עם ד"ר אורנה שטטר / על התקף חרדה

איור: Shutterstock

מה שמבהיל יותר מכל התסמינים שמתרחשים בזמן התקף חרדה, יותר מדפיקות הלב שהולמות בך, ההרגשה שהאוויר לא נכנס לריאות והרצפה שמאבדת את יציבותה, זה התחושה שמשהו נורא עומד להתרחש. אלא שחייך לא באמת בסכנה ואין אף חיה רעה באופק. מדוע אם כן הגוף שלנו מגיב בדרך כה חריפה לאירוע שאין בו כל איום ממשי? ד"ר אורנה שטטר, רופאת משפחה ופסיכותרפיסטית, מסבירה שזהו תוצר של מנגנון אבולוציוני ששימש את האדם הקדמון במצבי חירום – מנגנון 'הילחם או ברח'. "כשהמוח חש בסכנה הוא מכין את הגוף להישרדות. הדופק נעשה מהיר ולחץ הדם עולה כדי להזרים דם לשרירים ולתת לאדם כוח להתמודד עם המצב המאיים, אם זה להילחם בממותה ששועטת לכיוונו או לברוח ממנה. ברגעים האלו האדם גם אינו זקוק למערכת העיכול ומערכת השתן שמבקשות להתרוקן, הראייה נעשית ממוקדת רק בממותה שממול, וכל מה שמסביב נעשה לא רלוונטי. זה מוטמע בנו כל כך חזק שגם היום, כשמופעל טריגר כזה או אחר, המוח מפרש זאת כאילו ממותה עומדת לחסלנו".

בהיעדר ממותות, מה עלול לגרום למוח שלנו לחשוב שהוא במצב חירום?

"הטריגרים יכולים להיות טריגרים חיצוניים, כשקורה משהו שאנחנו נלחצים ממנו, כמו הבוסית שאומרת לנו שלא היינו בסדר או תוצאה של בדיקה שאנחנו מצפים לקבל, או טריגר פנימי, רגש שעלה או ריח בושם של מישהי שעברה לידינו ומעלה בנו זיכרון טראומטי. קיים מגוון של גירויים שיכולים להתפרש במוח כמצבי חירום, וגם אם לא נדע להצביע עליהם, הם פה. התקף החרדה נוצר באזור במוח שמכונה 'האמיגדלה' – היא זו שמייצרת את תגובת 'הילחם או ברח' והיא קובעת אם לבצע את התגובה הזו בפרק זמן של 200 מילי שניות, כך שאין לנו באמת כל יכולת להשפיע על התהליך הזה".

מה הקשר בין התקף חרדה להפרעת חרדה?

"חרדה היא מצב נפוץ מאוד ויש לה ספקטרום רחב למדי, יש חרדת קהל, חרדת בריאות, חרדה חברתית ועוד. החרדה יכולה להתבטא בכל מיני צורות – התקף חרדה היא אחת מהן. למשל, בחרדה חברתית אדם יכול להיכנס להתקף חרדה כשהוא נמצא בסיטואציה חברתית שבה נמצאים אנשים שאינו מכיר. אדם שסובל מחרדה בנהיגה עשוי לחוות התקף חרדה בכל פעם שייכנס למושב הנהג. ההתקף הוא מצב אקוטי שלו תופעות פיזיולוגיות ברורות מאוד, דופק מואץ, הזעה, סחרחורת וכיוצא באלה, והוא מלווה לא אחת במחשבות קטסטרופליות כמו 'אני הולך למות' או 'אני הולך להשתגע'".

איך נדע אם זה התקף חרדה או חלילה לא התקף לב?

"יש סימנים שונים, למשל אם מדובר באירוע חוזר, ובפעם הקודמת ניגשנו למיון ונמצא שהכול בסדר, סביר שגם הפעם לא מדובר בהתקף לב. ישנן גם טכניקות הירגעות לזמן חרדה, למשל שיטה שבה מפעילים את חמשת החושים – סופרים חמישה דברים שאנו רואים, ארבעה דברים שאנו יכולים לחוש, שלושה דברים שאנו יכולים לשמוע וכן הלאה. כך לא רק שהחרדה יורדת אלא שאפשר להסיק שמה שאנו חווים זו כנראה חרדה, שהרי בזמן התקף לב לא יעזור לך אם תספרי חפצים, רעשים או ריחות. יש עוד מאפיינים ייחודיים להתקף לב, למשל החמרה של הסימפטומים במאמץ והקלה במנוחה. בכל מקרה של ספק, מומלץ לפנות לבדיקה רפואית".

מבין כל השיטות הטיפוליות והתרופתיות, מה הכי עוזר להתמודדות עם התקף חרדה?

"כיוון שבהתקף חרדה, כשהגוף במצב של 'הילחם או ברח', רמות הורמוני הסטרס, נוראדרנלין וקורטיזול, עולות מאוד, ואילו יש מעט מההורמונים שגורמים לנו להרגיש טוב, האנדורפינים והסרוטונין, כל דבר שיכול להעלות את האנדורפינים ולהוריד את הורמוני הסטרס הוא טוב לחרדה. זה יכול להיות טיפול תרופתי נקודתי כמו קלונקס או טיפול שמונע את החרדות כמו ציפרלקס ודומיו וזה יכול להיות בטיפול ממוקד כמו CBT ובמיוחד ב־ACT שמשלב בין CBT ומיינדפולנס. זה בעיקר תלוי מאוד במי אתה, כי יש מי שלא סובל מדיטציה או לשבת ולדבר עם מישהו ויש מי שלא מוכן להכניס לגוף שלו שום תרופה. אגב, יש מי שתכשירים טבעיים כמו קלמנרבין או נרבן יכולים לעזור להם. מומלץ להתאים לכל אחד את חבילת הטיפול שהכי מתאימה לו". ●

צילום: עדי שמקן

ד"ר אורנה שטטר
מומחית ברפואת משפחה, מטפלת מוסמכת בפסיכותרפיה ממוקדת וב־ACT בשירותי בריאות כללית ובקליניקה פרטית