

# כיצד ניתן להתמודד עם הלחץ המתמשך ולהצליח? כללי זהב לבריאות תקינה



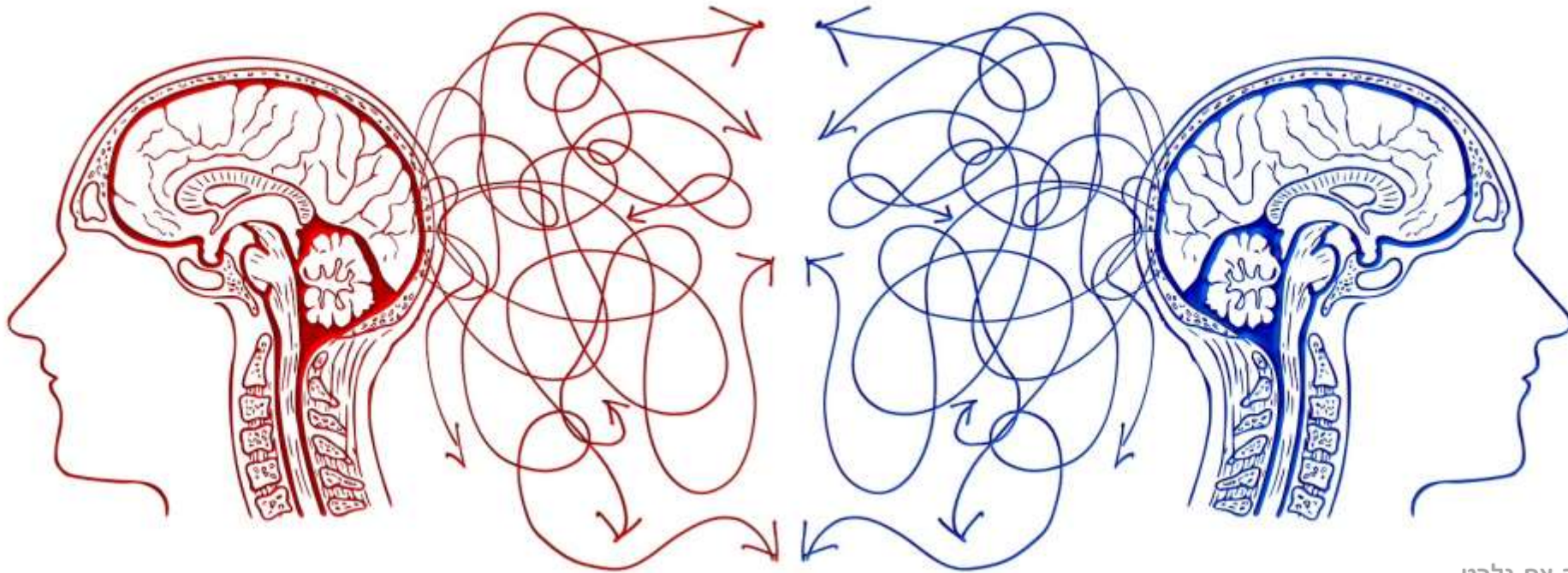
אורנה צח-גלרט, רו"ח

# האטום

באטומים הפיזיים יש מערבולות של אנרגיה שמסתובבות ללא הפסקה סביב עצמם והם פולטים תדר מיוחד להם (אנרגיה ייחודית להם) בשל פיזור המטענים החיוביים והשליליים בשילוב עם קצב הסיבוב.  
כל מבנה של חומר (קבוצות אטומים) ביקום פולט אנרגיה ייחודית לו.



- מבנה המוח
- מוח ימין / שמאל
- מודע ותת מודע (האם אני במצב מודעות או במצב של טייס אוטומטי?)
- גלי המוח: תינוקות, ילדים ומבוגרים

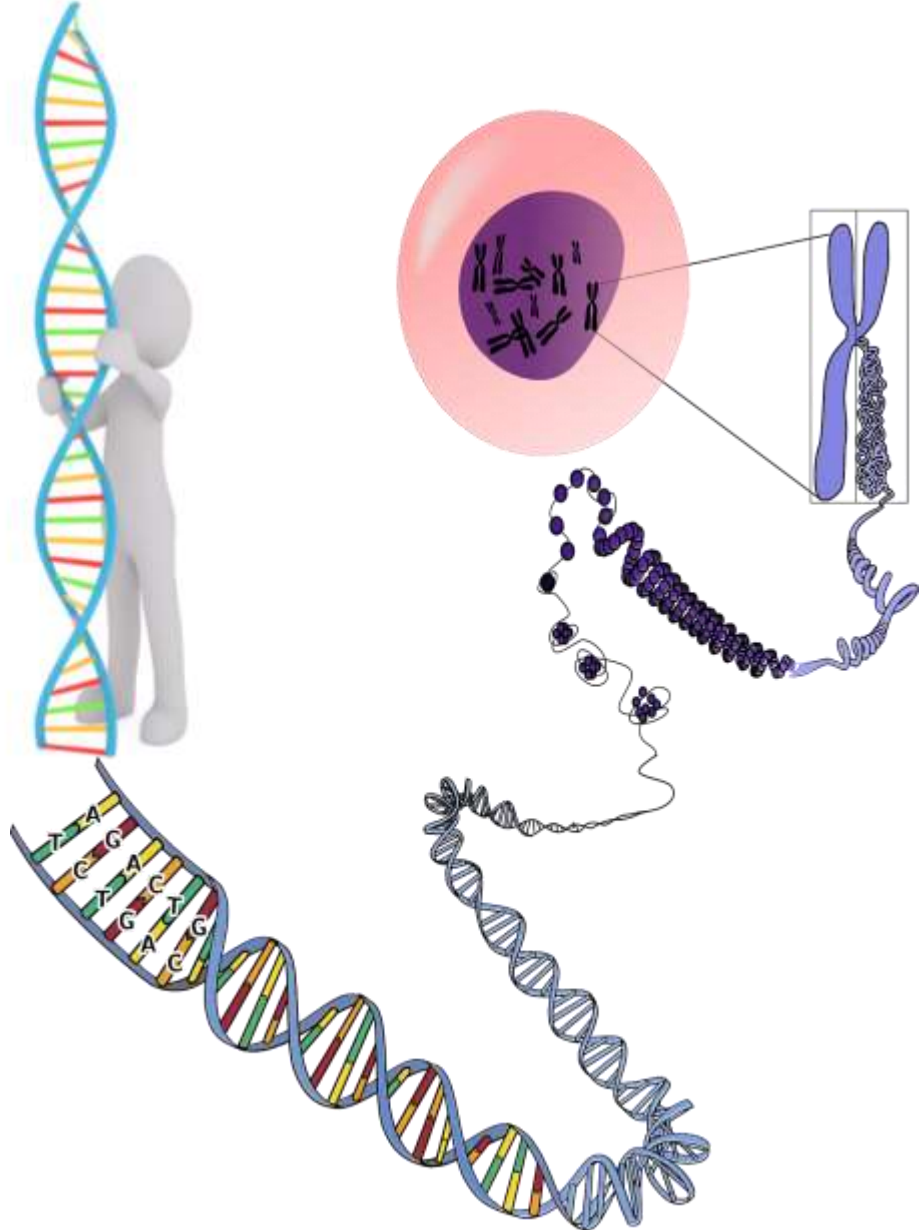


# מבנה התא, DNA וטלומרים

כדי להכניס חומרים לתא ולהוציא פסולת מהתא יש מנגנון מורכב שמחייב פעולות של קולטנים שמגיבים לאותות מהסביבה, שיכולים להיות פיזיים או שדות אנרגיה.

החוויות שעוברים בחיים משפיעות על פעולת אנזים הטלומראז, לחיוב ולשלילה.

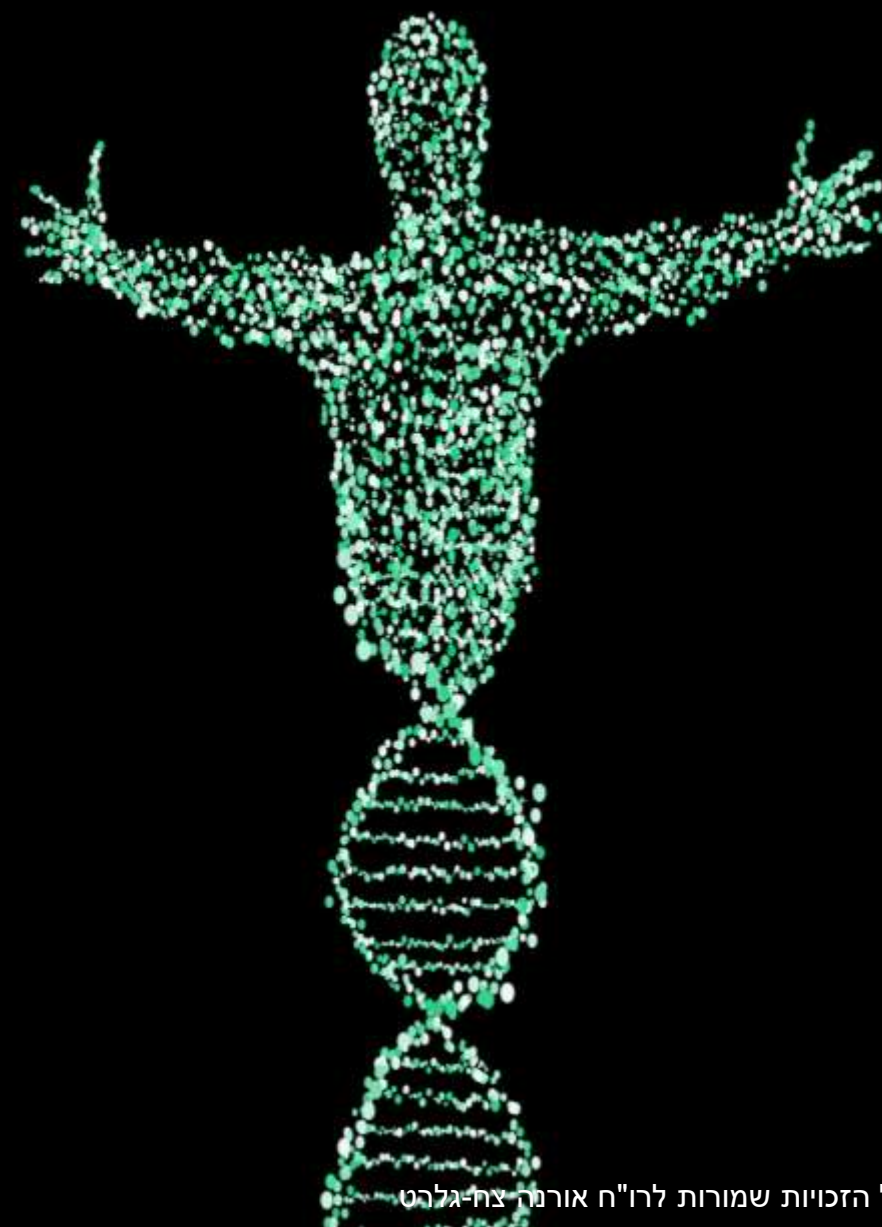
כלומר, לתודעה יש השפעה רבה מאד על פעילות התא.



# אפיגנטיקה – "מעבר לגנים":

דפוסי הגנים נתונים להשפעות סביבתיות כמו:

- לחץ
- רגשות
- תזונה



# הפעלת מערכת ההישרדות:

ההישרדות היא תגובה אוטומטית לאיום לפי המידע

שקיים בתת המודע:

1. איום פיזי אמיתי, קיומי (כמו אריה טורף)

2. איום פיזי אמיתי, שאינו מייד (כמו קרינה, רעש

חזק וכדומה)

3. איום רגשי (כמו כעס, טינה)

4. איום דמיוני (כמו מחשבות מלחיצות)

5. כאב כרוני (מרגשות מודחקים)



# הפעלת מערכת ההישרדות מעבירה את הגוף מצמיחה להגנה:

1. תגובה ראשונה – האזעקה (הילחם, ברח, קפא)
2. תגובה שנייה – התמשכות הסטרס (פעילות יותר ביוכימית)
3. תגובה שלישית – תשישות



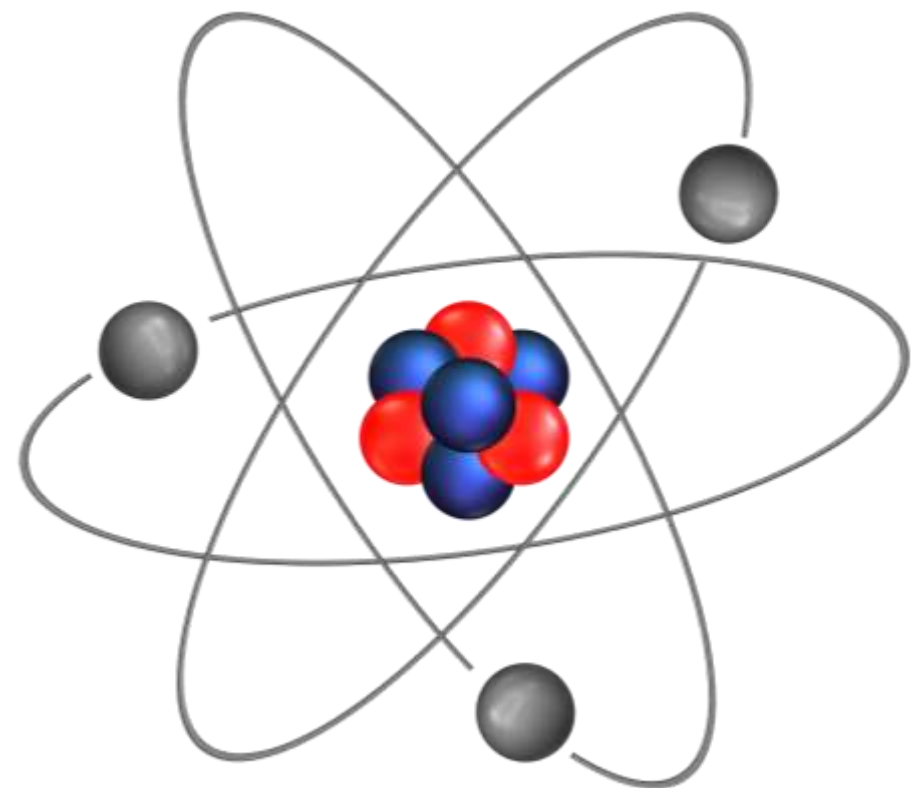
**אין השתתפות פעילה של המוח החושב – יש דאגה,  
עירנות מוגברת, חוסר שקט ודאגנות.  
הסטת האנרגיה והדם ממערכות כמו העיכול והחיסון  
להזרמת חמצן מהירה לשרירים ולמוח, ניצול מאגרי  
הסוכר לאנרגיה, הפרשת הורמוני דחק ועוד.**

# רדיקלים חופשיים ותגובת חימצון:

קבוצת אטומים טעונים חשמלית בעלי מספר אי זוגי של אלקטרונים.

כל רדיקל חופשי מחפש מולקולה אחרת שאינה יציבה כדי להתחבר אליה ולזכות באלקטרון שלה.

נוגדי חמצון – עוצרים את תגובת השרשרת של ההרס שגורמים הרדיקלים החופשיים. מורכבים מאנזימים, ממינרלים ומוויטמינים רבים.





# ההבדל בתוצאת הסטרו המתמשך טמון ב:

1. בגישה של האדם לאירוע שהפעיל את מערכת ההישרדות.

2. במשך הזמן שבו פעלה מערכת ההישרדות.

3. בתוצאות ההרסניות לגוף ולנפש שהיו במשך זמן רב במצב של הישרדות – כמו

עייפות, פחד, דיכאון, מחלות ועוד.

4. בתוצאות ההרסניות שנגרמו לסביבה כשהאדם

פעל ללא שיקול דעת, בחוסר שקט, או בדאגנות

יתר.



# לאחר שסטרוס הסתיים, התוצאה תלוייה ב:

1. בעוצמת האיום שגרם להפעלת מערכת ההישרדות.
2. במשך הזמן שבו פעלה מערכת ההישרדות.
3. בבריאות המערכת הגופנית והנפשית של האדם לפני הסטרוס ואחריו.



משאבי אנרגיה מדולדלים – גורם לתשישות  
ירידה בתפקוד הגוף – עלול להביא לפגיעה באיברים,  
למחלות ולקריסת מערכות  
דיכאון – צמצום הפעילות בגוף ככל שניתן כדי לאפשר  
מילוי מצברים מחדש.

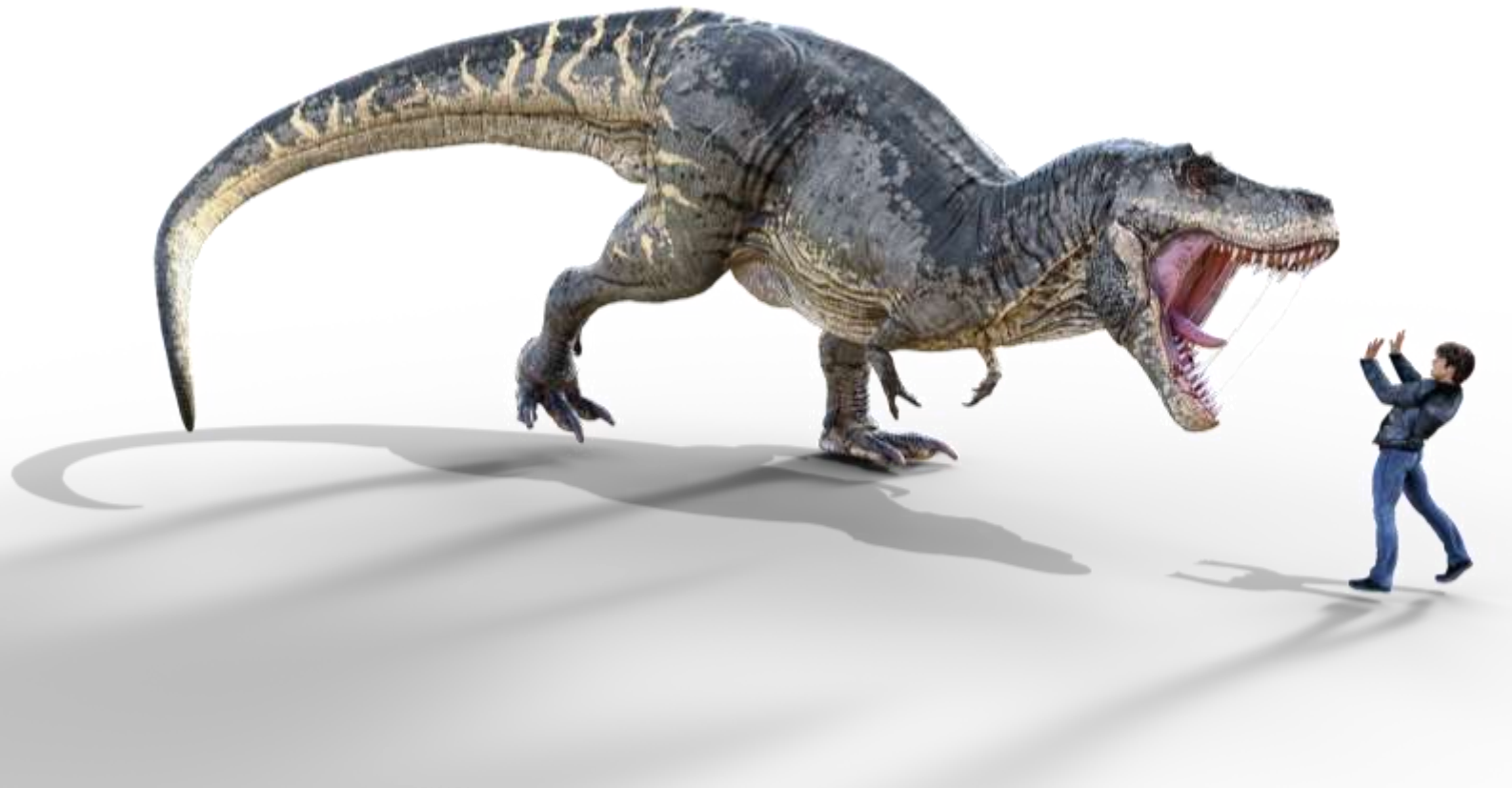
# הפחתת נזקים מהפעלת מערכת ההישרדות:

1. להקטין את הפעמים שהמערכת מופעלת ללא איום קיומי אמיתי.

2. לצמצם את הזמן שהמערכת פועלת.

3. למזער את התוצאות ההרסניות של התגובה האוטומטית שהופעלה

מאיום רגשי או דמיוני.



# עיקרון ראשון בטיפול בסטרס מתמשך הוא שמירה על הבריאות לאורך

## זמן, לפני הסטרס ואחריו:

- ספורט
- נשימה נכונה (גם מרגיע וגם מספק חמצן)
- שהייה בשמש (בשעות המותרות) ובאוויר נקי
- שינה מספיקה ומנוחה
- טיפול קבוע בשיניים
- ועוד



## עיקרון ראשון בטיפול בסטרס מתמשך, המשך:

- תזונה נכונה – התרופה לגוף 3 פעמים ביום: פחמימות (לא פחמימות ריקות), שמנים/שומנים בריאים ולא מחומצנים, חלבונים (שכוללים את כל חומצות האמינו שהגוף אינו יודע לייצר), מים (לא מיץ ממותק ו/או מוגז), ויטמינים ומינרלים. מזון טרי או מבושל, עדיף בעיקר מהצומח ופחות מהחי (כי המזון מן החי חומצי). מזון לא מעובד, לא מזוקק, לא מהונדס ולא תעשייתי, כדי לקבל את כל אבני הבנייה שדרושים לגוף.



## המשך:

- השלמות מזון בעת הצורך.
- נטילת אנטיביוטיקה רק כשאין ברירה –
- אנטיביוטיקה הורגת גם את החיידקים הטובים.
- נטילת תרופות – לבדוק היטב אם התרופות חיוניות ואם משתלבות עם יתר התרופות.



## עיקרון שני בטיפול בסטרס מתמשך :

1. להבין שתת המודע גובר על המודע. חייבת להיות הלימה ביניהם. לכן יש קודם כל לשחרר מתת המודע הרגלים לא מועילים, אמונות מגבילות, החלטות מזיקות ועוד.
2. שינוי גישה לגישה חיובית. להתחיל בקטן כדי לא להפעיל את מערכת ההישרדות (מפחד משינוי).
3. אפשר להיעזר במנטרה לא מאיימת, כמו: "מיום ליום היקום אוהב אותי יותר ויותר".
4. לזכור - האמונה מגשימה את עצמה, בין אם היא חיובית או שהיא שלילית.
5. מיד כשמערכת ההישרדות מופעלת בלי סיבה קיומית – לעצור ולהחזיר את השליטה למוח המודע. אפשרי כשנמצאים במודעות מלאה לרגע הזה, למשל, למשש אבן קריסטל ביד.
6. לא להאמין למחשבה מלחיצה (לשחרר אותה/לא להיקשר אליה), כדי לא להפעיל את מערכת ההישרדות מלכתחילה. בסוף משפט לשים סימן שאלה במקום סימן קריאה.

## עקרונות נוספים בטיפול בסטרס מתמשך:

1. הוקרת תודה
2. סליחה ושחרור כעס וטינה
3. סבלנות
4. חמלה
5. בלי שיפוטיות ובלי ביקורת
6. ללמוד מאי הצלחות (אין כשלון)
7. בעיה הופכת לאתגר
8. להקשיב לגוף – לכל מחלה פיזית יש סיבה רגשית
9. ללמוד ולהתפתח
10. לא להניח הנחות
11. לא לקחת דברים באופן אישי
12. ועוד





# סיבות לאי הצלחה אמיתית או מדומה:

1. הדרך לא מתאימה
2. משאבי הנפש לא מתאימים
3. התוצאה לא רצויה
4. זו הצלחה, אך לא ראיתי

לקוות לטוב, אך להתכונן לרע. כלומר, תמיד להכין תכנית למקרה שמשהו ישתבש





## אדם לא מרוצה מעבודתו:

1. לשנות מצב בעבודה
2. לשנות את הגישה לעבודה
3. לפנות זמן לתחביבים
4. לעזוב את העבודה (לאחר שינוי אמונות מגבילות)



- גישה חיובית:

1. הסביבה מגיבה ומשתנה

2. מזמנים לחיים אנשים עם גישה דומה

- רוגע

- מדיטציות – השקטת המוח

- הרפיית השרירים

- מודעות לרגע הזה

- שיטת EFT להרגעה מסטרס –

<https://theswitch.mypages.co.il/pages/25208>

## מה לעשות:

1. לזהות את הסיבה ללחץ המתמשך
2. האם יש פתרון לגורם הלחץ? אם לא – לשחרר, המודעות לבעיה תביא את הפתרון בזמן המתאים
3. לזהות את המצבים שבהם אני רגוע ולוודא שיהיה מהם יותר
4. בסוף כל יום לרשום את הדברים החיוביים שקרו באותו יום ולהודות עליהם
5. להישאר עוד שניה בכל חוויה טובה ולהודות עליה. לדאוג שכמות החוויות הטובות ביום תעלה על כמות החוויות השליליות
6. להכין כל ערב את המטלות למחר בצורה נבונה, כלומר לפרק מטלות לתת מטלות
7. פעולה ממשית מחזירה תמיד למודעות לרגע הזה ומרחיקה את הסטרס. לעשות משהו מועיל, כמו ניקוי מגירה, סידור ניירת וכו'

**תודה רבה!**