

למצוא את הנחת

באי הנחת

ככלים להתמודדות עם סטרים

אייל רוז

MA בריאות נפש קהילתית

מלווה תהליכים רגשיים מבוססי גוף

מה זה 'סטריס'?



STRESS



'סטריס' זה: (ד)



התמודדות מתמשכת

עם עומס החיים

+

אירועים מלחיצים

'סטרס' זה: (2)

מחשבות מטרידות של "מה יהיה"

+

תחושות מעיקות



'סטרס' זה: (3)

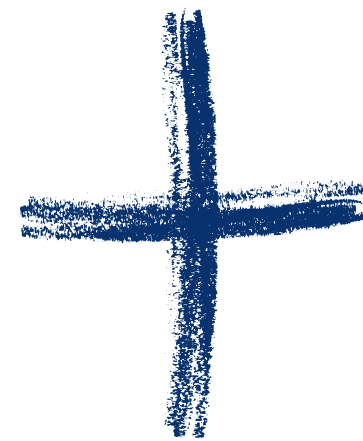
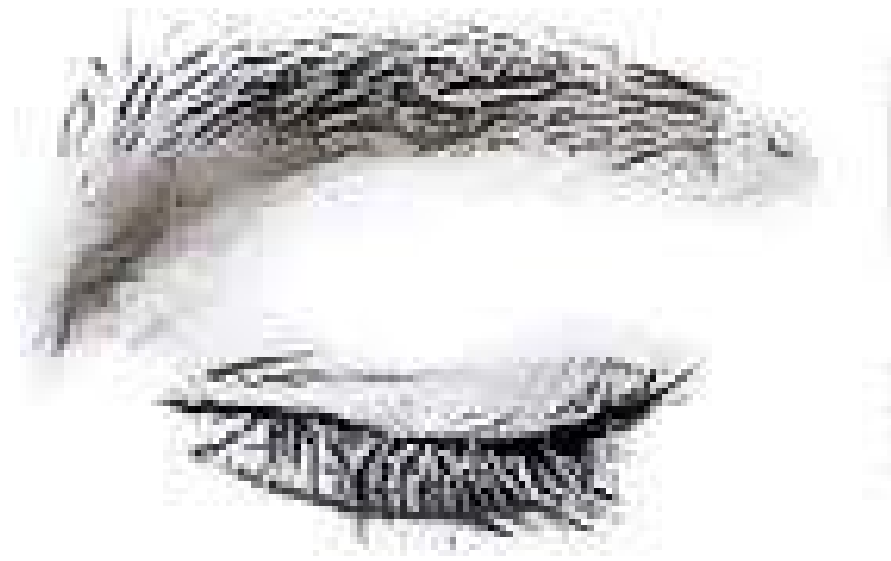
פרשנות שהחיים כפי שהם

מאיימים

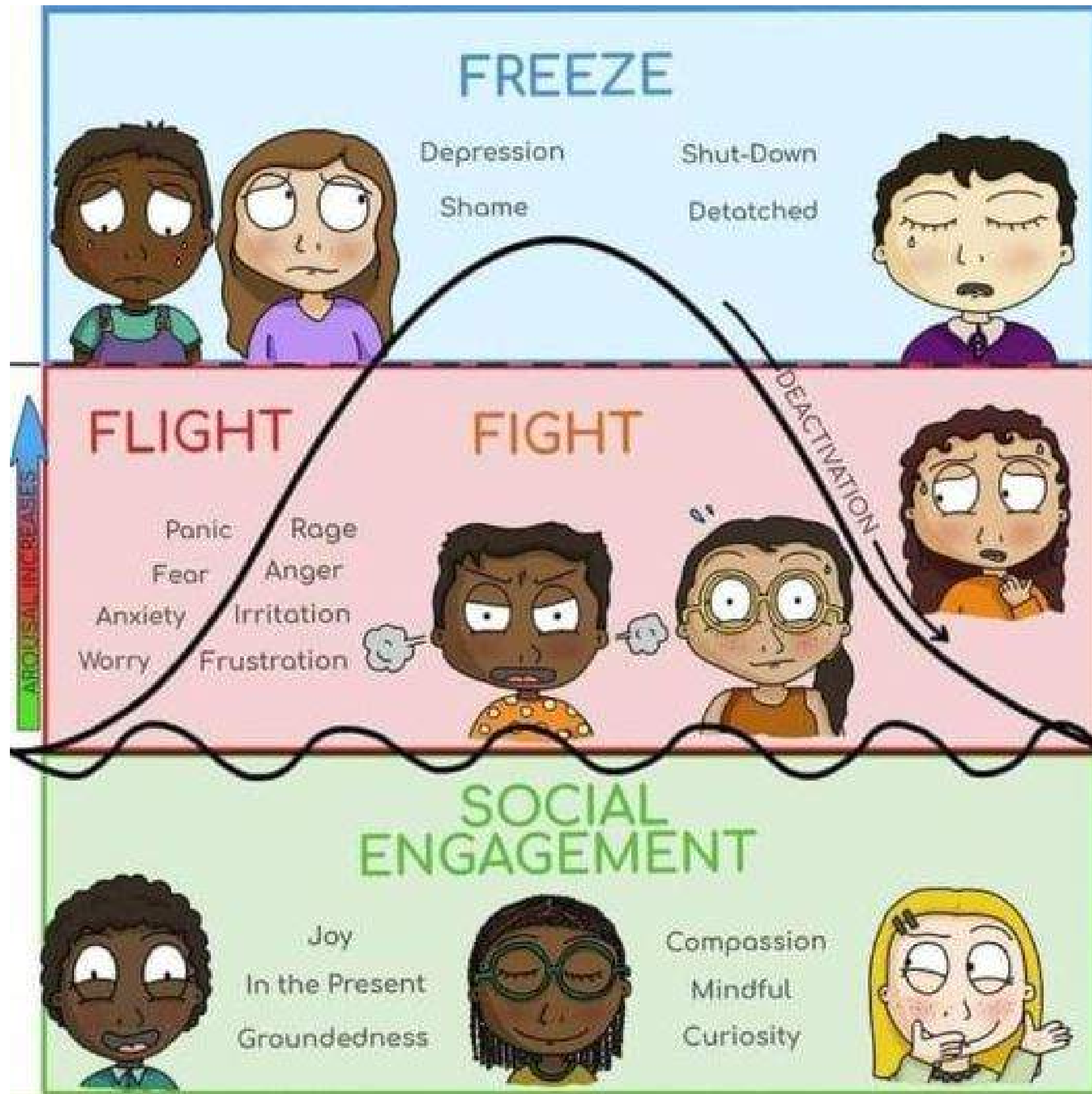


מה קורה לנו כשיש

איום?

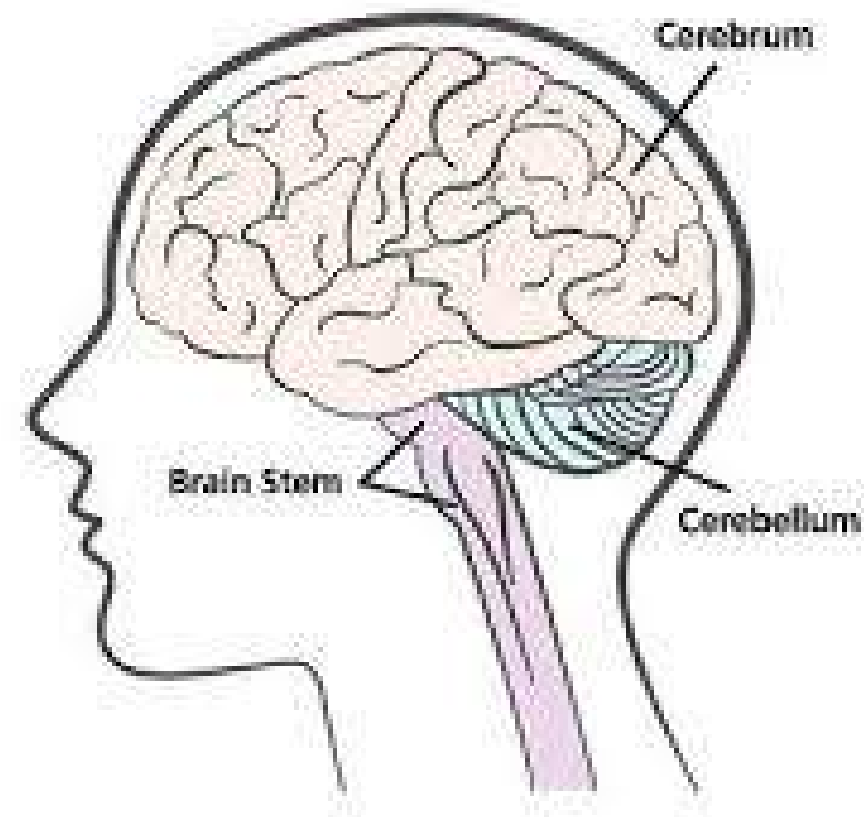
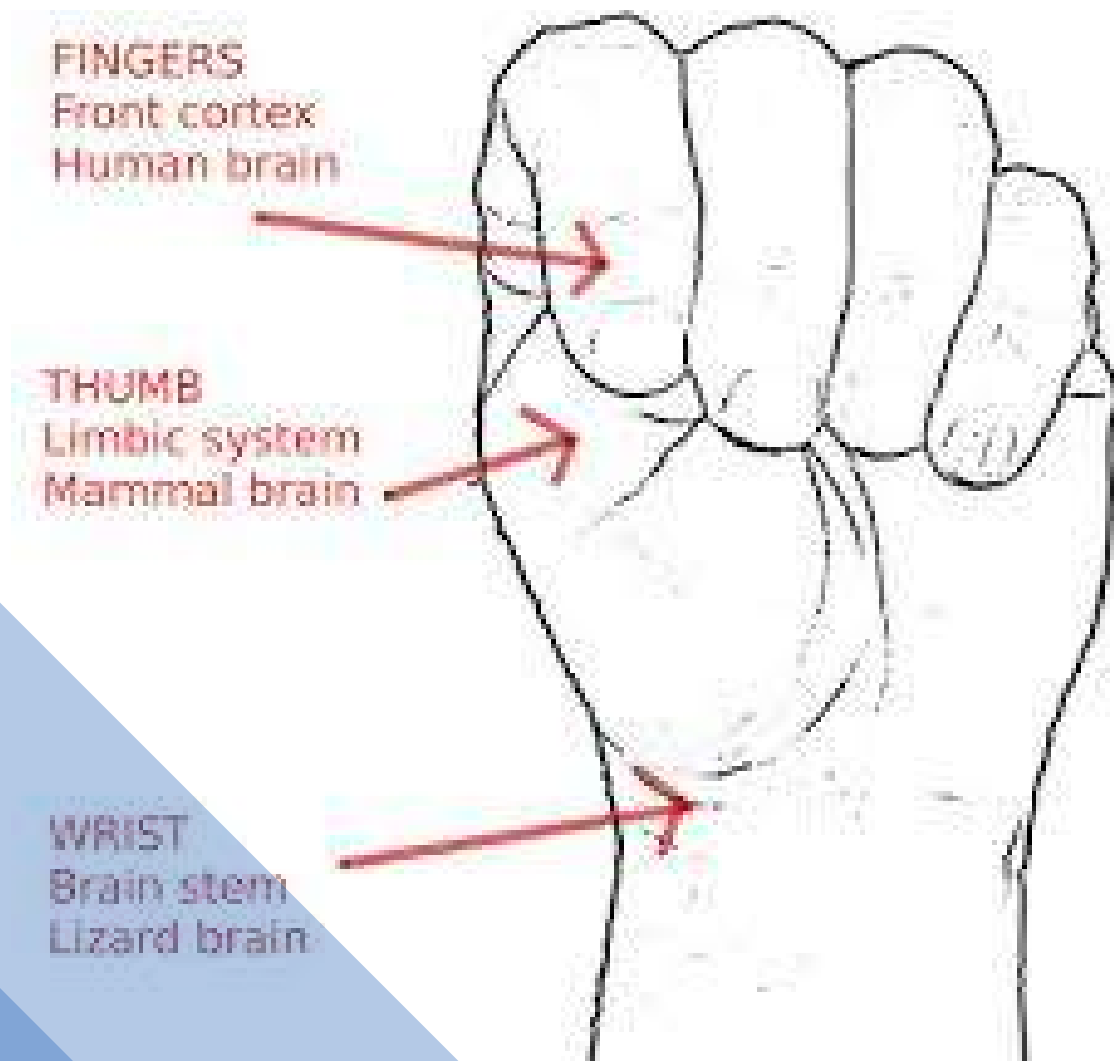




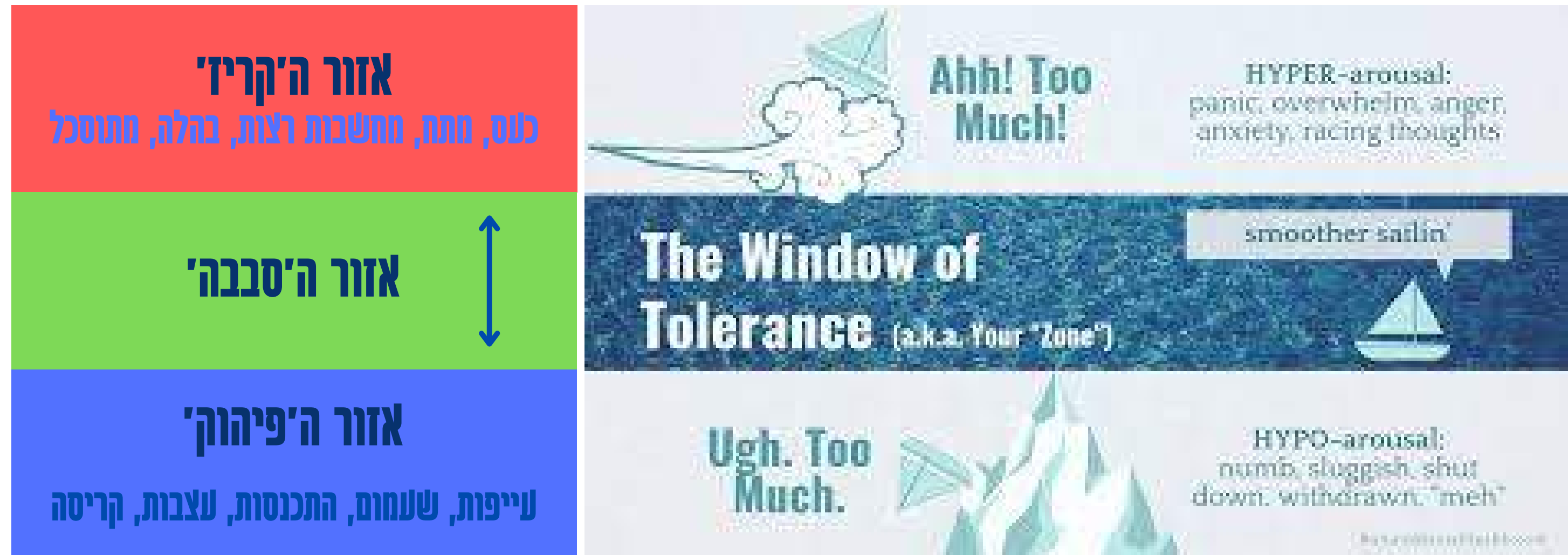


F.F.F

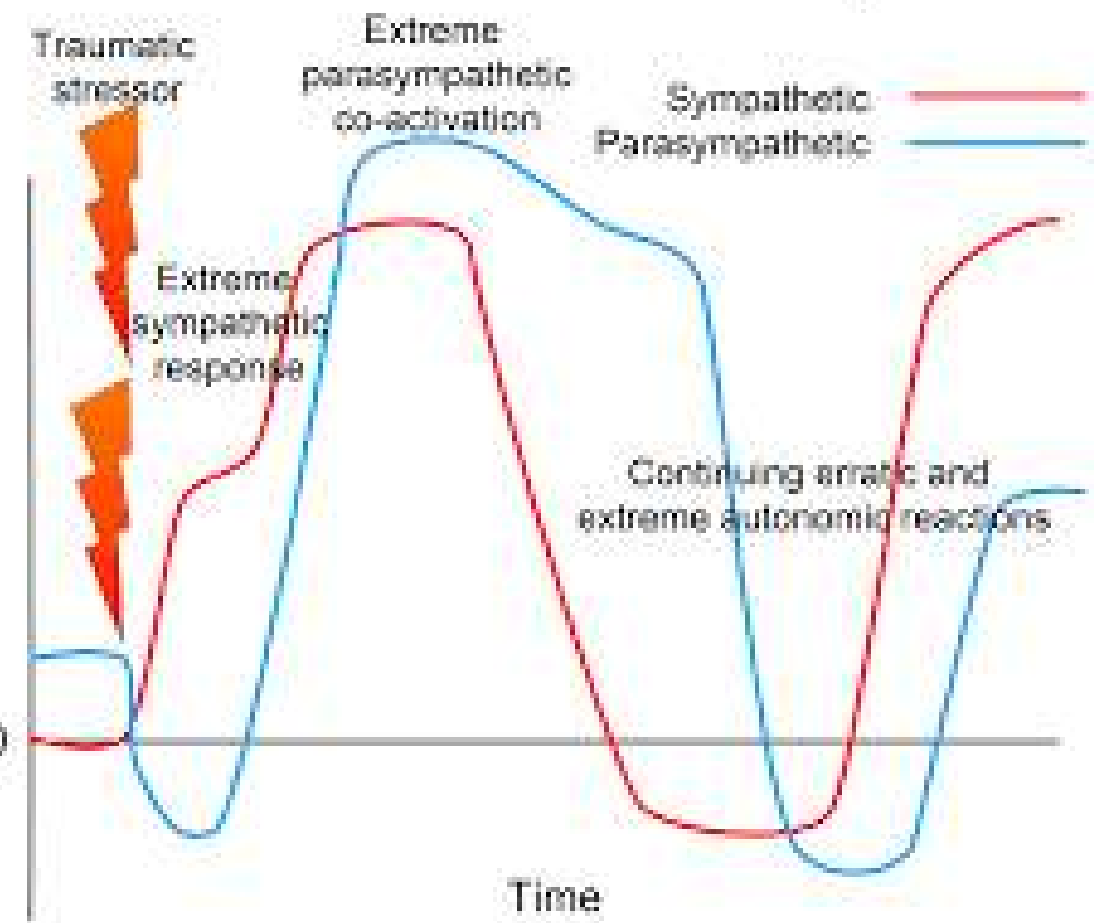
סטרום ו-3 חלקי המוח



חלון העוררות האופטימלית

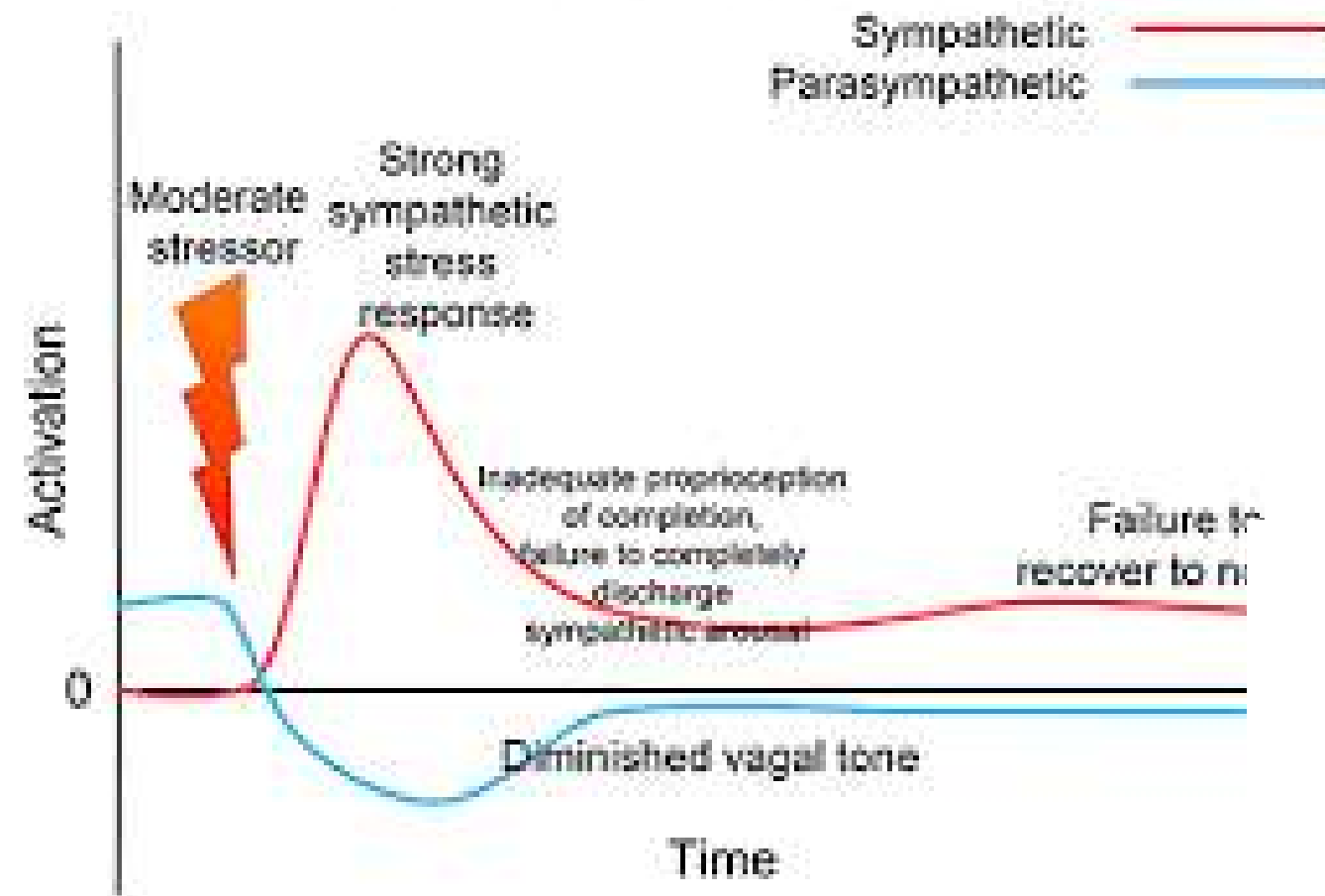


Traumatic stress response

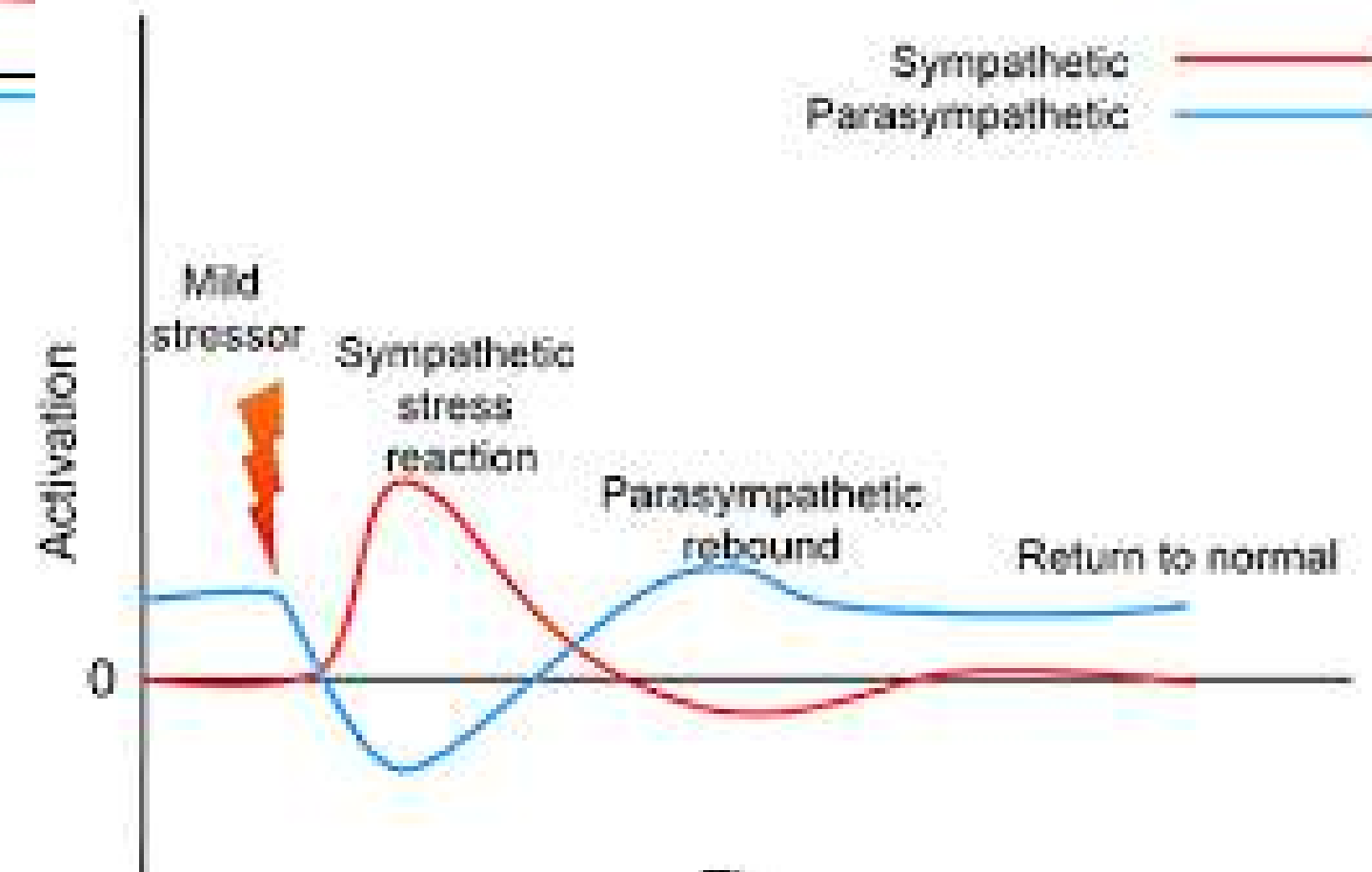


התגובה לסטרס אקוטי / כרוני / טראומטי

Chronic stress response



Mild acute stress reaction



מצבים אקוטיים



VS



מצבים כרוניים



כלים להתמודדות עם מצבים אקוטיים

שגם טובים למצבים כרוניים

והחזרה לחלון העוררות



*בהשראת מודל CRM לחוסן בקהילה

1 - עקובה

או

'מה אתה חש?'



דחוס - אוורירי

מחוספס - חלק

רעד - זרימה

חם - קר

עקיבה

עקצוץ - חופש

'לא נעים לי'

'נעים לי'

מתח - שחרור

כיווץ - התרחבות

2 - חשאיוב

או

'כן. עוד! תודה'





חשוב

1. להזכר ולתאר
2. להעלות 3 פרטים
3. שימת לב לתחושות שמתלוות

- מערכת יחסים מטיבה
- חפצים/ מקומות מחזקים
- בעל חיים אהוב
- טבע
- סיטואציות מעצימות
- זכרון נעים
- כל מה שתומך בך

3 - קרקוע

או

יציב לי





קבוק

- 1. מצאו תנוחה נוחה**
- 2. שימו לב לנקודת ההישענות**
- 3. התמקדו בהתרווחות בנשימה, בדופק, במתח השרירי**
- 4. שימו לב לתחושה בגב, ברגלים, בשוקיים, בכפות הרגלים**
- 5. אם המחשבות נדדו, חזרו שוב לתחושת ההתרווחות**

4 - מחוות גוף.

או

'ככה זה טוב'





מחוות גוף

איזה מחווה אני עושה שמרגיעה אותי?

**אולי ליטוף השיער, החזקה של האגודל או הנחת יד על הלב
לרוב לא מודעת.**

חפשו את המחווה ובצעו אותה באופן מודע.

שימו לב להרגעות שהיא מסבה.

5 - מתח והרפיה

או

'שחרר אחי'





5 - מתח והרפיה

1. לעצום עיניים

2. תשומת לב לידיים, סגרו אגרוף חזק

3. להרגיש את המתח למספר שניות

4. לשחרר ולהרפות

5. לחזור עם כל שרירי הגוף: רגלים, ירכים, בטן, כתפיים,

פנים

6 - לעצור, להתבונן ולקבל

או

'חכה רגע'





'חיינדפולנס'

פשוט לשים לב

בלי לשפוט 

בלי להגיב 

עם חמלה 

<p>שימת לב לחושים:</p> <p>קלף המאפשר לנו שימת לב למתרחש כאן ועכשיו, באמצעות חמשת החושים:</p> <p>5 דברים שאנו רואים</p> <p>4 דברים שאנו שומעים</p> <p>3 דברים שאנו ממששים</p> <p>2 דברים שמריחים</p> <p>נשימה אחת עמוקה.</p>	
--	--

מה הקשר בין חיינדפולנס לסטורס?

האטת התגובה



תשומת לב
לפרשנות



חמלה וקבלה
על מה שיטע



חזרה וסיכום

1. עקיבה - "מה אתה חש?"
2. משאוב - "כן, עוד. תודה!"
3. קרקוע - "יציב לי"
4. מחווה - "ככה זה טוב"
5. מתח והרפיה - "שחרר אחי"
6. לעצור, להתבונן ולקבל - "חכה רגע"

מה עוזר באופן מתמשך?



1. יחסים תומכים

2. תרגול תומך עצירה (יוגה, טאי צ'י)

3. קורס MBSR

4. תזונה מאוזנת ובריאה

5. פעילות ספורטיבית

6. להפחית!!!

7. שעות בטבע



מה עוד עוד

1. לפנות זמן למה שחשוב
2. התרכזות בטוב
3. 'פאוור נאפי' (שנת כח)
4. בילוי עם המשפחה
5. שנת לילה זה קודש
6. לפרוק

להכניס ללוי"ז קבוע
self - care



שאלות? שיתופים..

מקורות להעמקה



1. תאוריית הפולי ואגל של די"ר סטיבן פורג'ס
2. מודל Community Resilience Model
3. 'נרשם בגוף' של די"ר באסל ואן דר קולק
4. 'להעיר את הנמר' של די"ר פיטר לוין
5. התמקדות של יוג'ין ג'נדלין

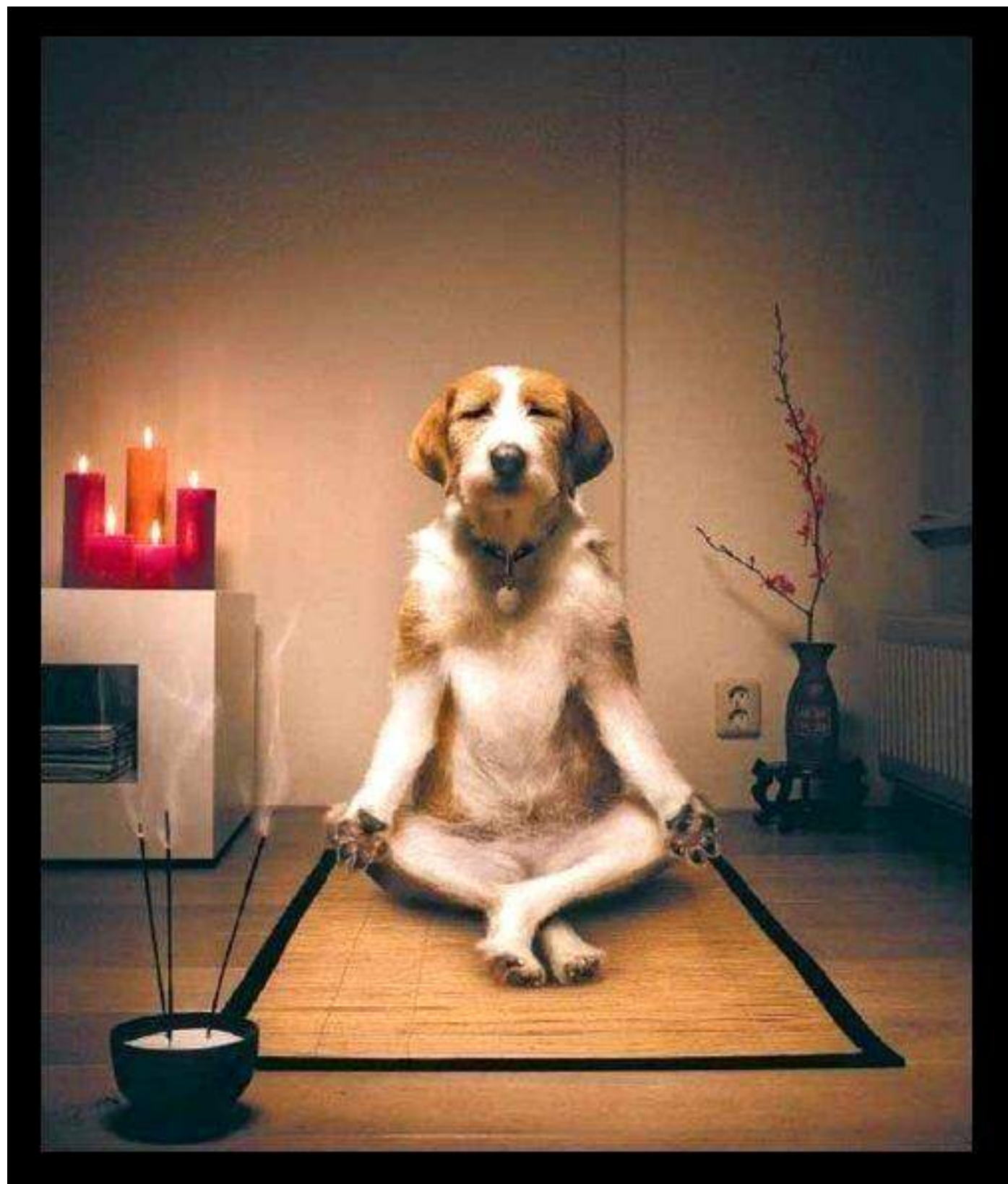
טיפ של אלופים לסיום



איך להשיג את "הכימקלים של האושר"



<p>דופמיין – כימיקל הגמול</p> <ul style="list-style-type: none">* לסיים משימה* פעילויות של דאגה עצמית (SELF CARE)* לאכול מזון מזין* לחגוג נצחונות קטנים (וגדולים..) 	<p>אוקסיטוצין – הורמון האהבה</p> <ul style="list-style-type: none">* לשחק עם כלב* לשחק עם תינוק* להחזיק ידיים* לחבק אנשים קרובים* לתת מחמאה 
<p>סרטונין – מייצב מצב הרוח</p> <ul style="list-style-type: none">* מדיטציה* ריצה/רכיבה* חשיפה לשמש* הליכה בטבע* שחייה 	<p>אנדרופין – משכך הכאבים</p> <ul style="list-style-type: none">* תרגול של יוגה* שמנים ארומטיים* צפייה בקומדיות* שוקולד מריר* פעילות גופנית 



תודה