

לחוצים? תנשפו עמוק

תתפלאו: מתח כשלעצמו הוא לא תמיד רע. לפעמים הוא משאיר אותנו ערניים ומוכנים לפעולה. מצד שני, הוא עלול גם להיות קטלני.

זה שנים רבות שהרפואה מכירה במתח כגורם מגביר סיכון לשבץ מוחי או לבבי. לרוב, כשאנחנו חושבים על מתח (stress), אנו חושבים על משהו מזיק, שנגרם כתוצאה מאירועים שליליים כמו אובדן פרנסה, מתח ביחסים אישיים או מחלה. אבל מתח עלול להיגרם גם על ידי אירועים חיוביים, כמו חתונה, לידה, מעבר דירה, התחלת עבודה או לימודים.

מה זה בעצם מתח? למעשה, זוהי הכנה של הגוף לקראת אתגר, בין אם פסיכולוגי (כמו מבחן) ובין אם פיזי (תחרות ספורט או להבדיל ניתוח). זה נולד מן הצורך להישמר מפני גורם שמאיים על הקיום. אך גם בעידן המודרני, כששום חיית פרא אינה עומדת לפתע בפתח המערה שלנו, החלק הסימפטי של מערכת העצבים האוטונומית מגיב באותו האופן.

בשפה המקצועית קוראים לזה **תגובת דחק** (The Stress Response). זו תוארה לראשונה עוד בשנות ה-20 של המאה הקודמת על ידי הפיזיולוג וולטר קנון ונחקרה רבות על ידי האנדוקרינולוג הנס סלייה. האחרון פיתח את "מודל ההסתגלות" **ולפיו הגוף מושפע מן המתח בשלושה שלבים:**

בשלב הראשון, שלב "האזעקה", מתגייסות מערכות הגוף לפעולה של "לחימה או בריחה" (The Fight or Flight Response): פרץ אדרנלין משוחרר, קצב פעימות הלב מוגבר, יש נשימה מהירה ושטחית יותר, רמת הקורטיזול בדם עולה, פעילות מערכת העיכול מואטת ועוד. מה שאנו חשים זה "פרפרים בבטן" - עצבנות, יובש בפה, קושי להתרכז ולחשוב בבהירות.

אם מצב זה נמשך, הגוף נכנס **לשלב ה"הסתגלות"** ואנו עלולים לחוש עייפות, להתפתות לתזונה לא בריאה בניסיון "להתעורר", לחוות חרדה, להיות יותר מועדים להצטננויות ולשפעת ולהגביר פעילות שנועדה כביכול להרגיע (למשל עישון, צריכת אלכוהול) אך למעשה מגבירה את הנזק.

אם זה נמשך אף יותר והופך לכרוני, הגוף **נכנס לשלב ה"תשישות"** שבו הוא כבר מועד עוד יותר לקשיי שינה, לפגיעה במערכת החיסונית, לליקויים בשיקול הדעת, לשבץ מוחי, להתקף לב, ליתר לחץ דם ואף להתפרצות של סוכרת.

אז מה קובע אם המתח שאני חווה הוא שלילי או חיובי, "טוב" או "מזיק"?

אם אתה חש שהמתח בשליטתך, שאתה יכול "לנהל" אותו, הרי שזה יכול להיחשב מתח חיובי. מנגד, אם אתה חש שהמתח הזה מפר את שיווי המשקל הרגשי שלך, שהוא משפיע לרעה על התפקוד שלך, הרי זהו מתח שלילי עבורך.

ראשית, לא כל אירוע יגרום לאותה מידה של מתח אצל כל אדם. אז הדבר הראשון שאנו יכולים לעשות למען בריאותנו הוא **לזהות מהם הדברים שבדרך כלל גורמים לנו ללחץ.** נדרג כל אירוע לפי דרגת הלחץ שהוא גורם לנו (מעט, בינוני, יותר מדי). נבדוק עם עצמנו איזה מהם ניתן למנוע (למשל להימנע ממקומות רועשים, אם רעש גורם לנו לאי נוחות גדולה; או ללמוד לסרב לבקשה מעיקה) ואיזה מהם אפשר להפחית (למשל להימנע מדחיינות כך שמטלות ייעשו בזמן ולא בדקה ה-90, או לבחור בנתיב נסיעה עם פחות פקקי תנועה).

שנית, **נבדוק את דפוס התגובה שלנו: איך מתבטא אצלנו הלחץ - בזיעה קרה? בריצה לשירותים? בעצבנות יתרה? בבכי? איך אנו מתמודדים עם מצב לוחץ - האם אנו מעדיפים לנקוט פעולה ולהיות עסוקים במשימה, או לטפל ברגשות שעולים ולחפש תמיכה חברית? אולי בכלל אנו מעדיפים להפחית מתח בפעילות שמסיחה את הדעת? ככל שנדע יותר לזהות את גורמי המתח שלנו ואת דרכי התגובה שלנו, כך נוכל להתמודד איתם בהצלחה גדולה יותר.**

שלישית, חשוב להבין שמידת המתח שאנו חשים קשורה באופן הדוק גם לדרך שבה אנו תופשים את האירועים, עם המחשבות והרגשות שהאירוע מעורר בנו. על ידי זיהוי המחשבות והרגשות הללו נוכל לשלוט יותר במידת המתח שאנו חווים. לדוגמה: **אם פרויקט בעבודה לא הצליח לי ואני אומר לעצמי "איזה לא יוצלח, אני תמיד נכשל!", כישלון הפרויקט יגרום לי למתח רב הרבה יותר מאשר אם אומר לעצמי בכנות: "הפרויקט הזה נכשל כי פספסתי נתון X". באמירה הראשונה יש סופיות שאין ממנה מוצא, ואילו בשנייה יש מקום לתיקון בפעם הבאה.**

חשוב גם לזכור שאחד מגורמי המתח הנפוצים ביותר הוא **הדאגה.** ומהי דאגה אם לא ייחוס מחשבה שלילית (מלחיצה) לאירוע שעלול אולי לקרות אבל לבטח עוד לא קרה? **אלא שברגע שאנו דואגים, אנו מפעילים את תגובת הדחק!**

תכל'ס: מה עושים?

ישנן דרכים שונות להפיג את המתח, אם כבר נוצר, או למנוע אותו מלהצטבר מלכתחילה, כמו בעזרת לימוד **טכניקות של הרפיה** (כמו דמיון מודרך ומדיטציה), תרגול יוגה וצ'י קונג, תזונה נכונה, תחביב מרגיע ועוד. אך הדרך המהירה ביותר, הזולה ביותר (חינם!) ואחת היעילות ביותר היא... **על ידי נשימה!**

נכון, אנחנו יודעים את זה אינטואיטיבית: כשמישהו בסביבתנו נראה לחוץ במיוחד, אנחנו נוטים בטבעיות לומר לו "תירגע, תנשום עמוק" ולא בכדי. כשאנו לוקחים נשימה עמוקה אנו מפעילים את חלקה הפאראסימפתטי של מערכת העצבים האוטונומית.

לא מדובר כאן בשום טכניקה מיוחדת או כזו שדורשת לימוד, רק תשומת לב לנשימה הטבעית שלנו. אלא שאם "ניקח נשימה ארוכה" אנו עלולים להגביר את הלחץ על ידי נשימה שטחית תוך הרמת החזה והכתפיים - מנח גוף שכשלעצמו משדר מתיחות. לכן, **כשאנו רוצים להירגע, עדיף דווקא שנוציא אוויר, ננשוף נשיפות ארוכות ומלאות, כך שהאוויר יוצא בחופשיות וללא מאמץ, הכתפיים**

נשמטות מעט והחזה מתקפל מעט פנימה ככל שהאוויר יוצא - מנח גוף שמשדר למערכת העצבים שלנו רגיעה.

הנה, בעזרת הסבת תשומת הלב שלנו לנשיפה, הפעלנו מערך שלם של איזון מחדש: קצב פעימות הלב יורד, הנשימה נעשית סדירה ומלאה יותר, לחץ הדם יורד, השרירים מרפים. כמה פשוט, כמה יעיל!

נכתב ע"י פניה חזן היא עובדת סוציאלית קלינית MSW ומטפלת בדמיון מודרך ביחידה לרפואה משלימה בסרטן, במרכז הרפואי רבין, בבית החולים בילינסון, מקבוצת כללית.