7 טכניקות לטיפול בחרדה

מדריך מרתק



מאת:

נטעלי בן שחר, עו"סית קלינית

ומטפלת CBT

נטעלי בן שחר CBT

טל׳ 052-5299479

www.israelcbt.com netalie@israelcbt.com

לפני הכל כדאי שנתחיל להבין את הדבר הזה שנקרא חרדה, מה ההבדל בין חרדה ופחד ואיך היא נחווית, פיזית, רגשית ומנטלית

מהי חרדה

חרדה היא תגובה טבעית של הגוף והנפש לסכנה – ממשית או מדומיינת . זוהי מערכת אזעקה פנימית שמטרתה להגן עלינו ולהכין אותנו להתמודד עם איום, אך לעיתים המערכת מופעלת גם כשאין סכנה אמיתית וזוהי חרדה.

מה ההבדל בין פחד לחרדה

פחד הוא תגובה רגשית לסכנה מיידית וממשית (למשל: אזעקות שמתריעות על טילים). חרדה לעומת זאת, היא תחושת דאגה כללית, שיכולה להופיע גם **כשאין איום מוחשי בהווה**, אלא רק חשש או אי-ודאות לגבי העתיד.

מה קורה לנו בגוף כשאנו חווים חרדה

החרדה מפעילה את מערכת ה Flight-or-Fight-(תגובת הילחם-או- ברח), שמכינה את הגוף להתמודד עם סכנה ואלו הסימפטומים הפיזיים:

- **דופק מהיר ונשימה מואצת** - הגוף מנסה לספק יותר חמצן לשרירים כדי לאפשר פעולה מהירה.
- **הזעה מוגברת** - הגוף מקרר את עצמו למקרה שנצטרך מאמץ פיזי ממושך.
- **עיכול מואט** - מערכת העיכול פועלת פחות כדי לשמור אנרגיה לאיברים החיוניים.

נטעלי בן שחר CBT
טל׳ 052-5299479 netalie@israelcbt.com www.israelcbt.com

- **יובש בפה** - מערכת העצבים האוטונומית מדכאת את ייצור הרוק.
- **סחרחורות או תחושת "ערפול"** - שינויים בלחץ הדם ונשימה לא סדירה משפיעים על תחושת היציבות.

כל התהליכים הפיזיים האלה מתרחשים כתגובה לסטרס, אך בחרדה מתמשכת הם עלולים להעמיס על הגוף ולגרום לתחושת תשישות ועומס.

מה קורה לנו ברגשות ובמחשבות

חרדה משפיעה גם על המצב הרגשי והקוגניטיבי שלנו.

- **תחושת חוסר שקט ועצבנות** - הגוף נמצא בדריכות מתמדתמה שגורם לעצבנות וחוסר סבלנות.
- **מחשבות טורדניות** (Ruminations)המוח נוטה "להתביית"על תרחישים שליליים ולחזור עליהם שוב ושוב.
- **חשש מוגזם מהעתיד** - חרדה יוצרת תחושת חוסר ודאות, והאדם עלול לחשוב בצורה קטסטרופלית)"מה אם יקרה הגרוע מכל?").
- **רגישות מוגברת לסביבה** - חווים רגישות יתר לרעשים, מראות, או שינויים קטנים בסביבה.
- **פגיעה ביכולת ריכוז** - העומס המנטלי עלול להקשות על מיקוד ופתרון בעיות.
- **תחושת חוסר שליטה** - רבים חווים חוסר אונים או פחד שהם "מאבדים שליטה" על עצמם.

מה קורה במוח בזמן חרדה

- **הפעלת האמיגדלה** - זהו האזור במוח שאחראי על עיבוד רגשות, במיוחד פחד.
כשהאמיגדלה פעילה יתר על המידה, היא שולחת אותות שמפעילים את מערכת הלחץ.
- **הפחתת פעילות בקורטקס הפרה-פרונטלי** - החלק במוח שאחראי על חשיבה הגיונית, קבלת החלטות ובקרה רגשית פועל פחות בזמן חרדה, מה שמקשה על ניתוח רציונלי של המצב .
- **שחרור קורטיזול** - הורמון הסטרס משתחרר במחזור הדם ,וגורם לתחושת מתח ממושכת .

המעגל של חרדה

חרדה יכולה להיכנס למעגל שמזין את עצמו :
- התחושה הפיזית (כמו דופק מהיר) עלולה לגרום לפרשנות קטסטרופלית ("משהו רע קורה לי")
- המחשבות השליליות מגבירות את החרדה, מה שמוביל לעוד תסמינים פיזיים – וכך המעגל נמשך.

מדוע חשוב להבין את החוויה של חרדה

כאשר אנחנו מבינים שחרדה היא תגובה טבעית של הגוף ושיש לה הסברים פיזיולוגיים ורגשיים, **קל יותר להפסיק לפחד ממנה** ולהתייחס אליה כחוויה זמנית.עם כלים לוויסות רגשי כמו נשימה מודעת, פעילות גופנית, מיקוד ברגע הנוכחי ושימוש בחושים, ניתן להפחית את עוצמת החרדה ולשמור על רוגע פנימי.

נטעלי בן שחר CBT
טל׳ 052-5299479 netalie@israelcbt.com www.israelcbt.com

7 טכניקות לטיפול בחרדה

1. נשימות

לא גיליתי לכם את אמריקה. זה הכי טריוויאלי, ובכל זאת מתי בפעם אחרונה לקחתם שאיפה עמוקה ונשיפה איטית?
כשאנחנו נושמים נכון, המערכת הפרה סימפטטית (זאת שאחראית על האיזון בגוף, שאומרת לגוף "עכשיו הכל בסדר") נכנסת לפעולה.
לרוב, בלי חשיבה, הנשימה שלנו היא שטחית, לחזה.כשנושמים לא נכון לאורך זמן, אנחנו יותר עייפים, עצבניים, חווים קשיים בריכוז, מערכת החיסון שלנו פחות יעילה וכתוצאה מכך, אנחנו פחות בריאים.נשימה נכונה מרגיעה בזמן לחץ, ומאזנת את הגוף.חשוב לתרגל נשימה גם בזמן "שגרה", שתשמש כ"חליפת מגן" מפני לחץ, כדי שכשנצטרך את הנשימה בזמן לחץ נהיה מיומנים, כמו חדר כושר, אם לא נהיה בכושר, נרוץ פחות טוב כשיהיה איום.

אז איך נושמים נכון?
יש המון גישות. אני מצאתי שלכל אחד יש נשימה שטובה בשבילו.הרעיון הוא לקחת שאיפה עמוקה (אפשר לספור 3-4 שניות)ולנשוף כמה שיותר לאט, כל אחד לפי היכולת שלו (4-8 שניות).
הטיפ שלי: להוציא צליל "ש" או "ס" בנשיפה.
למה? כשאנחנו סוגרים את השיניים בנשיפה ומוציאים את הצלילים ש/ס, האוויר יוצא יותר לאט.

2. דמיון מודרך

זה אולי לא נשמע אמיתי אבל דמיינו את עצמכם מחזיקים לימון ביד, מריחים אותו, לוקחים סכין, חוצים אותו לשניים, מריחים את הריח הרענן. לוקחים כף ביד אחת, ואת חצי הלימון ביד השניה וסוחטים את הלימון על הכף. מזיזים את הגרעינים, מקרבים את הלימון לפה, מריחים אותו שוב, ו... מכניסים את

הלימון לפה. תהיו עם זה רגע. עוד רגע. מרגישים חמוץ?רוב האנשים מרגישים את הלימון החמוץ על הלשון, ואפילו יש כאלה שצריכים לשתות מים אחרי התרגיל.

איך זה קורה?

המוח המדהים שלנו יודע לדמיין בצורה כל כך עוצמתית שהוא ממש מפעיל חושים. הדמיון שלנו אפילו יכול להפעיל תהליכים עמוקים יותר בגוף, אבל את זה נפתח בפעם אחרת.כשאנחנו מדמיינים או נזכרים בחופשה שהיינו, המוח שלנו ממש יכול להרגיש שאנחנו שם, ואז תחושות השלווה יכולות לעטוף אותנו.

אז, קחו כמה רגעים להיזכר בחופשה נהדרת שהייתה לכם.מצאו מקום שאתם אוהבים לשבת בבית, קחו כמה נשימות מהסעיף הקודם, ובקרו במקום שהייתם. התהלכו שם, הסתכלו אל האופק, הריחו את הריחות, הסתכלו על הצבעים, הטעמים, הקשיבו לקולות.אתם יכולים לקחת איתכם אדם שיקר לכם, להחזיק לו את היד. לשבת במקום מהמם ולנשום. אם אתם מוסחים בקלות ע"י המחשבות שלכם (רובינו ככה) תמיד אפשר להקשיב להנחייה של דמיון, יש הרבה הדרכות ברשת, יש אפילו הדרכה שאני הקלטתי. מוזמנים להכנס ולתת לעצמכם כמה רגעים של שלווה.

[תרגול הרפיית גוף ודמיון מודרך YouTube -]

3. שיטת ג'קובסון

אם אתם אנשים מעשיים שמעדיפים פעולה על פנימחשבה, התרגיל הזה בשבילכם. השיטה מתמקדת בכיווץ והרפיה של שרירים, מתוך מטרה ליצור תחושת רגיעה עמוקה.
הרעיון מאחורי השיטה מבוסס על שני עקרונות:
עקרון פסיכו-פיזיולוגי – כשהגוף נמצא במצב של הרפיה, גם הנפש חווה שחרור ורגיעה.

עקרון פיזיולוגי – אחרי כיווץ והרפיה של שריר, הוא משתחרר בצורה עמוקה יותר לעומת מצבו ההתחלתי.

הינה התרגיל:

https://www.youtube.com/watch?v=cAV9APWHKiA

כאמור, תרגול עקבי של שיטת ג'קובסון יכול לסייע בהפחתת מתח ולהגביר את תחושת הרוגע.

4. העלת דופק

מה אנחנו עושים כשאנחנו בלחץ? חרדה? לרוב, לא רצים. נשארים במקום. ומה קורה למתח? גם המתח נשאר במקום. אפילו להפך, המתח נשאר בגוף. הוא יכול להישאר בגוף דקות ארוכות, שעות, ימים, שבועות וכך הלאה. כשהמתח נשאר בגוף הרבה זמן, אנחנו נרגיש אותו רגשית, אבל הוא יתחיל לאותת לנו אותות פיזיים: מתח בשרירים, בצוואר, שכמות, בגב, וגם עלול לפתח מחלות (בערך כל המחלות קשורות באיזושהי דרך למתח).

אז מה עושים? רצים! לא מרתון... אפשר גם בלי נעלי ספורט, פשוט לצאת החוצה ולרוץ דקה שתיים.

אפשר גם לקפוץ במקום או לעלות ולרדת במדרגות כמה פעמים עד שמתעייפים ממש.

כשעשיתי התמחות בבית חולים "לב השרון", אנשים לא הבינו למה אני רצה עם מטופלים. מי זאת המטפלת המוזרה שעושה סיבובים עם מטופל/ת סביב בית החולים (בדרך כלל אני הייתי זאת שנשרכת אחרי המטופל/ת בלי אוויר). בסוף הריצה, המציאות לא משתנה, הבעיות נשארות אותן בעיות, אבל ההרגשה אחרי הריצה משתפרת, ואולי איתה גם ההסתכלות על הבעיה קצת משתנה.

5. חמשת החושים

לחושים שלנו יש קשר ישיר לעולם הרגשי שלנו. החושים יכולים להוות ממש עינוי. כשמריחים ריח רע (הבל פה של מישהו שלא צחצח שיניים לדוגמה) או שומעים רעשים מעצבנים (כמו שריטות ציפורניים על לוח). החושים יכולים גם להוות מקור להנאה, רוגע ונחמה.

פה אפרט על כל חוש, עם טכניקות שבוודאי אתם מכירים חלק גדול מהם, אבל פה נמסגר אותם ככלי ויסות.

חוש הריח

כאמור, טכניקה לויסות, והסתה של המחשבה זה התמקדות בחושים. המונח "סערת רגשות" לא סתם משתמש במילה "סערה". הדרך לשמור על עצמנו בתוך הסערה הזאת היא לזרוק עוגן.

דמיינו שיש עכשיו סערה בחוץ, גשם ורוחות. ולכם יש את האפשרות להרגיע את הרוחות. בתוך העולם הפנימי שלכם, אתם היוצרים. אחת הטכניקות להרגיע את הסערה היא התמקדות בחושים:
חוש הריח: פשוט להריח ריח שאתם אוהבים.

להלן תפריט ריחות:

1. ריח שוקולד – ריח שממלא את החושים ויוצר תחושת אופוריה או הנאה.
2. ריח מרענן – ריח קליל ונעים שמעורר תחושה של רעננות, כמו ניחוח לימון או רוח בוקר.
3. ריח פרחוני – ניחוח מתוק ועדין המזכיר פרחים רעננים, כמו ורד, יסמין או לבנדר.
4. ריח עדין – ריח נעים ובלתי דומיננטי, שנשאר ברקע.
5. ריח חמימי – ריח שמשרה תחושת נוחות וביתיות, כמו וניל, קינמון או מאפים חמים.
6. ריח נקי – ריח שמזכיר כביסה טרייה או אוויר צח אחרי הגשם.
7. ריח טבעי– ניחוח שמזכיר עלים ירוקים, יער או אדמה לחה.
8. ריח חושני – ריח עמוק ומפתה, כמו מושק, ענבר או פצ'ולי.
9. ריח מרומם – ניחוח שמעודד תחושה של שמחה ואנרגיה, כמו תפוזים או מנטה.
10. ריח מתוק – ריח עם גוון סוכר או פירותי, כמו קרמל או דובדבנים בשלים.

צרו לכם "ערכת ריחות" או אפילו ריח אחד שעושה לכם טוב, שמעלה זיכרונות טובים, שמנחם. שלפו את הריח בעת הצורך, או עטפו את עצמכם בריח הטוב במהלך היום.

חוש הטעם

שתיית מים לוויסות רגשי

אוכל יכול להיות מקור לנחמה ולפעמים מסיח רגשות שליליים, אבל השימוש בו כאמצעי עיקרי לוויסות רגשי עלול להוביל לאכילה רגשית, שלא תמיד בריאה. פתרון פשוט וזמין שיכול לעזור בוויסות רגשות הוא שתיית מים.

ההיגיון מאחורי שתיית מים לרגיעה

פעולת הבליעה – סימן של ביטחון ורוגע

בליעה היא פעולה הקשורה ישירות למערכת העצבים הפרסימפתטית, שאחראית על מנוחה ועיכול. כשאנחנו בולעים (בין אם זה מים או מזון), המוח מקבל אות שמאותת שהגוף אינו במצב סכנה, אלא במצב שבו אפשר להירגע ולהתפנות לתהליכים פנימיים. זה מנגנון הישרדותי – בעלי חיים לא אוכלים או שותים במצב של איום מיידי, ולכן הבליעה מאותתת למערכת העצבים שהכל בסדר.

הידרציה ורגיעה פיזית ונפשית

גוף מיובש עלול לעורר תחושות של עייפות, עצבנות וחרדה, מבלי שנהיה מודעים לכך. שתיית מים שומרת על רמות נוזלים תקינות בגוף, מה שמסייע למוח לתפקד בצורה מיטבית ולהפחית תחושות של סטרס.

פעולה פיזית שמסיחה את הדעת

לעיתים, בעת הצפה רגשית, ביצוע פעולה פשוטה כמו שתיית מים יכול לשבור דפוסי מחשבה שליליים ולהחזיר את הפוקוס לגוף. הפעולה עצמה – להרים את הכוס, ללגום, ולבלוע – משמשת כהפסקה מנטלית שעוזרת לנו להתארגן מחדש מבחינה רגשית.

נטעלי בן שחר CBT
טל׳ 052-5299479 netalie@israelcbt.com www.israelcbt.com

נשימה משולבת בשתייה

שתיית מים לרוב מלווה בנשימות איטיות ועמוקות יותר, מה שמסייע בוויסות מערכת העצבים. האטת הנשימה תורמת להפחתת מתח ולתחושת רוגע.

חוש המישוש

העור הוא האיבר הגדול ביותר בגוף שלנו, ומלא בקולטנים שמתקשרים עם המוח על תחושות כמו לחץ, טמפרטורה, רטט ומגע. שימוש נכון במגע יכול לסייע להפחתת מתח, להשרות רוגע ולחזק תחושת ביטחון.

ההיגיון מאחורי שימוש במגע לרגיעה

1. **עוררות מערכת העצבים הפרסימפתטית**
   מגע עדין או לחץ קבוע (כמו חיבוק או עיסוי) מפעילים את מערכת העצבים הפרסימפתטית, שאחראית על מנוחה והרפיה. זה עוזר להוריד את רמות הקורטיזול (הורמון הסטרס) ולהשרות תחושת רוגע.
2. **שחרור אוקסיטוצין – "הורמון האהבה"**
   מגע חם ואוהב, כמו חיבוק, ליטוף או לחיצה קלה, גורם להפרשת אוקסיטוצין. הורמון זה מעודד תחושות של ביטחון, קירבה ורגיעה, ומפחית תחושות חרדה.
3. **שבירת דפוסי מחשבה שליליים**
   התמקדות בתחושות פיזיות של מגע, כמו מגע של מרקמים (שמיכה רכה, מים חמים, קרח), עוזרת להחזיר את תשומת הלב לגוף ולהפחית מחשבות מציפות.

דרכים להשתמש בחוש המישוש לוויסות רגשי

1. **עיסוי עצמי או עיסוי ממישהו קרוב**
   עיסוי עדין של כפות הידיים, הרגליים או הצוואר יכול להרגיע את הגוף במהירות ולהפחית לחץ.

2. **שימוש בשמיכה כבדה (Blanket Weighted)**
שמיכה כבדה יוצרת לחץ עמוק על הגוף, מה שמשרה תחושת רוגע ועוזר בהפחתת חרדה והפרעות שינה.
3. **חיבוק עצמי או חיבוק מאדם קרוב**
גם חיבוק עצמי (חיבוק הדוק של הזרועות סביב הגוף) יכול לתת תחושת בטחון ורוגע, במיוחד כשאין גישה למגע מאדם אחר.
4. **מגע** במרקמים נעימים
ליטוף של חפץ רך כמו שמיכה, פרווה מלאכותית, או כרית נעימה יכול להרגיע ולהחזיר את הפוקוס לגוף. יש המון "צעצועים" שנמכרים בשוק שנקראים "פיג'י טוייז" שנעימים למגע.
5. **מקלחת חמה או רחצה במים קרים.**
מקלחת חמה עוזרת להרפות את השרירים ולהפיג מתח, בעוד שטיפת פנים במים קרים יכולה לעורר את מערכת העצבים ולהפחית חרדה.
6. **משחק עם כדור לחץ (Ball Stress)**
כיווץ והרפיה של כדור לחץ מפעילים את השרירים ויוצרים תחושת רגיעה דומה לשיטת ג'קובסון.

שימוש מודע בחוש המישוש הוא כלי נהדר בוויסות רגשי, שכן הוא מחבר אותנו לתחושות פיזיות ועוזר להחזיר את השליטה בזמן הצפה רגשית

חוש הראייה לוויסות רגשי

חוש הראייה משפיע עמוקות על מצב הרוח והרגשות שלנו. צבעים, תאורה, תמונות וסביבה ויזואלית יכולים להרגיע או לעורר אותנו, ולכן שימוש מודע בהם יכול לעזור בוויסות רגשי ולהפחתת מתח.

ההיגיון מאחורי שימוש בחוש הראייה לרגיעה

גירויים ויזואליים מפעילים את המוח הרגשי
תמונות וצבעים משפיעים על האמיגדלה – החלק במוח שאחראי על עיבוד רגשות. גירויים נעימים מסייעים להרגיע את מערכת העצבים ולהפחית תחושות לחץ או חרדה.

מיקוד ויזואלי עוזר להחזיר שליטה רגשית
התמקדות בפרטים ויזואליים, כמו צורות, תנועות או דפוסים ,עוזרת להסיח את הדעת ממחשבות מציפות ולהחזיר את הפוקוס להווה.

צבעים ואור משפיעים על תחושת הרוגע
צבעים מסוימים (כמו כחול וירוק) ותאורה רכה מקושרים לרגיעה. לעומת זאת, צבעים חמים או תאורה חזקה עלולים להגביר עוררות ומתח.

תרגילים לוויסות רגשי באמצעות הראייה

צפייה בתמונות טבע
מחקרים מראים שתמונות של נופים טבעיים, כמו יערות, הרי או חוף הים, מפחיתות לחץ ומעוררות רוגע.
אפשר להשתמש במסך הטלפון או המחשב לצפייה בתמונות טבע.
ביוטיוב יש הרבה סרטוני טבע. אני אוהבת לשים בבית סרטון של יצורים בקרקעית הים זה ממש מרגיע

https://www.youtube.com/watch?v=A2gmT3SR1vI

אפשר פשוט לכתוב 4K ועולים סרטוני טבע באיכות ממש טובה.אם אפשר, התבוננו בנוף אמיתי מחלון (תנועת עצים או אפילו מכוניות) או בטיול בטבע - לים יש איכויות מרגיעות. להתבונן בתנועת הגלים.

מדיטציית התבוננות (Meditation Visual)

שבו בנוחות והתמקדו באובייקט מסוים)כמו נר דולק או שעון חול, למי שיש מנורת לבה(. נסו להתמקד בצבעים, בצורה ובתנועה של האובייקט, ולהישאר נוכחים ברגע. אני מכינה לפעמים "שיקוי סוכרזית" שמייצר בועיות. הכנתי את זה כתרגיל מדעי עם הבנות שלי, ובסוף אני משתמשת בזה לעצמי ובקליניקה. ככה זה הולך:

https://www.youtube.com/watch?v=-scoD7XQ288

שימוש בצבעים מרגיעים

הקיפו את עצמכם בצבעים שמשרים רוגע, כמו כחול, ירוק או גוונים עדינים אחרים. אפשר להשתמש בציורים, כריות, או תמונות שמוסיפות צבעים נעימים לסביבה.

תאורה רכה ומותאמת

האור בסביבה משפיע על רמת העוררות שלנו. בשעות הערב, העדיפו תאורה חמימה ורכה שתכין את הגוף למנוחה. בשעות היום, חשיפה לאור טבעי עוזרת להמריץ את הגוף ולהסדיר את מצב הרוח.

תצפית מודעת (Exercise Visual Grounding)

כשאתם מרגישים מוצפים, הביטו מסביב וחפשו חמישה פרטים בסביבה שלכם)למשל: צבעים, צורות או חפצים(. התרגיל הזה עוזר למקד את תשומת הלב ברגע הנוכחי ולהפחית תחושות של הצפה.

שימוש מודע בחוש הראייה הוא כלי עוצמתי בוויסות רגשי, שיכול לספק שקט נפשי במהירות ולהפוך את הסביבה למקום רגוע ובטוח.

ויסות רגשי באמצעות חוש השמיעה

חוש השמיעה משפיע בצורה ישירה על מצב הרוח והרגשות שלנו. קולות מסוימים יכולים להרגיע ולעודד ריכוז, בעוד רעשים חזקים או צורמים, או מוסיקה שאנחנו לא אוהבים, או לדוגמה קולות של לעיסת מסטיק של אדם לידינו, יכולים ממש להוציא מהדעת. שימוש מודע בצלילים ובמוזיקה מאפשר לווסת רגשות ולהפחית לחץ נפשי במהירות.

ההיגיון מאחורי ויסות בעזרת צלילים ומוזיקה

1. **קול וצליל משפיעים על מערכת העצבים**

צלילים נעימים (כמו מוזיקה שקטה או רעש לבן) מפעילים את מערכת העצבים הפרסימפתטית, האחראית על רגיעה ושחרור.

2. **.שחרור דופמין ורגשות חיוביים**

הזכרו בשיר שאתם ממש אוהבים, מה אתם מרגישים עכשיו כשאתם מזמזמים אותו לעצמכם? לא סתם יש ביטוי שאומר "מוסיקה שמחממת את הלב". מוזיקה אהובה גורמת להפרשת דופמין – חומר במוח שמגביר תחושות של עונג ומוטיבציה.

3. **הסחת דעת ממחשבות מציפות**

אם דיברנו קודם על טכניקה של הסחת הדעת ממחשבות, אז גם האזנה לצלילים נעימים מאפשרת להפנות את תשומת הלב החוצה, ומסייעת להימנע מהתמקדות במחשבות שליליות.

דרכים לתרגול ויסות רגשי באמצעות השמיעה

יצירת רשימת השמעה (פלייליסט) מרגיע

הרכיבו פלייליסט של מוזיקה שקטה ומרגיעה שאתם אוהבים.אפשר גם להסתפק בשיר אחד. עם מסר שאתם אוהבים, שנותן לכם תקווה ונחמה. לשים לעצמכם אותו כשאתם זקוקים לו. אתם יכולים אפילו לשיר לעצמכם אותו עם או בלי ההשמעה ברקע. בבית עם עצמכם, ברכב, במקלחת זה הכי טוב כי יש אקוסטיקה טובה...

בכלל אפשר להכניס את המוסיקה לחיים באופן יזום. לא לחכות שיופיע שיר טוב ברדיו או ברשימת השירים שלכם. היום כשיש נגישות למוסיקה דרך הטלפון הנייד בכל עת, ויש אוזניות ממש טובות אפשר להשתמש בו ככלי מעולה לויסות. גם להכנסת המוסיקה לחיים וגם כהשתקה של רעשים. אם אתם נוסעים בתחבורה ציבורית או מחכים בתור לרופא, ומוצאים את עצמכם נקלעים לשיחות של אחרים שאתם לא רוצים להיות חלק מהם, או לרעשים מעצבנים, אתם עוטים את שחפץ האוזניות, ונכנסים לעולם שלכם. גם בבית, יש רגעים של רעשים שמוציאים אותנו מהאיזון, מציפים אותנו. לדוגמה, כשההורים שלי באים לבקר אותי, ופותחים את הטלוויזיה, שומעים חדשות או ספורט (השדרנים של הספורט מצליחים להפעיל אצלי תחושות בטן שיכולות להוציא אותי ואפס למאה בכמה שניות...) גם פה, שמה אוזניות, מתנתקת. שומרת על עצמי. מרגיעה את עצמי.

מוזיקה אינסטרומנטלית (ללא מילים) או צלילי טבע (כמו גשם, גלים, או ציפורים) יכולים לעזור להפיג מתח ולהשרות רוגע. יש בספוטיפי הרבה אפשרויות. אני אוהבת את הפס קול הזה, של גשם:

https://open.spotify.com/track/3FT0g9YTs9L-w6rk79rW0kr?si=d160b966e8104243

גם רעש לבן (כמו זמזום קל או רעש של מאוורר) יוצר תחושת יציבות ומסייע להרגעת מערכת העצבים, במיוחד בסביבות רועשות.

תרגיל לתשומת לב מודעת לרעשים סביבתיים:
עיצמו עיניים לכמה דקות ונסו להקשיב לרעשים שסביבכם – אולי ציוץ ציפורים, נשימות של אדם קרוב או רחשי הרוח. כאמור, חוש השמיעה הוא כלי עוצמתי, שמאפשר ליצור אווירה מרגיעה ולהשפיע על מצב הרוח בצורה ישירה. בעזרת מוזיקה, רעש לבן, או האזנה מודעת, ניתן להחזיר את תחושת השליטה ולהתמודד ביעילות עם רגשות סוערים.

מיקוד תשומת הלב בכאן והעכשיו:

בעצם כל מה שכתבתי עד עכשיו היו טכניקות לתת מנוחה למחשבות באמצעות התמקדות. התמקדות בגוף ובסביבה. תרגיל טוב שמאחד את כל החודשים נקראת "תצפית מודעת". כך הוא הולך:

מטרת תרגיל: למקד את הקשב לרגע הנוכחי ולהפחית הצפה רגשית בעזרת התבוננות מודעת בסביבה.

משך התרגיל: 2-5 דקות.

היכן?: ניתן לבצע בכל מקום – בבית, בחוץ, או במשרד.

שלבי התרגיל

1. **עצירה ונשימה**
   קחו נשימה עמוקה ואיטית. נשפו לאט והרגישו את האוויר יוצא מגופכם.
2. **זיהוי חמישה דברים שאתם רואים**
   הביטו סביב וחפשו 5 **פרטים** בסביבה שלכם. זה יכול להיות כל דבר: צבעים, חפצים, דפוסים או אפילו משחקי אור וצל. תבוננו בפרטים הקטנים – אולי שימו לב לגוון של עלים או לאופן שבו האור נופל על הקיר.
3. **זיהוי ארבעה דברים שאתם יכולים לגעת בהם**
   חשבו על **4 חפצים** שנמצאים קרוב אליכם ושניתן לגעת בהם.אם אפשר, נגעו באחד מהם (לדוגמה: כרית רכה או כוס מים קרה).
   התמקדו בתחושה שמתעוררת: האם המגע רך, חלק, קריר או מחוספס?
4. **זיהוי שלושה דברים שאתם שומעים**
   עצרו לרגע והקשיבו לרעשי הרקע סביבכם.
   חפשו 3 צלילים – זה יכול להיות קול מכונית מרחוק, ציוץ ציפור, או זמזום קל של מכשיר חשמלי. נסו לא לשפוט את הצלילים, רק לזהות אותם.

5. **זיהוי שני דברים שאתם יכולים להריח**
   נסו לשים לב ל2 **ריחות** בסביבה. אם קשה למצוא ריח, אפשר לקרב חפץ עם ריח מוכר, כמו כוס תה או בושם אהוב.
6. **זיהוי דבר אחד שאתם יכולים לטעום**
   חשבו על טעם אחד שנמצא בפיכם כרגע. אם אינכם מרגישים טעם, אפשר לשתות לגימה קטנה של מים או לדמיין טעם שאתם אוהבים
7. **סיום התרגיל**
   קחו שוב נשימה עמוקה ונשפו באיטיות.
   הקדישו רגע להרגיש את ההשפעה של התרגיל – האם אתם חשים יותר נוכחים ורגועים?

6. פחות מדיה חברתית, פחות תקשורת

כשהטלוויזיה כל הזמן פתוחה, או כשאנחנו כל הזמן מתעדכנים וקוראים פרטי פרטים לרוב של אותו הדבר, אנחנו נכנסים ללופ של סטרס.שוב אשליית השליטה מקבלת פה תפקיד: אני מודאגת, אני נכנסת לאינטרנט, מתעדכנת, ואז יש לי שתי אפשרויות: או שאין חדשות מסעירות ואני "נרגעת" עד הכניסה הבאה (עוד עשר דקות? חצי שעה? שעה?) או שאני מגלה דברים קשים, ומוסיפה עוד סטרס. לא צריך להטמין את הראש בחול. אנחנו חלק ממה שקורה במדינה שלנו, וכל פגיעה מנקרת לנו חלק מהלב, אבל מצד שני, גם יותר מידי פרטים עלולים לפצוע אותנו יותר עמוק.
אנשים שנחשפו לסרטונים קשים, עלולים לסבול מנזק נפשי ארוך טווח. חפשו את האיזון שמתאים לכם. תורידו, קצת פחות תקשורת, קצת פחות מדיה חברתית

נטעלי בן שחר CBT
טל׳ 052-5299479 netalie@israelcbt.com www.israelcbt.com

7. עבודה קוגניטיבית

עד עכשיו דיברנו על טכניקות שלא מערבות מחשבה, אלא עבודה עם הגוף והחושים, מתוך תפיסה כשהנפש שלנו מאוד סוערת, לא תמיד הקוגניציה נגישה. עבודה קוגניטיבית מצריכה איזושהי קרקע מוצקה שעליה אפשר לעבוד. ברגע שהשגנו איזשהו ויסות שמאפשר חשיבה אפשר להפשיל שרוולים ולהתחיל לעבוד.

סי בי טי זאת גישה טיפולית מאוד יעילה לטיפול בחרדות ודכאון. יש יותר ממאה כלים לשינוי מחשבה. אציג הטיה מחשבתית אחת שמאוד נפוצה בחרדה ולחץ. היא נקראת "ראיית עתיד". הרבה פעמים בזמן לחץ ודאגה אנחנו מנבאים את העתיד לרעה. רואים את האסון מגיע. הדרך להרגיע את עצמנו זה להגיד לעצמנו: "אנחנו לא נביאים. אנחנו לא יודעים מה יהיה העתיד. אנחנו יודעים מה קורה עכשיו" (ולרוב, עכשיו הכל בסדר).

אם אני חוששת שתהיה אזעקה בדיוק בזמן שהבת שלי חוזרת מבית הספר, ולא יהיה לה מסתור, והטיל יפול עליה והיא תמות.
אשאל את עצמי: מה הסיכוי שהבת שלי תחזור מבית הספר באמצע תהיה אזעקה, לא יהיה יירוט, והטיל יפול בדיוק על ידה. הסיכוי קיים אבל הוא מאוד נמוך. אפשר גם ממש לחשב את הסיכוי הזה. כנראה שהסיכוי לתאונה בכביש יהיה יותר גבוה. ואז להגיד לעצמי את המשפט הבא: "לא בטוח שתהיה אזעקה כשהיא בדיוק בדרך לבית הספר. ואם תהיה אזעקה רוב הסיכויים שזה לא יהיה ממש לידה. אני יכולה להדריך אותה מה לעשות בזמן אזעקה ולצמצם את הסיכוי לפגיעה". אז יש כאן בעצם חישוב סטטיסטי של הסיכוי שזה יקרה, וסיכוי הסטטיסטי כשהיא מתנהגת נכון. בסה"כ הסיכוי הוא מאוד מאוד נמוך. המחשבה הזאת יכולה מאוד להרגיע.

אני מקווה שהמדריך הזה נתן לכם כלים מעשיים להתמודדות עם חרדה ועזר לכם. שינוי דפוסי חשיבה ותרגול כלים לוויסות רגשי זה תהליך שלוקח זמן וסבלנות, וזה לגמרי בסדר להתקדם צעד-צעד.

אני משערת שהרבה מהדברים במדריך מוכרים לכם מניסיונכם האישי. חלק גדול מהטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי הוא מעשי, ולכן יש לי עבורכם משימה: **בחרו כלי אחד** מתוך המדריך שאתם כבר משתמשים בו ומכירים אותו – ותרגלו אותו היום.

בחרו כלי נוסף שפחות מוכר לכם ותרגלו גם אותו, במשך שבוע שלם.

אשמח לשמוע איך זה השפיע עליכם! מוזמנים לשתף אותי בחוויות או בטיפים נוספים עבור השותפים למסע בפוסט בעמוד הפייסבוק שלי:

https:facebook.com/minadCBT

אם יש לכם שאלות נוספות או שאתם זקוקים לליווי מקצועי, אני כאן עבורכם:

052-5299479

netalie.minad@gmail.com

https:www.israelcbt.com

בהצלחה,
אני מחכה לשמוע מכם!