

נפלאות התבונה והרגש האנושי

מלחץ ושחיקה לצמיחה



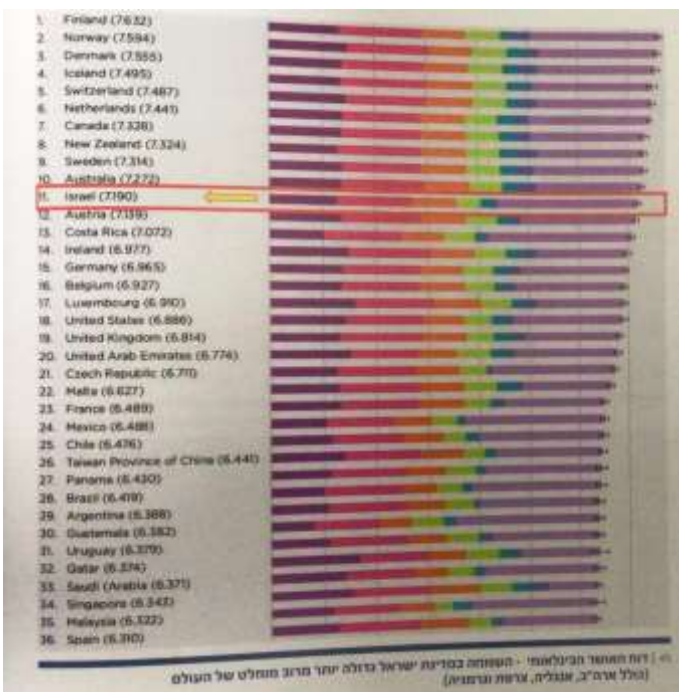
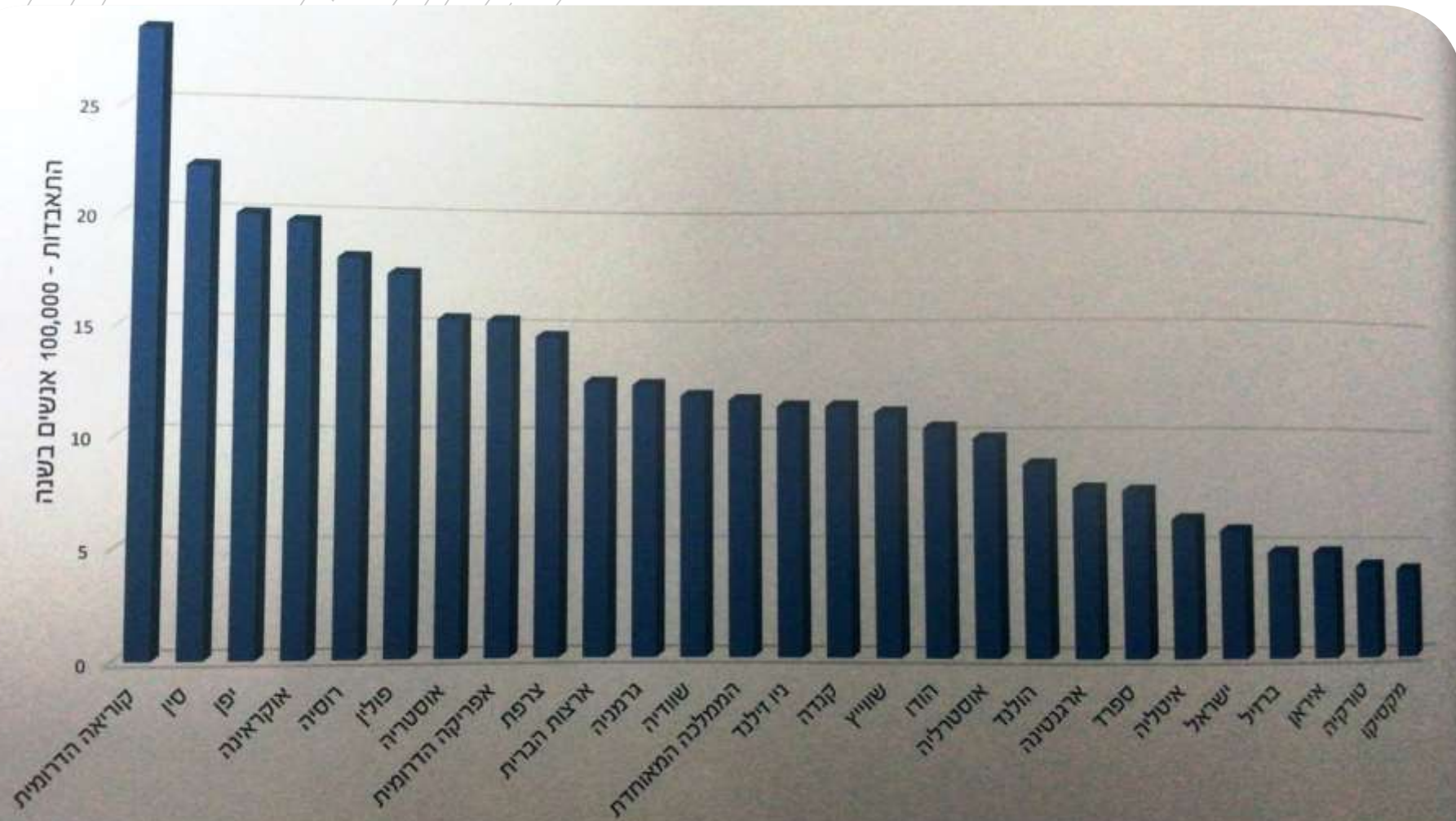
מנחה: ד"ר שחר צדוק
מרצה באוניברסיטת בר אילן ומטפל פסיכותרפיה CBT.

הסטres שמנהל אותנו...

- ריבוי ההפרעות הקשורות בדחק (stress) בחברות המערביות, ובינהן הדיכאון והחרדה, ידוע ביותר.
- לפי מחקרים קליניים: 50% עד 75% מכל הביקורים אצל רופאים נובעים לפני הכל מדחק שהוא הגורם החמור ביותר לתמותה.



100,000 מתאבדים בשנה בעולם



התרופות הנמכרות ביותר...

קושי לשאת תסכולים

קושי לדחות סיפוקים

אימפולסיביות

תובענות

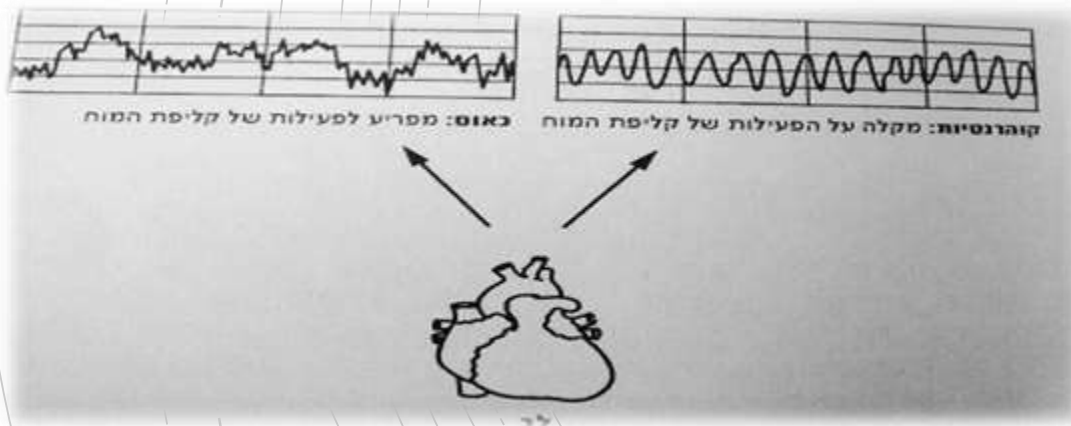
לדבר עם המוח הרגשי...

- להשתמש בגוף במקום בדיבור.
- בתוך המוח מצוי המוח הרגשי. התכונות הביוכימיות שלו שונות משל שאר הניאוקורטקס (הדיבור והמחשבה) ואף לעיתים פועל בנפרד.
- לדיבור ולמחשבה רק השפעה מוגבלת על המוח הרגשי – לא ניתן לתת פקודה למוח הרגשי לשתוק.
- למוח הרגשי אחריות תפקודית של חלק גדול מהפיזיולוגיה של הגוף: תפקוד הלב, לחץ הדם, הורמונים, מערכת העיכול ואפילו המערכת החיסונית.



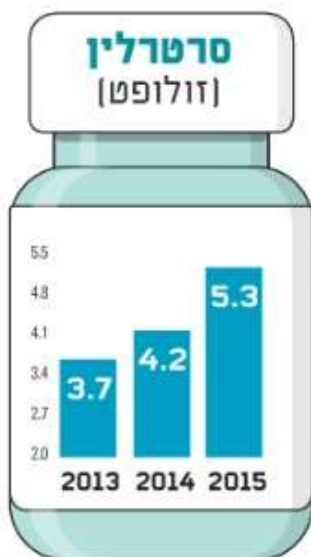
המח הרגשי

- הפרעות רגשיות הן תוצאה של הפרעות תפקוד של המוח הרגשי.
- הפרעות אלה נובעות מחוויות כואבות מן העבר, ללא קשר להווה.
- הפרעות אלה שולטות בתחושות ובהתנהגות שלנו.
- המטרה היא "תכנות מחדש" של המוח הרגשי. ללא דיבור וללא שימוש בהיגיון.
- למוח הרגשי מנגנונים טבעיים לריפוי עצמי (כמו פצע שמגליד). יכולות מולדות להחזרת האיזון וההרגשה הטובה. (שיטות הריפוי מנצלות את המנגנונים האלה).



כשהלחץ הופך לחרדה – מתוך "גלובס"

מספר המרשמים
לתרופות נוגדות
דיכאון פופולריות
ארה"ב, 2013-2015, במיליונים

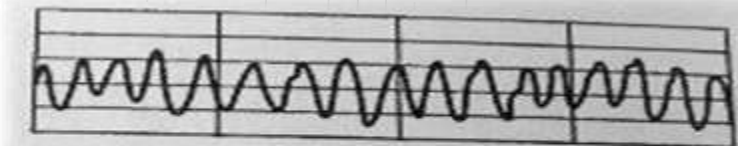


מקור: נתון Statista

"אנחנו חיים בעידן של תחרות, סיפוק מיידני וצורך להצליח בכל מחיר, וכתוצאה מכך עולה המצוקה הנפשית שיכולה להתבטא באופנים שונים, כגון הפרעות בשינה ובאכילה, תחלואה פיזית גבוהה ועד דיכאון בחומרה משתנה. מוסיפה ד"ר ציפי דולב, פסיכיאטרית המתמחה בבריאות האישה.

המדע החדש של התקשורת הרגשית

קוהרנטיות תורמת לאיזון לחץ הדם, הכפלת הורמון הניעורים, מעכבת את הזדקנות העור, חיזוק מערכת החיסונית בעיקר נגד זיהומים, הפחתת דיכאון, חרדה, לחץ ומקדמת קשב.



קוהרנטיות: מקלה על הפעילות של קליפת המוח

אמנות התקשורת הרגשית

**"אמנות התקשורת...
דורשת שליטה
באנרגיה, שללא ספק
דורשת חיים שלמים עד
שהיא הופכת להיות
מושלמת". ד"ר שרייבר**



למה דווקא ייסות רגשות?

- וייסות רגשי נמצא קשור לבריאות הפיזית והנפשית
- חיוני לתפקוד בכל תחומי החיים (מערכות יחסים, בריאות שביעות רצון וביצועים בלימודים ובעבודה).
- אדם בעל קושי בוויסות רגשי יחווה תקופות מצוקה ארוכות יותר וחמורות יותר, אשר עלולות להתפתח לדיכאון ולבעיות נפשיות נוספות...

(Campbell-Sills & Barlow, 2007, Cole, Martin, & Dennis, 2004 in Aldo et al.,)
(2010).

הספר שמסייע לילדים לווסת רגשות



לכולנו יש את הכח המרגיע!



לכלנו יש אותו הכח שמאפשר לכל הילדים לשמח. צמידי הצמיד עם שלשת צבעי הרמזור מזכיר לי ולכם, שאותו כדאי לשמר כי צמידי יכל ממש לעזר.

לכל ילד וילדה, וזאת ממש עבדה, יש את הכח המרגיע, מוכן לעבודה. אי אפשר לראות אותו ואי אפשר לשמע, אבל אפשר להפעיל אותו בדיוק כמו שמפעילים מנוע, והוא מביא לנו מרגוע.

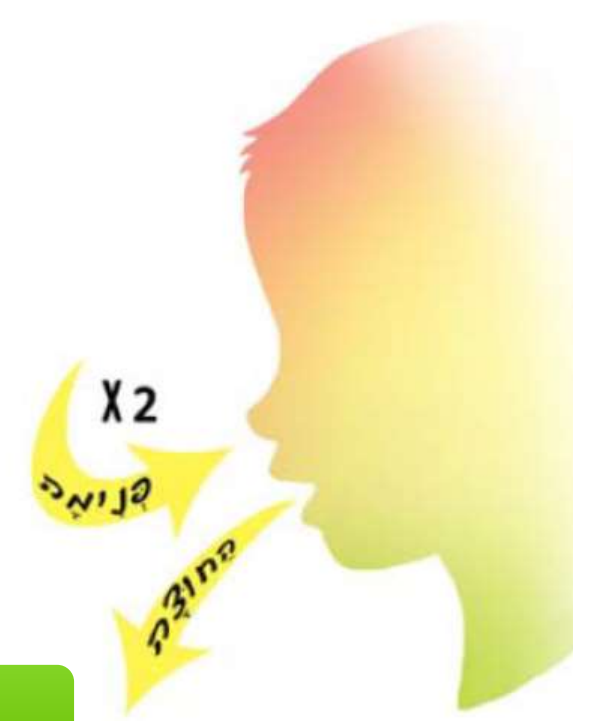
רנע של שיה
 • מה גורם לנו שמחה בדרך כלל?
 • היכן אנו מרגישים בגוף את השמחה?



רנע של שיה
 • מתי אנחנו לא רגועים?
 • מה אנחנו מרגישים כאשר אנו לא רגועים?
 • מתי אנחנו זקוקים להרצעה?
 • כיצד אנחנו נרגעים כאשר אנו לחוצים, פוחדים או כועסים?



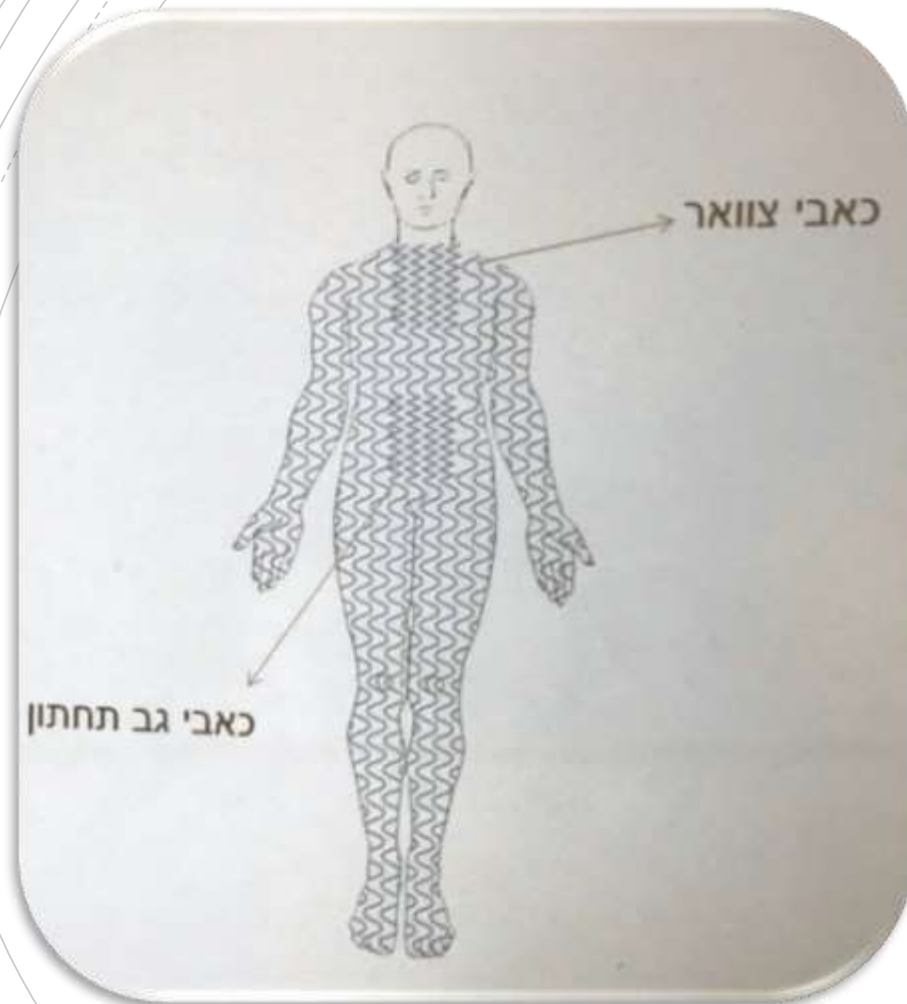
נשימת הרמזור



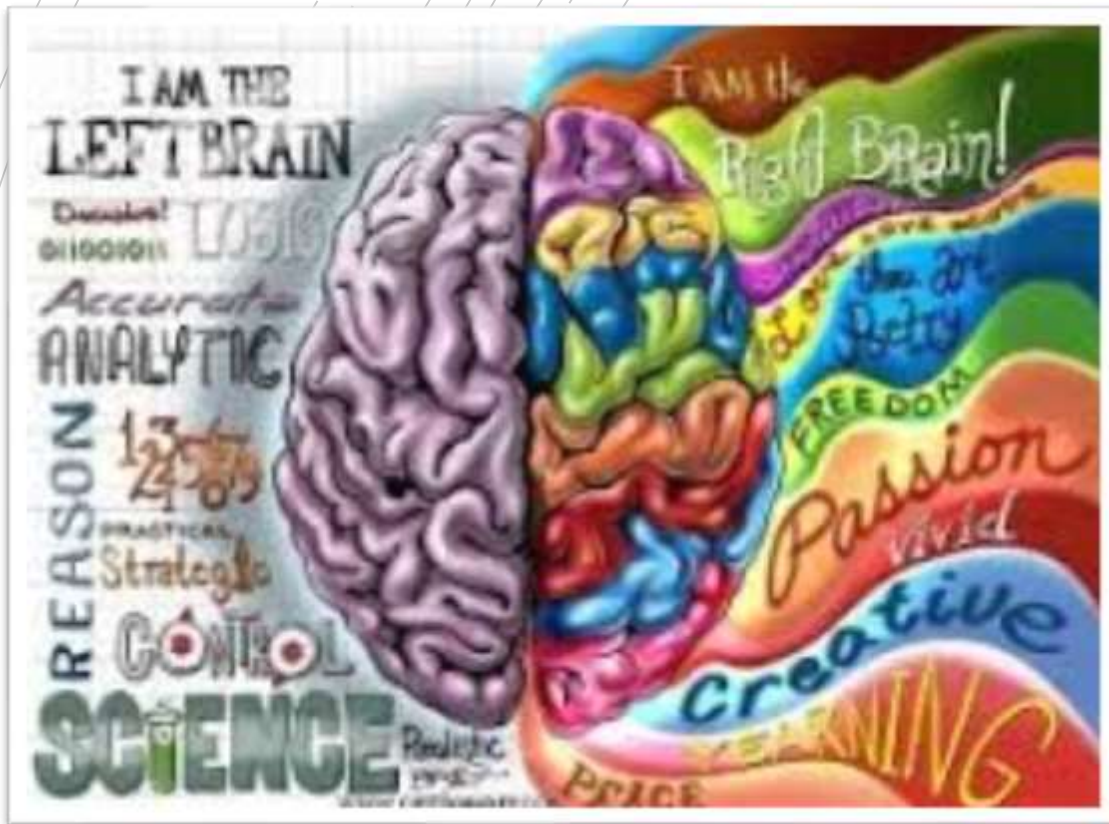
עצרתתי
נשמתי
נרגעתי

מתוך הספר 'צמיד הצמיד שאיתי' חבור' מאת ד"ר שחר צדוק
ספר העוסק בריסות רגשות לגיל הרך, המבוסס על
אימון קוגניטיבי התנהגותי (CBC) ומיינדפולנס
כשרות: 054-6225290 www.shaharz.com

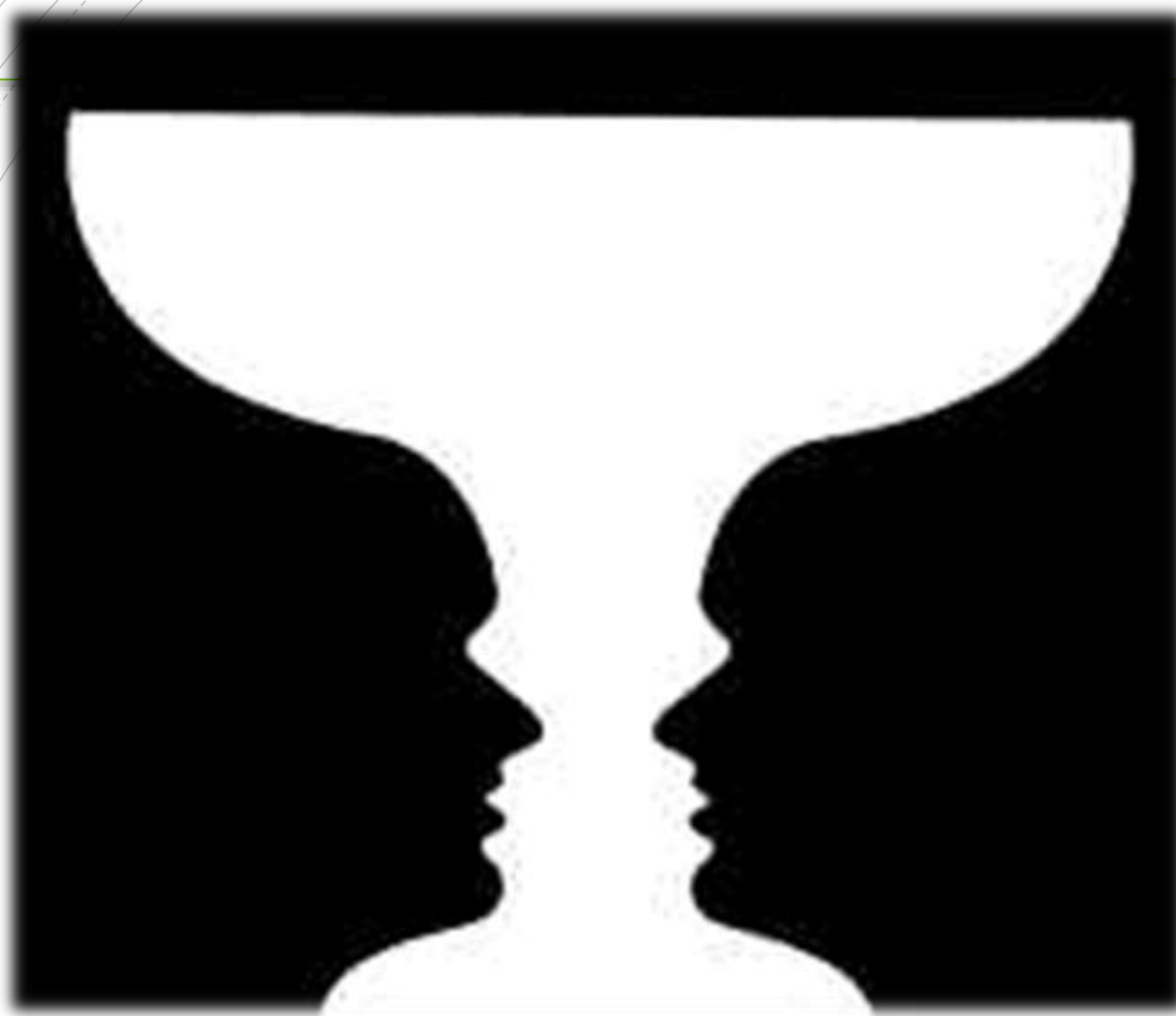
המחשבה היא תדר



המוח הרגשי



- המוח הרגשי עובד בנפרד מהמוח הרגיל.
- לא ניתן לתת למוח הרגשי פקודה להתגבר או להיעלם.
- המוח הרגשי מסדיר חלק גדול מהתפקוד הפזיולוגי של הגוף: הלב, לחץ הדם, הורמונים, מערכת העיכול ואף מערכת החיסונית.
- בפסיכותרפיה מצא כלים להשפעה "ותכנות מחדש" של המוח הרגשי.
- רגשות – זה מדבק!
- תקשורת רגשית - "אין ספק כי ניהול התקשורת הוא השלב החיוני לריפוי המוח הרגשי".



למוח שלכם יש את היכולות לשנות
את הכיוון שאליו נוסעת הרכבת.
פשוט תחשבו על הכיוון שאליו
אתם רוצים שהרכבת תסע...



לקובץ

לא

מהו רגש?



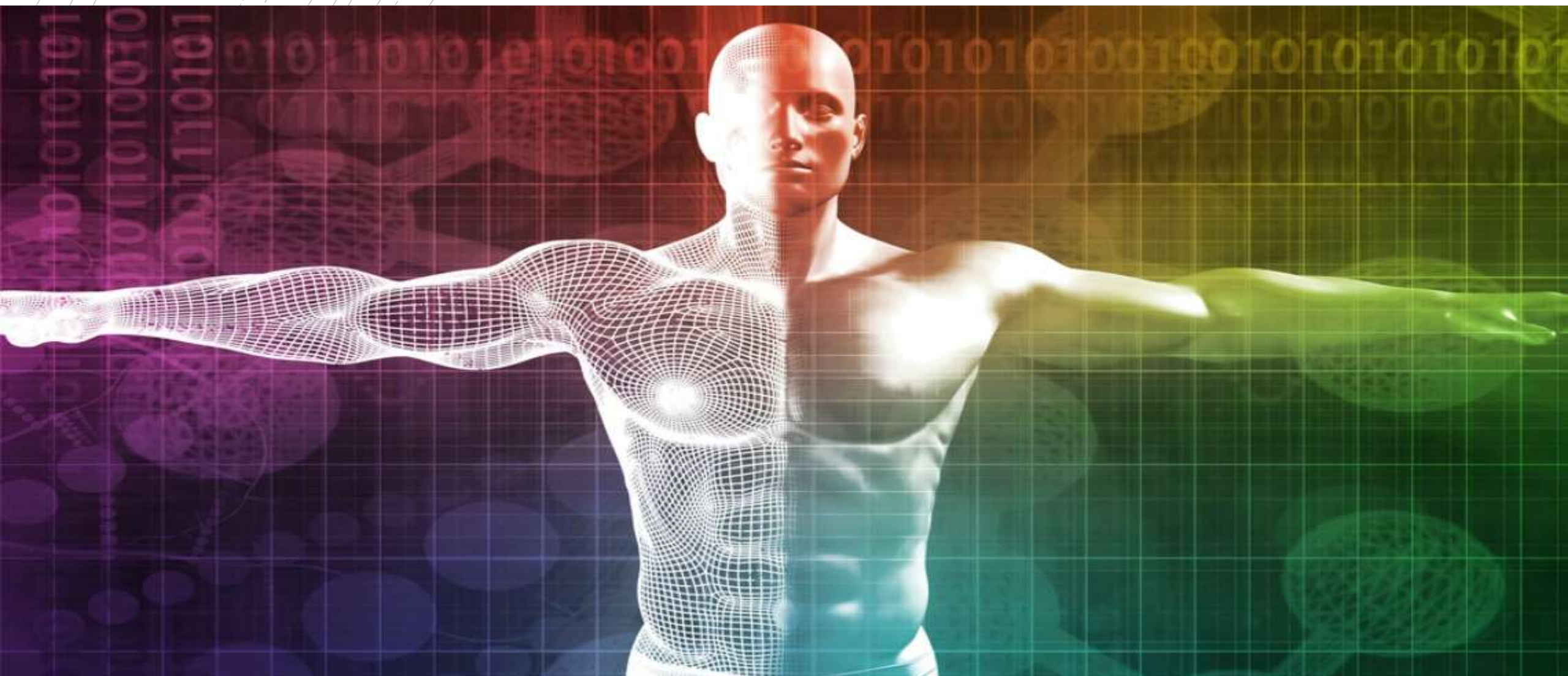
■ אנרגיה המניעה אותנו לשינוי בהתנהגות
(E-MOTION)

- לרגש יש השלכות פיזיולוגיות, מנטליות והתנהגותיות.
- אם אני חש דאגה הגוף נדרך ומתכווץ, לחץ הדם עולה וישנם שינויים הורמונליים.

כיצד משפיע עלינו הרגש?

- מחשבות של דאגה גורמות להימנעות ושינוי התנהגות.
- למדנו להדחיק ולהתנגד לרגשות האלו כדי להמשיך לתפקד.
דפוס התנהגות זה מייצר כמו סתימה בצינור, כיווץ שרירים – אבל הלחץ חייב להשתחרר בבעיות גופניות: כאבי גב, טחורים וכדומה...
- לעיתים זה לא הרגש זה הפחד מהפחד שאיננו מודע.

הגוף שלנו מספר את הסיפור שלו - המטרה היא לרפא את בעיותינו הרגשיות



רבדי הבריאות שלנו - בריאות = בריאה



ההדחקה מושיעה או הורגת?

מה שמושיע אותנו בתקופה מוקדמת של
החיים בסופו של דבר **יכול להרוג אותנו!**

המרת האנרגיה של הכאב

ניתן להפוך תחושת זעם לכאב ראש חמור!

כלומר הזעם כלול בתוך הסימפטום.

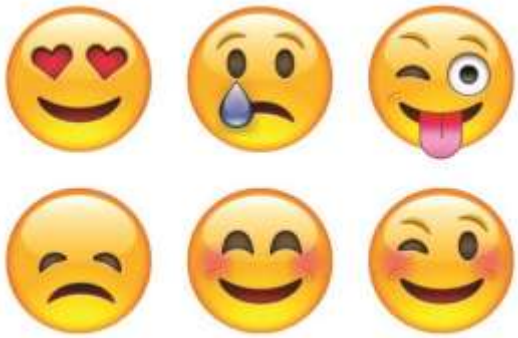
כאשר נבטא את הזעם (חבטות, צרחות) –

ויש לבטאו במלואו ולא רק להבינו

הסימפטום נעלם.

זעם יהפוך לרגש מודע ומפסיק להיות סבל.

כאב הוא תחינה לתשומת לב!



תפקיד הרגשות

- פחד – מזהיר אותנו.
- כעס - שולח אותנו להילחם על שלומנו.
- עצב - מעודד אותנו להאט את הקצב/ לסגת ולחפש שקט.
- אהבה – מקרבת אותנו.
- רגשות חיוניים לחיים, הם טריגר לשינוי מסלול מסלול או לשמר דפוסים מוצלחים ומתפקדים.
- רגשות הם גם כלי תקשורתי שבאמצעותו הסביבה עשויה להבין אותנו ולהתגייס לעזרתנו או ההיפך.



מודעות ובריאות

משה פלדנקרייז – ד"ר לפיזיקה, מדען, מטפל, מורה ומפתח שיטת פלדנקרייז (1904-1984)

"כל תנועה אשר חוזרים ועושים אותה פעם אחר פעם, מסוגלת למעשה לארגן את המולקולות במוח ולשנות את הדרך שבה אנו שולחים את האימפולסים. "אני רוצה שתשובו לבתיכם ותהיו מודעים לעובדה עד כמה אתם מסוגלים לשנות את עצמכם".



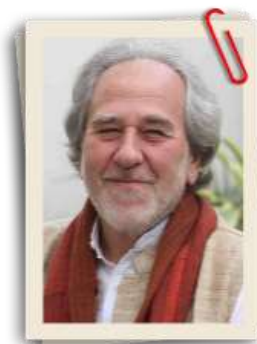
ד"ר דיפאק צ'ופרה – רופא קרדיולוג, חוקר בעל שם עולמי ברפואת הגוף ונפש (1947-)

"הביוכימיה של הגוף היא תוצאה של מודעות-אמונות, מחשבות ורגשות, יוצרים את התגובות הכימיות המשמרות את החיים בכל תא ותא... אפשר לומר שהפיזיולוגיה אינה אינטלגנציה בפעולה, וכל תהליך המתרחש בכל תא הוא במהותו אינטלגנציה המשוחחת עם עצמה". (מתוך הספר גופנפש)



ד"ר ברוס ליפטון – ד"ר לביולוגיה, מדען בכיר בתחום האפיגנטיקה והגנום האנושי (1944-)

"האם אנו מוכנים להפעיל את המוח המודע שלנו כדי לצור חיים מלאי בריאות, אושר ואהבה בלי עזרתם של מהנדסים גנטיים ובלי התמכרות לתרופות? האמונות שלנו הן אלה ששולטות בגוף, בנפש ובחיים...תראו מה שקצת אמונה יכולה לעשות (מתוך המבוא לספרו הביולוגיה של האמונה).



כוח התודעה

ד"ר מאסארו ביקש
להוכיח, עד כמה
מחשבות ורגשות הן
ויברציה המשפיעה על
המציאות הפיזית שלנו
ובראשית הדברים על
גופנו.

*



Heavy Metal Music



You Make Me Sick, I Will Kill You



Adolph Hitler



Thank You



Love and Appreciation



Mother Teresa

האפי-גנטיקה: מדע ההעצמה האישית החדש

ד"ר ברוס בספרו "הביולוגיה של האמונה"



"אנחנו יכולים לשנות את חיינו כמו שהתאים שלנו יכולים לפעול בניגוד להתנהגות הגנים שלנו דרך הערוצים הביוכימיים שבאמצעותם מגיבים התאים לאותות מן הסביבה. הגנים שלנו מתעצבים בתגובה לחוויות החיים".

אנרגיה

איינשטיין לימד אותנו כי הגוף הפיזי, כמו כל העצמים החומרניים – הוא אשליה!

העולם הבלתי נראה הוא העולם האמיתי, וכשאנו רוצים לחקור את הרבדים הבלתי נראים של גופנו, אנחנו יכולים להתחבר אל הכוח היצירתי האדיר הקיים שאצלנו במקור" (עמ' 19)

"הגוף אמנם נראה עשוי מחומר מוצק, המתפרק למולקולות ולאטומים, אבל ע"פ פיזיקת הקוואנטים, בכל אטום יש למעלה 99.99999 אחוזים של חלל ריק והחלקיקים התת אטומיים, הנעים במהירות האור דרך החלל הזה, הם בעצם צרורות של אנרגיה רוטטת, אין פירוש הדבר שהתנודות אלה אקראיות וחזרות משמעות, הן נושאות מידע".

"הריק שבתוך כל אטום פועם באינטליגנציה בלתי נראית" (גוף ונפש לנצח, דיפאק צ'ופרה, עמ' 22)

תודה שם, נ'י

מילת שבה, מילת
 הודיה, מילת הכרת
 תודה, אני מודה לך.
להודות פ' הפעיל
 להגיד תודה, להכיר
 טובה.

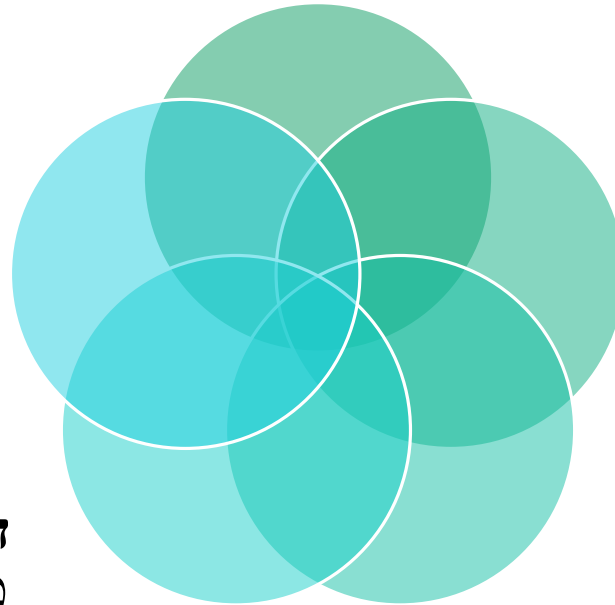


כשתכירו תודה על הדברים הקטנים תקבלו עוד...

הכרת תודה משפיעה
על הבריאות שלנו
והרווחה הנפשית
שלנו

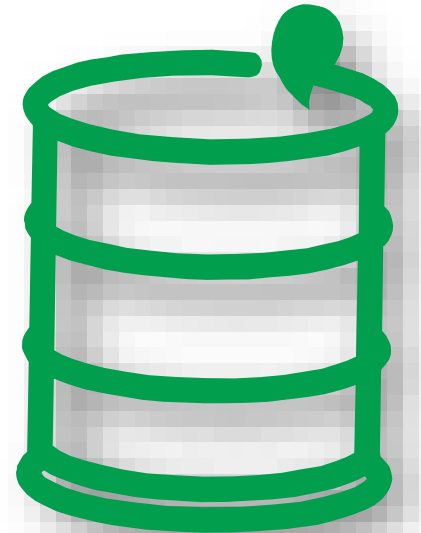
הכרת תודה היא
עצירה מהמרוץ

הכרת תודה היא
מצווה של הכרת
הטוב



הכרת תודה
מחזירה עוד...

הכרת תודה
מקרבת לבבות



הסתכלות על הטוב: כשמסתכלים בכנות על הצד הטוב שבכל אחד ואחד, האדם נעשה אהוב באופן טבעי, ואיננו זקוק לשום ניסיון של התחנפות. התעניינות של האדם בצד הטוב מכסה ממנו באמת את הצדדים הרעים של בני האדם, והחברה מגיבה בהתאם, באהבה ובשמחה (אורות הקודש ג, שכד)



תודה על ההקשבה...



מוזמנים לבקר באתר האינטרנט, דף הפייסבוק ובערוץ היוטיוב

