

בריאות ושמחת חיים!



סיפור על אהבה וחושך



סבתא שלומית הגיעה לירושלים בשנת 1933

העיפה מבט אחד על
העיר, ראתה את
השווקים והדוכנים, את
הסמטאות ואת הרוכלים
ואת החמורים, הריחה
את הזיעה ואת האבק,
נדהמה מן הססגוניות
המזרחית השוקקת, ומיד
חרצה גזר-דין תקיף:

הלבאנט מלא מיקרובים!



מלחמת חורמה במיקרובים

סבא היה קם מוקדם בבוקר,
לרסס היטב ב"פליט" את כל
פינות הדירה ואחר-כך לחבוט
מזרנים ומצעים

את הפירות והירקות היא
הרתיחה, את הלחם ניגבה
במטלית לחה, טבולה בתמיסת
חיטוי קאלי



מלחמת חורמה

במיוקרה

וגם את עצמה הייתה
מבשלת שלוש פעמים ביום:
קיץ וחורף הייתה עושה
שלוש אמבטיות חמות מאוד
כדי להשמיד מיקרובים



אחרי שניים-שלושה התקפי לב

הזהיר אותה הרופא: גבירתי,
אם לא תחדלי מן האמבטיות
הלוהטות שלך אינני אחראי
למה שעלול לקרות.

אבל סבתא לא יכלה להיגמל
מן האמבטיות. פחד
המיקרובים היה חזק מדי.
היא נפטרה באמבטיה.



סיבת המוות?

התקף לב?

מחלת הניקיון?

או אולי התאווה...

גורמי סיכון לתחלואה – לא נשלטים

- גנטיקה
- חומרים כימיים
- זיהום אויר ומים
- קרינה
- מיקרואורגניזם



גורמי סיכון נשלטים

- תזונה לקויה
- עישון
- סמים
- אלכוהול
- השמנת יתר
- חוסר פעילות גופנית



מתוך הספר "להחליף את המים של הפרחים" ואלרי פריין

מחר יש לווייה ב-16:00. תושב חדש בבית הקברות. גבר בן
חמישים וחמש שמת מעישון יתר. זה מה שאמרו הרופאים, על כל
פנים. הם אף פעם לא יגידו שאיש בן חמישים וחמש מת מפני שלא
אהבו אותו, שלא שמעו אותו, מפני שקיבל יותר מדי חשבונות, שעבר
יותר מדי את תקרת האשראי, שראה את ילדיו גדלים ומסתלקים
בלי להיפרד באמת. בגלל חיים של האשמות, חיים של עיקומי אף.
ככה שלא צריך להתפלא שהוא אהב מאוד את הסיגריה הקטנה שלו
ואת כוסית היין שהטביעו את הפקעת שבבטנו



יום הולדת 40



זה לא כאן



אולי בגלל הסטארס?



סטרס - עכברו"ש

• ע – עצבות

• כ – כעס

• ב – בדידות

• ר – רחמים עצמיים

• וּש - שעמום



Poor me, poor me, pour me a drink



התגובות האוטומטיות לסטרס



• להילחם – fight

• לברוח – flight

• לקפוא – freeze



סטרס כרוני - מקור לצרות...

• חוסר ריכוז, הפרעה בתיאבון ובשינה

• זיהומים חוזרים, מחלות עור

• מחלות מטבוליות, לב וכלי דם

• השמנת יתר, התמכרויות



אז מה גורם לסטרס?



אז מה גורם לסטרס?

- וירוסים
- המצב הפוליטי
- דאגות כלכליות
- הזמן שבורח?
- התחממות כדור הארץ
- הבריאות
- תקלות – האוטו התקלקל, האוכל נשרף?



הפקקים?



חיי הנישואין?



כן, נחמה,
הוא בטח
סוחר
עתיקות

אברהם,
האיש שמה
מסתכל עלי
כבר שעה



הילדים?



הנכדים בקיץ?



ירידה בזיכרון?

ברוכים הבאים לאתר
איגוד חולי האלצהיימר

שם משתמש

סיסמא

שכחת סיסמא?

שלח



מחשבה



איזור
הרגש

חווייה רגשית

איזור
הראייה

חווייה
ויזואלית



המצבים בחיים נייטרליים

• מה שמתרחש בחיים אינו גורם סטרים כשלעצמו

• **המחשבה** היא הקובעת!



עיקר הסטרס הוא מה...מחשבות!

- מחשבות, דעות, תסריטים
- ציפיות, רצונות, השוואות
- לא מה שקורה לנו גורם לסטרס אלא מה שאנחנו חושבים על מה שקורה לנו



יש תרופה לסטרס?

• הסרת גורם הסטרס

• תרופות נגד חרדה

• פסיכותרפיה



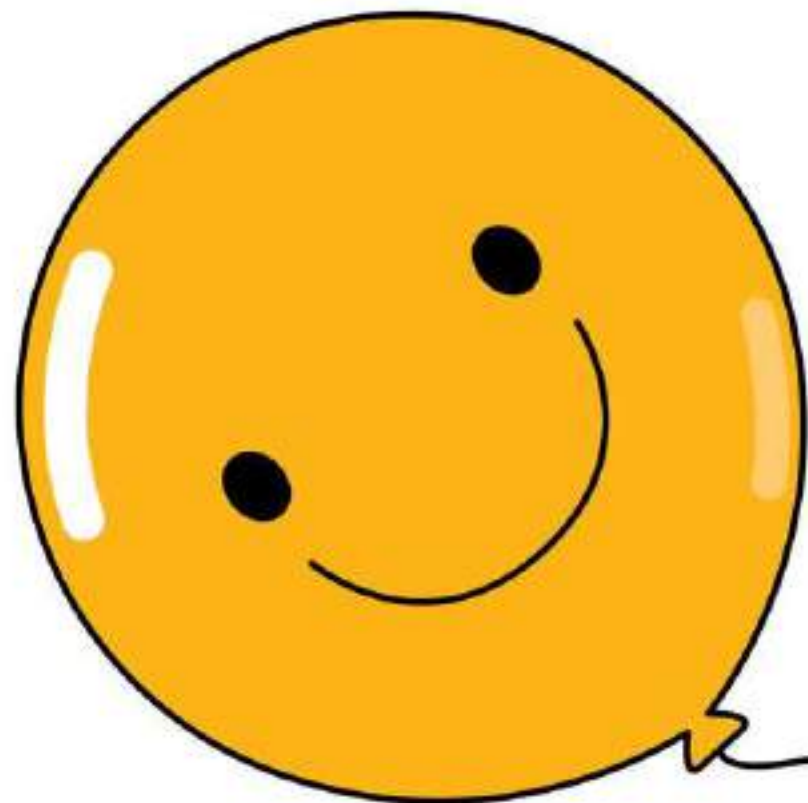
מהי בריאות?

על פי ארגון הבריאות העולמי - WHO (1948)
בריאות היא מצב של **רווחה** גופנית, **נפשית וחברתית** מושלמת
ולא רק היעדר מחלה



הפסיכולוגיה החיובית:
רווחה נפשית = אושר





HAPPINESS

PLEASURE

PURPOSE

תחושה של הנאה ומשמעות גם יחד



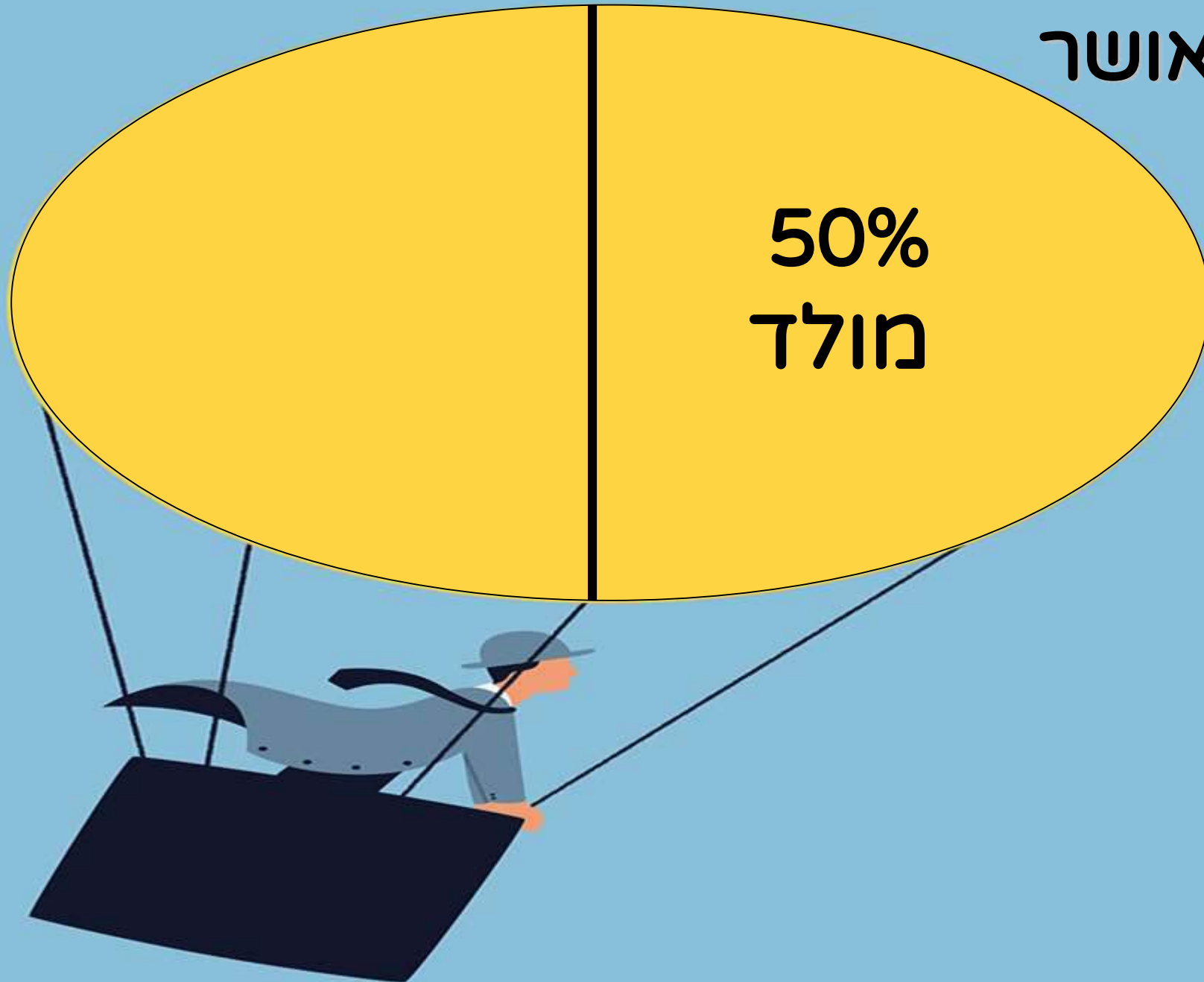
אנשים מאושרים:

- בריאים יותר – פחות זיהומים, פחות מחלות לב
- תוחלת חייהם ארוכה יותר
- מתמודדים טוב יותר עם סטרס
- סובלים פחות מאכילה רגשית!



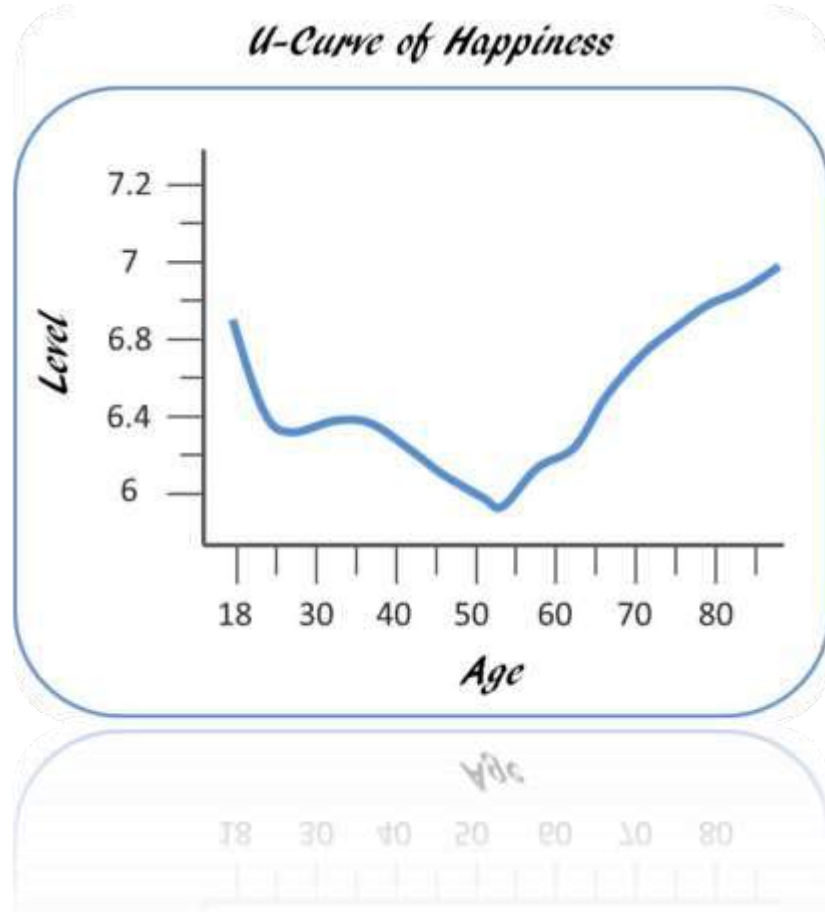
מעגל האושר

50%
מולד



LYUBOMIRSKY, SHELDON & SCHKADE (2005)

מה חשבתי שיעשה אותי מאושרת?



- לאכול שוקולד?
- קניות?
- כסף?
- לנסוע לחו"ל?
- נישואין? ילדים?
- מקום מגורים?

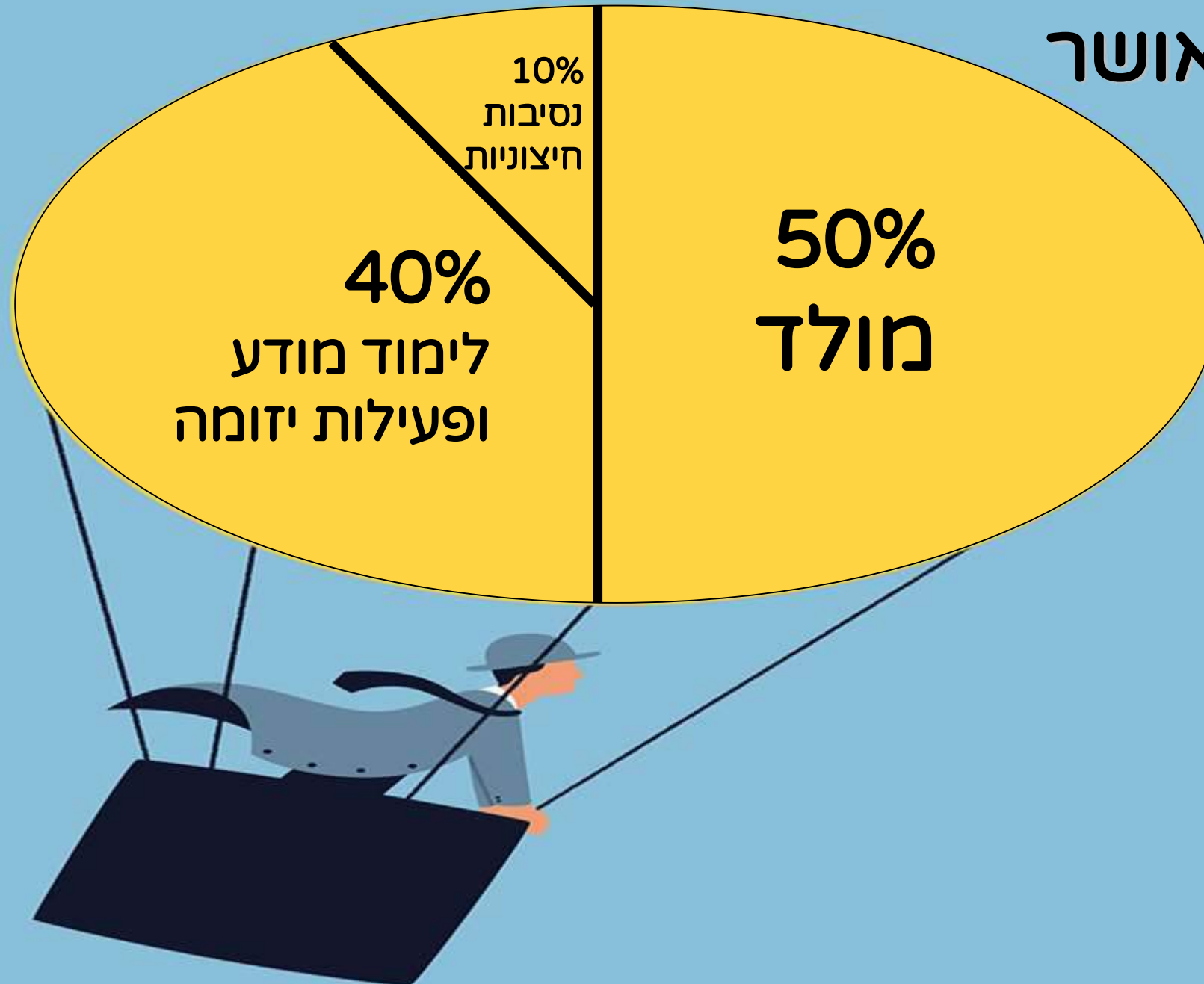


יותר כסף?





מעגל האושר



אז מה עושים?

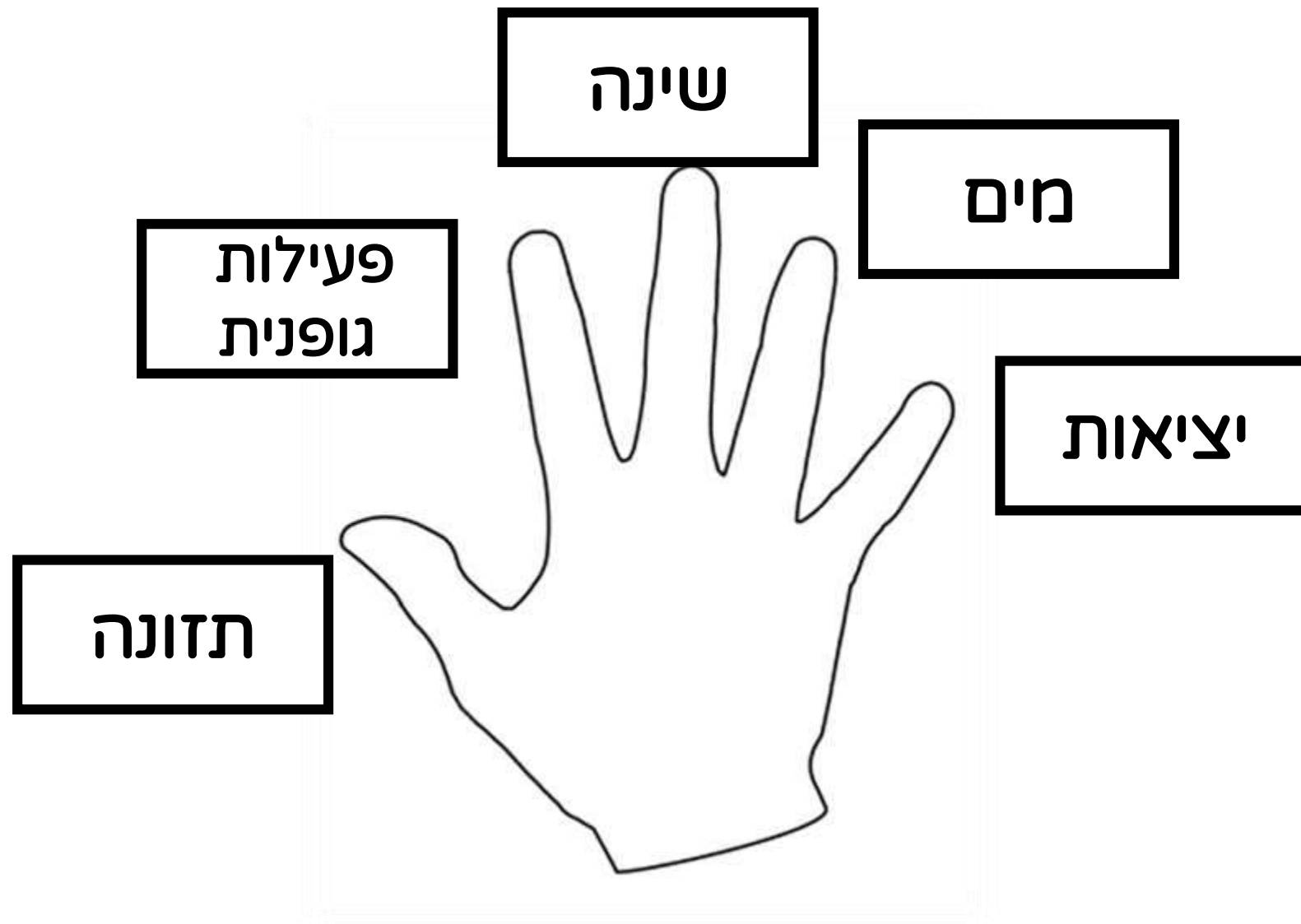
• שומרים על בריאות הגוף

• מטפחים מערכות יחסים

• וסוד גדול... (שכולם מכירים)



חמסה חמסה



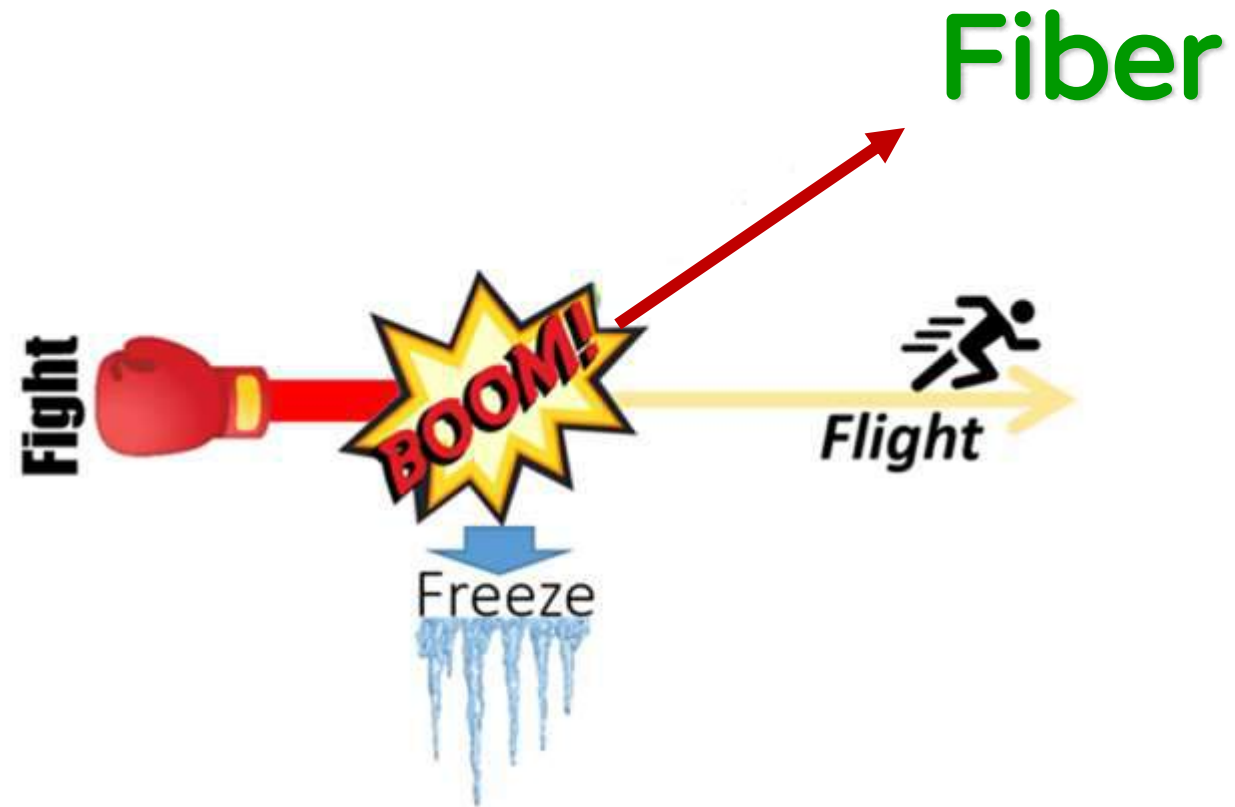
נקניקיה כל יום!

סולם בריסטול

עצרת	גושים נפרדים קשים, קושי ביציאות.		סוג 1
משתפר	"מקניקיה" גבשושית קשה ואחידה.		סוג 2
טוב מאד	"מקניקיה" אחידה עם סדקים.		סוג 3
מצוין	"מקניקיה" נחשית", ארוכה ורכה.		סוג 4
ככה...	גושים קטנים, גבולות ברורים, יוצאים בקלות.		סוג 5
משהו לא	גושים מפוררים, דייסתיים, חסרי גבולות ברורים.		סוג 6
שלשל	מימי, אין מוצקים, נזלי לחלוטין.		סוג 7



משנים את ברירת המחדל!



המיקרוביום

חיוני בכל התהליכים
המטבולים, ההורמונלים
והחיסוניים לשם שמירה
על ההומיאוסטזיס
בגופנו!



מיליארדי חיידקים שמשפיעים על הבריאות
שלנו, המשקל שלנו, מצב הרוח שלנו!
חלק גדול מהסרטונין מיוצר על ידי חיידקים!

חיידקים והשפעתם



הדיאטה הים תיכונית

החיידקים אוהבים פירות, ירקות,
דגנים וזרעים, וכל מה שיש בו

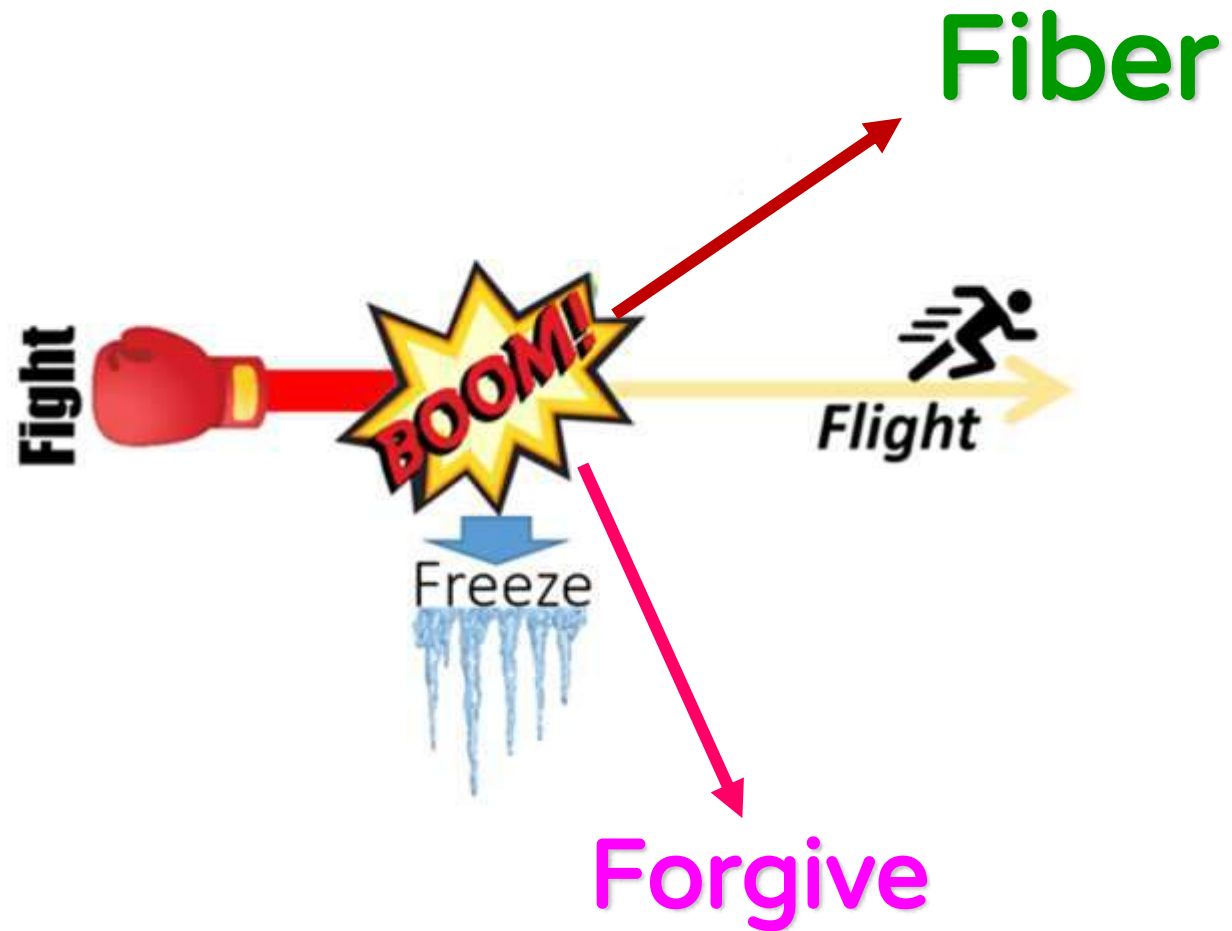
סיבים תזונתיים



להוסיף את הטבע
לכל ארוחה!



אז מה לומדים ומה עושים?



שגיאות, טעויות, כישלונות או סתם פאשלות

- קיבלתי ציון 42.13 בפיזיקה

- נכשלתי בטסט הראשון

- לחצתי על DELETE ואח"כ SAVE



מותר לך לשגות

מותר גם לזולת לשגות



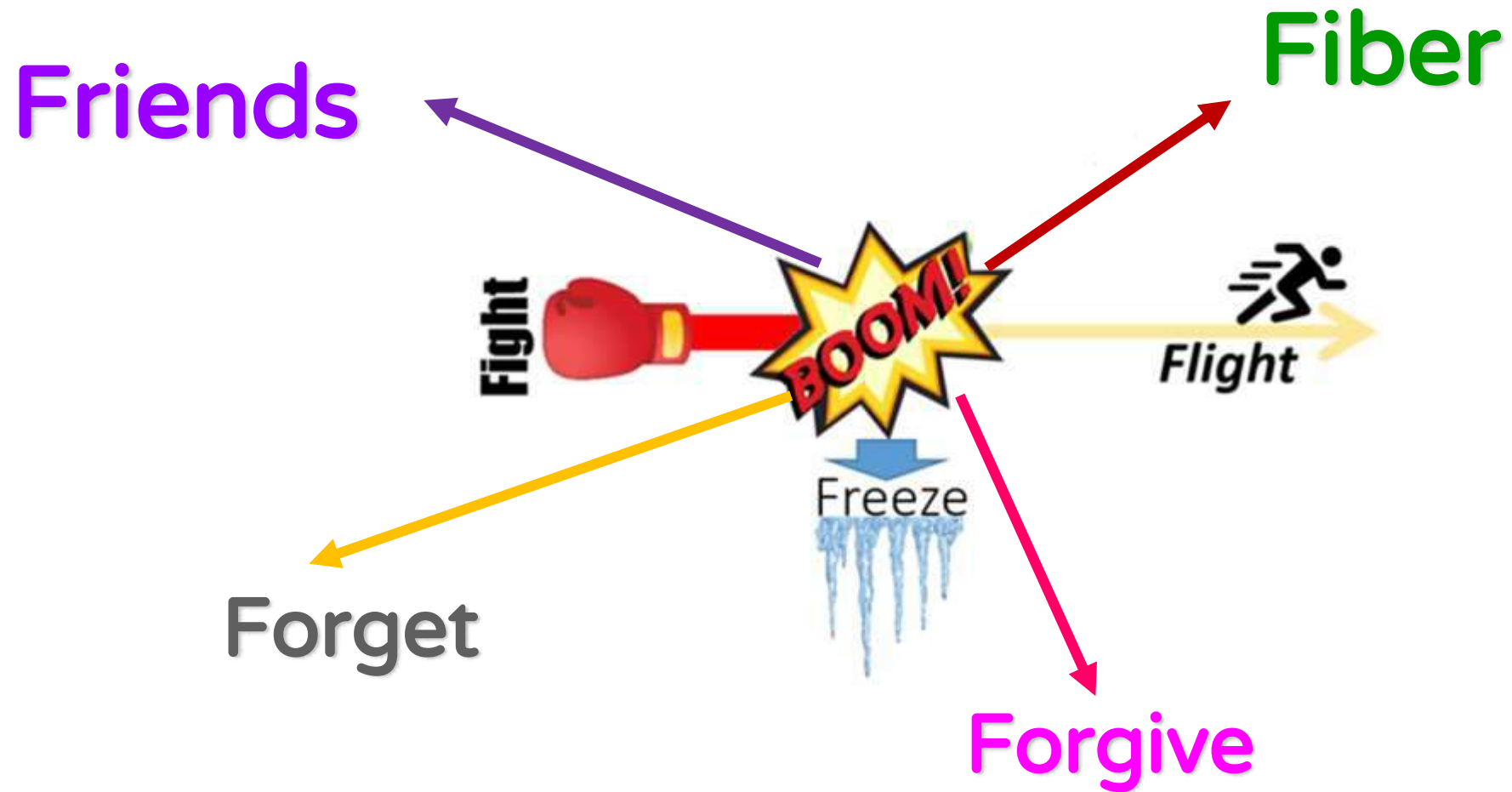
ותמיד אפשר לבקש סליחה...



סליחה ספגטי



אז מה לומדים ומה עושים?



חברים

הדרך אל האושר, הבריאות ואריכות הימים



John Robbins, "Healthy at 100," 2006, pp. 230-234

אהבה טובה ללב!

נותנים **משהו** לכל אדם שפוגשים



כולם רוצים אותם דברים

שיוותרו לנו, יקבלו אותנו למרות הפגמים שלנו
שיסעדו אותנו כשאנחנו חולים, יגידו לנו **מילה טובה**



כוחן של מילים

לכל מילה שיוצאת מפינו מתלווה תגובה
כימית בגוף

מילים



הפרשת - הורמונים, נוירטרנסמיטרים, כדוריות
דם, חלבונים, נוגדנים, אנזימים



כשמישהו אומר לנו מילים של אהבה



סרוטונין, דופמין, אוקסיטוצין

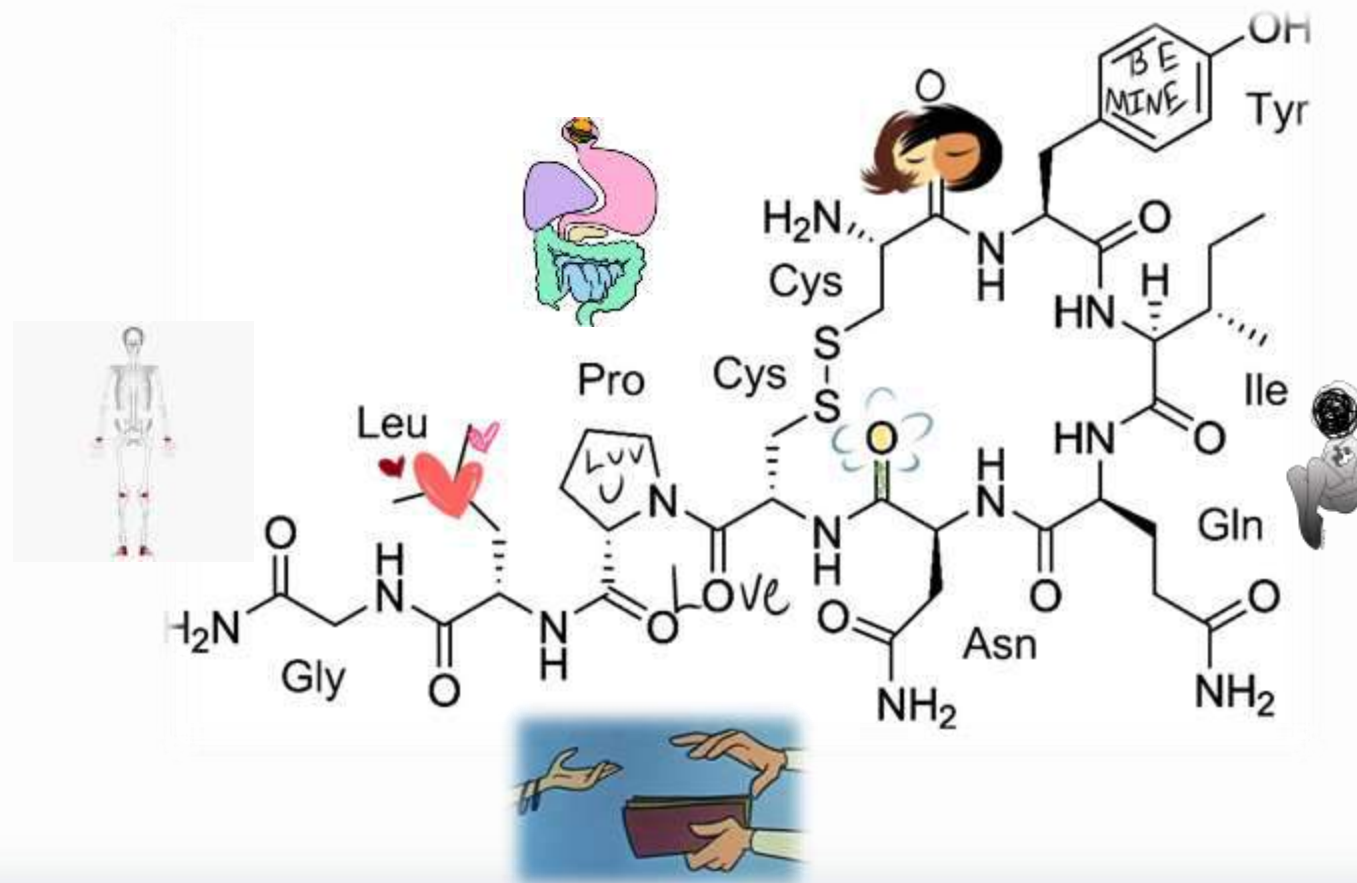


מילה טובה גורמת להפרשת אוקסיטוצין

- נקרא גם הורמון האהבה, החומר שגורם לאמא להתחבר מיד אל התינוק (BONDING)



האוקסיטוצין משתף במספר רב של פעילויות בגוף



אוצר המילים



נכשלתי במבחן

קיבלתי 48!

אני רוצה להסביר לך

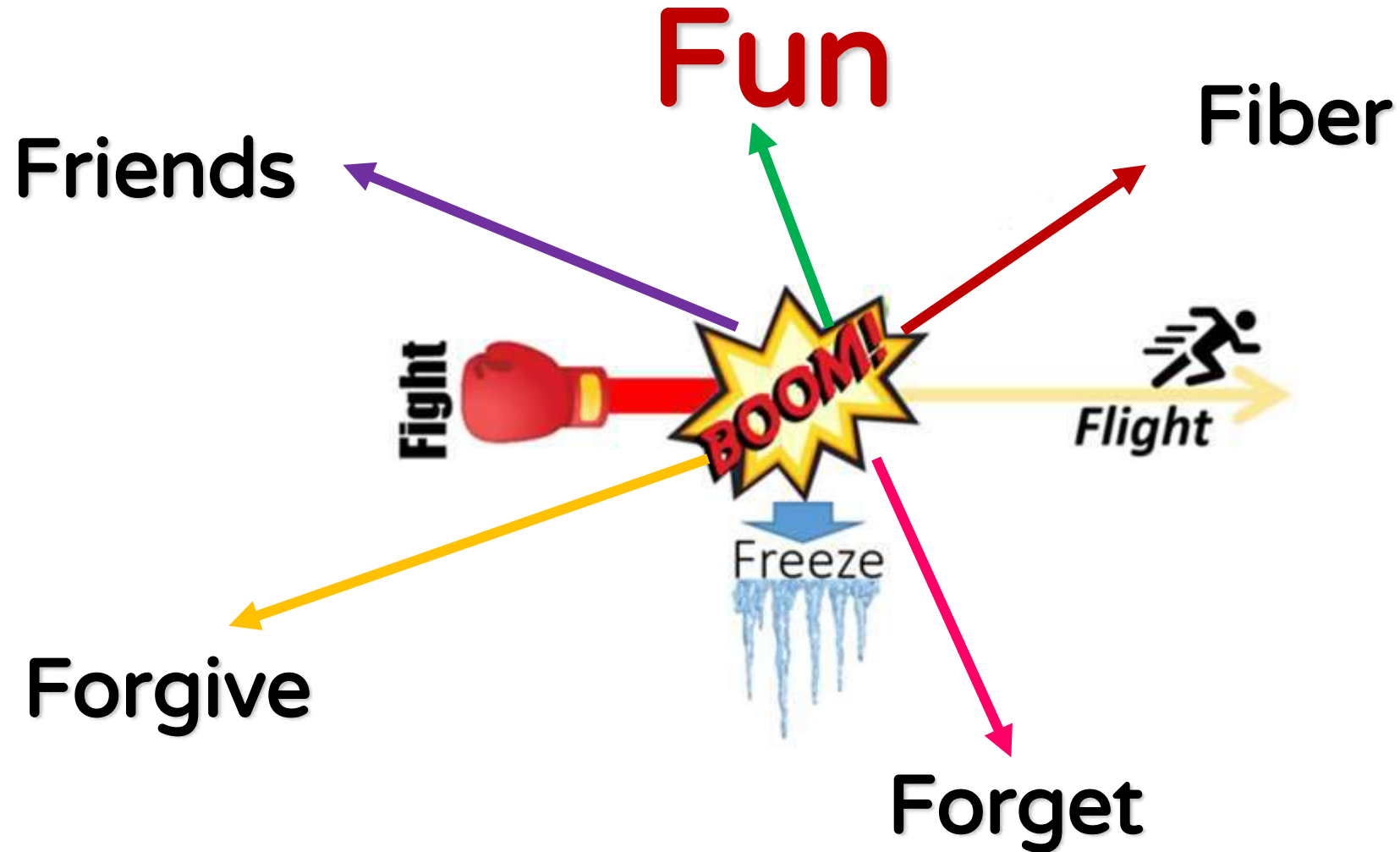
אני רוצה לספר לך

לא ייצא ממך כלום

נועת לגדולות



יש עוד הרבה אפשרויות תגובה!



נולדנו עם המתנה הזו!!!



ילדים צוחקים 400 פעם ביום!



בבית הספר לצחוק זה לא יפה...



ככה צריך להיראות ילד



הצחוק מפחית מהסטרס!

אם אפשר לצחוק – המוח מקבל
מסר שאין סכנה והכול בסדר



התמודדות (coping)

בתנאי לחץ פיזיים וחברתיים
פורח הומור שחור, מקאברי



אפילו בשואה!



דר' חיה אוסטרובר



הומור בימי קורונה...

לא לפתוח הודעות
וואטסאפ שמתחילות
במילים "הורים
יקרים" (--) זה וירוס



לילדים מחלקים ערכות אנטיגן
ולהורים גלאי שקר



הצחוק - הדבק של מערכות היחסים

אמנם, אפשר לצחוק לבד

צוחקים פי 30 בחברת אנשים!



בחברת אנשים? ומה עושים עם המעצבנים?



כל דבר שמרגיז אותנו, שיוצר בנו
אי-נוחות ביחס לאחר שמולנו, יכול
להוביל אותנו להבנה של עצמנו (יונג)



למצוא בעצמי את מה שמרגיז אותי באחרים

קמצנים?

עוקפי התורים

המתייפפים

ביקורתיים

כעסנים

קנאים

אלה שעפים על עצמם?



מי מרגיז אותי?

הורים "רעים"?



להכיר בכישלונות, בחסרונות ובפגמים שלי

ולצחוק מזה!

המשימה היא לקבל את עצמי עם החסרונות!



הדרך להתחבר לזולת

רק אחרי שאני מכירה בפגמים שלי

אני יכולה לקבל את עצמי

ולקבל את הזולת על חסרונותיו



קבלה עצמית, קבלת הזולת, קבלת החיים!

זה החיסון, הטיפול והתרופה הטובים ביותר!



שמרו על קשר



www.dinaeisen.com

dinaeisen1@gmail.com

אפליקציה באנדרואיד:

חשיבה אופטימית 500

נייד - 0508643141

