



הפחתת מתחים דרך הקשיבות הרצאת מבוא ע"י ד"ר דינה וישוגרוד

פסיכולוגית קלינית ורפואית, מורה מוסמכת לשיטת ה-MBSR

כמה מן ההשפעות של מתח

העלאה במשקל. מתח גורם ליצור של קורטיזול, הורמון אשר בהימצאו בכמויות מוגדלות משבש את פעילותו של ההורמון לפטין המווסת את התיאבון, ועלול לגרום להגברת התיאבון.

בעיות במערכת הלב וכלי הדם. מתח גורם לשחרור ההורמונים אדרנלין וקורטיזול. שניהם עלולים להאיץ את קצב פעולת הלב ולהעלות את לחץ הדם.

פגיעה בכישורים קוגניטיביים. עודף אדרנלין וקורטיזול עלול להגביר את זרימת הדם לריאות, לזרועות ולרגליים כחלק מתגובת "הלחם או ברח." כך נשארים פחות דם וחמצן לאונה הקידמית, חלק המוח האחראי לפתרון בעיות ותפקודים קוגניטיביים ברמה גבוהה. רמות קורטיזול גבוהות גם מפריעות למרכז הזיכרון במוח.

שינה גרועה. דאגנות יתר, דאגה, שקיעה בהרהורים (מה אם...? מה אם...? מה אם...?) מכניסים את מוחך למצב של עוררות יתר. זה מספיק כדי למנוע רגיעה המאפשרת שינה שלווה ומאוששת.

הפרעות חרדה. טבעי לדאוג כאשר נראה שמהו אינו כשורה. אבל אם הדאגה הופכת להרגל, מוחך עלול לגלוש לדפוס של ייצור קורטיזול ואדרנלין הקשורים לרמת חרדה גבוהה, והדבר עלול להגדיל את הסכנה שתפתח הפרעות חרדה והפרעות בהלה.

השפעות הקשיבות (דרך תרגול "פורמאלי" במדיטציה ושילוב הקשיבות אל תוך חיי היומיום):

תרגול עקבי בקשיבות מאפשר לנו לשחרר את עצמינו מדפוסים ישנים של "הטייס האוטומטי" הנוטים להקפיץ אותנו מיד לתגובת ההישרדות "הלחם או ברח".

שינויים פיזיולוגיים ומוחיים: המדיטציה מבטלת את התגובה הפיזיולוגית למתח

1. מאטה את חילוף החומרים
2. מאטה את קצב הלב
3. מאטה את הנשימה
4. מורידה את לחץ הדם
5. מקטינה את רמת ההזרמה של הורמוני המתח (אדרנלין וקורטיזול)
6. גורמת לשינויים בגלי המוח המתאימים למצבי רגיעה ותשומת לב רגועה (למשל גלי אלפא)
7. גורמת למנוחה פיזיולוגית הזוהה למנוחה של 5-6 שעות שינה. אבל במדיטציה, רמת המנוחה הזו מושגת כבר בדקות הראשונות ללא קשר לפעילות התודעה
8. עשויה להאט הזדקנות (למשל כזו הנמדדת בחדות הראיה, חדות השמיעה, "טלומרים" תאיים (ואלה מפחיתים את תשלומי הביטוח בכמה מדינות בארה"ב)
9. שינויים במוח: מאפסים את נקודת המוצא של מצבי הרוח הנקבעים באופן ביולוגי.
10. עשויה לשפר את חוסנה של מערכת החיסון (נמדדת באופן ניסיוני על פי כמות הנוגדנים בדם לאחר קבלת חיסון נגד שפעת).
11. לפי המחקר, הקשיבות משפיעה על הבריאות ומשפרת את ההתמודדות ואת איכות החיים עם: איידס (AIDS), פיברומיאלגיה, אסטמה, בעיות עיכול ומעיים, כולל תסמונת מעי רגישה, בעיות שינה, דלקת פרקים, הפטיטיס C, טרשת נפוצה, יתר לחץ דם, כאבי ראש, מחלות לב, סוכרת, כאב כרוני, סרטן, ופסוריאסיס.

שינויים פסיכולוגיים

מודעות מוגברת לאיך אנו מתפקדים, מה "מקפיץ" ו"משגע" אותנו בבית, בעבודה, ובכלל, כדי שנוכל להגיב אחרת.

מ: גירוי --> תגובה אוטומטית / ללא בחירה מודעת

ל: גירוי --> תשומת לב/קשיבות --> תגובה שקולה, מתוך בחירה מודעת

תרגול עקבי בקשיבות גם מפחית חרדה ודיכאון.

3 הצעות להפחתת מתחים ושיפור התפקוד ואיכות החיים מבוססות קשיבות:

(1) מודעות לנשימה

שב בנוח, כשרגליך נטועות על הרצפה כך שתרגיש נתמך ויציב, גבך זקוף אך אינו מתוח, ידיך נחות על ברכיך. עיניך יכולות להיות פקוחות (ממוקדות ברכות על נקודה כלשהי לפניך) או עצומות. שים לב שדברים רבים מתרחשים סביבך ברגע זה (למשל: צלילים), והנח להם להיות שם – פשוט היה מודע להם.

מקד את תשומת לבך בכך שאתה נושם, במקום מגוף שהכי מתאים לך, למשל: באף (בנחיריים), בחזה או בבטן. שים לב לשאיפה ולנשיפה. אל תשנה דבר באופן נשימתך; אינך צריך לנשום עמוק. הדרך בה אתה נושם כעת היא בסדר גמור. פשוט היה מודע לשאיפתך בזמן שאתה שואף, והיה מודע לנשיפתך בזמן שאתה נושף. אפשר לשיים את החויה: כאשר אתה שואף, חשוב בלבך: "שאיפה". כאשר אתה נושף, חשוב בלבך: "נשיפה".

מפעם לפעם תנדוד מחשבתך. זה בסדר וצפוי. כך עושה התודעה. בכל פעם שתרגיש שדעתך הוסחה, החזר את עצמך בעדינות לנשימה: "שאיפה" ו"נשיפה".

עשה זאת 5 דקות ביום. אם מתחשק לך בהמשך, אפשר להגיע לתרגול יותר ממושך של 15-20 דקות ביום. הכי חשוב, אבל, זה עקביות התרגול, אפילו תרגול קצר.

(2) S-T-O-P / RESET

מדי פעם ביום, מומלץ להשהות טיפה כדי לצאת מה"טייס האוטומטי" ולהתאפס. קח נשימה... התבונן במה שאתה עושה ואיך אתה מגיב ומה אתה חווה ברגע זה ממש, במחשבות, ברגשות, בתחושות בגוף. ואז המשך בפעולותיך. מודעות מוגברת זו תאפשר לך להמשיך בפעולותיך ולהגיב לגירויים מתוך שיקול דעת ובתבונה.

(3) הכרת תודה

כל לילה, לפני השינה, מומלץ לרשום 3 דברים (ספציפיים, ובקצרה) שעליהם אתם מרגישים אסירי תודה. מחקרים הראו שהרגל להביע תודה הפך אנשים למאושרים יותר. פעולה פשוטה זו גם משפרת את מערכת החיסונית שלנו.