

במובן העמוק יותר, חשוב לשפר מיומנויות תקשורת ובכך להפחית את רמות הסטרס והכעס בחיים.

אנשים, בני זוג לדוגמה, שנתקלים שוב ושוב במצבי אייבהנה: אמרתי משהו אחד, והשני הבין הפוך - מוטב כי ישקיעו בלימוד מיומנויות תקשורת, משיסבלו שוב ושוב מחוסר הבנה בעקבות תקשורת לקויה, שעשויה להיות מקור לחלק גדול מהסטרס בחיים. העובדה שכל העובדים וכל החברים כולם מבינים אותך - אינה אומרת שאין לך בעיית תקשורת. לא כל מי שמצליח בתקשורת בחברה - יצליח גם במשפחה. מדובר בסגנון תקשורת אחר. וכדאי לדעת, שבעזרת לימוד ניתן לשפר בקלות את המצב.

האמת שמתחת לסטרס

רוב הדברים שלגביהם אנחנו מודאגים הם באמת מוצדקים. סביר לדאוג לגבי הכסף, סביר לדאוג לגבי הבריאות, סביר לדאוג לגבי הילדים, סביר לדאוג לגבי הקהילה, זה נראה לנו אפילו מוסרי. אבל מדובר במנגנון הרס עצמי, שלעיתים, מקורו העמוק הינו הדחקה של רגשות אחרים:

כעס - ילדות קשה, חוסר באהבה ובתמיכה או תחושת נטישה, עשויות להותיר צלקת בדמות תחושת כעס על העולם. כך גם קשיים בהווה. אלא שהיות שתחושת כעס כזאת אינה הגיונית, או אינה מוסרית, האדם נוטה להדחיקה. אבל אנרגיות הכעס קיימות, והן מופנות כלפי פנים, כמנגנון של הרס עצמי. אחת הדרכים של אדם לפגוע בעצמו היא על-ידי דאגות והקצנה של רגשות שליליים. את הכעס שלו על העולם הוא מרגיש שאסור לבטא, לעומת זאת, את הדאגה שבמחשבה הוא מרגיש שאסור לעצור...

חרדת נטישה - שמקורה בחוויות נטישה בעבר, יוצרת דאגות. אדם חושש לאבד את העבודה, את החברה, את המשפחה, וחרדות אלה הן מקור לדאגה תמידית.

בריחה מדאגה כבדה לדאגה קלה ושולית - אנשים שחווים בעיות אמיתיות בחייהם, נתפסים לעיתים להיבטים חסרי משמעות, כמו: מה יגידו ואין זה ייתפס בחברה - לא משום שזו דאגתם האמיתית, אלא כבריחה מהבעיה האמיתית, שהם חשים שאין להם כלים להתמודד איתה. אנשים כאלה ייצרו כל העת דאגה וסטרס, ויתלוננו עליהם, בשעה שהבעיה האמיתית אינה מטופלת כלל.

פחד מהצלחה - היתפסות לדאגנות ולחץ נובעת לעיתים מפחד תת־מודעי מפני ההצלחה ומה שהיא מחייבת, שמביא את האדם, באופן לא מודע, לחבל בהצלחתו, באמצעות ייצור דאגות. אני ממליץ לאנשים שיש להם דאגות שוב ושוב - להחליט על יום שלם בשבוע שבו לא שומעים חדשות, יום שלם שבו לא מתייחסים לנושאים עצובים, יום שלם שלא מדברים בו על קשיים ועל כל דבר שיכול לעורר דאגות.

כי לדאוג זה נכון, בתנאי שהאדם לא משועבד לדאגות, לדאוג מידי פעם זה חובה, כי רמה מסוימת של פחד חיונית לקיומנו, ורמה כלשהי של לחץ מביאה לעשייה מבורכת. זאת כל עוד הם אינם פוגעים בשגרת החיים ואינם מחבלים בבריאות הגוף והנפש.



לבנות גשר הנהר

פסיכותרפיה הוליסטית למצבי סטרס

עדנה דביר

מנהלת המגמה לפסיכותרפיה הוליסטית במכללת 'מעיינות', בעלת מרכז 'מפתן', מטפלת מוסמכת מטעם 'מרכז באך' באנגליה, ומורה לשיטת לואיז היי, קלפים טיפוליים ואינטליגנציה רגשית

תופעה רב מערכתית

לחץ הוא תופעה שכולנו מכירים בחיינו. הלחץ מתבטא ומשפיע על כל מישורי ההווה האנושית, וגם דרכי ההתמודדות מולו פונות למישורים השונים:

במישור הפיזיולוגי - הלחץ הוא תופעה הקשורה למערכת העצבים ההיקפית, והוא משפיע הן על תגובותיה של המערכת הרצונית ועוד יותר על אלה של המערכת הלא רצונית: כאבי ראש, שרירים תפוסים, בעיות עיכול, ועוד. לחץ פוגע גם בתפקודים הקוגניטיביים: ביכולת לחשוב, לזכור, להתרכז. במצבי לחץ אנשים נוטים להתבלבל ולשכוח. זוכרים מה קרה לכם במבחן המלחץ ההוא? איך ידע שהיה נגיש למוח - הפך פתאום להיות בלתי נגיש, כאילו נמחק?... לחץ יוצר גם קושי להתרכז, לגייס קשב. מכירים את האדם שבמצבי לחץ מתנתק, 'מרחף', ומפסיק לתפקד ביעילות? יש אנשים שלחץ גורם להם למחשבות טורדניות, לחשיבה קטסטרופאלית: זה גרוע, זה נורא, אין סיכוי... לעיתים, מחשבות לא רצויות אלה חוזרות על עצמן כתקליט שבור, שלא ניתן להפסיקו, והוא אינו מאפשר לחשוב בצורה יעילה וממוקדת.

הביטוי המובהק של לחץ ומתח הוא זה הרגשי. אדם מתוח מפתח רגשות כמו: חרדה, דיכאון, כעס. הוא נוטה לתגובות רגשיות עזות: התפרצויות, התקפות בכי. יש אנשים שלחץ גורם להם, להיפך, לקפוא מבחינה רגשית, להתנתק.

וכמובן, יש למצבי לחץ ביטוי התנהגותי, המשתנה מאדם לאדם. יש אדם שהלחץ מאבן ומקפיא אותו, שתחושת העומס משתקת אותו, ויש שלהיפך: הלחץ מפעיל אותו, ממריץ את דמו. יש אנשים שאוהבים דווקא לפעול תחת לחץ. הם חשים שהלחץ מוציא מהם את המקסימום. הם סוחטים את המנוע שלהם עד הסוף, אבל בסופו של דבר הוא ידמום. הם יוצרים לעצמם לו"ז צפוף - אבל מיד אחרי הדד' ליין האחרון - הם יקרוסו. ובמשך הזמן, תקופות הלחץ הללו מתישות את המנוע הפנימי שלהם ופוגעות בבריאותם.

כולנו נעים בתוך ארבעת המישורים הללו, בתגובתנו ללחץ ובהתמודדותנו עמו. יש אנשים רגשיים יותר, ויש קוגניטיביים, וכן הלאה. גם טיפולים שונים בלחץ יתמקדו במישורים השונים, ומשם ישפיעו על המכלול האישי של כל אחד.

הרפואה הקונבנציונאלית תציע פתרונות במישור הפיזיולוגי - תרופות הרגעה. תרופות ההרגעה של ימינו הן משופרות יחסית לאלה של לפני דור. הן יעילות מאוד, עובדות מהר, תופעות הלוואי שלהן מועטות, יחסית, ולעיתים יש, אכן, מקום להיעזר בהן.

אסכולות פסיכולוגיות שונות - חלקן מתמקדות בעולם הרגשי, אחרות, בעיקר מהדור האחרון, מעניקות כלים קוגניטיביים - התנהגותיים להתמודדות עם גורמי הלחץ. כלומר: שינוי התנהגות דרך שליטה על המחשבות וניתובן (לדוגמה: CBT). אחרות עוסקות יותר בהבנה ובריפוי של המישור הרגשי.

אני אתייחס לשלוש שיטות טיפול, אשר הן חלק מסל הכלים הנרחב המקצועי שלי, מתוך עולם הפסיכותרפיה ההוליסטית, המסייעות בהתמודדות עם מצבי סטרס, ואשר ניתן להיעזר בהן גם בטיפול עצמי.

תמציות פרחי באך

כלי רב־עוצמה לאיזון התנהגותי רגשי הוא פרחי באך. זוהי שיטת ריפוי ברפואה משלימה שפותחה על-ידי רופא אנגלי, בשם ד"ר אדוארד באך. ד"ר באך היה רופא והומיאופת והוא נפטר בשנת 1936. מאז פותחה שיטתו, משתמשים בה אלפי מטפלים ברחבי העולם כולו. השיטה מבוססת על 38 תמציות העשויות מחלקים של פרחים שיחים ועצים בלבד. הפקת התמציות היא פשוטה, ומבוססת על הפקת האנרגיה המרפאה שיש בצמח על-ידי מיצוי ודילול (בדומה להומיאופתיה). פרחי באך הם כלי מדהים שמסייע למבוגרים וילדים לחצות משברים רגשיים. מבעיות חברתיות ועד הפרעות קשב, מהתקפי חרדה ועד חוסר בטחון עצמי. גם תקופות של מעברים קשים, מצבי לחץ ומתח מתמשכים, התמודדות עם מחלות ואובדנים, תופעות פוסט־טראומטיות, ואפילו מחלות חורף...

בכל מקום בו נתקל אדם בחייו בנהר סוער, שהוא אינו מצליח לעבור לבדו - הוא יכול למצוא לידו את המטפל שבאמצעות שילוב של תמציות, שיותאם באופן אישי למצבו - יבנה עבורו גשר לחצות בעזרתו את הנהר המאיים.

תמצית פרחי באך היא דבר שיש להתאימו באופן אישי, וזהו תפקידו של המטפל בשיטה. כל אדם יקבל שילוב של מספר תמציות, העונות בצורה מיטבית על צרכיו, ומכוונות לאותם מצבים רגשיים והתנהגותיים שיצאו בחייו מאיזון בריא.

אבל יש תמצית אחת, אותה פיתח ד"ר באך בעצמו לשימוש כללי, ושניתן להיעזר בה בלי להגיע למטפל, והיא הרסקיו. RESCUE REMEDY - תמצית ההצלה הנמכרת היום בכל בתי המרקחת ובתי הטבע. היא מכילה חמש תמציות צמחים, ומשמשת כתמצית לשעת חרום בכל מצב הנתפס ע"י לוקח התמצית כמצב המעורר לחץ (STRESS).

כאמור, זהו ההרכב היחיד שפיתח ד"ר באך, והוא מיועד למקרי חרום, לחץ, מתח אישי ומתח חברתי. תמצית זו יעילה במקרים של הלם הנגרם מתאונה, פחד גדול, ידיעות קשות, כמו כן ניתן להיעזר בה לפני אירועים המעוררים חששות ופחדים: לקראת בחינות, רופא שיניים, חתונה, ברית, ניתוח, הצאה בפני קהל גדול ועוד.

ההמלצה להיעזר ברסקיו לפני ברית נוגעת גם לתינוק עצמו. אפשר להרטיב בה את שפתי התינוק, או אפילו לעסות בה מעט את רקותיו, או את פרק ידו במקום פעימת הדופק. אפשר גם לשים כמה טיפות באמבטיה שלפני ואחרי הברית.

הרסקיו תגביר את היכולת הרגשית והנפשית להתמודד עם כאב. באותה צורה ניתן להיעזר ברסקיו להרגעת תינוק צרחן. וכן, בהחלט, גם עבור אמו העייפה והמתוסכלת...

אופן השימוש ברסקיו: 4 טיפות מספר פעמים ביום, לפני ולקראת האירוע המלחץ, או בתקופה של לחץ - לפי רמת הלחץ שהאדם חווה. המינון הוא זהה לכל גיל וגודל. ניתן לטפטף את הטיפות ישירות על הלשון, או לערבן בחצי כוס מים ולשתות.

פעמים רבות תחושת לחץ קשורה גם למאזן הכוחות. כך במצבי עייפות או מאמץ גופני מוגבר, או כאשר אנו תופסים את הסיטואציה כדורשת כוח יותר ממה שיש לנו. לתחושה זו נועדה תמצית אחרת של צמחי באך, שנקראת OLIVE - "אוליב", ומופקת מחלקי עץ הזית. ניתן לרכוש תמצית זו בבתי טבע, ולהיעזר ביכולתה לנסוך תחושה של כוח ויכולת התמודדות, ובכך למנוע מצבי דחק. לשים שתי טיפות בבקבוק מים מינרלים קטן או בכוס מים, וללגום במשך היום.

שיטת לואיז היי

זוהי שיטה יעילה מאד, עוצמתית וקלה להפנמה וליישום. לואיז היי מלמדת לקבל את עצמנו, לאהוב ולהעריך את עצמנו, ולסלוח לעצמנו. תרגול מחשבות כאלה הוא הפתח להפחתת עומס רגשי, ובאופן מופלא, מוביל לשינוי התנהגותי. היא דומה ל־CBT בכך שהיא קוראת לשינוי דפוסי חשיבה כדרך לריפוי הגוף והנפש ונלמדת בסדנאות עבודה קצרות־מועד או בסדרה של מפגשי טיפול.

יש להבין, כי לחץ אינו מצב, אלא התייחסות - הוא הפרשנות שיש לנו לגבי אירוע מסוים. ערב פסח, לדוגמה, ייתפס אצל עקרת בית אחת כזמן נפלא, ואצל האחרת כתקופה עמוסת מתח ולחצים בלתי נסבלים. ההבדל אינו דווקא בנתונים האובייקטיביים, אלא במחשבות, באמירות שכל אחת מהן אומרת לעצמה.

בשיטת לואיז היי אנו לומדים למקד את הפוקוס אל עצמנו: איפה זה פוגש אותי? לחץ נובע, בדרך־כלל, מחור פנימי חשוך שנמצא בתוכנו. חור של אשמה, של כעס וטינה, של דימוי עצמי נמוך או של תסכול. ברגע שאנחנו מבינים ממה באמת נובע הלחץ שאנחנו חווים, אנו לומדים לשנות את דפוסי החשיבה באופן שיביא לחשיבה אחרת ולהתמודדות אחרת. איך נעשה זאת? על-ידי שימוש בהיגדים חיוביים, המבוססים על הכרה אוהבת ביכולות שלנו ובהתחייבות שלנו לעצמנו לפעול בצורה מיטבית, שנתרגל אותם שוב ושוב עד שיהפכו לחלק מחשיבה חדשה.

אם דיברנו על עקרת הבית שחווה את ערב פסח כזמן מלחץ ומאיים, היא יכולה לקיים שיחת בירור עם עצמה, אפשר בנוכחות ובעזרת אדם קרוב: מה בעיקר מטריד אותי? התשובות עשויות להיות: "אני לעולם לא אספיק לברית בזמן. תמיד בסוף יש לחץ בלתי אפשרי וימים של קטסטרופה". "אני האישה הכי שלומיאילית בשכונה, כשכולן כבר מורידות את כלי הפסח אני עוד עמוק עמוק בתוך נהרות האקונומיקה שלא נגמרים. תמיד אני לא מסתדרת..."

ואז היא לומדת לשנות את התקליט. לומר לעצמה: "אני עושה כמיטב יכולתי". "אני עושה את הטוב ביותר בנתונים שלי". "אני שאני מספיקה זה טוב". "אני יכולה להספיק את מה



בכל מקום בו נתקל אדם בחייו בנהר סוער, שהוא אינו מצליח לעבור לבדו

הוא יכול למצוא לידו את המטפל שבאמצעות שילוב של תמציות, שיותאם באופן אישי למצבו - יבנה עבורו גשר לחצות בעזרתו את הנהר המאיים

שבאמת חשוב". "ההספקים בידי שמים, אני עושה את ההשתדלות שלי".

היא יכולה גם להדגיש לעצמה את הדברים הטובים שמאפיינים את התפקוד שלה: "אני אמא טובה דיה", "ניהול הבית שלי גמיש ומאפשר".

יש לנסח משפטים חיוביים (מה שאני כן, ולא מה שאני לא...) עם פעולות שנאמרות בזמן הווה. אחרי שניסחת את המשפטים 'שלך', חזרי עליהם שוב ושוב, שנני אותם, אמרי אותם לעצמך בקול רם. בחזרה על אותם משפטים את מתכנתת לעצמך שביל חדש של חשיבה במוח. את מפסיקה להיות קרבן למחשבות הישנות, המלחיצות, המגמדות - וסוללת לעצמך שביל חדש. קובעת לך ערוץ של מחשבות חיות ומחיות. טיפ יעיל: שלוש פעמים ביום סגרי עצמך בחדר לבד, עמדי מול הראי ואמרי לעצמך שבמראה את ה'משפטים שלך', בקול רם: "אני עושה את הטוב ביותר שאני יכולה לעשות". "מה שאני מספיקה זה נפלא". "ה' קובע מה אספיק. אני משתדלת לעשות את הטוב ביותר". "אני אמא טובה דיה, ברוך ה'..."

את תרגישי, בסייעתא דשמיא, את ההשפעה המרגיעה על עצמך ועל הסביבה.

הרפיה ונשימות

הכלי החשוב והזמין ביותר להתמודדות עם מצבי לחץ הוא ההרפיה באמצעות הנשימה שלנו. אין היא דורשת כי אם פינה שקטה, מושב נוח, וחמש דקות בלבד. אבל אם תקפידו למצוא לעצמכם חמש דקות כאלה, שתיים שלוש פעמים ביום, תקופות הלחץ שלכם תיראנה אחרת לגמרי. כמה פשוט – ככה עצום ומועיל. חמש דקות כאלו של עצירה, של נשימות עמוקות, מכניסות יותר חמצן למוח, ובאופן פיזיולוגי ונפשי גם יחד – נוסכות כוחות מחודשים.



איך צושים את זה?

מצאו מקום שמאפשר לכם לשבת בנחת, בריחוק מהממוקדי פעילות לחוצים.

הרפו, שבו בנינוחות, גב זקוף, רגליים על הקרקע, רגליים וידיים לא צלובות זו בזו. הניחו את ידיכם על הברכיים, מתחו את הראש כלפי מעלה.

נשמו שלוש נשימות עמוקות בדרך הבאה: שאפו אוויר דרך הנחיריים מלוא הריאות, השאירו אותו בפנים לכמה שניות, ושחררו בצורה איטית, דרך השפתיים, בקול של אנחה שקטה. הנשיפה צריכה להיות ארוכה יותר מהשאיפה (סיפרו).

ושוב: לשאוף, למלא את הגוף באוויר, להחזיק, ולשחרר: אהה...

אחרי שלוש פעמים בעיניים פקוחות – עצמו את העיניים, וחזרו על אותן נשימות בעיניים עצומות.

המשיכו לשבת בעיניים עצומות, ותנו לעצמכם עוד כמה נשימות רגילות בתוך השקט.

פקחו עיניים, וקומו לאט לאט... איך עכשיו? מרגישים אחרת, נכון?

עקרת בית שתקפיד על הרפיה אחת כזאת ביום (כשמרגישים את התועלת העצומה שבהרפיה אחת – כבר לא מתאפקים, ומאפשרים לעצמנו כמה כאלה...) תגיע לפסח אחרת לגמרי.

זהו הכלי הפשוט ביותר, היעיל, הנפלא והאמיתי ביותר, כי זו רגיעה שצומחת מתוכנו, מתוך תחושה עמוקה וחיבור עם הגוף, עם הנשימה, עם עצם החיים...



אין אומרים Stress בסינית?

רוגע הוא איזון

שאל זוארץ

מטפל ברפואה סינית עתיקה ופסיכותרפיה מכוונת גוף

בספרי הרפואה הסינית העתיקים ההתייחסות לנפש ולגוף היא אחת. כבר לפני אלפי שנים זיהתה הרפואה הסינית את המתח היום יומי כמשהו שגורם להתשה של האנרגיה הכללית, פגיעה במערכות הגוף השונות, החלשת מערכת החיסון, ואף יצירת פתולוגיות נוספות.

רפואה מאזנת

הרפואה הסינית רואה את האדם כשלם, אשר מושפע מהאנרגיות החיצוניות שסביבו ומהתהליכים הנפשיים המתרחשים בתוכו. הפילוסופיה הסינית מתייחסת לחמשת האלמנטים ו־12 איברים. כל איבר אחראי על רגש אחר. כשאחד או יותר מהאיברים הפנימיים יוצאים מאיזון, עלולה להופיע מחלה.

על־מנת להבין את האדם, התבוננו החכמים הסינים בגרמי השמים ובתופעות ארציות ובנו את מודל חמשת האלמנטים, שהוא אחד מהמודלים העתיקים בעולם. הסינים הסתכלו על המדע בצורה ציורית, ולכן מושגים רבים בתפיסה שלהם הם משלים מעולם הטבע.

חמשת האלמנטים היסודיים בתפיסה הסינית הם: אדמה, מתכת, מים, עץ, אש.

כל אלמנט מבטא אנרגיה אחרת ומקושר לאיבר אחר בגוף.

אש - לב - שמחה.

אדמה - קיבה - אמפתיה.

מתכת - ריאות - התכנסות.

מים - כליות - מודעות.

עץ - כבד - עוצמה.

ההבנה העמוקה של מודל חמשת האלמנטים מאפשר למטפל ברפואה סינית יכולת הבנה של האדם ושל התהליכים הרגשיים שהוא עובר בחייו. איזון מושלם בין האלמנטים הוא המצב האופטימלי בחיים, אך רובנו נמצאים במצב של חוסר איזון בגלל השפעות סביבתיות, אורח חיים לא בריא, עומס ולחץ יום יומי, ריבוי גירויים, תזונה לא נכונה, והאופי האישי של האדם. כל אלו יוצרים דיסהרמוניה במערכת האלמנטים, במסגרתה גם הרגשות הופכים לאמוציות סוערות.

ביטויי אי איזון בחמשת האלמנטים:

אש - לב - מאניה, שמחה ללא גבולות.

אדמה - קיבה - דאגנות יתר.

מתכת - ריאות - קושי לשחרר, צער.

מים - כליות - פחד, חרדה.

עץ - כבד - כעס.

במהלך חייו אנחנו יוצאים מאיזון. מתח תמידי שאנו שרויים בו ייצור החלשה של האנרגיה, והחלשה של האדמה - המקום היציב והבטוח שלנו. החלשה זו תיצור דאגנות יתר לסובבים אותנו ולעצמנו, וחולשה כללית של הצי' - אנרגית החיים. מתח לאורך זמן יתיש את הגוף וייצור דיסהרמוניה אשר תוביל לפתולוגיות נרחבות יותר כמו בעיות שינה, בעיות עיכול, חולשה של המערכת החיסונית, כאבים בגוף, דיכאון וחרדות.

במערכת העצבים המרכזית פועלות שתי מערכות מתואמות: המערכת הסימפתטית והמערכת הפרא־סימפתטית: המערכת הפרא־סימפתטית אחראית על המצבים בהם אנו רגועים ובמנוחה. אך כאשר מופיעה סכנה

או מצב לחץ, המערכת הסימפתטית נכנסת לפעולה על־מנת להתמודד עם מצב החרום. היא גורמת לגוף לשחרר כמויות אדירות של אנרגיה לשרירים, על־ידי הפרשה של סוכרים. הכליות מפרישות אדרנלין, קצב פעימות הלב עולה ועל כן גם לחץ הדם עולה.

כאשר אדם חווה לחצים או מתח נפשי לאורך זמן והמערכת הסימפתטית עובדת מעבר לנדרש, הדבר מתיש את הגוף ופוגע במערכות החיוניות שלנו וגורם לחולי.

סטרס פוגע באנרגיית הכבד. לא מדובר בפגיעה פיזית באיבר במשמעויות המערביות, אלא בתפקוד האנרגטי שלו. הכבד אחראי לוויסות הרגשות, לזרימת דם תקינה ולתנועה חלקה של האנרגיה בכל הגוף. כאשר אנחנו נמצאים במתח בגלל תהליכים פיזיים, רגשיים או סביבתיים, אנרגיית הכבד נפגעת ואין זרימה חלקה של צי' בערוצי האנרגיה. זה יוצר 'תקיעות' אשר מתבטאת גם בכאבים פיזיים כמו כאבי שרירים או תפיסות שרירים, בעיקר באזור הצוואר, הכתפיים והגב העליון, עצבנות, כעסים המלווים גם בכאבי ראש, שינויים במצב־הרוח ובעיות הורמונאליות.

דוקרים את הלחץ

הטיפול בעזרת הרפואה הסינית בבעיות לחץ נפשי ובמתח יחזק באופן מיידי את מערכת החיסון, ולכן סימפטומים רבים יעלמו – גם מבלי לטפל בהם ישירות. הרפואה הסינית מפחיתה סימפטומים של לחץ ומתח על־ידי דיקור בנקודות שונות בגוף. כאשר המחט מגרה את האזור, משתחררים אנדורפינים (חומרים נוגדי כאב טבעיים) שגורמים להפחתת הכאב ומשפרים את זרימת הדם בגוף. בנוסף, הדיקור הסיני גורם להפחתה של הורמון הסטרס קורטיזול, המזוהה עם לחץ.

המטפל ברפואה סינית מסתכל על האנרגיה של המטופל ובודק דרך התבניות שהצגנו קודם איפה נמצא חוסר האיזון, היכן הוא מתחיל ולאן הפתולוגיה מתקדמת. האבחון נעשה ע"י מישוש הדופק, הסתכלות על גוף המטופל – הלשון, העיניים, הציפורניים, איכות השיער, הקול, טון הדיבור ועוד. באמצעות שיטות אבחון אלו יכול המטפל למצוא את הגורם לפתולוגיה ולהחזיר את האיזון לגוף.

המטפל ברפואה סינית משתמש בדיקור, במגע ובצמחי מרפא, וכמובן בשיחה ובתרגילי מודעות, על־מנת ליצור פלטפורמת טיפול שלמה. התוצאה היא הרפיה של שרירי הגוף, הורדה של קצב הלב והפחתה של לחץ הדם. מטופלים רבים מדווחים על תחושת רוגע בזמן הדיקור, ללא קשר לבעיה שבשלה הגיעו – וכמובן כאשר מתח ולחץ הם התלונה העיקרית ממנה סובל המטופל.

הרפואה הקונבנציונאלית מתחילה לאחרונה להכיר במתח נפשי כמקור למחלות רבות. כיום ידוע כי המתח הנפשי והלחץ הנפשי מהווים גם חסם בדרך לריפוי מחלות. אנשים רבים מעדיפים את טיפולי הרפואה הטבעית על פני טיפול בתרופות שמלחות בתופעות לוואי. בשנים האחרונות נערכו מחקרים רבים המראים על

הצלחתו של הטיפול ברפואה סינית במחלות רבות בכלל, ובמצבי לחץ ומתח בפרט. תוצאות אלה מביאות רופאים רבים להמליץ על הטיפול בדיקור הסיני ובצמחי המרפא.

תזונה כדרך ריפוי

חלק חשוב בריפוי העצמי הוא מה שאנו מכניסים לגוף. לתזונה יש השפעה על איזון הסוכר בגוף, הפרשת הורמונים במערכת העצבים, ספיגת ויטמינים ועוד.

המקורביוטיקה הסינית רואה חשיבות גדולה לתזונה. כחלק מטיפול מיטבי, תותאם למטופל תזונה ייחודית לפי אבחון, שתכלול הוספת מזונות מסויימים לתפריט, והורדת מזונות אחרים. במסגרת זו אתייחס לעקרונות המתאימים לכולם. במצבי לחץ ומתח מומלץ להוסיף לתפריט את המזונות הבאים, שיש להם השפעה מאזנת:

אומגה 3 – מסייעות במניעת דיכאון ושמירה על בריאות המוח ומערכת העצבים. מקורות: אומגה פשתן, זרעי מרווה מרושתת, דגים.

מגנזיום – בעל השפעה מווסתת על פעילות מערכת העצבים והתכווצות שרירים, נמצא בדגנים מלאים, סויה טרייה, ירקות ירוקים, פירות, קטניות (אפונה יבשה, שעועית לבנה), קקאו, אגוזים (פקאן, שקדים, קשיו, בוטנים) וזרעי חמניות, בשר (בקר, עוף, דגים), מוצרי חלב. ויטמינים מסוג B – חיוניים לשיפור יכולתו של הגוף להתמודד עם מצבי לחץ ולייצר סרוטונין, שיוצר תחושת רוגע במוח. מקורותיהם בתזונה: דגנים מלאים, קטניות, אגוזים, גרעינים, ירקות.

אשלגן – חיוני לתפקוד תקין של מערכת העצבים ומסייע להפחתת סטרס בשרירים ופעילות תקינה שלהם ולהורדת לחץ דם גבוה. נמצא בפירות (פרי הדר, גויאבה, פירות מיובשים, בננה, אבוקדו), ירקות (תרד, עגבנייה, גזר, תפוח אדמה), עשבי תיבול (בזיליקום, כוסברה, שמיר, אורגנו וכד').

דגנים מלאים ומי קוקוס. נוגדי חמצון, ובכללם ויטמין C – נוגדי חמצון מסייעים לנו להתמודד עם נזקי הרדיקלים החופשיים ומצבי סטרס. בנוסף, ויטמין C מתרכז בבלוטת יותרת הכליה וחיוני לייצור אדרנלין שמיוצר כתגובת הגוף למצבי לחץ. מזונות עשירים בנוגדי חימצון: גרגרי יער, פטל, אוכמניות, בננה, תפוז מתוק, גויאבה, תפוח עץ, ענבים ועוד.

מזונות שמעודדים ייצור של סרוטונין במוח – חשוב להעשיר את התפריט במזונות עשירים בטריפטופן – חומר המוצא של סרוטונין, כמו אצות – במיוחד ספירולינה הנחשבת כצמח מרפא ברפואה הסינית, וכל המזונות הירוקים כמו תרד, מנגולד, סירפד ועוד.

שוקולד מריר – קקאו טבעי מגביר שחרור של דופמין ומסייע בוויסות מצב הרוח. יתאים למטרה זו שוקולד מריר בעל אחוזים גבוהים של מוצקי קקאו.

חליטות תה מרגיעות – קמומיל, פסיפלורה, מליסה, קינמון, מנטה, לואיזה, מרווה, זוטא לבנה, ורבנה ועוד.

צריכה של פחמימות פשוטות גורמת לחוסר איזון של רמות הסוכר בדם ועשויה להגביר את

הפרשת האדרנלין, לכן העשירו את התפריט שלכם בחיטה מלאה, שיבולת שועל מלאה, אורז מלא ועוד. הימנעו ככל האפשר ממזון מטוגן, מעובד, וכמובן קמח ומוצרים עתירי סוכר, במיוחד סוכר לבן.

כמובן שמומלץ לאכול בשעות קבועות מנות קטנות ומזינות, ללא צומות ארוכים בין הארוחות. להקפיד על שתיית מים או תה צמחים, וחשוב להימנע מצריכה של אלכוהול וקפאין (מצוי בקפה, תה שחור, קולה, משקאות אנרגיה), או לפחות להמעיט בהם. צריכה של רכיבים אלו מעודדת הפרשה של אדרנלין.

הרגלצה צינית

• עיסוי עדין של נקודת הדיקור התחתונה ביותר בגוף, בשקע בכף הרגל, מתחת לכרית כף הרגל, בשקע העמוק והרגיש שבמרכז.

ללחוץ לחיצה עדינה למשך 30 שניות, בשתי הרגליים, לעסות מספר פעמים עם הפסקות קצרות.



• לעמוד על אדמה רכה ולדמין את החיבור של כף הרגל (ובעיקר את הנקודה מסעיף 1 לאדמה, להרגיש כיצד הגוף מחובר לאדמה ולנשום נשימות עמוקות לתוך הבטן התחתונה, להרפות את שרירי הגוף מהראש ומטה ולנסות לדמין שכל המתח שצברנו במשך היום יורד לאדמה.

• עיסוי בנקודה הרביעית על ערוץ המעי הגס. הנקודה נמצאת ביד, בשקע בן האגודל לאצבע המורה. עיסוי עדין עם כיוון השעון בשתי הידיים עשוי להועיל למתח וכאבים ברצועות הכתפיים, בייחוד אצל גברים.

