



# חוקרת הרגשות דר' יקיר מסבירה: מה קורה לנו עכשיו בנפש - ואיך נחזק אותה

כתבתה של תיגל נשיא, 19.10.23, Ynet

תקציר המאמר

(למאמר המלא)

אם בעבר המלחמות התרחשו רק בשדות הקרב, במלחמה הנוכחית הבנו יותר מתמיד שישנה חזית נוספת - והיא על החוסן שלנו. "פחד הוא אויב מאוד גדול, וכרגע יש מסביבנו הרבה גורמים עוינים שיודעים שהנפש האנושית מאוד פגיעה ושבירה, ושאפשר להכניע אותה דרך פחד מבלי לזרוק אפילו טיל אחד",

החוסן הנפשי - גם של העורף - הוא קריטי לניצחון, וכדי לחזק אותו אנחנו קודם כל צריכים להבין את הגוף שלנו. "כמו אצל כל יצור חי אחר, גם מערכת העצבים שלנו כל הזמן בוחנת את הסביבה כדי לקלוט מסרים של איום. כל סרטון שאנחנו רואים, אזעקות שאנחנו שומעים, אפילו הטון של שדרני טלוויזיה, נחוויים במערכת העצבים כאיום מהסביבה, ולצערנו, במצב כרגע, אנחנו חשופים אליהם בצורה שהאבולוציה לא הכינה אותנו אליה. בנוסף, כבני אדם יש לנו גם את החלק הפרונטלי של המוח, שעושה סימולציה על העתיד ומייצר איומים שעדיין לא קרו, תסריטים של הגרוע מכול, כי מערכת העצבים שלנו מתוכנתת לרע מכול - מה שמכניס את הגוף לחרדה גדולה יותר".

אבל רגע, זה עוד לא הכול - "בגלל שאנחנו יצורים חברתיים, ומרגישים את הכאב של האחר, מערכת העצבים מזהה את העדויות הקשות שאנחנו שומעים כאיומים עלינו. כל אלו ביחד מפעילים מערכות שלמות של הורמוני הסטרס ומכינים את הגוף לאחד משלושת המצבים: fight, flight or freeze - להילחם, לברוח או לקפוא".

## תגובות פיזיות בסיסיות בלחץ

במצב ה-fight כל הגוף מוכן למלחמה. אנחנו עצבניים מאוד, דרוכים, כל מגע נחווה ככאב, חם לנו והדופק עולה.

תגובת ה-flight מתבטאת ברצון להיות כל הזמן בתנועה, לא לנוח. כל הזמן לחשוב לאן ללכת.

ה-freeze מגיע כשהמערכת מוצפת: "יש גבול למה שמערכת העצבים שלנו יכולה להכיל, ואצל כל אדם הגבול הוא שונה".

אנשים שונים מגיבים באופן שונה, בהתאם למערכת העצבים שלהם וליכולת הרגשית להכיל את מה שקורה. "זה גם תלוי בילדות שלנו - איך הגיבו אלינו כשהיינו בלחץ, איזו תמיכה קיבלנו, מה ראינו בבית,



## מה לעשות?

**רצוי שלא להיות שיפוטיים כלפי עצמנו.** "המערכת צריכה להגיב, וצריך לתת לה להגיב ולא להרגיש אשמים על התגובה. אשמה ובושה עוד יותר מגבירות את הסטרס. אז קודם כל אנחנו צריכים להבין מהי צורת התגובה שלנו – אם אני קופאת, אם אני צריכה לדבר, אם אני כועסת ומתוחה – ובהתאם לזה לספק את התמיכה שאנחנו זקוקים לה, וגם להיות הרבה יותר אמפטיים לצורות ההתנהגות השונות, **להישאר ביחד:** התמיכה הכי טובה עבורנו זו חברה.

**תרגיל** שאותו היא מכנה "עזרה ראשונה": "יושבים זה מול זה ומסתכלים זה לזה בעיניים.

**מין** שבו מרגישים מחוברים לפרטנר, מה שמאפשר לנו לפרוק את המחשבות והרגשות. לתת לנו רגע שבו אפשר פשוט להתפרק ואז להתחבר למגע מאוד מרגיע ונעים".

**לא לוותר על שינה:** "בזמן סטרס הגוף חש סכנה ולכן הוא לא מאפשר לישון, כי בשביל לישון המערכת צריכה להרגיש בטוחה. אלא שחוסר שינה הוא גורם לסטרס בפני עצמו, ולכן אין מספיק מילים כדי להבהיר עד כמה השינה חשובה.

**הפחתת סטרס:** לפני השינה אפשר לנגן מוזיקה מרגיעה: לאמץ תרגילי EMDI לעשות את תרגיל הפרפר – לחבק את עצמי באיקס ובכל פעם לתופף על כתף אחרת בהצלבה.

**לקחת נשימה:** "להוציא נשיפה ארוכה, לקחת שאיפה ושוב נשיפה ארוכה וכך הלאה. זה מרגיע באופן מידי".

**פסק זמן בטבע,** לראות את העצים, ללכת לים, לראות את השמיים הכחולים –

**הפחתת סטרס:** מישהו ללטף אותו. בעל חי, אדם וגם את עצמנו.

**לפרוק, לפרוק ושוב פעם לפרוק:** לא כדאי להיכנס לפוליטיקה ולשנאה. פשוט לפרוק את המחשבות שיש לי ומיד לעבור למחשבה יותר מחברת. לפרוק את המחשבות ומיד לעבור לאיך ממשיכים הלאה וחיים בשגרת מלחמה, בלי שנאה. בכלל, אנחנו צריכים כמה שפחות שנאה עכשיו וכמה שיותר חיבור".