



מדריך מתנה מבית The Secure Bond

כשהכול מרגיש יותר מדי

ערכת כלים עדינה, מבוססת CBT, ללחץ ולחרדה – איך להרגיע את הגוף, לתפוס את המחשבה החרדתית, ולחזור אל השקט.

אסתי קדם · מאמנת אישית וזוגית בגישת CBT · thesecurebond.com

חבר/ה יקר/ה,

את/ה מכיר/ה את התחושה הזו. החזה מתהדק, המחשבות רצות קדימה אל כל מה שעלול להשתבש, והגוף נדרך מול סכנה שאי אפשר לתת לה שם. לפעמים היא מעירה אותך בשלוש לפנות בוקר; ולפעמים היא פשוט שם, בשקט, מתחת ליום שלישי רגיל לגמרי.

והדבר הראשון שאני רוצה שתדע/י: חרדה אינה חולשה, והיא בטח לא "רק בראש שלך". היא **אזעקה** של מערכת העצבים – מנגנון עתיק ונאמן, שעושה כמיטב יכולתו כדי לשמור עליך. אין שום בעיה בזה שיש בך אזעקה; הקושי הוא שכרגע היא מצלצלת גם כשאין שריפה.

בעבודתי כמאמנת אישית וזוגית מוסמכת CBT – וכדולה שמלווה משפחות מאז 2013 – אני פוגשת אנשים חזקים, אוהבים ומוכשרים, שמרגישים מוצפים בשקט. ושוב ושוב אני רואה אמת אחת מלאת תקווה: **שלווה היא לא תכונה שנולדים איתה או בלעדיה. היא מיומנות – ואפשר ללמוד אותה.**

במדריך הקצר הזה תבין/י איך חרדה עובדת, תקבלי/י כלים עדינים מ-CBT שירגיעו אותה בגוף ובמחשבות – ואז תשתמש/י בתרגיל כתיבה כדי להגיע לשורש שלה: הלמה האמיתי שמתחת. כי חרדה היא **סימפטום**, לא המקור.

באהבה,

אסתי

איך חרדה באמת עובדת

כשמבינים איך זה עובד, מפסיקים לפחד מזה.

חרדה עובדת כמו מעגל. טריגר – מחשבה, הודעה, זיכרון – מדליק אזעקה, והגוף מוצף בכימיקלים של לחץ. התחושות האלה מרגישות כמו הוכחה שבאמת משהו לא בסדר – וזה מזין עוד מחשבות חרדתיות, שמזינות עוד תחושות. וכך שוב ושוב.

1 · **מחשבה** – "משהו רע עומד לקרות."



2 · **הגוף מגיב** – לב דופק, חזה מתהדק, נשימה רדודה.



3 · **ההוכחה** – "רואה? אני מרגיש/ה נורא – סימן שזה נכון."

🔄 **וחזרה להתחלה – המעגל מסתובב שוב, חזק יותר בכל פעם**

וכאן התובנה המרכזית של ה-CBT: **המחשבות, הגוף וההתנהגות הם שלושה קודקודים של משולש אחד** – כל אחד מושך את השניים האחרים. מספיק לשנות נקודה אחת והמעגל כולו מתרופף; אין צורך להילחם בכל הסערה – רק להושיט יד לפינה אחת. ובהמשך נעמיק עוד יותר – כי החרדה עצמה היא **סימפטום**, לא המקור.

המשפט הכי חשוב במדריך הזה: תחושה היא לא עובדה. חרדה מרגישה ודאית – זה הטריק הישן שלה. אבל לב דופק הוא לא הוכחה לסכנה; הוא רק הוכחה ללב שדופק.

אי אפשר לשכנע מערכת עצבים מוצפת

כשהאזעקה צורחת, ההיגיון פשוט לא נכנס – המוח החושב משתק, ומוח ההשרדות תופס את ההגה. לכן מתחילים מהגוף. שני הכלים האלה מדברים בשפה שלו, ואומרים למערכת העצבים, פיזית: "אנחנו בטוחים."

הנשיפה המוארכת — 60 שניות

שאף/י דרך האף בספירה של 4; החזק/י בעדינות 4; ואז נשוף/י לאט — יותר ארוך מהשאיפה — בספירה של 6 עד 8. הנשיפה הארוכה היא החלק היחיד באזעקה שאפשר להנמיך בכוונה; היא מעבירה את הגוף מ"סכנה" ל"מנוחה". חזור/י על זה חמש נשימות איטיות.

1 · 2 · 3 · 4 · 5 — חזרה אל הרגע

כשהמחשבות דוהרות אל העתיד, החושים מחזירים אותך להווה. ספור/י לאט: 5 דברים שאת/ה רואה · 4 שאת/ה שומע/ת · 3 שאפשר לגעת בהם · 2 שאת/ה מריח/ה · 1 שאת/ה טועם/ת. אי אפשר להיות באותו רגע גם בתוך האסון וגם בתוך חמשת החושים.

עשה/י את זה קודם — לפני שמנסים לחשוב את הדרך החוצה. הרגע/י את הגוף, ורק אז המחשבה תוכל להישמע. לנסות להתווכח עם ההיגיון קודם — זה כמו לדבר אל מישהו שעדיין לא שומע אותך מרוב רעש.

להעמיד את המחשבה החרדתית למבחן

חרדה מדברת בעיוותים – הרגלי חשיבה ישנים שנשמעים בדיוק כמו האמת. למד/י לזהות אותם:

- **קטסטרופיזציה** – קפיצה ישר אל הסוף הכי גרוע.
- **ניבוי שחור** – "אני כבר יודע/ת שזה ייכשל."
- **קריאת מחשבות** – "הם חושבים שאני מבולבל/ת."
- **הכול או כלום** – "אם זה לא מושלם, זה אסון."

כשתופסים עיוות – לא מתווכחים איתו, אלא **חוקרים** אותו. תעמידו את המחשבה למבחן:

"שלחתי את המייל לא נכון – אאבד את הלקוח והכול יתפרק."

↓ מה העדות נגד זה?

"שלחתי מאות מיילים. טעות אחת אף פעם לא הפסידה לי לקוח. הם ענו בחום רק לפני שבוע."

↓ מה הייתי אומר/ת לחברה/שחשב/ה כך?

"עשיתי טעות קטנה. זה לא נעים – אבל לא אסון – ואפשר פשוט להשלים ולתקן."

המטרה היא אף פעם לא חיוביות מזויפת, אלא מחשבה **חומלת יותר וגם אמיתית יותר** מהחרדתית – כזו שאפשר באמת להאמין בה.

חרדה היא סימפטום — לגלות את ה"למה"

הנשימה והמסגור מרגיעים את הגל. אבל אם אותה חרדה שבה וחוזרת, זה סימן שהכלים מרגיעים את הסימפטום ולא את המקור. מתחת לכל חרדה חוזרת יש טריגר — ומתחתיו, פחד ישן או צורך שלא נענה. תרגיל הכתיבה הקצר הזה עוזר למצוא אותו. אם אפשר, כתבו ביד — בכנות, בלי לערוך, רק לעצמכם.

השיטה — החץ היורד

התחילו ברגע שבו החרדה התלקחה, וכתבו את המחשבה. ואז שאלו שוב ושוב: "ואם זה נכון — ממה אני באמת מפחד/ת שיקרה?" לכו אחריה כלפי מטה עד שמשפט נוחת עם צביטה בחזה. זה השורש.

טריגר: "בן/בת הזוג לא ענה/תה להודעה שלי כל אחר הצהריים."

↓ וזה גרם לי לחשוב

"מתרחק/ת ממני."

↓ ואם זה נכון — ממה אני מפחד/ת שזה אומר?

"שאישאר לגמרי לבד."

↓ ומתחת אפילו לזה...

"שאני בטוח/ה רק אם לא נוטשים אותי — אני חייב/ת להרוויח את

מקומי."

ראו כמה רחוק הגענו — מהודעה אחת שלא נענתה אל אמונה שמלווה חיים שלמים על ערך. זו האמונה שהיא הטריגר האמיתי; ההודעה הייתה רק הגפרור.

להגיע לשורש של החרדה

קחו רגע לא רחוק שבו החרדה עלתה. רדו איתו כלפי מטה — ועצרו כשמשהו בפנים נצבט.

הרגע / הטריגר — מה בעצם קרה?

המחשבה שחלפה לי בראש:

ואם זה נכון — ממה אני באמת מפחד/ת שיקרה?

ומתחת לזה — מה זה אומר עליי?

השורש — הפחד או האמונה האמיתית, במשפט אחד כן:

מה הייתי אומר/ת בעדינות לחבר/ה יקר/ה שהאמי/ה כך על עצמו/ה?

דוגמה: "אני חייב/ת להרוויח את מקומי — אחרת יעזבו אותי." → "האנשים שאוהבים אותי לא מחכים שאהיה מושלם/ת. מותר לי פשוט להיות."

צעד עדין קדימה

שלווה היא מיומנות — ומיומנויות נבנות בתרגול, לא בכוח רצון.

עכשיו יש בידך שלושה כלים: אחד לגוף, אחד למחשבות, ואחד — תרגיל הכתיבה שחושף את השורש. השתמש/י בהם בעדינות, שוב ושוב; החזרה הזאת היא שמשנה בשקט את האזעקה. ואם החרדה עמוקה יותר, או מלווה אותך הרבה זמן — אין צורך להתיר את הקשר לבד. זו בדיוק העבודה שאני עושה, לצידך, באימון.



אם תרצו לדבר על מה שמעיק — קבעו שיחת היכרות ללא עלות. בלי לחץ, בלי תסריט.
thesequirebond.com · גם וואטסאפ פתוח — אני קוראת כל הודעה.