

# הפרעות חרדה בילדות

על פי הגישה הקוגניטיבית התנהגותית

אילת אביר

מטפלת באמנות, מדריכה - M.A

פסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית - CBT

[ayeletabir@gmail.com](mailto:ayeletabir@gmail.com) – 054-8367376

# טיפול קוגניטיבי התנהגותי בקצרה

- תחילתו במחקר ההתנהגותי שהחל בשנות ה-20 ע"י פאבלוב וסקינר
- לפי הגישה ההתנהגותית - התנהגות בלתי מסתגלת מקורה בהרגלים, התניות ולמידות שנרכשו בעבר
- הגישה הקוגניטיבית (וולפה, בק, אליס) מבוססת על ההנחה שכל אדם מגיב כלפי המציאות בהתאם למשמעות שהוא נותן לאירוע מסוים
- הסימפטומים נובעים מאמונות ותפיסות מוטעות ומשגיאות קוגניטיביות (עיוותי חשיבה/מחשבות אי-רציונליות) שהשתרשו אצל המטופל
- מחקרים מראים שטיפול קוגניטיבי התנהגותי יעיל בטיפול בדיכאון והפרעות חרדה שונות וכן פותחו פרוטוקולים לטיפול במגוון רחב של הפרעות

# חרדות בילדות

• פחדים בגיל הילדות הם חלק מהתפתחות נורמאלית ותקינה

גיל	הסיבה לחרדה
ינקות	פרידה מההורה, רעש חזק והתרחשות פתאומית, אנשים זרים
הגיל הרך	חושך, חיות גדולות, פרידה מההורים, רעשים בלילה, פציעה, "אנשים רעים"
גיל הגן	מפלצות ויצירי דמיון, להישאר לבד, רעמים וברקים
תחילת בי"ס יסודי	להיחטף, להיפגע בתאונה, גנבים, איתני טבע
בי"ס יסודי - גדולים	להיות חולה, להיכשל במבחן, מלחמות
גיל ההתבגרות	הישגים וכישלונות, מצב חברתי, מיניות ודימוי גוף

• שכיחות הפרעות חרדה בילדות מוערכת בין 5.7% ל 17.7%

• מתי החרדה נחשבת לא נורמטיבית-

❖ עוצמה, תדירות ומשך גבוהים מהרגיל

❖ פגיעה בתפקוד

# הפרעות חרדה עפ"י ה DSM5

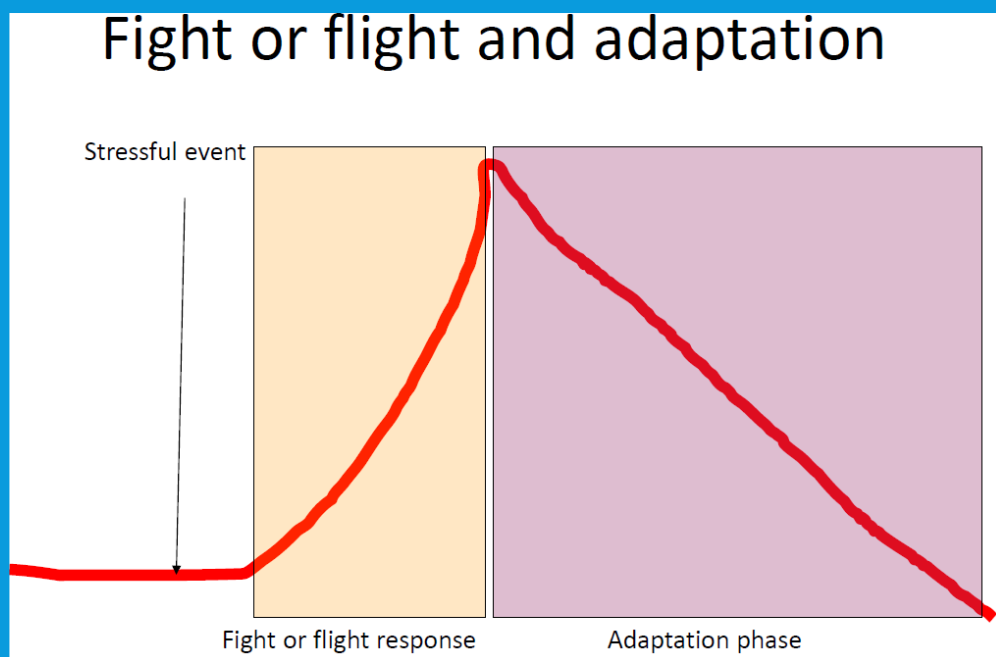
- פוביה -חרדה ממוקדת (פחד מכלבים, חרקים)
- חרדת פרידה - פחד להישאר ללא ההורים (להישאר לבד בבית, לישון אצל חברים)
- הפרעת חרדה מוכללת- דאגה קיצונית (דאגה לשלום המשפחה, חשש מתמיד מאסונות)
- התקפי חרדה -התקף המגיע באופן פתאומי וכולל תסמינים גופניים ניכרים (תחושת מחנק, דפיקות לב, בחילה)
- חרדה חברתית - פחד מדחייה, לעג ובוז (הימנעות ממסיבות/אירועים חברתיים),
- Ocd- צורך חריף בשליטה באמצעות מחשבות או התנהגויות חוזרות (שטיפת ידיים, בדיקות חוזרות)
- חרדה על רקע טראומטי ptsd -הימנעויות בעקבות אירוע כמו תאונת דרכים

# מודלים שונים לחרדה

- מודל ביולוגי אבולוציוני
- מודל התנהגותי
- מודל קוגניטיבי
- מודל סביבתי

# המודל הביולוגי האבולוציוני

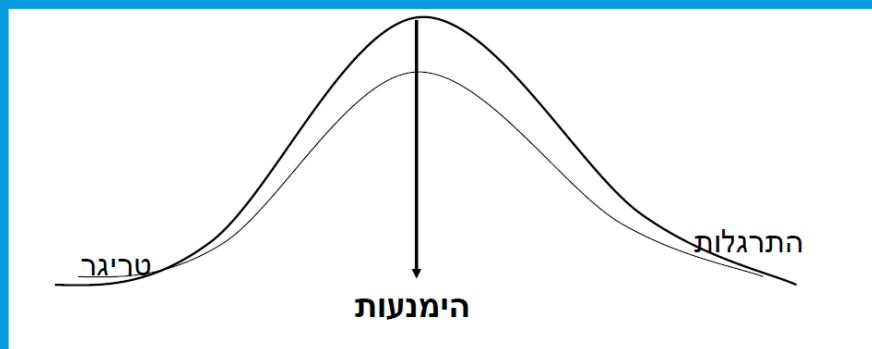
- לחרדה יש תפקיד אבולוציוני השרדותי
- התראה מפני איום סכנה- הכנת הגוף ללחימה ובריחה
- גל החרדה -אחרי רבע שעה 20 דק החרדה יורדת
- הסכנות השתנו אבל המערכת האבולוציונית לא הש



# המודל ההתנהגותי

- התניה קלאסית - גירוי ניטרלי שמקושר לארוע לא נעים הופך לגירוי מותנה שמעורר תגובת פחד
- התניית נגד הטיפול מכוון להחליף את הפחד בתגובה מותנית חדשה, הפוכה, כלומר בתחושת רגיעה מול הגירוי.
- Single trial learning למידה המתרחשת בתנאי פחד היא עוצמתית ואין צורך בחזרות רבות ע"מ שתרחש למידת פחד
- התניה אופרנטית ההימנעות מגירויים מפחידים נקשרת עם תחושת ירידה בחרדה ולכן מתקבעת ומתרחבת

- דפוס ההימנעות הופך לדפוס ההתמודדות המועדף



# המודל הקוגניטיבי

- פעילות מוגברת באמיגדלה לעומת פעילות פרה פרונטלית
- חשיבה קטסטרופלית- מוקצנת מוגזמת
- השפעת הסגנון הקוגניטיבי של ההורים על ילדיהם



# המודל הסביבתי

• סגנון הורות



❖ סגנון הורות מתירני - ההורה בשירות הילד, אין דרישה מהילד ואין אימון של "שריר התסכול"

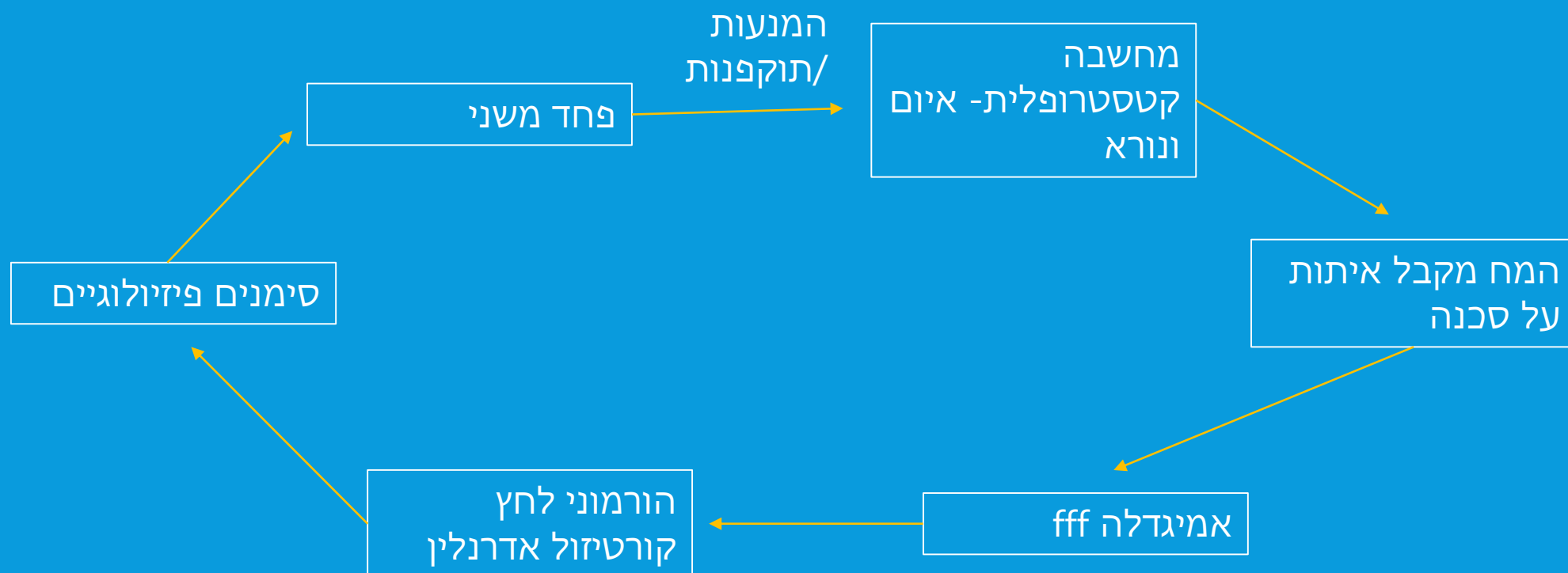
❖ סגנון הסמכותני - יש דרישה הורית, צרכי העולם והמשפחה נמצאים במרכז

❖ הסגנון הסמכותני - איזון נכון בין שני הסגנונות

• גורמים שמשמרים או מחזקים את הפחד ברמה ההורית

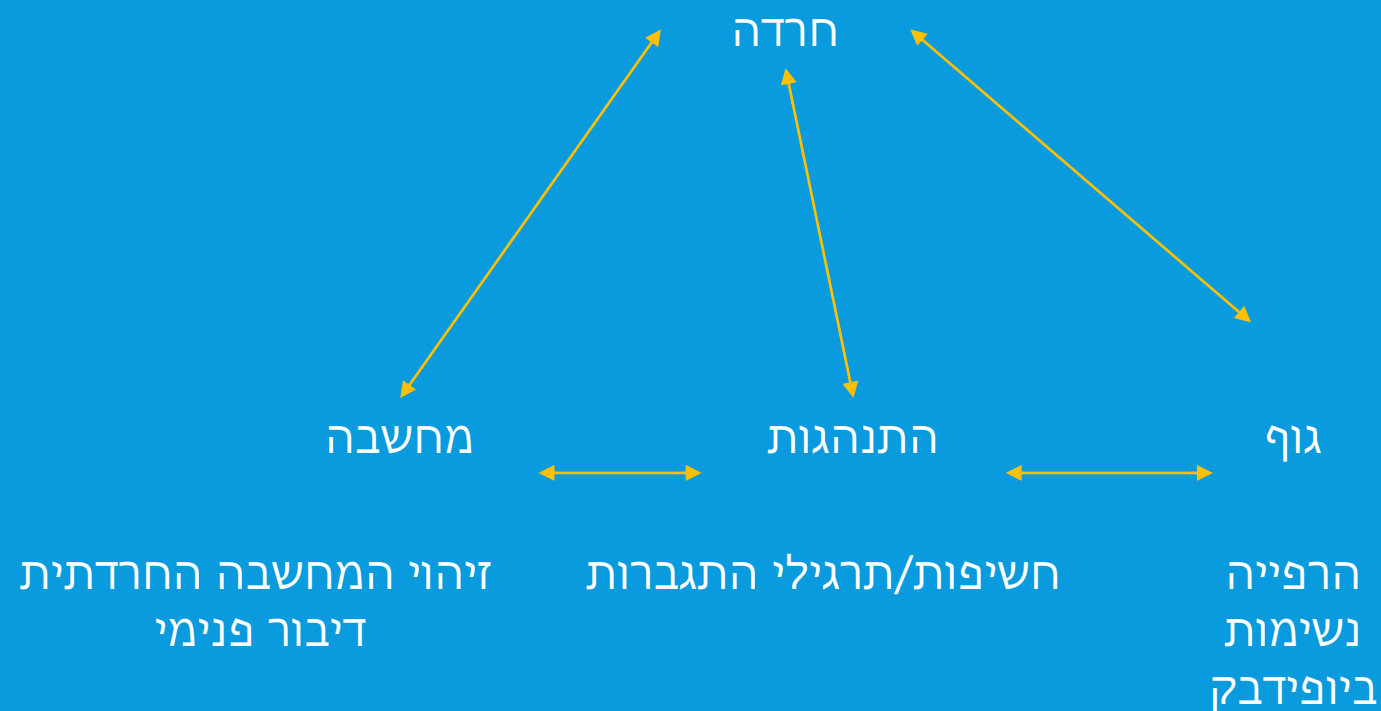
• אקומדציה הורית - להתאים את עצמנו והסביבה לחרדה של הילדים

# מעגל הפחד



# התערבויות קוגניטיביות התנהגותיות בחרדה

• חרדה משפיעה עלינו ב- 3 ערוצים:



# הסבר פסיכו חינוכי

❖ פחד זה דבר טוב או רע?

❖ יש לילדים ולמבוגרים

❖ יש גם לבני אדם וגם לחיות מודל fff

מודל נת"ת – ד"ר נעמי אפל

❖ נורמליזציה - כולנו מרגישים חרדה לפעמים אבל חלקנו טובים יותר בלדעת מה לעשות עם זה

❖ תיקוף- לתחושות ולרגשות

❖ תקווה-יש דרכים וכלים להתמודד עם זה



# פרוטוקול עש"ן ד"ק – תוקפנות וחרדה

• **ע** - כשמרגיש את הדחף שעולה לקחת פסק זמן לעצור.

❖ תחושות גופניות המזוהות עם חרדה

❖ לדעת כשאתה חרד לזהות את התגובות המסוימות שלך לחרדה

• **ש** - שרירים לכווץ אגרופים ולקחת נשימה אחת עמוקה ואיטית ואז לשחרר אגרופים בזמן נשימה.

הרפיית ג'ייקובסון

• **נ** - נשימה - נשימה עמוקה אחת ואיטית. נשימת קשית

• **ד** - דיבור פנימי מרגיע.

• **ק** - עכשיו אני יכול להתמודד עם זה טוב יותר ולנוע קדימה.



תודה על ההקשבה

נפגש פעם הבאה פנים מול פנים

