

פחד מחרקים עשוי להופיע בשל מספר סיבות. בין היתר, זו יכולה להיות חוויה טראומטית הקשורה לחרק, או ביטויים של חרדה מפני חרקים מצד אדם קרוב (לכן אם את, אמא, 'מתקפלת' מול מקק, אל תצפי שילדייך יהיו נועזים יותר).

גם לסביבה יש הרבה מה לומר. ילד שנולד זהיר מעט, אך אחד מהוריו זהיר באופן קיצוני, עלול לחקות את ההורה ולפתח זהירות יתר, כלומר פחדים מוגזמים בהשוואה לבני גילו. ילד שנולד נועז במידה ראויה, אך אחד מהוריו זהיר, והוא גם עבר חוויה מפחידה במגע עם חרקים, עלול אף הוא לפתח זהירות יתר.

ד"ר **אוהד הרשקוביץ**, פסיכולוג ומנהל מכון CBT – מכון ארצי לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי, מפרט מהו הפחד: "פחד הוא רגש טבעי הנחוץ לשמירה על קיומנו. רגש זה מביא אותנו להימלט ולחפש מחסה או להילחם במצב של סכנה מיידית. המנגנון הזה הוא בריא וטבעי כשהוא במצב תקין".

**אבל מה כל-כך מסוכן בחרק?**

"כמו כל מערכת אזעקה, גם מנגנון הפחד עשוי 'לזייף', משיב הרשקוביץ. ניתן להשוות זאת למנגנון אזעקה במכונית, אשר נעשה רגיש מדי ופועל גם במצבים שבהם לא נשקף נזק לרכב. אצל הילד החרד מתחיל המנגנון לפעול במצבים שאינם מסוכנים. 'זיוף' כזה עשוי להתבטא בתגובה מוקצנת של הפחד, שתהפוך לפוביה (פחד קיצוני). תחושת הפחד או החרדה עלולות להתבטא באופן שאינו תואם את עוצמת הסיכון הממשי (מה שקורה בדרך כלל...). הן מביאות לסבל מיותר או למניעת תפקוד, משום שתגובת האזעקה גורמת לאדם להימנע ממצבים מעוררי חרדה. כולנו נתקלנו לפחות בילד אחד אשר מסרב לטייל בחיק הטבע או להיכנס למקומות מסוימים, בגלל חשש מהיתקלות בחרק. ילדים וגם

מבוגרים חווים קושי עד מגבלה בגלל פחד מחרקים. הם עלולים להימנע מלהשתתף בארועים מסוימים, משהייה במקומות סגורים או פתוחים, ובכל מקרה ילווה פחד רב את היום-יום השגרתי שלהם".

**שינוי דפוסי החשיבה**

**כיצד ניתן לטפל בפחד?**

ד"ר הרשקוביץ: "הטיפול שאנו מציעים הוא קוגניטיבי-התנהגותי. טיפול זה נמצא על-ידי המחקרים כיעיל ביותר. לטיפול שני מוקדים: האחד הוא המוקד ההתנהגותי, במצבים של עוררות רגשית המופיעה בעת היתקלות עם חרק, או במצבים של חשש מפני אירוע כזה. המוקד השני הוא קוגניטיבי

ומתמקד בדפוסי חשיבה. בדרך כלל מעניק המטופל פירושים מעוותים לגבי הסכנה. 'אני הולך להתקע בחדר עם החרק. אהיה מוצף רגשית עד שאתעלף ויקרה לי משהו רע' – אלו ועוד הן מחשבות שליליות שהוא טווה סביב החוויה הרגשית. בטיפול אנחנו עוזרים לו להבדיל בין דפוסים הגיוניים לבין דפוסים רגשיים, ומנווטים אותו לבחור בהתמודדות הנכונה, ההגיונית והבריאה".

**ואתם רואים הצלחות?**

"בהחלט. סיכויי ההצלחה טובים יותר, ככל שהסימפטומים מורכבים פחות. למשל, כאשר קיים שילוב של בעיות נוירולוגיות, סיכויי ההצלחה נמוכים יותר. כמו כן, ככל שהמטופל מתרגל יותר את הטיפול, הטיפול מוצלח יותר.

"המכון שלנו מציע שירות של ליווי בשטח", מציין הרשקוביץ. "מדובר בצוות מלווים המסייעים למטופל לתרגל בזמן אמת את מה שקיבל כ'שיעורי בית'. אלו עוזרים לו לתרגל את הטיפול ביום-יום, בחוץ, עד שיצליח לעמוד בכך לבדו".

ד"ר ברוך אליצור מסכים כי הדרך שהוכחה כמצליחה ביותר להתמודדות בפחדים ובחרדות הינה טיפול קוגניטיבי-התנהגותי – CBT. משמעות הטיפול הינו שינוי דפוסי החשיבה אצל המטופל מתוך מטרה לתת לו את הכלים להתעמת ולהתמודד עם פחדיו בהצלחה, להתגבר עליהם, ובעיקר – לא לתת להם לשחק את חייו. באמצעות כלים שונים לומדים להחליף את המחשבות החרדתיות במחשבות הגיוניות. ברמה ההתנהגותית, של חיי היום-יום,

**אתה אולי, ס'י'וק!**



**הקיץ שבפתח, עם המעופפים הממלאים את חלל העולם, גורמים ליותר מילד אחד להחסיר פעימה. ילדים רבים (וגם מבוגרים) חוששים מאוד ממפגשים עם חרקים ומגיבים בקיצוניות גם מול נמלה קטנה ותמימה. היכן נעוץ שורש הפחד, ואיך ניתן להתגבר עליו? אימת היתוש על הפיל**

מקבל המטופל כלים להתמודדות עם הפחד מחרקים באמצעות חשיפה למקור הפחד, בהדרגה ובפיקוח, כדי לבחון את דפוסי המחשבה החדשים, המשדרים לו כי איננו נמצא בסכנת חיים אמיתית, ואין צורך להגיב בקיצוניות.

מכיוון שפחד מחיות גדולות או קטנות הוא תופעה הקשורה לציפיות שליליות, המעלות את רמת הורמוני החירום, חשוב ביותר להיחשף תחילה לתרגילי הרפיה. עם הניסיון יגלה כל מטופל את שיטות ההרפיה המתאימות ביותר לאישיותו ולצורך המיידי הספציפי.

אפשר בהחלט לנסות לטפל בפחד באופן עצמאי, בשלושה שלבים: בשלב הראשון משיגים שליטה בשיטות הרפיה שונות; בשלב השני עובדים בעזרת הדמיון, כאשר האדם רואה עצמו, בהדרגה, נחשף לפחדיו ומתמודד עימם; בשלב השלישי נחשפים בהדרגה לגורם המאיים, כאשר האדם מצליח להתגבר על החיה. אם הטיפול העצמי אינו נושא פירות, מומלץ לפנות לטיפול פסיכולוגי.

מעניין לדעת כי ד"ר הרשקוביץ רואה בכל פחד שהוא, פגיעה בביטחון העצמי מול מצבים רגשיים. האדם למד לפחד מהרגשות שלו, וזהו למעשה 'פחד מהפחד'. כאשר אדם קזה עומד לחוות רגש של פחד, קשה לו מאוד להשלים עם הרעיון. הוא חושב שמשוה רע יקרה, והוא לא יעמוד בזה – ולכן הוא חייב להימנע מהתקרית בכל מחיר.

התפתחות כזו עשויה להתרחש אצל ילד, אם הוריו הניחו לו, למשל, לישון איתם כאשר פחד מהחושך, או מתחו עליו ביקורת בכל פעם שביטא

חולשה. במקרים כאלה קולט הילד שאין מקום לפחד שלו, והוא מדחיק אותו. ילד זה מסכם לעצמו ש"לא בסדר" לפחד, ושאין לו כל אפשרות להתמודד עם הגורם המפחיד. בכך נוצרת פגיעה בביטחון העצמי מול החוויה הרגשית, ובמילים אחרות: חוסר אונים לגבי התרחיש המאיים. כאשר אדם אינו בטוח שיוכל לשרוד בהצלחה את החוויה הרגשית, באות מחשבות מוזרות ומתלבשות על הפחד שלו: "יקרה לי משהו רע", "אני אתעלף", "החרק יביא עליי מחלות". מי

הרשקוביץ מדריך:

"חשוב שההורים יתייחסו למקרה בלי היסטריה וייתנו לילד להרגיש שבסדר לפחד, ובד בבד ישרו ביטחון. טוב לטפל בילד הפחדן לפני שיחליט שהוא לא יכול להתמודד, כי הפגיעה הנקודתית בביטחון העצמי עלולה להתרחב למצבים נוספים."

**אז מה עושים?**

"נותנים לילד להבין שאכן, יש דברים מפחידים, אולם אין זה אומר שהוא בסכנה. ככל שהילד ישלים יותר עם התחושה וילמד לחיות איתה בשלום, יירגעו הדברים לאטם. כלל ברזל: פחד מפחד מכפיל את הרגש; קבלה של הפחד – מקטינה אותו.

"אם הילד טוען 'יקרה לי משהו', הוא יעוף עליי – יש להסביר לו כי חששות אלו נובעים מן הפחד שהוא חש, אבל עדיין ביכולתו להתמודד עם כל מה שיקרה. אם תיפול – תקום בחזרה. לא צריך לפחד להתעמת. יהיה לא נעים, אבל תשרוד.

"כשילד שמבקש הגנה – 'קחי את זה מפה', אין שום בעיה. השאלה אינה 'מה' עושים, אלא 'איך'. אם אמא עושה זאת בצורה היסטורית ומשדרת שקרה דבר נורא, היא תלמד בזאת את ילדה שכך צריך לחוש זה אכן 'סוף העולם'. לעומת זאת, אילו תראה לו ש'נכון, פחדנו, אבל לא קרה כלום, ואנחנו ממשיכים הלאה', יקלוט הילד את השדר הנכון. על ההורים לנסות להרגיע את הילד בדרכים בריאות, כך שבשלב כלשהו יגרש הילד את החרק בעצמו."

**דוגמה חיה**

**אברהם בן ה-15 הגיע אל מרפאתו של ד"ר ברוך אליצור כשהוא סובל מחרדת חרקים מוגזמת.**

שמתקשה להשלים עם תחושות רגשיות, מתקשה להשלים עם יצור דוחה, ולכן ירצה להרחיק אותו ממנו.

## אמא, אני פוחד!

"אמא!לה!" זועק הילד בהיסטריה ונמלט אל חיקה של אמא, "יש שם מקק!" הוא מצפה שאמא תמלט אותו אל חוף מבטחים ותלך לטפל במוקד המפגע. תגובת האם חשובה מאוד במקרה כזה. ד"ר

הרשקוביץ מדריך:

"חשוב שההורים יתייחסו למקרה בלי היסטריה וייתנו לילד להרגיש שבסדר לפחד, ובד בבד ישרו ביטחון. טוב לטפל בילד הפחדן לפני שיחליט שהוא לא יכול להתמודד, כי הפגיעה הנקודתית בביטחון העצמי עלולה להתרחב למצבים נוספים."

**אז מה עושים?**

"נותנים לילד להבין שאכן, יש דברים מפחידים, אולם אין זה אומר שהוא בסכנה. ככל שהילד ישלים יותר עם התחושה וילמד לחיות איתה בשלום, יירגעו הדברים לאטם. כלל ברזל: פחד מפחד מכפיל את הרגש; קבלה של הפחד – מקטינה אותו.

"אם הילד טוען 'יקרה לי משהו', הוא יעוף עליי – יש להסביר לו כי חששות אלו נובעים מן הפחד שהוא חש, אבל עדיין ביכולתו להתמודד עם כל מה שיקרה. אם תיפול – תקום בחזרה. לא צריך לפחד להתעמת. יהיה לא נעים, אבל תשרוד.

"כשילד שמבקש הגנה – 'קחי את זה מפה', אין שום בעיה. השאלה אינה 'מה' עושים, אלא 'איך'. אם אמא עושה זאת בצורה היסטורית ומשדרת שקרה דבר נורא, היא תלמד בזאת את ילדה שכך צריך לחוש זה אכן 'סוף העולם'. לעומת זאת, אילו תראה לו ש'נכון, פחדנו, אבל לא קרה כלום, ואנחנו ממשיכים הלאה', יקלוט הילד את השדר הנכון. על ההורים לנסות להרגיע את הילד בדרכים בריאות, כך שבשלב כלשהו יגרש הילד את החרק בעצמו."

## לפנינו תיאור המקרה, אשר באמצעותו מסביר ד"ר אליצור את שיטתו.

אברהם סיפר שבהיותו כבן חמש, חזר הביתה עם אמא וגילה על שולחן המטבח נמלים גדולות רבות. מאז, בכל פעם שהוא רואה בבית או ברחוב נמלים, עכבישים או כל חרק אחר, הוא קורא להוריו 'להציל' אותו. אברהם נער פיקח ויודע שרוב החרקים אינם מסוגלים להרע לו, אולם עם זאת אין הוא מסוגל לשלוט על פחדיו.

ביקשתי ממנו לעצום את עיניו ולנושם שלוש נשימות עמוקות, במטרה להרגיע את עצמו, והמשכתי בהוראות הבאות:

"אברהם, אתה ואני נביים יחד הצגה דמיונית. אתה תשחק את תפקיד הגיבור הראשי וגם תהיה המפיק. אני אשמש כיועץ למפיק. האם אתה מוכן?" לאחר שאברהם הגיע את ראשו בחיוב, המשכנו.

"אבקש שתדמין כי בידי מקל קסמים, אותו אני מניף באוויר שלוש פעמים. כתוצאה מכך, הטיפול בך הסתיים בהצלחה רבה. בדמיוןך אתה מסוגל עכשיו להתמודד עם חרקים שונים, בלי לצעוק ובלי לבקש את עזרתם של אנשים אחרים. בהצגה שלנו, הנך נמצא לבדך בחדר. לפתע אתה רואה עכביש קטן, במרחק של כמטר ממך. ספר לי כיצד גיבור ההצגה מגיב."

אברהם לא היה צריך להרחיב בדבריו כדי להסביר מה הוא חש. גופו היה מכווץ, ופניו הביעו סלידה מעורבת בפחד.

"ברצוני להזכיר לך כי הנפתי את מקל הקסמים, וגיבור ההצגה כבר אינו חושש מחרקים. אני מציע שתדמין איך הגיבור נושם עמוקות שלוש פעמים ועושה דבר-מה כדי להתמודד עם העכביש שלפניו, אמרתי.

"בסדר", הצליח אברהם לומר. "אני לוקח חבילה שלמה של מגבות נייר, עושה מהן ערימה גדולה ומניח אותן על העכביש. לאחר מכן אני אוסף את כל הניירות וזורק הכול לפח."

אברהם נראה מאושר. הוא הרגיש שהתמודד בהצלחה עם המפגע. אף אני הייתי מעודד מיכולתו לדמין זאת. מניסיוני בטיפולים בפוביות שונות נוכחתי לדעת, שקל יותר לטפל באנשים המסוגלים לדמין שהם התגברו על פחדיהם, מאשר באנשים שאינם מצליחים לדמין זאת.

המשכנו לתסריט הבא. "כגיבור ההצגה, שוב נתקלת בעכביש", אמרתי לאברהם. "אני מציע שהפעם תניח גיליון נייר בכיוון שבו הולך העכביש, וכך תאפשר לו לעבור מהרצפה לנייר. כשה יקרה, תיקח את הנייר לגינה ותנער אותו, כדי לאפשר לו ליפול לדשא בלי להיפגע. האם תוכל לעשות זאת?"

אברהם המשיך לעצום את עיניו במשך כדקה, ולאחר מכן פקח אותן בחיוך שהביע אושר רב: "עשיתי זאת, העברתי את העכביש לגינה."

לפגישתנו השנייה הגעתי מוכן. רכשתי בחנות צעצועים חרקים שונים מפלסטיק: נמלה גדולה,



עכבישים בגדלים שונים ומקק. כמו כן, אל מבחנה בעלת מכסה הכנסתי שתי נמלים גדולות, 'אמיתיות'. לפני שהצגתי בפני אברהם את 'גן החיות' שרכשתי, החלטתי ללמדו לשלוט על רמת הורמוני החירום הזורמים בדמו, בעזרת מספר נשימות עמוקות ומרגיעות. לאחר שאברהם תרגל את שיטת 'הנשימות המרגיעות', הגיע הזמן ללמדו בהדרגה להילחם על נפשו: נתחיל בנמלה גדולה, נמשיך בעכביש ובמקק ונסיים בנחש.

"נניח שנכנסת לחדרך וגילית על הרצפה נמלה גדולה. כיצד לדעתך תתמודד איתה?" שאלתי את אברהם.

"הייתי יוצא מיד מהחדר ומבקש מאחד מהוריי או מאחיי לסלק את החרק", השיב אברהם במהירות.

"זו הייתה התגובה הטיפוסית של אברהם הקטן וחוסר הניסיון", השבתי. "על אברהם הבוגר להחליט, האם האויב הניצב מולו מסוכן ועלול לפגוע בו, ולכן עליו לבקש עזרה, או שהוא גדול וחזק דיו להתמודד לבדו. הפעל בבקשה את ההיגיון: מי גדול יותר, אתה או הנמלה?"

אברהם הבין את האבסורד, אך טען שהמראה דוחה.

המשכנו לתרגל, עד שאברהם הצליח להשליך על נמלת הפלסטיק ספר עטוף בעיתון.

עכשיו הנחתי גיליון נייר על הרצפה ושחררתי עליו נמלה אחת, אמיתית. ביקשתי מאברהם להשליך עליה את הספר, בדיוק כמו שעשה קודם לכן. הוא ביצע זאת ללא כל סימן של פחד, אך כשביקשתי ממנו לקחת את הנייר ולזרוק את הנמלה לפח, סירב, ורצה שאעשה זאת למענו. לא ויתרתי, ולקראת סוף הפגישה, זה קרה. עוודדתי את אברהם על התקדמותו הרבה.

בבוקר הפגישה השלישית מצאתי עכביש בגינתי והכנסתי אותו למבחנה. הצגתי אותו לאברהם. הוא נשם מספר נשימות עמוקות, לקח את המבחנה והתבונן בעכביש בתשומת לב מלאה.

"מה אתה מרגיש?" שאלתי. "אני פחות מפחד כרגע", השיב בחיוך. הוא ניגש לחלון חדרי, פתח את המבחנה וניער אותה לגינה. בפגישתנו הרביעית והאחרונה החלטתי להעלות את רמת החשיפה של אברהם ליצורים מפחידים. עליו ללמוד להתמודד נגד כל סוגי החרקים. לכן רכשתי עבורו מחבט זבובים כנשק.

"הבאתי לך מתנת פרידה", אמרתי. הוצאתי מהמגירה את מחבט הזבובים והגשתי לו אותו. "מעתה יש לך אפשרות להעלות חרק על נייר ולזרוק לגינה, ללכוד אותו בכלי פלסטיק שקוף ולאחר מכן לחדוף נייר תחתיו, וכך לזרוק לגינה; אתה יכול גם לזרוק עליו ספר כבד עטוף בנייר עיתון, או להצליף בו במחבט הזבובים ולהשליך אותו החוצה."

כעבור שבועיים סיפר אברהם כי מצא באחת ממגירות ארונו חיפושית גדולה, והצליח לטפל בה באופן עצמאי לחלוטין.

אולי זה קטנוני, אך עבור מי שכל חייו הפכו לסיט מתמשך, מדובר היה בהישג מוצלח!

