

עשר דרכים להרגיע את הגוף שלך – כאן ועכשיו

כפי שניתן לקרוא לעומק במאמרים באתר שלנו, גוף האדם פועל באופן שונה מאוד במצב שגרה לעומת מצב חירום. זהו חלק ממנגנון ההישרדות שלנו, ולמרות שאינו יכול להשתנות עקב חוויות החיים או למידה, אנחנו כן יכולים ללמוד לנהל את המנגנון הזה.

במצב שגרה, הגוף מתמקד בעיכול מזון, חיסכון באנרגיה, ומנוחה לשרירי השלד. קצב הדופק והנשימה נמוכים יחסית, וזה מאפשר לנו לתפקד לאורך היממה על פי האופי והיכולות שלנו, משינה ועד עבודה במשרד או בחוץ. כאשר אנחנו חווים איום, הגוף נכנס למצב של דריכות, מעלה דופק, נשימה ולחץ דם, מפנה את האנרגיה לשרירי השלד ומעלה את מצב העוררות והדריכות שלנו למקסימום. בחיים המודרניים, מצב של דריכות יכול להיגרם גם מרעש חריקת בלמים, צעקות של הקולגות או המנהל במשרד, ויכוח חריף עם לקוח או עם בת הזוג, כאשר הילד נפל מהנדנדה ואפילו כשאנחנו מרגישים תסכול רב מעצמנו. זאת בניגוד להיסטוריה הרחוקה, שמצב דריכות הופעל בעת סכנה פיזית לנו או לאהובינו בלבד.

במקום שנוכל להגיב בהיגיון ובמתינות, הגוף שלנו במצב דריכות ואינו מאפשר לחשוב בבהירות או לקיים שיח מכבד. היכולת הזו תתאפשר רק כאשר נדע להחזיר את הגוף למצב שגרה. הכרה של מערכות הגוף שלנו, תאפשר לנו "לסמן" למוח ולמערכת העצבים להחזיר את הגוף לרגיעה.

1. להתרחק מאירוע מסכן או מעצבן! תנו לרכב לעקוף, צאו מהמשרד לכמה דקות, אמרו לילד שלכם שתשוחחו אתו על המקרה בעוד כמה דקות, עזבו את מה שניסיתם לתקן ורק שברתם יותר. פשוט אפשרו לעצמכם מרחק בטוח לזמן קצר ומספיק.
2. הורידו את כמות החמצן הנכנסת לגוף. הקפידו לשאוף מהאף ולנשוף מהפה תוך כדי כיווץ שפתיים. הורידו את קצב הנשימה בהדרגה, עד שאתם מצליחים לשאוף אוויר במשך 5 שניות, להחזיק אותו בריאות 7 שניות ולשחרר אותו דרך השפתיים במשך 8 שניות. המשיכו בזה עד שתרגישו שהדופק יורד, וכבר קל להחזיק בקצב הנשימה הזה.
3. שימו יד אחת על החזה, יד שנייה על הבטן, ושימו לב שהחזה לא מתמלא באוויר, אלא רק הבטן. החזה אחראי על נשימה בעת סכנה, הבטן על נשימה ברגיעה.
4. אתם כועסים כרגע וכנראה לא סתם. חוויתם אירוע שמאיים על שלומכם, על נחת הרוח שלכם, על הכבוד שלכם, על הסמכות שלכם. הגוף שלכם חווה את זה כרגע כסכנה פיזית. אמרו לעצמכם שאתם תהיו בסדר, שאתם תמצאו פתרון, שזה בסדר להרגיש פגועים, עצובים או מתוסכלים, זה חלק מהחיים וזה לא חייב להרוס לכם את היום.
5. כשיש לכם פנאי, שוחחו עם האנשים הקרובים אליכם, אלו שרואים אתכם מאבדים את שלוותכם מדי פעם. אמרו להם שכשהכעס שלכם עולה, אתם תיקחו כמה דקות לעצמכם להירגע ואתם זקוקים לגב שלהם עבור זה. אתם יכולים להסכים על מילת קוד ביניכם, וכאשר

מתגברים

- היא תיאמר זה יהיה סימן לעצור את הוויכוח ולאפשר לכם כמה דקות לעצמכם. כולם מרוויחים מהעובדה שגם כשקשה, אתם שומרים על רוגע יחסי וחשיבה הגיונית.
6. פעילות גופנית – כל פעילות שדורשת הפעלת כוח ושימוש באנרגיה שלכם יכולה לעזור ברגע של עלייה של כעס. כל עוד זה לא פוגע או מכאיב. לעלות ולרדת במדרגות, קפיצות במקום, שכיבות סמיכה, שטיפת כלים, שטיפת רצפה, סידור הגינה או הליכה מסביב לבלוק. הגוף מזרים את כל האנרגיה לשרירי השלד בזמן מצוקה, ואתם מאפשרים לו להשתמש באנרגיה הזו במקום להוציא אותה בצעקות.
7. מוזיקה – ביוטיוב או בתוכנת מוזיקה אפשר ליצור פלייליסט עם שירים שמתאימים למצבך סוער. לא דווקא שירים שקטים ורגועים, פשוט שירים שאוהבים לשמוע, גם מוזיקה קצבית.
8. תנו לעצמכם את מה שאתם צריכים. כעס וחרדה מופיעים יותר בקלות כאשר אנחנו מונעים מהגוף את הצרכים הבסיסיים שלו. זוכרים כשתינוק בוכה, מיד אומרים בסלחנות שאולי הוא רעב או עייף? מנוחה קצרה, פרי או ירק יכולים לעשות את ההבדל עבורכם. בנוס נוסף הוא שמנוחה או אכילה הן פעולות שמכריחות את הגוף לחזור למצב שגרה.
9. כמו שאמר מיסטר מיאגי לתלמידו בסרט 'קראטה קיד', "ההגנה הטובה ביותר היא לא להיות שם". אם אתם יודעים שמצב מסוים הולך להכעיס אתכם השתדלו למצוא פתרון אחר שלא ידרוש מכם להגיע לשם. למשל להתרגל לצאת מוקדם לנסיעה אם פקקים מעצבנים אתכם מאוד, לא להיכנס לריב שאתם לא צד בו או לריב שתמיד מלהיט אתכם (פוליטיקה?) או לצמצם את הנוכחות שלכם במקום שגובה מחיר יקר מהסבלנות שלכם.
10. הטיפ האחרון והחשוב ביותר: הרשו לעצמכם לבקש עזרה! עשו עם עצמכם הסכם, ובמיוחד במצבים שמראש אתם יודעים שמאתגרים אתכם, שאתם פונים לאנשים מסוימים לתמיכה. אחת הסיבות העיקריות לכך שכעס הופך לזעם, היא שהפגיעה מלווה בתחושה של חוסר אונים ובדידות. הבושה מאפשרת למצוקה לגדול ולהימשך זמן רב. בכך שאתם מאפשרים לעצמכם לדעת שיש לכם גב, אתם כבר מורידים חלק ניכר מתחושת חוסר האונים.