעיתים מתאר מצב של חרדה קיצונית. בניגוד למצב של חרדה מתמשכת, התקף חרדה נקודתי ילווה בדרך כלל גם בתגובה פיזית של הגוף כמו למשל דפיקות לב מואצות, הזעה (גם אם קר בחוץ), כאבי ראש ובמקרים קיצונים גם התעלפויות.

חשוב לציין שהתקף חרדה עשוי להתרחש גם אצל מי שלא חווה אותו בעבר, דבר ההופך את כל הסיטואציה למפחידה אף יותר. לעיתים החרדה עצמה אף מלווה בפחד מפני התקף לב או מוות.

האם התקף החרדה יכול להתרחש גם אצל ילדים ובני נוער?

כן. ילדים בדרך כלל חווים פחדים ספציפיים מפני מה שהם תופסים כסכנה. לדוגמה, מפלצות או חושך. לפחדים יש גם תפקיד אבולוציוני מכיוון שדרכם אנחנו לומדים ממה להיזהר וממה לא, החל מאש ועד רתיעה מזרים. במילים אחרות, הפחד עוזר לנו להסתגל לסיטואציות שונות בחיים.

כאשר הפחד מתגבר והופך לקושי קבוע, מבחינה פסיכולוגית מתחילים להתייחס אליו כחרדה, במיוחד אם הוא כבר לא מהווה כלי הסתגלותי ולא פותר את הקושי בו נתקל הילד. מנגד, גם אצל ילדים חרדה לא בהכרח חייבת להיות קשורה לגורם ספציפי, ולכן ההבדל בין השניים אינו תמיד ברור ולעיתים קשה לזהות היכן בדיוק עובר הגבול.

בכל אופן, גם אצל ילדים חרדה יכולה להתבטא בהתקף חרדה ותחושות פיזיות קיצוניות. אם מדובר בהתקפים חוזרים בתדירות גבוהה, רצוי קודם כל לשלול סיבות פיזיולוגיות.

אם לא נמצאו גורמים פיזיולוגיים משמעותיים, ייתכן ויהיה צורך בתמיכה נוספת. בניגוד למבוגרים שיכולים להשתמש במגוון של טכניקות כגון CBT (טיפול קוגניטיבי התנהגותי) או תרגילי נשימה, אצל ילדים אחד הטיפולים האפקטיביים ביותר הוא טיפול פסיכולוגי אצל פסיכולוג ילדים.

מה חשוב לדעת על טיפול אצל פסיכולוג ילדים?

בניגוד לעבר, כיום טיפול פסיכולוגי כבר אינו נחשב לסטיגמה וטיפול אצל פסיכולוג ילדים אינו אומר שההורים הם לא "הורים טובים". יחד עם זאת, לסביבה ההורית ואפילו לגנטיקה עשויה להיות השפעה מסוימת גם על התקפי חרדה.

כאשר מדובר בהורים לילדים קטנים, חלק מהפגישות המקדימות (אינטייק) נעשות בתיווך של ההורים מכיוון שבניגוד למבוגרים ובני נוער, הילד הוא אינו זה שיזום את הטיפול והוא עשוי להתייחס אליו בחשדנות וחוסר מוטיבציה.

על מנת להתגבר על האתגרים האלו, הרי שבחלק גדול מן הטיפולים אצל ילדים נעשה שימוש בגורמים מתווכים כגון משחקי לוח, משחקי כדור, יצירה ואף תרגילי דמיון, כאשר יש פסיכולוגים או אנשי טיפול אחרים המתמחים בטיפול באומנות.

כמו כן, לעיתים ייתכן ויהיה צורך לעבוד גם עם ההורים באופן נקודתי על האופן בו הם משדרים לילדים מסרים שונים. לדוגמה, הורה אשר נוטה לחרדה או משדר לילד כי חשדנות יתר הוא דבר חיובי עשוי לפתח אצלו מאפיינים חרדתיים אשר בהמשך יובילו גם להתקפי חרדה.