

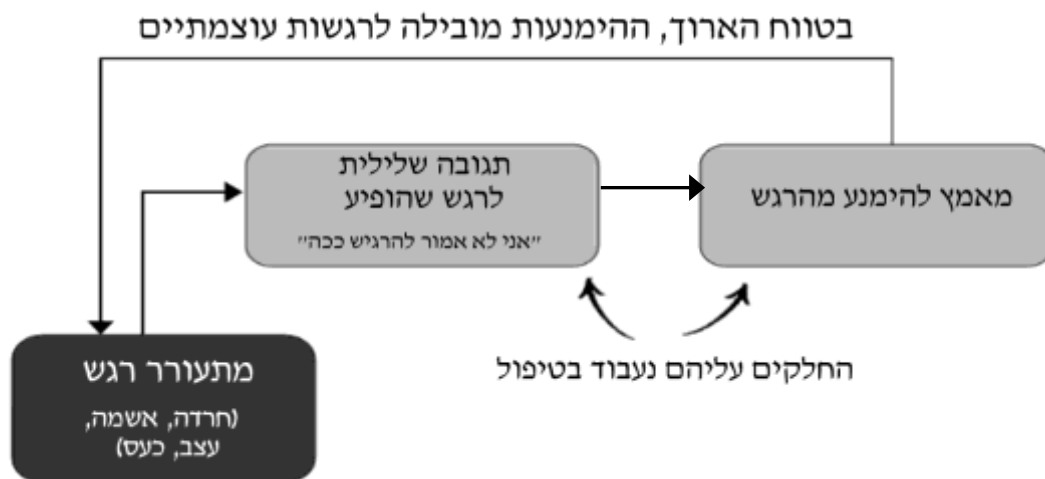
## קשיים רגשיים

**קשיים רגשיים** הם מצבים נפשיים המתבטאים בקושי משמעותי בהתמודדות מול רגשות חזקים. במסגרת הקושי, הרגשות מופיעים בעוצמה גבוהה ובאופן תדיר ו/או ממושך. עבור הסובלים מקשיים אלו, החוויה הרגשית מציפה כל כך, עד שקשה להתמודד איתה והיא פוגעת בתפקוד היומיומי ובאיכות החיים. **למשל**, עצב עמוק יכול להקשות על שימור מערכות יחסים או אפילו על היכולת לקום מהמיטה; ותחושת חרדה בעבודה יכולה למנוע מאדם להשלים משימות חשובות. למרות שהן יכולות לבוא לידי ביטוי במגוון צורות, יש 3 מאפיינים שמשותפים לכל הקשיים הרגשיים.

### שלושת המאפיינים של קשיים רגשיים

- 1. רגשות חזקים ותכופים:** אנשים עם קושי רגשי נוטים לחוות רגשות חזקים לעיתים קרובות. במובן מסוים זוהי נטייה ביולוגית-מולדת לרגישות אמוציונלית. בהקשר זה חשוב להדגיש: רגש חזק אינו בהכרח רגש מזיק, מה שחשוב באמת הוא כיצד אנחנו מגיבים לרגשות שלנו.
- 2. תגובות שליליות לרגשות:** אנשים עם קשיים רגשיים תופסים את הרגשות שלהם באופן שלילי. הרבה פעמים הם יהיו שיפוטיים כלפי רגשות מסוימים שהם חווים (למשל: "אני לא אמור להרגיש ככה" או "זה שאני מתרגש מזה רק מראה כמה אני חלש"). הם מקשרים בין רגשות חזקים לתוצאות שליליות, ומסיקים שאחד מוביל לשני (למשל "אם יראו שאני בחרדה, כולם יישפטו אותי" או "אם אכעס, אאבד שליטה ואעשה משהו שאחר כך אתחרט עליו"). לפעמים, חלק מסוים של החוויה הרגשית הוא זה שמעורר את המצוקה. למשל, עבור אדם אחד התחושות הגופניות שנלוות לרגש (כמו דופק מואץ, הזעה או פרפרים בבטן) מעוררות אי נוחות משמעותית, ועבור אדם אחר ייתכן שדווקא המחשבות החודרניות הן החלק הקשה. בנוסף, לפעמים גם רגשות חיוביים מעוררים תגובות שליליות ("אם ארשה לעצמי להתרגש וזה לא יסתדר, האכזבה שארגיש תהיה הרבה יותר גדולה").
- 3. הימנעות מרגשות:** משום שהם רואים רגשות באור שלילי, הרבה פעמים אנשים עם קשיים רגשיים מנסים להימנע מרגשות מסוימים. הבעיה היא שהימנעות לא באמת עובדת: הניסיון האקטיבי להרחיק רגשות אולי מצליח בטווח הקצר, אבל בטווח הארוך הוא דווקא מגביר את התדירות והעוצמה שלהם. זה קצת כמו חול טובעני, ככל שיותר נאבקים ככה שוקעים יותר עמוק. מעבר לכך, כאשר נמנעים מפעילויות או ממצבים מחשש שיתעוררו רגשות חזקים, איכות החיים נפגעת. ההימנעות מגבילה את האדם ומקשה עליו להפיק הנאה או משמעות מפעילויות בחיי היומיום. הפרוטוקול המאוחד מתמקד בשני המרכיבים האחרונים: התפיסה השלילית של הרגשות והנטייה להימנע.





התרשים ממחיש את הדפוס הבסיסי של אנשים עם קשיים רגשיים: רגשות חזקים מעוררים תגובה שלילית שמובילה לניסיון להימנע מהם - אך בטווח הארוך ההימנעות רק מעצימה את הרגשות.

### **טיפול אחד לכל המצבים**

כאמור, ישנו קושי רגשי כאשר אופן התגובה של אדם לרגשות חזקים משתלטת על חייו ופוגעת באיכות החיים שלו. ישנם מגוון מצבים הנכללים בקטגוריה של קשיים רגשיים, ובהן הפרעות חרדה שונות (כגון חרדה חברתית, הפרעת פאניקה וחרדה מוכללת), הפרעה טורדנית-כפייתית (OCD), הפרעת דחק פוסט-טראומטית (PTSD) ודיכאון.

עבור חלק מהאנשים, רגשות עזים משפיעים כמעט על כל תחומי החיים, בעוד שאצל אחרים הקושי מופיע רק בהקשרים מסוימים (למשל, דיבור מול קהל או מערכות יחסים). אך למרות הביטוי המגוון, כל הקשיים הרגשיים חולקים את אותו מנגנון בסיסי שמשמר אותם - תגובות שליליות לרגשות חזקים.

המיקוד בתגובות שליליות לרגשות ובהימנעות מהם, מאפשרת לטפל בכל הסימפטומים, ללא תלות באבחנה הספציפית. כל אחד יכול להרוויח מרכישה של דרכים בריאות יותר להגיב לרגשות, מקבלה שלהם ומשיפור היכולת להתמודד עמם.

לכן, הטיפול מתאים לכל מי שרגשותיו (או הדרכים בהן הוא מנסה להתמודד איתם), מפריעים לו לחיות את החיים שהיה רוצה, גם אם לא קיבל אבחנה רשמית.

