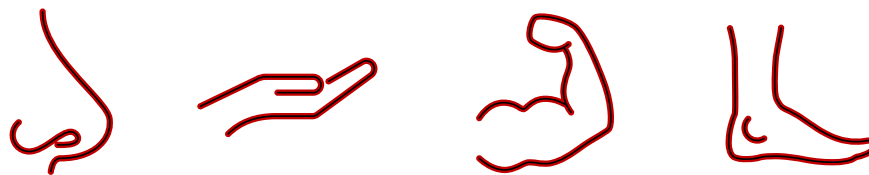


טכניקות גופניות להתמודדות עם מצבי לחץ וחרדה



מה זה **לחץ** ?

Stress - תגובה של הגוף שלנו מול כל סיטואציה

שבה הוא מרגיש איום.

(איום ממשי שמתחבר למוח אם ההישרדות שלנו , או איום לא

ממשי כמו סטאטוס חברתי/ דימוי אחר).

איך בא לידי ביטוי?

בעת לחץ כל הגוף מתגייס כדי להתמודד עם האיום :

-**מערכת העצבים** ההישרדותית מתופעלת (הסימפטית)

-**הורמוני לחץ** מופרשים (אדרנלין, קורטיזול)

-**הלב** מתחיל לפעום מהר וחזק

-**שרירי הגפיים** מקבלים יותר דם

-**הנשימה** קצרה ומהירה

-**שרירי הכתפיים** מתכווצים

FFF- **הגוף** מנתב את כל משאבי האנרגיה לטובת לחימה באיום או בריחה ממנו

אז מה הבעיה בעצם ?

החדשות הטובות:

אפשר לשלוט בזה ולשנות את זה בקלות ולנהל את זה

המטרה:

לתפעל את מערכת העצבים הפרה סימפטטית שאחראית לפעולות
הרגעה ולהאטת פעולות גופניות בעת לחץ או מצבים מאיימים על מנת
לאפשר לגוף להגיב כראוי.

איך עושים את זה?

טכניקות הרגעת הגוף והתמודדות עם לחצים :

1. התקרקות והשתרשות – כולל טפיחות למיצוק

2. נשימה – כעוגן

א. נשימת בטן (לעומת נשימת חזה)

ב. נשימת קופסא

ג. שאיפה כפולה (Double inhale)

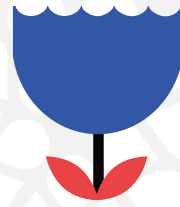
ד. נשימת קשית

3. העברה - מהלב לראש (מרגש לקוגניציה)

4. שקשוק הגוף

5. הפעלת מיתרי הקול לתפעול עצב הואגוס (ווסת)

שאלות ? הערות?



תודה רבה

mekomot.org.il

054-7808187

Info.school@mekomot.org.il

משרד הפנים



מקומות أماكن Places
ניהול המרחב המוניציפלי

