

למה אני מתנתק – ואיך חוזרים להתחבר?

כאנשים בוגרים, מצופה מאיתנו לחלק את הקשב שלנו לכל מה שקורה מסביב: למה שאנחנו עושים כרגע, למטלות שמחכות לנו לאחר מכן, לסביבה והאנשים מסביבנו, וכל עוד ההוראות והכללים ברורים, וכל עוד אנחנו בתחושה של שליטה על הנעשה, אנחנו "מחוברים" וקשובים.

לעומת זאת, התחושה שדברים שקרו מסביבנו עברו לנו "מעל לראש", שלא שמנו לב למה שקרה ונאמר, ובמיוחד כאשר מתלוננים בפנינו שאנחנו לא קשובים, גם היא נפוצה מאוד. במקרה הטוב זה יכול להיות שלא הקשבנו לבקשה של בת הזוג או הילדים, או ששאלו אותנו משהו. במקרה הפחות טוב, אנחנו יכולים לפספס רגעים משמעותיים יותר, שיחת עומק, מסר חשוב ודווקא כשהכי צריכים אותנו. אז למה זה קורה? למה אנחנו מסוגלים לפעמים להיות חדים מאוד בשירות הצבאי, בעבודה, במשחק עם חברים, ולגמרי מנותקים מול האנשים הכי קרובים אלינו?

ישנן הרבה סיבות אפשריות, שכל אחת מהן, או שילוב שלהן, יכולות להשפיע מאוד על הקשב שלנו. נסו לראות מה מהסיבות האלה רלוונטי לכם.

- **עומס יתר.** יותר מדי דברים שואבים את תשומת הלב שלנו בו זמנית ואנחנו לא שמים לב שאנחנו מוצפים מדי וזה פוגע בתפקוד שלנו וגורם לנו לפספס את מה שחשוב. זה במיוחד קשה למי שיש לו הפרעת קשב וריכוז.
- **מחשבה משתלטת.** ישנה מחשבה מסוימת שטורדת את מנוחתנו ושואבת את כל האנרגיה שלנו. היא ממשיכה לתפוס מקום גם כשאנחנו נדרשים לעשות דברים נוספים.
- **חסך בצורך בסיסי.** רעב, עייפות, כאב, מחלה – כל אלה משפיעים מיידית על היכולת שלנו לארגן את המחשבות שלנו.
- **סערה רגשית.** כעס שמגיע מרגשות כמו תסכול, חוסר אונים, עלבון ועוד, לא יאפשר לנו להתמקד במשהו אחר, להתחשב במישהו אחר, או לפנות משאבים לכל דבר שאינו מוקד הכעס שלנו. ניתן למצוא מידע רחב על כך באתר שלנו בנושאים שקשורים לכעס.
- **חרדה.** פועלת על הגוף באופן דומה לכעס חריף. חרדה קשורה לתחושות של חוסר אונים, אירוע שמתרחש כרגע ואנחנו תופסים אותו כמאיים וגדול מאיתנו. אחד מהסימנים לחרדה הוא ניתוק מחשבתי, וזו תגובה טבעית-הגנתית של הגוף.

איך מתחברים חזרה?

מתגברים

ניתן למצוא מידע רחב יותר על כל נושא באתר שלנו ובמדריך זה ניתן בקצרה את דרך הפעולה לטיפול בכל אחת מהסיבות לניתוק שאנחנו חווים.

- **עומס יתר** – הרשו לעצמכם לקחת זמן קצר לחשוב אילו מטלות יצטרכו לחכות לזמן אחר. ככל שתוכלו להיות גמישים יותר בהחלטה, ולהראות חמלה לעצמכם במקום להכריח את עצמכם לסיים את הכול בו זמנית, כך יהיה קל יותר לפנות קשב למה שבראש סדר העדיפות.
- **מחשבה משתלטת** – שני דברים ניתן לעשות במצב כזה. או להקדיש זמן למחשבה, להודיע למי שמולכם שאתם זקוקים לזמן ולאפשר לעצמכם להגיע לסופה של המחשבה. או לחילופין, אם אתם שמים לב שמדובר במחשבה שאין לה פתרון כרגע (חוב גדול שמעיק, המצב הביטחוני, ידיעה מדאיגה שקיבלתם), הרשו לעצמכם להחליט להשאיר את המחשבה הזו לזמן אחר פנוי וראוי יותר.
- **חסך בצורך בסיסי** – זה עניין שידרוש אולי שיתוף פעולה של הסביבה, גם שיידעו מה קורה לכם כרגע וגם שיתנו לכם את הזמן הדרוש לכך. ללא מילוי של הצורך הבסיסי הזה, אתם נלחמים נגד הגוף של עצמכם לתפקד.
- **סערה רגשית** – כשהגוף שלנו נמצא במצב היכון להילחם, שום דבר אחר אינו חשוב. לכן זה זמן טוב לבקש להתרחק מעט מהאנשים סביבכם, ולהוריד את רמת הכעס משמעותית.
- **חרדה** – חשוב להבין את המקור של החרדה. לפעמים זה יכול להיות אפילו הביקורת שמופנה כלפינו כרגע, או החשש מההשלכות של הדברים. כך או כך, תרגילי נשימה הם הדבר הראשון שצריך ללמוד כדי לווסת את החרדה.