



לשבור את מעגל הקסמים של החרדה



תקופת הקורונה הכניסה את כולנו, רווקים ואנשים החיים בזוגיות, למשבר ארוך. מצד אחד אין היכן לצאת ולהכיר, ומנגד דווקא עכשיו עולה הצורך להיות לצד מישהו ולחלוק איתו את הרגעים הקשים. אז מה עושים ואיך מתמודדים עם חוסר השליטה? הפסיכולוג ד"ר אוהד הרשקוביץ מסביר

אבי יופה

המציאות החדשה בעידן הקורונה עוררה אצל רבים מאיתנו תחושה שאולי לא חוינו קודם לכן, ובטח לא באותה העצימות: חרדה. מדובר בחרדה שנובעת מהזוגיות שבה אנחנו חיים, אולי מחוסר הזוגיות ומהבידוד.

כך או כך מדובר בתקופה מאתגרת ויש להיערך אליה בהתאם, כמו שמסביר ד"ר אוהד הרשקוביץ, פסיכולוג לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בשיטת CBT.

"מצד אחד נמצאים האנשים שכבר בזוגיות וחווים את תקופת הקורונה עם הסגר והבידוד והקושי הכלכלי, ומנגד יש את הרווקים שכמעט ולא יוצאים ומכירים אחרים, ושהפעילות החברתית שלהם מוגבלת", הוא מפרט. לדברי ד"ר הרשקוביץ, דווקא הרווקים חווים את התקופה הזו כקשה יותר בגלל העובדה שהם לא יכולים לצאת ולהכיר אנשים בפורומים שהיו פעילים קודם לכן, דוגמת מועדונים או אירועים המוניים.

"עכשיו, כשהצורך להיות עם מישהו עולה, הדבר פחות זמין. לכן יש אנשים שחווים יותר לחץ, בדידות, דיכאון וקושי".

"יש גם את האוכלוסייה שקשה לה יותר להכיר ברשת", ממשיך ד"ר הרשקוביץ.

"מבוגרים לדוגמה לא רגילים להכיר בשיחות וידאו, לא יכולים לצאת ואין להם עם מי לשתף.

זה מכניס יותר לחץ. גם בקרב הצעירים יש יותר חרדה להכיר דרך הרשת, כי לא ברור כמה אפשר לסמוך על מישהו שרק מתכתבים איתו. ואם רוצים לצאת ולהיפגש עם מישהו זר יש את החשש מהידבקות.

כל אוכלוסייה והאתגרים שלה.

האנשים שנמצאים בזוגיות מוצאים את הדרך שלהם להתרענן, לפרוק ולצאת עם חברים.

לקחת חופשה מבן או מבת הזוג. עכשיו אין להם את הפורקן הזה.

הם לא רגילים להיות יותר זמן יחד, ונאלצים להתמודד עם אתגרים קשיים בזוגיות.

אנשים עצבניים ועמוסים יותר".

המציאות אותה מתאר ד"ר הרשקוביץ באה לידי ביטוי, לפחות במרפאה שלו, בעלייה במספר הפרידות והגירושין בתקופת הקורונה. מנגד יש את האנשים שלא יכולים לעזוב את הקשר מסיבות כלכליות או מפחד להתמודד עם חוסר הוודאות, ולכן סובלים יותר ונמצאים יותר בחרדה. כך שהקורונה תוקפת אותנו גם מהבחינה הזו מכל החזיתות.

ד"ר הרשקוביץ, יש דרך להקל מעט על הלחץ והחרדה בתקופה שכזו?

"חרדה היא תוצאה של חוסר ביטחון עצמי.

אדם שבטוח בעצמו יסתדר, ומי שאין לו ביטחון רוצה להשיג ודאות ושליטה עכשיו.

אנחנו, בטיפול ההתנהגותי קוגניטיבי, רוצים לזהות חשיבה שבה לא משיגים שליטה והחרדה רק מתגברת עוד יותר.

נוצר מעגל קסמים. אנשים נלחמים בלחץ עם שליטה וודאות שאי אפשר להשיג, ולכן זה לא עוזר לנו.

אנחנו עוזרים לזהות דפוס ולשבור את מעגל הקסמים הזה, ומנסים להסית את המיקוד ממחשבות מגבירות לחץ".

עוד דבר שמלמד ד"ר הרשקוביץ את המטופלים שלו הוא שחרדה היא חלק מהחיים בתקופה של חוסר ודאות. לדבריו חשוב לפתח את היכולת להתמודד עם החרדה הטבעית שתעלה במצבים שכאלה, שכן מי שלא רגיל להיות במקום הזה נלחם כל הזמן, חש בחוסר אונים ונכנס לדיכאון.

לכן חשוב ללמוד איך לחוות את הרגש הזה באופן טבעי.

"אנחנו מלמדים לא לפעול מהמקום האימפולסיבי.

לא לרוץ לפתרון המהיר.

וגם לא להימנע מלהיחשף לטכנולוגיה שאנחנו לא מכירים", מסכם ד"ר הרשקוביץ.

"חשוב לא לנסות להשתלט על כל פחד בחוץ, וללמוד איך לפרוק חלק מהמתח בזוגיות בדרכים אחרות.

גם בקרב רווקים צריכה להיות התנהלות אחרת ובריאה יותר מול הלחצים.

מי שרוצה ללמוד איך להתנהל לבד בצורה בריאה יותר, יכול גם להירשם לקורס החינמי המקוון שאני מציע לכולם ולשנות את ההתנהלות שלו".