

בשורה משמחת!!

ספר שלום הבית
שכולם ציפו לו
יצא לאור וניתן
לרכוש אותו
ישירות מהרב
פ"ל-
0543359848

שלום בית פניו

פרשת כי

תצא

מפטירין:

רוני עקרה

הצטרף!

למען הסר ספק,

מכשיר הפ"ל

נוקיה פשוט,

המספר להודעות

סמ"ס בלבד

לצורך עבודתי,

ובאישור הרבנים

שליט"א!!

לרפואה ולהצלחה!!

משפחת תמיר מן משה, צדוק בן ג'יה
משפחת יעקב, משפחת דוד
יונה בת לונה, טוהר בת אסנת
דוד אשר, שאול סלם, ערן בן ציונה רחל
ששון בן סביחה, אברהם בן שרה
לירן בן יונה ומשפחתו, שי בן תמר
דניאל בן ג'וליה, אברהם חי בן לולו
שמואל יצחק שי בן חנה, מאור בן חנה
רונית בת דליה, שלמה רפאל בן יוכבד

ע' 653 - לגישור ויעוץ לפני ואחרי הנישואין הרב אליהו יעקב 0543359848

לניסיון ולרקע המקצועי כדי לאתר את שורש הבעיה, כי בגילוי המקור החרדה נעלמת. השיטה הקוגניטיבית- [התנהגותית] ניתן להתגבר על התקפי חרדה בטיפול ממוקד וקצר מועד ולשפר בכך את איכות החיים [בטיפול אני משלב בשני השיטות]. ללא קשר לגורמי ההתקף, ניתן ללמד את הגוף להרגיע את הלחץ ולהגביר את השליטה העצמית שיפחיתו את התקף החרדה. גישה זו נעזרת בטכניקת טיפול כמו הרפיה, דמיון מודרך והיפנוזה. שיטה נוספת- חשיפה יזומה לתוך הפחד, לעמוד מולו ולהחלישו. ציינו בעבר שהטיפול התרופתי אינו מטפל בשורש הבעיה, אלא בהחלשת הסימפטומים של תופעת החרדה. מאחר ונוצר חוסר איזון ברמת המוליכים העצביים במוח וניתן להרגיעו באמצעות תרופות ועדיף צמחי. במצבי חרדה חריפים רצוי להיעזר בתרופות ובשילוב טיפול פסיכולוגי. כמו כן הטיפול התרופתי בלבד אינו שם קץ למקור הבעיה לכן אם מפסיקים את הטיפול לרוב החרדה חוזרת. אולם הטיפול הפסיכולוגי נועד לחולל שינויים לטווח ארוך ומחליש את התופעה ופעמים מונע ממנה לחזור. יצוין שלוקח זמן להתאים את התרופה ואת הכמות למטופל, לכן יש להתאזר בסבלנות. בשנים האחרונות נעשו מחקרים על מנת למצוא תוספי תזונה צמחיים שמטפלים ביעילות בדיכאון וחרדה, כמו צמח שנקרא-"פרע מחורר", אולם מאחר והוא משמש לתרופה נגד דיכאון וחייבים מרשם רופא והשם המסחרי שלו-"רמו טיב". למרות שתרופה זו טבעית, אולם עלולות להיות תופעות לוואי כמו כל תרופות אחרות, לכן יש לבדוק ולהיות ערניים. ישנם עוד תכשירים נוספים על בסיס צמחי שניתן לרכוש ללא מרשם רופא, אך יש לבדוק כל כדור לגופו. ישנה סכנה שהמטופל בתרופות יתמכר ויגביר צריכה, לכן רצוי להשתמש לזמן מוגבל בלבד או רק למתן עזרה ראשונה. באמצעות טיפול מקצועי ניתן לסייע למרבית האנשים בהתמודדות עם הפרעת חרדה ולהוריד תרופות. הטיפול הפסיכולוגי מעניק הרגשת ליווי ותמיכה טובה כבר בפגישה הראשונה ואת התוצאות ניתן לחוש לאחר מכן לאורך שנים. כמובן שמהירות הטיפול משתנה מאדם לאדם, ישנם שיגיבו לטיפול מיד לאחר המפגש ויש מקרים שלוקח שבועות ספורים אך יש להתאזר בסבלנות

כיום רוב הטיפולים שלי- בריפוי פצעים רגשים והוצאת חרדות ופחדים שנובעים מהילדות- שראינו או חוונו מצבים לא נעימים או שנחשפנו לסרטים מפחידים או בעיות נפשיות גנטיות אשר פוגעות בבוגרים וילדים כאחד ומתפרצים בנישואין. במקרים מסוימים אני מעדיף להתעלם מאותן בעיות נפשיות וליצב את הבית תחילה, כי אחרת עד שאצליח לטפל בנפשות הפועלות הבית לא מחזיק מעמד. מצבי חרדה גורמים לבעיות רפואיות ונפשיות בעוצמות שונות. בנוסף יש להביא בחשבון שכמעט כל אדם עבר מצב של חרדה כלשהי במהלך חייו ושיעור הסובלים מחרדות יונק לאחוז גבוה. הפרעת חרדה עלולה להתפתח מגורמים שונים ולא ניתן להצביע על סיבה אחת בלבד ויתכן שזה צירופי מקרים דומים. **התסמינים הפיזיולוגיים**- דפיקות לב מואצת, מתח בשרירים, יובש בפה, הזעת יתר, סחרחורת, בחילה, שלשול או אי נוחות במערכת העיכול, ידיים קרות, רעידות גוף, קושי בליעה ועוד. **התסמינים הפסיכולוגיים**- מצב של שיתוק ואיבון, מתח ועצבנות יתר, ניתוק מהעצמי ואיבוד שליטה ואף התעלפות. ישנם מצבי חרדה ספונטניים שתוקפים ללא אזהרה מוקדמת וישנם מצבי חרדה שנבנים באופן הדרגתי בתגובה למפגש עם החרדה. פעמים החרדה היא תגובה מוגזמת למצב אמיתי ופעמים היא מייצרת פוביה [פחד דמיוני] שגורמת הימנעות ממצבים שנתפסים כאיום. החרדה עלולה לתקוף בעקבות מחשבה על דבר מפחיד או שנחשב למפחיד, מבחינת-"את אשר יגורתי יבוא לי". בדרך כלל האבחנה ניתנת על סמך התסמינים שרואים במטופל או על סמך דיווחו. באופן כללי ישנם שני מסלולי טיפול: הפסיכולוגי והתרופתי- המסלול הפסיכולוגי נחלק לכמה שיטות: **השיטה הדינמית**-לבדוק האם החרדה נובעת מגורמים רגשיים שפגעו בנו ואנו לא מודעים. כמו אותו זוג שהאשה הזכירה לבן זוגה את אימו שסבל מאוד ממנה בילדות וכתוצאה מכך קיבל דחייה וסלידה מבת זוגו, ובס"ד לאחר מספר טיפולים הצלחנו לעלות על שורש הבעיה. כאשר החרדה מבעיה נפשית עמוקה, היא תישאר ותחליף צורה אם לא נצליח לגעת במקור הבעיה. ע"פ שיטה זו יש צורך בטיפול פסיכולוגי דינמי ארוך טווח כדי להגיע לשורש הבעיה האמיתי וצריך ס"ד מיוחדת מעבר

והחשוב ההתמדה. פעמים הטיפול מורכב, כי לעתים רבות אנשים סובלים מכמה הפרעות חרדה בעת ובעונה אחת ובנוסף סובלים גם מבעיות נפשיות נוספות כמו דיכאון. הפרעות חרדה יכולות להיות חד פעמיות אך יכולות גם לחזור על עצמן. התפתחות החרדה תלויה גם בגורם שעורר אותה ובטיפול מעניקים כלים על מנת להתמודד ולהתגבר עליה. אם הפרעת החרדה הופיעה בתגובה למקרה חד פעמי שלא חוזר על עצמו, ישנם סיכויים טובים שמדובר בתגובה חד פעמי. אולם אם מדובר בהפרעות חרדה שאינן קשורות לאירוע חיצוני, תלויה הישנות התופעה במכלול גורמים גנטיים, סביבתיים ועוד. גם לסוג הטיפול שניתן יש השפעה רבה כגון- אם הטיפול מתבסס בעיקר על תרופות, כי הסבירות גבוהה שהחרדה תחזור על עצמה וביתר שאת עם הפסקת הטיפול התרופתי. אולם אם הטיפול משולב תרופתי ופסיכולוגי, יתכן שהחרדה לא תחזור על עצמה באותה עוצמה וגם אם כן, התקפי החרדה ירדו לעוצמה נמוכה ולמטופל יהיה את היכולות והכלים להתמודד עימן. אמנם צריך ללמוד כיצד להתמודד עם החרדה ופעמים רבות גם להתיידד עימה. כלומר לקבל אותה כחלק מהתכונות הטבעיות שהבורא יתברך ברא לנו ולא להתנגד לה. מאחר ועיקר הקושי בהתמודדות עם בעיות- ההתנגדות שיוצרת את הכאב כפי שהרחבנו בעבר בעניין קבלת הניסיונות והייסורים מתוך אהבה ובעיקר בחרדה שקנתה לה שביטה. אני סובל מטנטון באוזניים מזה שנים, [שריקה בתוך האוזן]. זכור לי שבתחילה התנגדתי לתופעה וסבלתי ממנה מאוד וככל שהתנגדתי הסבל עלה וגבר. לאחר שטיפלתי בכל מיני תכשירים ותרופות וזה לא צלח, החלטתי לקבל אותה כחלק ממני ומאז הכאב והצער פחתו באופן משמעותי. נקודה נוספת בעניין הפחדים-יש פחד ויש בהלה. פחד בא בהדרגה ובהלה במפתיע. נקדים- התלמוד מספר על רב ותלמיד שהיו בדרך ותקפה אותם חייה רעה. התלמיד קפץ והרב גער בו- "פחדו בציון חטאים". רש"י מסביר שהוא הבהיל את עצמו. כלומר התלמיד לא פחד מהחיה אלא מהעבירות שבידו. לכאורה התלמיד לא היה מוכן לתקרית וזה בא לא במפתיע ללא הכנה מוקדמת וטבעי שייבהל. **עומקן של דברים**- חז"ל מסבירים שעבירות האדם מסתירות לו מתחת לסף ההכרה וקופצות בזמנים שהאדם מופתע מדבר מסוים ואם היה נקי מאותן עבירות או שעשה תשובה אמיתית על מעשיו, שום הפתעה לא יכולה להפחידו או להבהילו. חז"ל מציינים מספר עבירות שגורמות לאדם פחדים כתוצאה מאותם מעשים, ואם הוא תלמיד חכם משתכח תלמודו ועם הארץ יוצא מדעתו. כגון-הקם ממיטתו בבוקר ללא נטילה, היוצא מבית הכיסא והמשמש מיטתו, והנוגע במקומות המכוסים, והמחכך בשער[במקום מלמולי יזעה], והנוטל ציפורניו, והנגע או נכנס לארבע אמות של מת וכו', בכל אלו אם נטל ידיו בכלי שלוש פעמים לסירוגין- מפחד ואינו יודע ממה מפחד משום רוח רעה. אגב בעניין חובת הנטילה לקם בבוקר ממיטתו, מחדש רבינו הרש"ש שע"פ האריז"ל-במידה והיה ער בנקודת חצות לילה וקרא ברכות השחר [בלי ברכות התורה] והלך לישון, בקומו משנתו בבוקר אינו צריך

לטול ידיים משום רוח רעה כי אינה שולטת עליו. כמובן שטוב לטול משום ידיים עסקניות אך ללא ברכה, משום שאינה שולטת עליו רוח רעה וזו היתה שנתו של דוד המלך שזכה שלא שלטה עליו רוח רעה כמובא במסכת ברכות. אך יזהר לעשות תזכורת בבוקר כדי שלא יברך שנית ברכות השחר כדי לא להיכשל בברכות לבטלה חלילה וכך אני עושה. יצוין שבדורנו הפלאפונים הפתוחים, האינטרנט והרשתות הפתוחות רחמנא ליצלן, זה הוא גורם די חזק ומשמעותי לפחדים ולחרדות. כאשר אני מטפל בבעלי חרדות שמכורים בקללה ארוורה זו ואינם מוכנים להשתחרר ממנה, אני מצהיר בפניהם שהמכשיר עצמו ייסר אותן ולא יצליחו להשתחרר ולהתרפאות מפחדים, טראומות וחרדות כל החיים. אגב מתקשרים ושואלים מדוע הרב עם מספר לא כשר? אני מסביר שיש לי פלפון נוקיה פשוט שאין בו אינטרנט אלא הודעות סמס בלבד לצורך עבודתי ובהסכמת הרבנים שליט"א. כפי שציינתי כיום בקליניקה עיקר הטיפולים שלי עם זוגות- הוצאת פחדים וחרדות, העצמה וטיפול ברגשות. בטיפולים הרגילים ניתן במספר פגישות להעלות את הזוג על דרך המלך-באמצעות בניית תקשורת ואמון חדש. אך בטיפולים הרגשיים וכו', התהליך ארוך ומגיע ולא ניתן להעריך בזמן וכמובן שכל טיפול לגופו ועל פי הנפשות הפועלות. בעבר טיפלתי באשה חרדתית עם מחשבות אובדניות שהיו לה מספר נסיונות לשים קץ לחייה. היא מטופלת במשך שנים בתרופות ופסיכולוגים למיניהם אשר לא הועילו לה- ברמה שבני המשפחה לא משאירים אותה לבד מחשש שלא תזיק לעצמה. לאחר בדיקת האבחון גילתי שהיא עברה את כל הטיפולים הפסיכולוגים האפשריים ללא הועיל וחשבתי לעצמי במה אוכל להועיל לה. אולם הבחנתי שיש טיפול אחד שעדיין לא קבלה-חיזוק באמונה ובטחון בקב"ה. ערכנו רשימת קבלות, חיזוקי אותה באמונה ובערך העצמי על היותה בת מלך והיא פשוט קמה לתחייה בטיפול הראשון. האמת- שבלי האמונה שהכל מאיתו יתברך "וכל מאן דעביד רחמנא לטב עביד" ושהוא המנהיג הבלעדי של הבירה, לא ניתן להירפא משום מחלה בשלימות. ציינו בעבר שבדורנו יש לרוב הגברים הפרעת [נרקסיסטיות]. להבנת העניין נוסיף מספר סימפטומים: **א.** מרגישים הכי צודקים **ב.** שום אדם לא ילמד אותם [ובטח לא האשה] **ג.** הם הרבי של עצמם **ד.** הם יודעים הכל **ה.** אינם מודים בטעויות [גם אם כן, מאשימים את האשה שגרמה למצב] **ו.** אין להם מושג לקחת אחריות ולבקש סליחה **ז.** כל היועצים, הרבנים וכו', שימליצו להם טיפול, יפסלו אותם על הסף ויכנסו לרשימתם השחורה **ח.** בדרך כלל חיים בהכחשה שהם הבריאים והשפויים ומי שינסה לעזור-יטענו שהוא החולה והבעייתי. יצוין שניתן לטפל בכל הבעיות הנ"ל, בתנאי שהמטופל יהיה מודע לבעייתו. אך במידה והוא מכחיש, לא ניתן לטפל בו!! הגיעו זוג שהבעל הודה שיש לו את הבעיה הנ"ל והקושי הגדול שלו לשלם ולקבל מאחרים. השבתי-גירושין עולים הרבה יותר יקר, ואם הוא מודע לבעייתו ואינו מכחיש ומוכן לטפל, 90% מהבעיה נפתרה, רק בשיתוף ואמונה וכך היה, **שבת שלום ומבורך.**