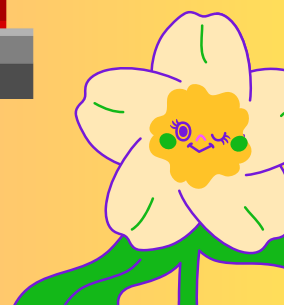
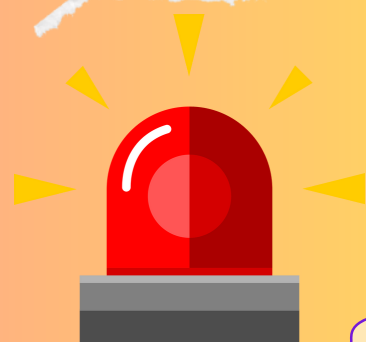




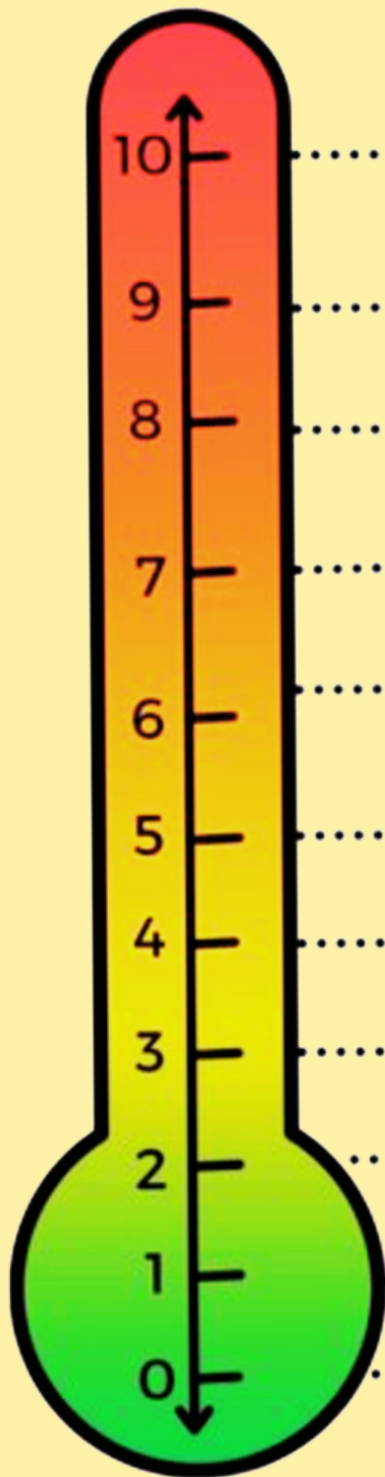
# כרטיס החרדה שלי

השם שלי:

ילדות קרית  
יערים  
האמיצות!



# מד הלחץ שלי



- 10  החרדה/מצוקה הכי גבוהה שהרגשת אי פעם
- 9  חרדה או מצוקה קיצונית
- 8  מאוד מודאג/מצוקה גדולה. הפרעה רבה לתפקוד
- 7  מודאג/במצוקה. הפרעה לתפקוד
- 6  מודאג/במצוקה. קצת הפרעה לתפקוד
- 5  מודאג/במצוקה. אין הפרעה לתפקוד
- 4  קצת מודאג
- 3  חרדה/מצוקה מינימלית
- 2  לא שמח אבל לא חרד
- 1  ממשיך להיות שמח
- 0  רגוע ונינוח

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 שלי מופעלת?

המחשבות שלך מתרוצצות וייתכן שתרגישי מבולבלת



הראייה שלך הופכת לראיית מנהרה ואת מתקבעת במה שמולך



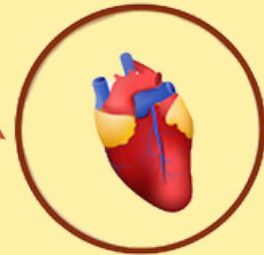
קשה להקשיב



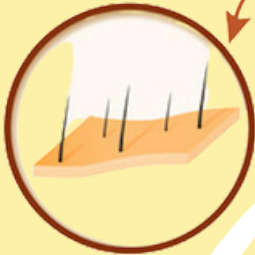
הפה מפסיק לייצר רוק. ותרגישי יובש בפה.



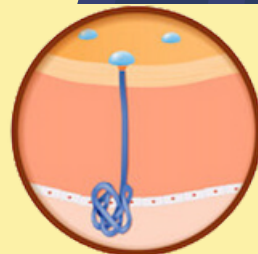
הלב שלך פועם הרבה יותר מהר. הנשימה שלך נעשית מהירה ורדודה. החזה שלך עשוי להרגיש מתוח



השערות שלך עומדות



הדם שלך מנותב מהבטן לדרועות ולרגליים. ואולי תרגישי "כרפרים בבטן"



מזיעים הרבה



שלפוחית השתן שלך עשויה להירגע כך שיש קצת ילדות שירטיבו את עצמן

השרירים הגדולים בידיים וברגליים נמתחים. לפעמים תרגישי 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 שלך 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 היא חשובה מאוד, כי בלעדיה היינו מסתכנים. לצד זה, כאשר האזעקה מופעלת, החוייה אינה נעימה. הרבה ילדים ומבוגרים מרגישים מצוקה אדירה כאשר האזעקה שלהם 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 היא תגובה טבעית ובריאה, ובדרך כלל היא חולפת כעבור יום/ יומיים/ שלושה.

ט) אחרי שמערכת האזעקה שלנו מופעלת, לעיתים 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 את ככה, אין לחשוש. המחנך או ההורים שלך יכולים לתמוך בך, וגם אנחנו צוות השירות הפסיכולוגי החינוכי נשמח לעזור.

