

הזיכרון נפגע, מערכת החיסון יורדת: מה קורה כשאנחנו כועסים

אנו נמצאים בימים לא פשוטים. ימים של אלימות שנראית כהולכת וגואה. דקירות ופיגועים ושנאה רבה בשני הצדדים. וברבים מאיתנו יש גם שנאה או כעס רב על אנשים מסוימים בחיינו, בין אם אלה ההורים שלנו, הילדים שלנו, בני הזוג לשעבר שלנו.

הרבה פעמים, לכאורה הכעס והשנאה הינם מוצדקים. אבל מה הכעס והשנאה האלה עושים לנו? מה קורה לנו כאשר אנו חשים שנאה וכעס? מסתבר שבגוף שלנו ובנו עצמנו מתרחשים שינויים רבים כתוצאה מכך.

1. מערכת העצבים הסימפתטית מופעלת

אחד הדברים המרכזיים והמידיים שקורים כאשר אנו כועסים הוא שמערכת העצבים הסימפתטית נכנסת לפעולה. מערכת זו הינה חלק ממערכת העצבים האוטונומית האחראית על כל הפעולות האוטומטיות בגוף, כמו שמירה על טמפרטורה ולחץ דם קבועים, עיכול המזון, הפרשת הורמונים בעיתוי ובכמות הנכונה, ועוד.

מערכת העצבים הסימפתטית מופעלת כאשר אנו נמצאים בסכנה קיומית כלשהי (לפחות כך בטבע. בחיים המודרניים מערכת זו מופעלת הרבה מעל לרצוי), וכל מטרתה היא אחת: להגדיל למקסימום את הסיכוי שנצל מהסכנה. ולשם כך מופעל מנגנון הנקרא "הילחם או ברח" ובאנגלית "Fight or Flight".

כשאנו כועסים מופעלת המערכת הסימפתטית, ושינויים פיזיולוגיים רבים מתרחשים בגופנו באופן מידי:

- מופרשים הורמוני לחץ כגון אדרנלין וקורטיזול.
- הדופק מואץ, והלב פועם מהר יותר.
- הנשימה הופכת להיות מהירה ורדודה יותר.
- הדם מופנה לשרירים הגדולים של הזרועות והרגליים. זאת על חשבון התפקוד של האיברים החשובים בחלל הבטן (כגון הכבד, הכליות, מערכת העיכול).
- פעילות מערכת החיסון יורדת או אף נעצרת (הסכנה הקיומית דחופה יותר: כשבורחים מאריה הרוצה לאכול אותנו אין צורך לדאוג בעניין החיידקים)
- הדם במוח מופנה מאזורי החשיבה הגבוהה למוח הקדום הפועל על פי אינסטינקטים. זו הסיבה לכך שכאשר אנו לחוצים/כועסים יכולת החשיבה והזיכרון שלנו נפגעת. וזה מה שקורה כשלחוצים לפני מבחן או פגישה חשובה ויש "בלק-אאוט" ופתאום לא זוכרים כלום.
- תפקוד מערכת העיכול נפגע, והמזון אינו מתעכל כראוי. יתכן ונחוש כאב בטן, בחילה, או שנצטרך לרוץ לשירותים.

2. כתוצאה מכל השינויים האלה הגוף למעשה מפסיק לפעול באופן הרמוני

בגוף שלנו יש מאה מיליארד תאים, עשרות איברים, והרבה סוגי תאים – וכל אלה חייבים לפעול באופן הרמוני ומתוזמן על מנת שהגוף יתפקד במיטבו וישמור על

בריאותו לאורך זמן. ואילו כשאנו כועסים (או לחוצים/מתוחים) הגוף נכנס לסוג של כאוס ואי סדר, ותפקודי הגוף השונים משתבשים.

לאורך זמן מצב זה יתרום להיווצרות מחלות שונות: מסכרת ועד סרטן, מלחץ דם גבוה כרוני ועד מחלות לב.

3. החומר הגנטי שלנו, ה-DNA (מושפע ומשתנה)

רגשות של כעס ושנאה גורמים ל DNA שלנו להתכווץ, ופוגעים ביכולת שלו לתפקד כראוי.

לכך יש שתי תוצאות מיידיות: ראשית, ה DNA הוא התבנית ממנה מיוצרים כל חלבוני הגוף – והחלבונים הם אבני הבניין של הגוף שלנו, ומהם נוצרים הורמונים, אנזימים, ולמעשה הכל בגוף.

כאשר ה DNA מתכווץ בכעס, היכולת שלו לייצר את החלבונים הנדרשים נפגעת, וכמובן שעקב כך נפגע תפקוד הגוף כולו. ושנית, כאשר הכיווץ נמשך לאורך זמן, אם אנחנו כועסים באופן כרוני, עלולים להיווצר עיוותים קבועים ב DNA.

4. השדה האלקטרו-מגנטי של הלב מושפע

ללב שלנו יש שדה חשמלי-מגנטי, שדה אלקטרו-מגנטי, הניתן למדידה עד למרחק של מספר מטרים (במכשור הקיים כיום). מחקרים מראים כי השדה החשמלי-מגנטי של הלב מושפע מהרגשות שלנו: רגשות של כעס ושנאה מקטינים את השדה ומורידים את התדר שלו לרטט נמוך יותר. זאת בעוד רגשות חיוביים של שמחה ואהבה גורמים לשדה הזה של הלב להיות עוצמתי וחזק יותר ומעלים את התדר והרטט שלו.

זה בפני עצמו דבר די מדהים, שהלב שלנו מייצר גלים חשמליים-מגנטיים ש "נוגעים" באנשים אחרים הנמצאים לידנו! כולנו מכירים את זה שנכנסים לחדר מלא אנשים או נמצאים ליד מישהו, ומרגישים באנרגיות כבדות וקשות, או באנרגיות טובות ונעימות. אז אולי זה השדה של הלב שאנו חשים...

5. השפעות הקורטיזול

הקורטיזול הינו הורמון לחץ. אך בשונה מאדרנלין שהוא הורמון "קליל", הקורטיזול הינו "תותח כבד". כאשר הקורטיזול נמצא בעודף לאורך זמן ההשפעות שלו הינן מזיקות ביותר: עליה ברמת הסוכר בדם, עלייה בלחץ הדם, השמנה באזור המותניים, פגיעה בשינה, פירוק רקמות שריר.

6. תשישות בלוטת האדרנל (Adrenal Fatigue)

בלוטת האדרנל, הנמצאת ממש מכל הכליות שלנו, היא זו המייצרת את האדרנלין. כאשר אנו נמצאים הרבה בלחץ, או כעוסיים וזועמים הרבה, הבלוטה החשובה הזו תתחיל להתעייף, מכיוון שהיא נאלצת לעבוד "שעות נוספות" ולייצר כמויות לא טבעיות של האדרנלין.

לאורך זמן, תפקוד הבלוטה ייפגע, ויכולתה לייצר אדרנלין תיחלש יותר ויותר. העניין הוא שאדרנלין הוא הורמון שמיוצר לא רק בזמן לחץ/כעס/פחד, אלא גם למטרות אחרות, כמו בפעילות גופנית או כשאנו מתרגשים למשל. וכאשר בלוטת האדרנל נחלשת, נפגעת היכולת שלנו להיות בפעילות גופנית אינטנסיבית (כמו ריצה) או לחוש התפעמות. אנחנו נהיים עייפים ונטולי כוח ואנרגיה.

כל השינויים האלה נעלמים כאשר אנו עוברים לרגשות חיוביים כגון שמחה, חמלה, ואהבה. הגוף חוזר לפעולה הרמונית, מיטבית, ובריאה. ה-DNA חוזר להיות רפוי ומתפקד באופן מיטבי.

הורמוני רוגע ושמחה מופרשים, כגון אנדורפינים ודופמין. המערכת החיסונית והתפקודים המנטליים חוזרים ותפקוד מלא. והשדה האלקטרו-מגנטי של הלב מתרחב ופועל שוב ברטט גבוה.

וזה נכון לגבי כל כעס, מוצדק ככל שיהיה, פוגע בנו. ובכל פעם שאנו סולחים ועוברים לאהבה אנו מיטיבים עם עצמנו. וזו אחת הסיבות אולי מדוע לסליחה יש עוצמת ריפוי כה גדולה.

אז כאשר אתם חשים כעס בתוכם, כשאתן חשות באנרגיה הדחוסה של רגשות קשים אלה, כשאתם חשים שהנשימה כבדה ואולי לחץ בחזה מכובד התחושות האלה –

אז קחו כמה נשימות עמוקות,
תשחררו את הכעס עם כל נשיפה החוצה,
ותשאפו פנימה אהבה וסליחה...
ותעבירו את עצמכם מהכעס המכביד,
אל הסליחה והחמלה.

נכתב ע"י ד"ר תומר סברון.