

## מתח נפשי והתקפי חרדה במהלך COVID-19

החיים בתקופת מגיפה שפגעה באופן לא פרופורציונלי בקהילות שחורות, לטינו, ילידיות ובעלות הכנסה נמוכה עשויים לעורר תחושות מתח נפשי והתקפי חרדה בקרב תושבי ניו יורק בפעם הראשונה בחייהם. ההשפעה ארוכת הטווח של חוסר שיוון ואי צדק על בסיס גזעני בעיר שלנו, בידוד מלווה באבדן מקור הכנסה, מחלות, מות אהובים וחברי קהילה וגורמי לחץ אחרים עלולים גם לעורר סימפטומים חדשים או ישנים של מתח נפשי וחרדה. מסמך זה יעזור לכם להבין, מהם מתח נפשי והתקפי חרדה, איך אפשר לנהל את התסמינים ולעזור לאחרים וכן מה ההבדלים בין הסימפטומים שמאפיינים מתח נפשי, התקפי חרדה ומחלת נגיף COVID-19.

תחושות החרדה והמתח הנפשי מתבטאות באופן שונה אצל האנשים השונים וגם אצל קבוצות בעלות גזע או רקע אתני, וקבוצות אזוריות. חלק מהאנשים שחווים מתח נפשי, מתארים בעיקר סימפטומים פיזיים, כגון קוצר נשימה או דופק מהיר, בעוד שאחרים עשויים לחוש בעיקר תגובות נפשיות, כגון פחד או דאגה. אנשים מסוימים מהססים לבקש סיוע מבעלי מקצוע או ממוסדות רפואיים שהפלו לרעה או שדיכאו בעבר קהילות בעלות צבע באמצעות סוגי מדיניות ושיטות פוגעניות, שאת חלקן אפשר לראות עוד בימינו. אנשים מסוימים מהססים לפנות לסיוע בשל חשש מהידבקות ב-COVID-19 במהלך הביקור במוסד הרפואי.

### מהו מתח נפשי?

מתח נפשי עשוי להתבטא בתחושות של עצבנות, פחד, לחץ, חוסר תחושה, דאגה או להרגיש שמהו רע עומד לקרות. בין הסימפטומים הפיזיים שמאפיינים מצבי מתח נפשי ניתן למצוא קוצר נשימה, דופק מהיר, הזעה, ידיים קרות, רעד, קשיי ריכוז וקשיי שינה. מתח נפשי הוא תופעה מוכרת, שמתוארת באופן ייחודי בתרבויות השונות ויכולה לשאת בשם אחר. התגובות לאירועים מלחיצים הן חוויה אנושית רגילה. מצבים מלחיצים במיוחד, כמו התפרצות מגפת COVID-19, עשויים לעורר תחושות עזות של מתח נפשי, מה שעלול להוביל למועקה וחוסר יכולת אישית.

### מהם התקפי חרדה?

התקפי חרדה הם הסלמה פתאומית בתחושת המתח הנפשי, שמלווה בסימפטומים פיזיים עזים, כגון דופק מהיר, הזעה, רעד, כאבים או אי נוחות בחזה, קשיי נשימה או קוצר נשימה, סחרחורת, בחילה או כאבי בטן חזקים. אנשים רבים שחוו התקפי חרדה מתארים אותו כתחושה שהם עומדים למות, גם אם אינם נמצאים בסכנה מיידית. התקפי חרדה יכולים להתעורר כתוצאה מגורם ידוע (צפויים) או להתפרץ באופן פתאומי, ללא התרעה מוקדמת ולפעמים גם ללא גורם ברור (בלתי צפויים).

### האם קוצר הנשימה שלי הוא סימן למתח נפשי, להתקפי חרדה או למחלת נגיף הקורונה?

קוצר נשימה הוא תופעה אופיינית ללחץ נפשי, להתקפי חרדה וגם למחלת COVID-19, כמו גם למחלות ולמצבים גופניים אחרים. כדי לעזור לכם להבחין בין המצבים השונים, שאלו את עצמכם את השאלות הבאות:

- **האם חוויית סימפטומים דומים בעבר?** אם יש לכם היסטוריה של מתח נפשי, פחדים אחרים ובייחוד היסטוריה של התקפי חרדה, ייתכן שזה מה שאתם חווים גם עכשיו.
- **האם חלה הקלה בסימפטומים שלי בתוך 10 עד 15 דקות?** התקפי חרדה מגיעים בדרך כלל לשיאם בתוך כ-10 דקות, ואז מתחילים לחוש הקלה מסוימת בתסמינים. לא סביר שקוצר נשימה שנגרם עקב מחלת נגיף הקורונה יוקל במסגרת זמן קצרה כל כך.
- **האם טכניקות רגיעה מסייעות להקלה בסימפטומים?** במקרים רבים טכניקות רגיעה כמו נשימות עמוקות או תרגול מדיטציה מסייעות להקלה בתחושות של מתח נפשי והתקפי חרדה. לא סביר שקוצר נשימה שנגרם עקב COVID-19 יוקל בעזרת טכניקות רגיעה.

- **האם קוצר הנשימה שלי מלווה בסימפטומים אחרים, כגון חום, שיעול או כאב גרון? אם כן, ייתכן שאתם סובלים מסימפטומים של מחלת נגיף COVID-19.** אנשים שנדבקו ב-COVID-19 סובלים בדרך כלל מתסמינים נוספים, כמו שיעול, חום, צמרמורות, כאבי שרירים, כאב גרון, אובדן פתאומי של חוש הטעם או הריח או סימפטומים במערכת העיכול, כמו שלשול, בחילות והקאות. לקבלת מידע נוסף, בקרו בדף [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

### **איך אפשר להתמודד עם לחץ נפשי והתקפי חרדה?**

#### **שומרים על קשר**

- דברו עם חברים, בני משפחה, חברי קהילה וגורמי תמיכה באופן יומי, באמצעות טלפון, שיחות וידאו, הודעות טקסט או דואר אלקטרוני.
- עזרו לאחרים על-ידי פנייה יזומה באמצעות טלפון, שיחות וידאו, הודעות טקסט או דואר אלקטרוני. הדבר יסייע גם לכם וגם למקבל העזרה.

#### **נעזרים בטכניקות רגיעה**

- נשמו נשימות עמוקות ואטיות. שאפו את האוויר דרך האף ונשפו אותו החוצה דרך הפה. חושו בבטן מתנפחת בשאיפה ומתכווצת בנשיפה. חזרו על התהליך.
- תרגלו קשיבות מודעת (תורת המודעות לרגע). פתחו את עצמכם לרגע הנתון על-ידי הסבת תשומת הלב לסביבה שעוטפת אתכם. לדוגמה, הקדישו זמן להתעמקות בחמישה דברים שאתם רואים, בארבעה דברים שאתם חשים, בשלושה דברים שאתם שומעים, בשני דברים שאתם מריחים ובדבר אחד שאתם טועמים.
- עסקו בפעילויות מרגיעות, כמו לפנק את עצמכם באמבטיה או במקלחת חמה, לנוח בחדר שקט, לטייל בחוץ, לדבר עם אדם אהוב או להקשיב למוזיקה מהנה.

#### **מתמקדים בדברים שכן אפשר לשלוט בהם**

- הישארו בבית לעתים קרובות ככל האפשר, גם אם אתם מרגישים טוב. עטו כיסוי פנים, כאשר אתם נמצאים מחוץ לבית. הקפידו על ריחוק חברתי של 2 מ' לפחות ביניכם לבין אנשים מחוץ לבית שלכם. שטפו את הידיים בתדירות גבוהה במים וסבון במשך לפחות 20 שניות. אל תיגעו בפנים בידיים לא רחוצות. לקבלת מידע נוסף אודות מניעת ההתפשטות של מחלת נגיף הקורונה, בקרו בדף [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).
- נסו להגביל את משך הזמן שאתם מקדישים לקריאת חדשות הקשורות ב-COVID-19 ולצפייה בהן. התעדכנו רק ממקורות מידע מהימנים, כמו [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) או [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).
- צרו לעצמכם שגרה יומית, שכוללת תנועה או פעילות גופנית, שתיית מים, אכילה בריאה ושינה מספקת, והשתדלו להקפיד עליה ככל האפשר.

### **איך אפשר לעזור לאדם שחווה התקף חרדה?**

- **אל תאבדו עשתונות.** הפגנת רוגע, הבנה והיעדר שיפוטיות עשויה לעזור להוריד את רמת החרדה של האדם שסובל ממנה.
- **שאלו אותו איך הוא מרגיע את עצמו.** אנשים יודעים לפעמים מה עוזר להם להירגע, לכן רצוי להתחיל בשאלה מה לדעתו עשוי לעזור לו. אם הוא לא יודע, ראו מטה.
- **עזרו לאותו אדם להתמקד בנשימות.** נסו למצוא מקום שקט, שבו תוכלו שניכם לשבת, ובקשו ממנו להצטרף אליכם ולנשום נשימות עמוקות ואטיות במשך כמה דקות.
- **בצעו פעולה פיזית.** יחד, הרימו והורידו את הידיים, הרימו רגליים או רקעו בהם. אפילו תנועות קטנות יכולות לעזור לגוף להפיג מתחשת הלחץ.
- **הסיחו את דעתו.** בקשו ממנו למנות חמישה דברים שהוא מזהה בסביבה הקרובה או לתאר משהו מהנה עבורו.

- **עודדו פנייה לסיוע מקצועי.** לאחר שהתקף החרדה שוכך, האדם שחווה אותו עלול לחוש מבוכה. הרגיעו אותו שמתח נפשי הוא תגובה טבעית ללחץ ועודדו אותו לפנות לקבלת עזרה מקצועית:
  - לקבלת תמיכה נפשית וחסוי, ניתן לפנות לשירות NYC Well, הזמין ללא תשלום 24 שעות ביממה בכל ימות השבוע. צוות NYC Well יכול לספק תמיכה טיפולית מהירה והפניות לטיפולים מקצועיים ביותר מ-200 שפות. התמיכה זמינה במספר 888-692-9355, באמצעות [צ'אט](#) או בדף "[App Library](#)" (ספריית אפליקציות), בו ניתן למצוא אפליקציות וכלים מקוונים שעוזרים בניהול הבריאות הפיזית והנפשית מהבית.

מחלקת הבריאות של NYC עשויה לשנות את ההמלצות בהתאם להתפתחויות המצב. 8.26.20