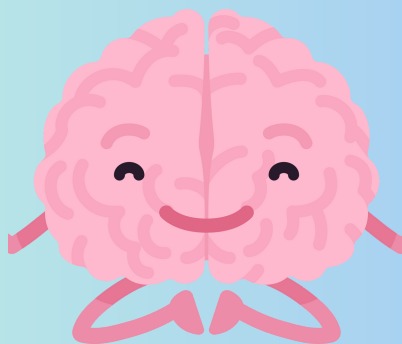


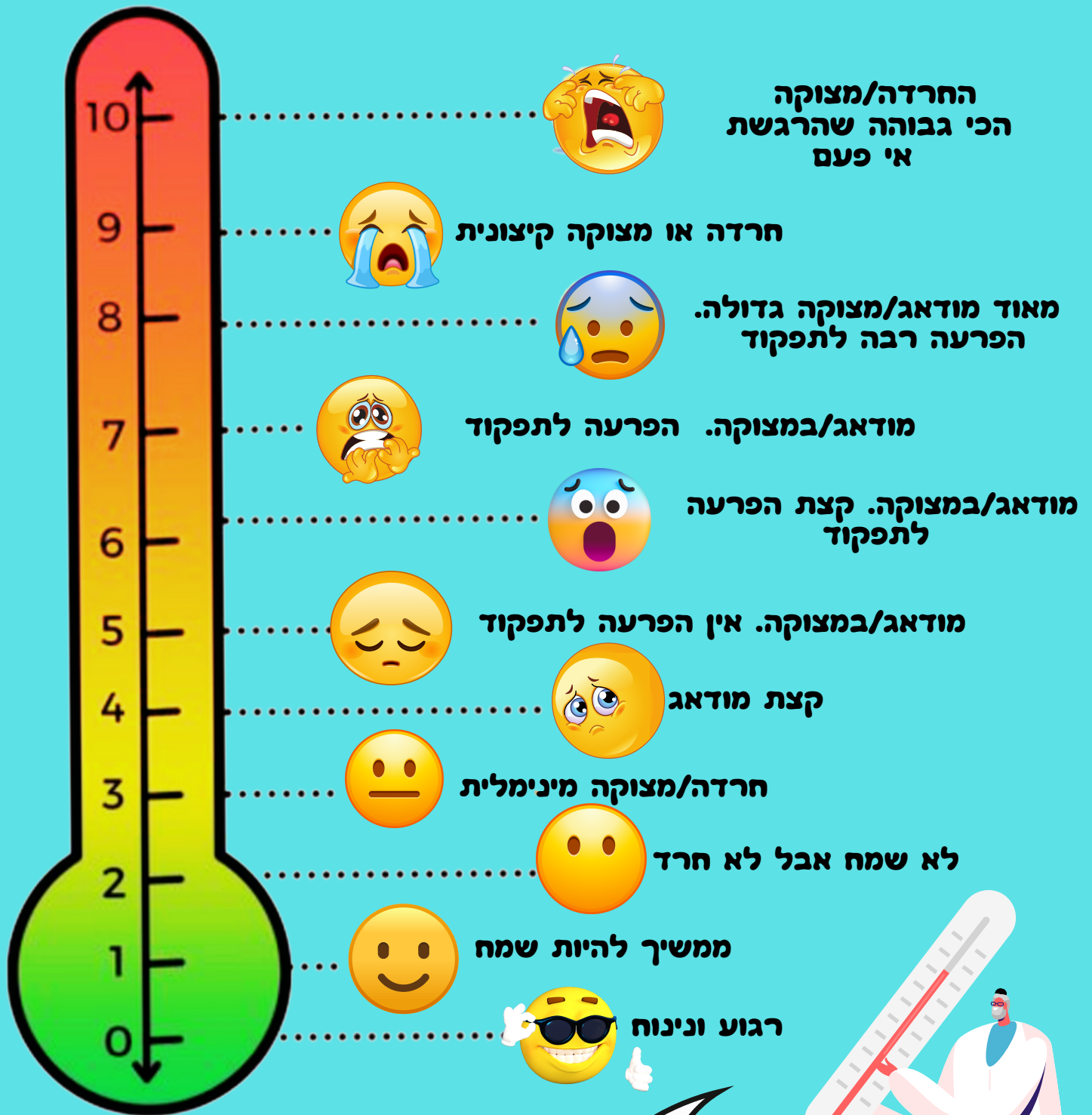
כרטיס החרדה שלי

השם שלי:

ילדי קרית
יערים
האמיצים!!



מד הלחץ שלי

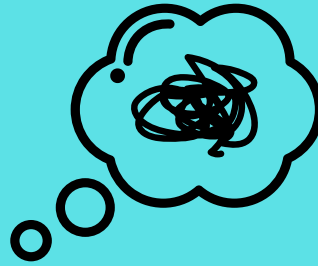


מד הלחץ שלך יעזור לך להגדיר לעצמך ולאחרים את עוצמת האזעקה שהופעלה במוח שלך. אם הקריאה שלך גבוהה יותר מ-6, כנראה המערכת שלך הפעילה אזעקה עוצמתית ותתקשה לתפקד עד שתרגיע את עצמך והקריאה שלך תרד.



מה קורה לגוף כאשר מערכת האזעקה שלך מופעלת?

המחשבות מתרוצצות וייתכן שתרגיש מבולבל



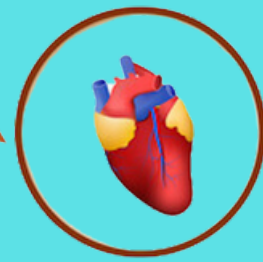
הראייה הופכת לראיית מנהרה ואתה יכול להתקבע במה שנמצא מולך



קשה להקשיב



מפסיקים לייצר רוק והפה מרגיש יבש



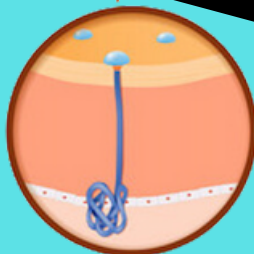
הלב פועם הרבה יותר מהר. הנשימה נעשית מהירה ורדודה. החזה עשוי להרגיש מתוח



השערות עומדות



הדם מנותב מהבטן לדרועות ולרגליים. לכן אולי תרגיש "כרפרים בבטן"



מזיעים הרבה



שלפוחית השתן עשויה להירגע, כך שיש קצת ילדים שירטיבו את עצמם

השרירים הגדולים בידיים וברגליים נמתחים. לעיתים תרגיש רעידות

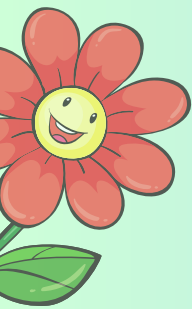
מה זו חרדה?



א) חרדה היא מערכת האזעקה של הגוף שלך. מערכת האזעקה מופעלת כאשר המוח מזהה איום.

ב) מוח שעובד טוב מפעיל את האזעקה כאשר קיים איום גדול ואמיתי - כמו טילים או חשש לחדירה.

ג) אצל ילדים מסויימים האזעקה פועלת בעוצמה רבה ואצל ילדים אחרים האזעקה פועלת בעוצמה נמוכה יותר. שתי המערכות תקינות ובריאות. ד) כאשר מערכת האזעקה שלך מופעלת, המוח והגוף פועלים אחרת כדי לשמור עליך, כפי שניתן לראות בציור. הרבה ילדים מרגישים שינויים אלו בלב, בנשימה, ובשרירים. אצל הרבה ילדים, המחשבות מתחילות "לטוס כמו מכוניות מירוץ", וקשה להם להתרכז. לפעמים ילדים מרגישים שהמחשבות שלהם מתבלבלות.

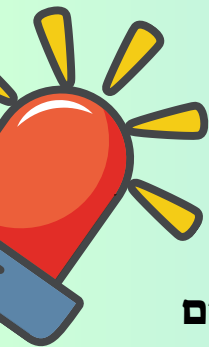


ה) מערכת האזעקה של החרדה חשובה מאוד, כי בלעדיה היינו מסתכנים. לצד זה, כאשר האזעקה מופעלת, החוייה אינה נעימה. הרבה ילדים ומבוגרים מרגישים מצוקה אדירה כאשר האזעקה מופעלת בעוצמה.

ו) גם כאשר הגוף מגיב בעוצמה לאזעקה, אין סכנה! זה לא גורם לך להשתגע, להתעלף, או לעבור אירוע לבבי או מוחי חס וחלילה.

ז) גם כאשר האזעקה מופעלת בעוצמה רבה, הגוף יודע להרגיע את עצמו. בדרך כלל, כעבור כ-20 דקות, ניתן להרגיש הקלה משמעותית.

ח) אחרי סיום אירוע מאיים, ייתכן כי מערכת האזעקה שלך תהיה רגישה במיוחד כדי לשמור עליך מפני איומים נוספים. ייתכן כי דברים קטנים כמו רעשים רגילים יפעילו אזעקת שווא. גם זו תגובה טבעית ובריאה, ובדרך כלל היא חולפת כעבור יום, יומיים, שלושה.



ט) אחרי שמערכת האזעקה שלנו מופעלת, לעיתים אנחנו נצטרך להיות אמיצים ולהתגבר על אזעקות השווא. למשל, ייתכן כי תחששו קצת לצאת החוצה ולהסתובב ברחובות, גם כאשר גורמי הביטחון קבעו כי הסכנה חלפה. ייתכן כי אפילו מחשבה על יציאה החוצה תפעיל אצלך אזעקת שווא. במקרה כזה, מומלץ להודות לגוף שלך על המערכת האזעקה הרגישה שלו ואז להתגבר ולצאת החוצה למרות החששות ולמרות אזעקת השווא.

י) הרבה ילדים זקוקים לעזרה כדי להתגבר על אזעקות השווא כי זה לא תמיד קל. אם גם אתה ככה, אין ממה לחשוש. המחנך או ההורים שלך יכולים לתמוך בך, וגם אנחנו צוות השירות הפסיכולוגי החינוכי נשמח לעזור לך.

