

ד"ר רוני ברגר
פסיכולוג קליני
TI. 03-649-9783 * Cell 054 -233-2441
EM: Bergerrony@Gmail.com

עקרונות להתמודדות עם מצבי דחק אקוטיים

1. **נשימה וואגלית (נשימה ביטנית)** – שאיפת האויר דרך האף העברתו מתחת לסרעפת אל הבטן, השהיית האויר, ההוצאה 2-3 שניות, ונשיפה דרך הפה עדינה ואיטית תוך ריקון כל תכולת הריאות
2. **קרקוע (Grounding)** – לקחת דקה ולהביט בסביבה בכדי להישאר במציאות המיידית. לחוש את הקרקע מתחת לרגליים (אשפר גם ללחוץ את כפות הרגליים בכדי להיות "נטועים" על הקרקע)
3. **סריקת הגוף ותיוג סנסו-מוטורי** – להיות במודעות לתחושות הגוף ולתת לתחושות שם (מתוח, רפוי מכווץ וכד')
4. **הרפיה שרירית** – לפעמים הגוף קופא כתוצאה ממצב הלחץ ולכן כדאי לכווץ את השרירים בצורה רצונית ואז להרפות אותם. המתח השרירי לאחר ההרפיה יהיה נמוך יותר מזה שהתחלתם איתו.
5. **פעילות גופנית** – פעילות ספורטיבית (הליכה, ריצה, יוגה וכד') משחררת את המערכת השרירית ולכן היא מסייעת בהתמודדות.
6. **סיפוק צרכים מידיים (במידת הצורך)** – שתייה כוס מים (הפה מתייבש בשל תגובת הדחק), ישבה במקום בטוח ומוגן ומחסה.
7. **נרמול תגובות הדחק** - מתן לגיטימציה לתגובות הקיצוניות והבנת הפונקציונליות שלהן (למשל, מתח שרירי בא בכדי להגן על הגוף מפני תקיפה. הזעה באה בכדי לקרר את הגוף וכד'). להזכיר לעצמכם שכל התגובות הקיצוניות הן תגובות נורמליות למצב לא נורמלי שמסייעות לכם להתמודד.
8. **שתוף אנשים קרובים** – שיתוף אנשים קרובים ותיאור החוויות מסייע לכם לעבד את החוויה הקשה ולא להדחיק אותה
9. **חזרה לשגרה** – אפשר לקחת את הזמן ולהירגע אבל כדאי לחזור בהדרגתיות
10. **מתן הזדמנות לשיחה פתוחה ולא מובנית** – לעיתים שיחה פתוחה עם גורם קרוב מבלי לדבר על האירוע מסייעת
11. **נטרול מחשבות הרסניות** – אם עולות מחשבות טורדניות, ניסיון להתמקד בכאן ועכשיו ולא במה שהיה
12. **יצית מקום בטוח הרסניות** – חשיבה על מקום בטוח ושימשו בדמיון כדאי להעלות אותו ולהפעיל את מערכת ההרגעה
13. **עידוד חשיבה חיובית ואופטימית** – הפניית הקשב אל העתיד החיבי