



# זו לא בושה

מאות אלפי ישראלים סובלים מחרדה חברתית בלי שהם בכלל מודעים לכך. רבים פוטרם את העניין כמבוכה רגילה מאינטראקציה עם אנשים, ולא ערים לעוצמת המצוקה. ובעוד החרדה מתפשטת, עמותות וחוקרים מציעים פתרונות לא שגרתיים

דני בראון איור: נטעלי רוזנרז

להתחלק לזוגות. אין דבר ששנא עלי יותר מחלוקה לזוגות, עוד מימי הגן. שיתפתי פעולה עם התרגילים אבל בצמצום האפשרי. רציתי רק לברוח משם.

הרצון הזה לברוח הוא בדיוק הדבר שקבוצה כזאת פועלת נגדו. חרדה חברתית, הפרעת הח"רדה הנפוצה ביותר, גורמת לסבל רב בגלל ההימנעות מאינטראקציות חברתיות. ההימנעות הזאת, בתורה, משמרת ומעצימה את החרדה. הדרך לשבירת ההימנעות היא חשיפה, ומהות החשיפה היא מפגשים חברתיים. אם אנשים עם חרדה מטיסות ייפגשו זה עם זה, הם אמנם

חברתית. קשה לדמיין שהצעיר עם האטיטוד המ"גניב והדיבור הנינוח הוא למעשה הילד שפחד עד מוות מההפסקה בבית הספר, שגדל להיות הנער שלא יצא מהמיטה אחרי שלא הסתדר במסע לפור"ן. רק אחרי שנים רבות של סבל, ניסה לברר מה יש לו, מבלי לדעת איך קוראים לזה. "חפישתי בגוגל 'פחד מאנשים'", סיפר לי אחר כך.

הקבוצה הזאת התכנסה באחד מלילות נובמ"בר האחרון בקומת מרתף בבניין משרדים בד"רום תל אביב. בסטודיו גדול שבטח משמש לשיעורי בלט, התבקשנו לעמוד ולנהום לשם חימום "כמו דוכים ביער". אחר כך היה צריך

חשבתי שאתה חלק מהקבוצה", התוודה בפ"ני אחד המשתתפים, בעל בלורית מרשימה. "הייתי בטוח שהעיתונאי שהבטיחו לא הגיע בסוף". אפשר היה לתת למורה שלי לתיאטרון מהתיכון את הקרדיט על ההסתערבות המושלמת בקבוצת החרדים-חברתית, אבל זה לא יהיה מדויק. נכון יותר לומר שבתוך כל אחד יש חרד"חברתית קטן. זה שבתוכי כנראה קצת יותר גדול. הבחור שניגש אלי אמנם קיבל את הרושם שאני הביישן המושלם, אבל ההתרשמות לא היתה הדדית. אילו הייתי נתקל בו ברחוב, לא הייתי מנחש שהוא משתתף בקבוצה של חרדים



אומר אדרקה. "זה היה דור הפרווק. היום ברור מעל לכל ספק שהפרעות החרדה נפוצות יותר מדיכאון. בין 2017 ל-2018 נרשמה עלייה של חמש נקודות מתוך מאה בדירוג החרדה של האמריקאי הממוצע. מגמה דומה נמצאה גם כש ניתחו תלונות של 150 אלף סטודנטים אמריקאים שפנו לייעוץ".

מחקר נוסף מצא עלייה של 20% באבחון חרדה בקרב ילדים ונוער בין 2007 ל-2012, בעוד שלא חלה עלייה באבחון דיכאון באותן שנים. העלייה בחרדה במקביל לכניסת הסמארט טפון לחיינו עשויה לרמוז על קשר בין השניים. ואכן, מחקר ישראלי מ-2017 הראה שנבדקים שהתחילו להשתמש בסמארטפון חוו עלייה במדד של "עיסוק בנאותות חברתית", שבוחן עד כמה אדם מוטרד ממה שחושבים עליו (וקשור בוויקה ישירה לחרדה חברתית). "מספיק שהטלפון נמצא איתך הפוך בחדר כדי לגרום לך לחוש שסוכן חברתי מפקח עליך", מסביר ד"ר אביעד הדר, חוקר התנהגות ומוח מאוניברסיטת בן-גוריון, שערך את המחקר. "העבודות שלנו ושל אחרים מלמדות שהסוכן הזה גורם לך לדאוג יותר לגבי ההתנהגות שלך".

יש עוד הרבה מה לחקור בנושא, אך אפשר לומר בזהירות שנסכיבות חיינו מוכות

### עלייה באבחון החרדה אצל ילדים

יש פער די מדהים בין שכיחות החרדה החברתית לבין המודעות הציבורית אליה. נדמה שכמעט כל אדם ברחוב יוכל לכתוב ספר הדרכה על OCD, הפרעה שממנה סובל כאחוז אחד מהאוכלוסייה. נדמה שחרדה חברתית מוכרת הרבה פחות, אף שהיא נפוצה פי כמה. בקרב צעירים היא שכיחה במיוחד: לפי מחקר מ-2013, 12% מהסטודנטים הישראלים עומדים בקריטריונים של הפרעה.

אין נתונים עדכניים לגבי האוכלוסייה הכללית בישראל, אך לדברי ד"ר עידן אדרקה, פסיכולוג קליני וחוקר חרדה חברתית מאוניברסיטת חיפה, ניתן להעריך שהשכיחות בארץ לא נופלת מהשכיחות בארה"ב – 7% מהאוכלוסייה. המשמעות היא שבישראל יש לפחות חצי מיליון חרדים חברתית. עמותת "מים שקטים", כמו גם עמותת "רקפת" שפונה לנוער, הכפילו ושילשו את היקף הפעילות שלהן בשנים האחרונות, וכיום יש להן יחד מעל 30 קבוצות שבועיות. ועדיין, מדובר בטיפה בים.

לדברי אדרקה, ישנם כמה סימנים מדאיגים לעלייה בשיעור החרדה בשנים האחרונות, וחרדה חברתית כנראה אינה יוצאת מהכלל. "בשנות ה-90, דיכאון היה הפרעה הנפוצה ביותר",

ייהנו מתמיכה, אבל כדי להיחשף לחרדה הם יצטרכו לעלות על מטוס. לעומת זאת, עצם המפגש בין אנשים שסובלים מחרדה חברתית הוא תהליך טיפולי.

זהו הרעיון הפשוט והיעיל של עמותת "מים שקטים", שאירגנה את המפגש הזה. המייסד והמנכ"ל הוא יואב בן-ישי, מהנדס תוכנה סימפתי עם קוקו שהגיע לנקודת מפנה בחייו בעקבות בלאק אאוט שחווה כשנדרש לדבר מול קולגות ובוסים בעבודה. חרדים חברתית רבים חוששים לדבר מול קהל, במיוחד אם יש בין המאזינים גורמי סמכות. מסיבה זו הם עלולים להידרדר בסולם הדרגות בעבודה, עד שיגיעו לתפקיד שיבטיח להם מינימום אינטראקציה עם אחרים.

בן-ישי הבין איזה גורל מצפה לו והחליט לטפל בעצמו. נמאס לו להיות זה ששותק כל הזמן ("הסתכלו עלי כעל סוג של אוטסיידר, יצור משונה שלא מדבר"). נשבר לו שהוא צריך לחשוב שבע פעמים לפני שהוא מתקשר לבחורה ("כמעט לא יצאתי, הייתי צריך לגייס תעצומות נפש"). אז הוא הלך לסדרה של 14 מפגשים בקבוצה לטיפול בחרדה חברתית בבית החולים גהה, בהנחיית הפסיכולוגית הקלינית ד"ר צופי מרום. זה עזר, אבל לא מספיק. "הבננו שם שצריך יותר חשיפה, אבל לא ידענו איך לעשות את זה", הוא מספר.



רויטל יוסף-חי, יואב בן-ישי ואלון וקס, אנשי עמותת "מים שקטים". המצוקה שחווים כשעובדים במטבחון בעבודה היא מוטיב חוזר צילומים: תומר אפלבאום

## בקרב צעירים החרדה החברתית שכיחה במיוחד: לפי מחקר מ-2013, אחד מכל שמונה סטודנטים ישראלים עומד בקריטריונים של הפרעה

לה השפעה הרסנית על כל תפקודי החיים, היא מסכמת, "על חיי החברה שלך, החיים הרומנטיים, היכולת למצוא את יכולותיך בעבודה. זה סבל בלתי נשלט. מי שיש לו חרדה חברתית לא צריך אויבים, כי יש לו לגיון של אויבים בתוכו". בגלל ההשלכות הקשות שלה, ההפרעה מלווה לעתים קרובות בדיכאון ובפנייה לגראס ולא לכוהן.

### לתכנן כל תנועה

חרדים חברתית נוטים למה שמכונה "התנהגויות ביטחון", כלומר שיטות שפיתחו כדי למנוע שוך פחות תשומת לב. למשל, ללכת עם הידיים בכיסים, ללבוש בגדים כהים, לשלוח הודעה כתובה במקום לדבר בטלפון. "כל פעם שמתקשרים אלי, חברות לדוגמה, אני מתה מבפנים. אף אחד לא מבין את זה", כתבה אלמונית באתר של מים שקטים.

"כשהייתי בצבא", סיפרה לי בחורה שמשתתפת באחת הקבוצות של העמותה, "במשך שנה נמנעתי מלשבת רגל על רגל, כי חשבת שכולם מסתכלים עלי וזה נראה מוזר. אם הייתי רוצה להוציא את הספר מהתיק ברכבת, הייתי חושבת המון על איך בדיוק לעשות את זה. רציתי לתכנן את התנועה, אולי אסתיר את הכריכה. ממש מחשבות מטורפות. הייתי יושבת בפנים

שמשמר אותה הוא ההימנעות.

"מי שיש לו חרדה חברתית לא יימנע מללכת לעבודה, אלא מקידום בעבודה", אומרת גלבווע"שכטמן. לדבריה, ההפרעה מרתקת את האדם למצב המוכר והבטוח, וגורמת לו לחשוש מכל שינוי שעלול להסתיים בכישלון. לפי גלבווע"שכטמן, "הבעיה היא שכדי שיקרו דברים נעימים חייבים לקרות גם דברים לא נעימים". העובדה שרוב האנשים עם חרדה חברתית מתפקדים כלי פי חוץ פחות או יותר בסדר, "לא אומרת שהם מתנהלים בעולם בלי רמות גבוהות של כאב וחרדה". השלכות ההפרעה אינן רק אישיות אלא גם חברתיות. קשה לכמת את הנוק שנגרם לכלי כלה, למשל, בגלל כל אותם חרדים חברתית שלא ממצים את יכולותיהם.

"לאנשים עם חרדה חברתית יש לעתים קרובות סטנדרטים גבוהים ונוקשים", אומרת מרום. "למשל, אני תמיד צריך להיות חד ושנון. נפוצה מאוד התחושה של התחזות, כלומר, 'בסוף יגלו שבעצם אין לי כישורים ויפטרו אותי', או 'התחזתנו איתי בטעות'. מפתיע עד כמה מוכשרים יכיר לים להיות האנשים שמחויקים באמונות כאלה". קשה לעצור את שטף הדיבור של מרום, כנראה הפסיכולוגית הוותיקה והמשופשת ביותר בטיפול בחרדה חברתית בארץ. "זו הפרעה שיש

הסמארטפון יוצרות תנאים נוחים להימנעות מאינטראקציות חברתיות: סקרים שנתיים מקיפים בארה"ב מראים שבני נוער מבליים כיום הרבה פחות עם חברים, יוצאים פחות לדייטים ומדווחים הרבה יותר על תחושת בדידות. אבנר דפני, מנכ"ל עמותת רקפת, מתנסח במילים חרות תכות יותר: "כמוכן שברחה למסכים מעצימה את הקושי. כשאני נכנס היום לכיתה בהפסקה, אני רואה עשרות ילדים שיושבים עם הטלפון. זה מעודד הימנעות".

"אינטראקציה חברתית לא נעימה" היא מושג מפתח שעוזר להבין מהי בעצם חרדה חברתית. השאלה הזאת פשוטה פחות מכפי שהיא נשמעת, כי בניגוד למה שאפשר לחשוב, חרדה חברתית בדרך כלל לא מונעת מאדם לעבוד, ללכת לסופר, לפגוש בני משפחה ואפילו כמה חברים. חרדים חברתית חרדים מחברה, אבל לא מכל סוג של חברה. מהו, אם כן, הדבר המסוים שממנו הם חוששים? לדברי מרום, לב העניין הוא הימנעות מחוויות שעלולות, מבחינת החרדה, לגרום לו לחוש בושה, השפלה או מבוכה.

"חרדה חברתית כל כך כואבת כי היא פוגשת אותנו במקום שבו אנחנו מנהלים את הדימוי שלנו מול העולם", מסבירה הפסיכולוגית הקלינית ד"ר איוה גלבווע"שכטמן, שחוקרת את ההפרעה במחלקה לפסיכולוגיה ומרכז גונדה לחקר המוח באוניברסיטת בריאילן. "זו מטלה שכולנו עסוקים בה, אך מי שיש לו חרדה חברתית עסוק בה הרבה מאוד, וזה גורם לו סבל רב". לדבריה, לחרדה חברתית יש לעתים קרובות רקע גנטי, וישנם גם גורמים סביבתיים אפשריים, כמו חוויות של השפלה ובריונות בילדות. ואולם מה

קפואות, לא הוצאתי דברים מהתיק, לא קראתי בעיתון למרות שרציתי. נמנעתי מכל תזווה וניי-סיתי לתכנן את המהלך הבא.

"אני נדהמת כל פעם מחדש ממגוון התנהגויות הביטחון", אומרת מרום. "פנטז של אחד יכול להיות האנטי-פנטז של האחר. יש כאלה שמעדיפים לשבת מאחור באולם ההרצאות, ויש כאלה שמעדיפים דווקא את השורות הראשונות. הם חוששים שאם יישבו מאחור ויפנו אליהם שאלה, כל יושבי השורות שלפניהם יסתובבו ויסתכלו עליהם."

ד"ר גלבע-שכטמן מציעה לא לפטור את ההפרעה כעניין של מה בכך: "אפשר לשאול, מה אכפת לאנשים עם חרדה חברתית מה אחרים חושבים עליהם? או יחשבו שאתה אידיוט, או מה? אלא שזו שאלה לא הוגנת, כי לכולנו אכפת מזה. בעברנו האבולוציוני, בידוד חברתי הוביל להיכחדות. אנחנו מתוכנתים להתמודד עם הסכנה הזאת, וייתכן שהיום אנחנו עוסקים בזה אפילו יותר, כי אנחנו לא חשופים לרוב הסכנות שאבות אבותינו נחשפו אליהן. אריות לא רודפים אחרינו, יש לנו היכן לישון ומה לאכול. רוב הסכנות שלנו הן סכנות חברתיות."

"המחקרים שלי בוחנים את התגובות הגופניות של חרדים חברתית לסימנים של הערכה או חוסר הערכה מצד הוולת", אומרת גלבע-שכטמן. "למשל, בדקנו במעבדה איך נבדקים מגיבים לחוויה של הדרה. כולם שיחקו בכדור ואותם לא הזמינו. אצל אנשים שאין להם חרדה חברתית, חוויה כזו של דחייה מקבוצה אחת מגבירה את המוטיבציה להיכלל בקבוצה אחרת. אצל חרדים חברתית, לעומת זאת, הרצון לקשר בעקבות חוויה כזו יורד. הם משתבללים. באחד המחקרים, למשל, בדקנו פרמטרים קוליים, וראינו שלאחר הדרה, הקול שלהם הופך להיות פחות דומיננטי, לעומת קולם של הנבדקים בקבוצת הביקורת, שהפך ליותר דומיננטי."

"בשנים האחרונות יש יותר ויותר עדויות לכך שכאב של דחייה מפעיל במוח אזורים שחופפים בחלקם לאזורי הכאב הפיזי", מוסיפה גלבע-שכטמן. "אלה ממצאים מהפכניים, כי אנחנו משתמשים בביטוי 'כאב נפשי' כסוג של מטאפורה, אבל זה לא מטאפורי בכלל. מחקר שלצערי לא אני ערכתי מצא שאקמול משכך גם כאבים נפשיים מהסוג הזה. כשאנשים יבינו שהכאב הנפשי הוא אמיתי, אולי תיבקע החומה שבין הכאב שהוא כביכול מדומה, לכאב שהוא כביכול אמיתי."

חרדה חברתית היא רצף. לא כל ביישנות היא ביישנות פתולוגית. לדברי מרום, "כולנו חווים ביישנות וחרדה, וביישנות לטעמי יש חן. זה הופך לבעיה כשזה מופרז, כשזה נחוזה כלא הגיוני, כשזה קורה בכמה סוגי סיטואציות וכשזה גורם סבל. למשל, ילד שלא הולך לבית הספר כי הוא חושש שהמורה תפנה אליו". בכל אופן, לא צריך לקבל גושפנקא קלינית רשמית כדי להצטרף לקבוצה של מים שקטים או רקפת. כל מי שמרגיש שהביישנות מפריעה לו בחיים, יכול להגיע. מי שרוצה לברר עד כמה הוא מסתדר עם ביישנות מהפס ועד ששה ברוח כהן, יכול להיכנס לאינטרנט ולמלא את שאלון ליבוכיץ, שנועד לאבחון ראשוני של ההפרעה. מילאתי ומצאתי שאני רחוק מאוד מהקריטריון האבחוני, אבל זה לא אומר שאני חף מסימפטומים. כשהייתי סטודנט, למשל, נשמתי לרווחה כשאתרתי את



## ד"ר צופי מרום: "זו הפרעה עם השפעה הרסנית על חיי החברה, החיים הרומנטיים והעבודה. זה סבל בלתי נשלט. החרד לא צריך אויבים, כי יש לגיון של אויבים בתוכו"

היציאה האחורית מאולם ההרצאות, שחסכה ממני את המינגלינג המבעית שאחרי השיעורים. עד היום אני מעדיף חתך-נייר בעין מאשר לקיים שיחות טלפון מסוימות (שאחרים לא היו חוששים מהן בכלל) ועולה בי חשק עז ומסתורי לשטוף כלים במפגשים חברתיים.

### האכזריות של עולם הדייטין

כנס מים שקטים השני, שהתקיים באולם מלא מפה לפה בתל אביב בנובמבר האחרון, הוקדש להשפעתה של חרדה חברתית על החיים הרומנטיים. מטבע הדברים, דייט עלול לעורר אצל מי שיש לו חרדה חברתית אימה שהיא מעל ומעבר לאימה הרגילה במצבים כאלה. לגבי רים עם חרדה חברתית עלול להיות קשה יותר במצב הזה, בגלל הנורמה שלפיה הגבר אמור להיות אסרטיבי ולהוביל. "עולם הדייטיןג אכזרי יותר כלפיהם", אומר פרופ' אשכול רפאלי, פסיכולוג קליני וראש המעבדה לחקר רגש ויחסים בינאישיים באוניברסיטת בר-אילן.

"הקשב של הסובלים מחרדה חברתית מופנה לשני מוקדים, ושניהם לא טובים", אמרה מרום בהרצאתה בכנס. "מצד אחד, הם קשובים פנימה, לסימנים של מתח כמו רעד, הסמקה והזעה. מצד שני הם קשובים החוצה, לסימנים שמעידים על כך שהאדם שמולי לא מעוניין בי או צוחק עליי". סימנים כאלה נתונים לעתים קרובות לפרשנות. יכול להיות שהבחורה מפקת כי הבחור שמולה משעמם אותה, אבל יכול להיות שפשוט היה לה יום מתיש בעבודה. לא קשה לנחש מה יסיק אדם בעל חרדה חברתית.

במעגל שיחה שהתקיים לאחר ההרצאות בכנס, התבוננה אחת הצעירות בטבעת הנישואים שהתנוצצה על אצבעה של צעירה אחרת בשם נעימה, ואמרה שבקהילת החרדים חברתית "מסתכ" לים מלמטה למעלה" על מי מהם שהצליח להתחתן. מאוחר יותר אמרה לי נעמה שהיא מרגישה לפעמים את היחס הזה. "חושבים שאני משהו מיוחד, שיש לי את כל סודות ההצלחה. אני מרגישה שזה לא נכון. את בעלי פגשתי באינטרנט אחרי שקראנו את הבלוגים זה של זה. הוא ידע מההתחלה שיש לי חרדה חברתית. אם הייתי צריכה לחשוף את זה אחרי ההיכרות עם מישהו, היה לי מאוד קשה."

הצעירה שהביטה בנעמה בפליאה היא בת 32, וטרם הצליחה לקיים קשר זוגי. "לחיות עם מישהו זה להיות מאוד חשופה לביקורת", היא אומרת. "מישהו שרואה איך אתה חזק, זה קשה ומביך". את רוב המאמצים שלה היא הקדישה עד כה להתמודדות בתחום התעסוקתי, שגם בו לא חסרו לה צרות. "מוגיות אפשר להימנע", היא אומרת, "מתעסקה לא".

גם בוגיות ארוכת טווח חרדה חברתית עלול לה להיות "אתגר", כמו שאומרים היום. לדברי פרופ' רפאלי, זו תגלית חדשה למדי. עד לא מזמן, ההנחה היתה שהבעיה של חרדים חברתית נוגעת לחיי העבודה וליכולת שלהם להיכנס לקשר, ולא לקשר עצמו.

אך מחקרים במעבדתו של רפאלי, לצד מחקרים מהעולם מהשנים האחרונות, מצאו שכאשר מישהו (או מישהי) עם חרדה חברתית נמצא בקשר זוגי, הוא נוטה פחות לדבר על נושאים חיוביים עם בן הזוג, חש שבן הזוג פחות מבין אותו ותומך בו, מרוצה פחות מהקשר, עושה פחות סקס ומרוצה פחות מחיי המין שלו. "לאנשים עם חרדה חברתית יש סט של אמונות והתנהגויות שמקשות עליהם להיפתח, לבטוח באחר ולחלוק איתו את החוויות שלהם", אומר רפאלי. "זה נכון גם בקשר הזוגי". דווקא בני הזוג של החרדים חברתית אינם מדווחים על שביעות רצון נמוכה מהקשר.

מכיוון שלחרדים חברתית יש בדרך כלל פחות חברים, הם גם עשויים להעמיס על הקשר הרומנטי יותר מדי. לדברי רפאלי, "הטרנד הסור-ציולוגי שהולך ומחריף הוא שבני הזוג שלנו ייתנו לנו מענה לכל צרכינו – הבנה, סקס, שייכות, תמיכה. אני חושב שבגלל שלחרדים חברתית קשה יותר לקיים קשרים, הם עשויים להודק אפילו יותר לבן הזוג שלהם. כל הביצים שלהם בסל אחד". מצד שני, ישנה מחצית הכוס המלאה. הפסיכולוג גל לצרוס, דוקטורנט במעבדה של רפאלי, אמר בכנס כי "מי שיש לו חרדה חברתית רגיש מאוד לרמזים בינאישיים, ולרגישות כזו יש חשיבות גבוהה בקשרים רומנטיים."

### רגישות יתר לפרצופים

ישראל היא מיני-מעצמה של מחקרי חרדה חברתית. לצד המחקרים על אופי ההפרעה והגורמים שמשמרים אותה, יש כמה חוקרים שמתמקדים בשיטות טיפול. הטיפול המוכח ביותר לחרדה חברתית הוא קוגניטיבית-התנהגותית (CBT), בשיטה שנועדה לתקוף את הנחות היסוד של החרדה. למשל, "אם אמרתי משהו לא מעניין זה אומר שאני דפוק". בצד זאת, מבצעים תרגילי לים התנהגותיים שנועדו להיאבק בהימנעות. ני-תן לקבל טיפול כזה אחד על אחד, או אפילו

באינטרנט, בניסוי שעורך בימים אלה אדוקה עם הדוקטורנט יוני שלום.

פרופ' יאיר בר חיים מאוניברסיטת תל אביב עובד כבר 15 שנה על סוג אחר של טיפול. המחירים של קריס של מצאו שאנשים עם חרדה חברתית נוטים להפנות קשב רב יותר מאחרים לפרצופים כעוסים או שיפוטניים. "באחד המחקרים הראינו לנבדקים מטריצה עם 16 פרצופים, חצי מאיימים וחצי ניטרליים", הוא מספר. ניתוח תנועות העיניים של הנבדקים גילה שמי שיש לו חרדה חברתית, מסתכל חצי מהזמן על הפרצופים המאיימים, בעוד שמי שלא סובל מחרדה מקדיש להם רק 30% מהזמן.

על בסיס הממצא הזה פיתחו טיפול חדשני, שכלל לא דורש מהמטופל לנבור במחשבות או באמונות שלו, אלא תוקף את הבעיה מזווית אחרת לגמרי. כדי שלא אהרוס לו את הניסויים הבאים, ביקש בר חיים שלא אתאר בפרוטרוט את השיטה. אבל אפשר לומר שבאמצעות מעין ביו-פידבק מוחי שמשלב מוזיקה מרגיעה, הטייפול מעודד את החרדים חברתית להתבונן פחות בפרצופים המאיימים. לדברי בר חיים, הטיפול הקצר הזה נמצא יעיל כמו CTB ותרופות מסוג SSRI, והוא נמצא כבר בשגרת הטיפולים בבית החולים שניידר לילדים.

לצד טיפולים אלה, לא נס לגמרי ליחו של הטיפול הפסיכודינמי, הטיפול הפסיכולוגי הרגיל. יש אפילו כמה מחקרים שמצאו שהשיטה הוותיקה והנפוצה יעילה כמו CBT (כ-60% הצלחה). לדברי בר חיים, הבעיה היא שהמחקרים האלה מעטים מדי. "יש לי כבוד רב לגישות הדינמיות, אך הן לא טורחות מספיק להעמיד את עצמן לבדיקה קפדנית. אני עצמי בעל הכשרה דינמית קלאסית, אבל in god we trust, כל האחרים – שיביאו נתונים", כמאמר הסטטיסטיקאי הנודע וויליאם דמינג.

העוסקים בתחום מדגישים מאוד את חשיבות הטיפול המוקדם בהפרעה. "זה מתחיל בילדות או לכל המאוחר בסוף גיל ההתבגרות", אומרת מרום, "ולכן יוצא שמי שמגיע לטיפול בגיל 30 צבר כבר לפחות 10 שנים של דימוי עצמי כאדם עם חרדה חברתית. הרבה דפוסים כבר התקבעו. זו הפרעה שמעט מאוד מחלימים ממנה באופן ספונטני. טיפול מוקדם יכול לעשות מהפך בחייו של מתבגר, ולהבטיח שכמבוגר הוא יתפקד כמו אדם שלא היתה לו חרדה חברתית מעולם".

המודעות הנמוכה להפרעה, יחד עם העובדה שמורים יקדישו יותר תשומת לב לילד שמשתולל מאשר לילד חרד שלא מפריע בשיעורים, מקשה על האבחון והטיפול המוקדם. כך קרה לנעמה, שהחלה לסבול מחרדה חברתית בתחילת גיל הנעורים. "חשבתי שהבעיה היא באחרים ולא ביי, היא מספרת. "בכיתה ה' היתה שביתה של חודשיים, כולם נפגשו לעשות כל מיני דברים ביחד, ואני ישבתי בחדר שלי בבית ולא עשיתי כלום".

רק אחרי גיל 20 הבינה שיש לה בעיה. "אחרי הרבה חודשים של לבטים החלטתי לשתף את



פרופ' בר חיים. מנטרל את איום הפרצופים המאיימים

רופאת המשפחה שלי, כדי להשיג טיפול תרופתי. חוויתי סבל יומיומי. לא הייתי מסוגלת להתנתק מהמחשבות על מה חושבים עלי. היא הגיבה מאוד ברגישות, ואמרה שהיא חושבת שאפשר לפתור את מה שיש לי בטיפול פסיכולוגי, ואין סיבה שלא אחיה חיים מלאים ומאושרים. נעמה עוצרת וקולה נחנק מדמעות: "זה נורא הקל עלי שהיא אמרה את זה".

באותה תקופה נעמה סבלה בין השאר מהמט"ח בחרן בעבודה. כשנאלצה לחלוף על פניו היא פשוט לא ידעה מה לעשות, למי לפנות ומה לומר הקולגות, מצדם, חשבו שהיא מתנשאת, כי היא לא אומרת להם בוקר טוב. מצוקת המטבחון היא נושא חוזר בשיחות עם חרדים חברתית, אבל יש כאן עוד עניין – ההבדל התהומי בין הסערה הפנימית שמתחוללת בנפשו של החרד חברתית, לבין הרושם שהוא יוצר. "אנשים שואלים למה הבנאדם הזה כזה סנוב", אומר פרופ' רפאלי. "מבפנים, התחושה היא מצוקה וקושי, אבל הביטוי שלה כלפי חוץ הוא חוסר קשר עין והסתגרות. לא רואים עליך את עוצמת הסבל".

גם אני עשיתי טעות זיהוי כזאת בכנס של העמותה. לבמה עלה בחור גבוה ומרשים, שסיפר שבדיוק החליף חולצה כי הקודמת נרטבה מרוב חרדה. "נראה לי שמעולם לא דיברתי מול קהל עם מיקרופון", הוא אמר, וסיפר כיצד בתיכון סבל במפגשים חברתיים. "אתה הולך, אבל אתה לא מצליח באמת להיות שם", נשבר קולו, "אתה שם פיזית אבל לא מנטלית. התחושות שלך הן אלה שנמצאות במרכז, והסיטואציה שאתה נמצא בה נדחקת הצדה. במקומות הומי אדם חשבתי שכולם מסתכלים עלי, בוחנים אותי בזוכית מגדלת".

כמו רבים אחרים עם חרדה חברתית, גם הוא סיפר שהוא נדרך כשהטלפון שלו מצלצל: "עד היום, כשמתקשרים אלי אני לא עונה. אני חוזר למי שהתקשר שנייה אחריי". גם הוא איבד את הבעיה רק עשור אחרי שהתעוררה. "בסוף התואר באוניברסיטה, ניגשה אלי מישהי ואמרה לי 'פיספסתי אותך'. הבנתי שהיא התכוונה שהיא פיספסה את האדם החברתי שהייתי יכול

להיות. רק אז גיליתי שיש לי חרדה חברתית, והרגשתי הקלה גדולה שיש למצוקה שלי שם ותבנית". היום הוא מדריך נוער בעמותת רקפת.

## לא לאכול ליד זרים

הימים הראשונים של התארגנות החרדים חברתית, שהפכה לימים לעמותת מים שקטים, היו כמעט פיראטיים. "זה התחיל במפגש על הדשא באוניברסיטה, ארבעה-חמישה אנשים", מספר בן-ישי. בכל מפגש אחד המשתתפים היה מרצה על נושא מסוים, ומשם היו ממשיכים יחד לבית קפה. "נוצרה סוג של חבורה", הוא מספר. לאט-לאט הקבוצה גדלה והתפתחה, ואיתה גם הפורמט. צורת המפגשים שהתגבשה: שעה של אימפרוביזציה ושעה של דינמיקה קבוצתית.

יחד עם בן-ישי היה בגרעין הראשוני גם אלון וקס ("היתה לי חרדה מטורפת בכיתה א' וזה השתפר עם הזמן") ורוויטל יוסף-חי. "כשהייתי ילדה לא הייתי יכולה לאכול ליד אנשים ורים", מספרת יוסף-חי. היא נאבקה בסימפטומים כל חייה, עד שהתקף חרדה רציני שחווה בלימודים הביא אותה לפנות לעזרה. היא הגיעה די במקרה לקבוצה של בן-ישי. שלושת המייסדים, שחששו בעבר מאינטראקציות חברתיות, עומדים כיום בראש העמותה ומנחים בה קבוצות, לצד מתנדבים.

שאלתי את בן-ישי האם דינמיקה קבוצתית עם חרדים חברתית, שחלקם עלולים לסבול מדיכאון ומבעיות פסיכולוגיות נוספות, אינה משחק באש. הרי למנחים אין בהכרח הכשרה להתמודדות עם מצבי משבר. "ברקע צופי מיעצת לנו, אבל אנחנו זקוקים לזה לעתים רחוקות", הוא השיב. "האנשים בקבוצות האלה הם ברובם נורמטיביים, הפרעות קשות הן נדירות מאוד". לדבריו, אם נוצרים מצבים שמצריכים טיפול אחד על אחד, לעמותה יש רשימה של מטפלים שהנושא קרוב ללבם ומציעים טיפול פרטני מוול.

בנוסף לקשיים שתוארו עד כה, אחת הבעיות שאיתן מתמודד מי שיש לו חרדה חברתית זו הסטיגמה, ולצדה האנטי-סטיגמה. "אני לא מגיף לה לאנשים על החרדה החברתית שלי", אומרת נעמה. "חלק יאמרו, זה נשמע משוגע, זו מחלת נפש. אחרים יגידו, זה בקטנה, לכולם יש את זה. מבחינתי, שתי התגובות האלה נוראות".

"האמפתיה לזה בחברה מוגבלת דווקא מפני שזה נושא שכל כך מטריד את כולנו", אומרת גלבווע-שכטמן. כלומר, אנשים עלולים לטעות ולחשוב שהחרדה החברתית היא פשוט אי הנחות הרגילה שהם חווים מדי פעם, ולא בעיה מסדר גודל אחר לגמרי.

"כי עוד נפשי דרוך שואפת/ לא מכרתיה לע' גלפז", פיזמתי לעצמי בדרכי ברגל הביתה מהמפגש ההוא של קבוצת מים שקטים בדרום תל אביב, "כי עוד אאמין גם באדם, גם ברוח, רוח עז" (שאל טשרניחובסקי). יש משהו מעורר השתאות באנשים שהחליטו למשוך את עצמם בשערות ראשם מהבור שבו הם היו, והם עושים זאת ביחד. במובן מסוים, רק לחרדים חברתית דבר כזה יכול לקרות. "היום אני מוזמנת כל אתגר שיבוא אלי", אומרת נעמה, שבכוונה ביקשה להופיע בכתבה. "אני רוצה שהקשיים יבואו ושאתגבר עליהם. אני חוששת אבל אני לא מוכנה להימנע".

**ד"ר איוה גלבווע-שכטמן: "יש עדויות לכך שכאב עקב דחייה מפעיל במוח אזורים שחופפים לאזורי הכאב הפיזי. 'כאב נפשי' הוא לא דבר מטאפורי"**