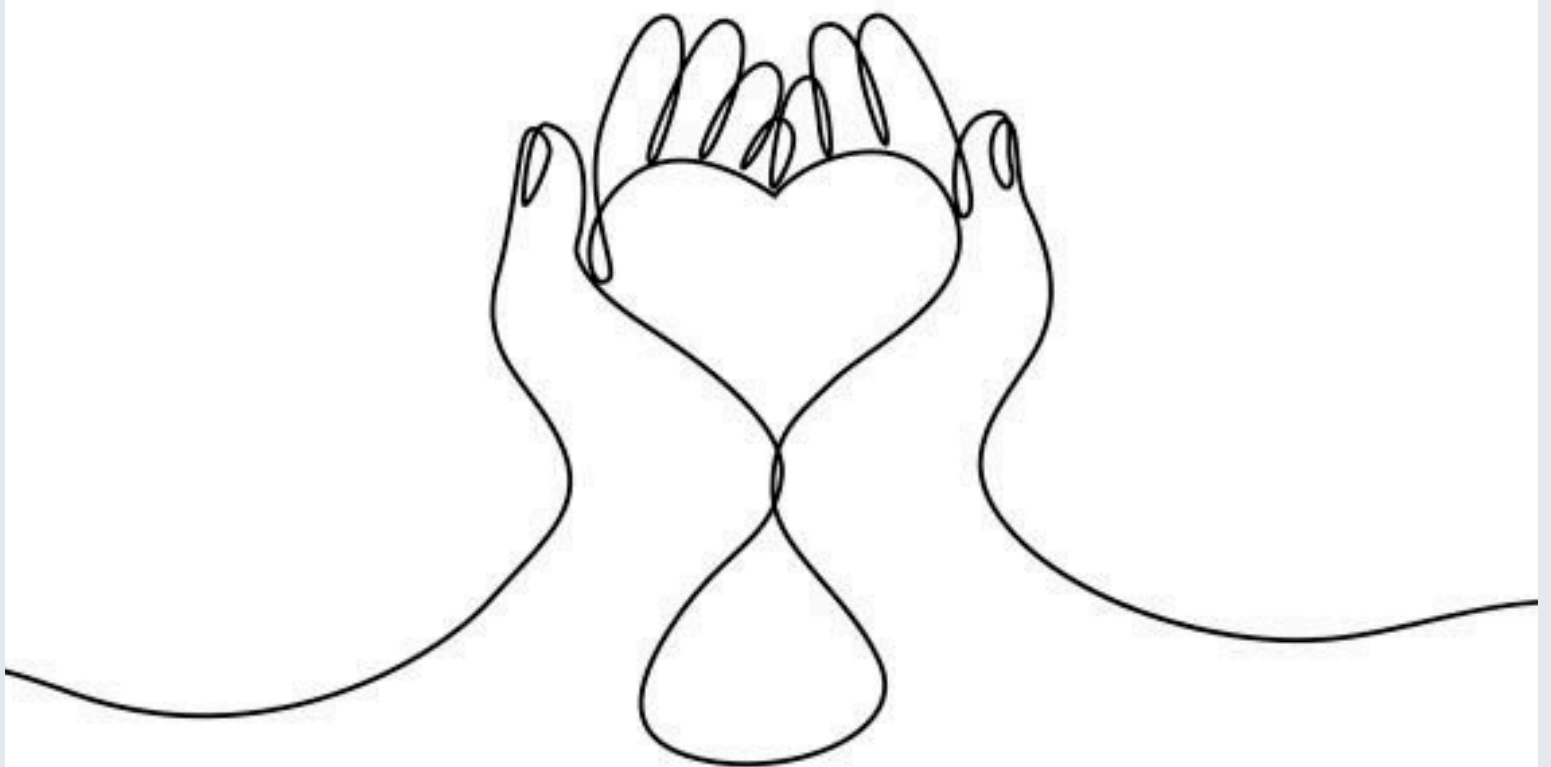




מדריך לויסות רגשי

דרך הבית הפנימי

3 כלים ליצירת איזון ושקט בכל זמן



לאור התקופה המורכבת, המאתגרת והמציפה שעוברת עלינו כאן בארץ, החלטנו להכין עבורכם מדריך קצר ופרקטי ליצירת וויסות רגשי.

נעים מאד

אנחנו חני ויניב מ-'בית לרגש'

חני גרוס - פסיכותרפיסטית M.A ו- TRAINER NLP
יניב אדרי - M.B.A - מאמן ומטפל תעסוקתי רגשי



כמנחי סדנאות, מרצים ומטפלים המשימה המרכזית בימים האלו היא יצירת
איזון ושקט - שמירה על - WELL BEING ויצירת מרחב צמיחה עם ובתוך
האתגרים

בתקווה לימים שקטים וטובים, ולאיזון פנימי וחיצוני
חני גרוס ויניב אדרי

מה במדריך?



מהי הצפה רגשית
ומה עושים איתה?

4

איך מזהים דכדוך, עצב ויאוש
ואיך ניתן להקל על התחושות?

9

התמודדות עם אבדן

16

הצפה רגשית



לפני הכל, חשוב לומר:
הצפה רגשית היא מצב
טבעי ונורמאלי.
בייחוד בימים כאלו.

הצפה רגשית היא מצב בו האדם מתמודד עם מערבולת של רגשות:

- מתח או אפילו כאב שמתישב בחזה ולא מצליח להשתחרר.
- התפרצות או התקפי זעם למול רצון להיות רגוע.
- עייפות גדולה ותשישות או עירנות בלתי מוסברת.
- התרגשות מוקצנת ולעיתים תחושת אדישות מוזרה.
- תאבון משתנה, בין חוסר חשק לאכול לבין אכילת יתר.
- שינה קצרה מידי ומופרעת ואז פתאום שינת יתר ארוכה.

הצפה מתרחשת בדרך כלל אל מול אירוע מפתיע ועוצמתי, מול
תחושה של סבל וכאב או כתגובה ללחץ חזק ומתמשך.
במצבים כאלה, המוח אינו מסוגל להבין או להכיל את המצב בצורה
קוגניטיבית קוהרנטית, הרגש משתלט ואנו חווים הצפה.

לחצו כאן וצאו ל"מסע" קצר וממוקד
לזיהוי ושחרור הצפה רגשית

החדשות הטובות

הצפה רגשית היא דרכה של הנפש לאותת לנו שעלינו להוריד הילוך.

לבחון את הדברים ולעשות שינויים פרקטיים ורגשיים בכדי להוריד את העומס ולחוות הקלה.

הצפה היא סימן לכך שה'מיכל הרגשי' גדוש, כלומר עולה על גדותיו ואיננו מסוגלים להכיל עוד.

במילים אחרות כשיש המון רגשות שלא מקבלים מענה, עיבוד, פריקה או תיוג אנו חווים הצפה.

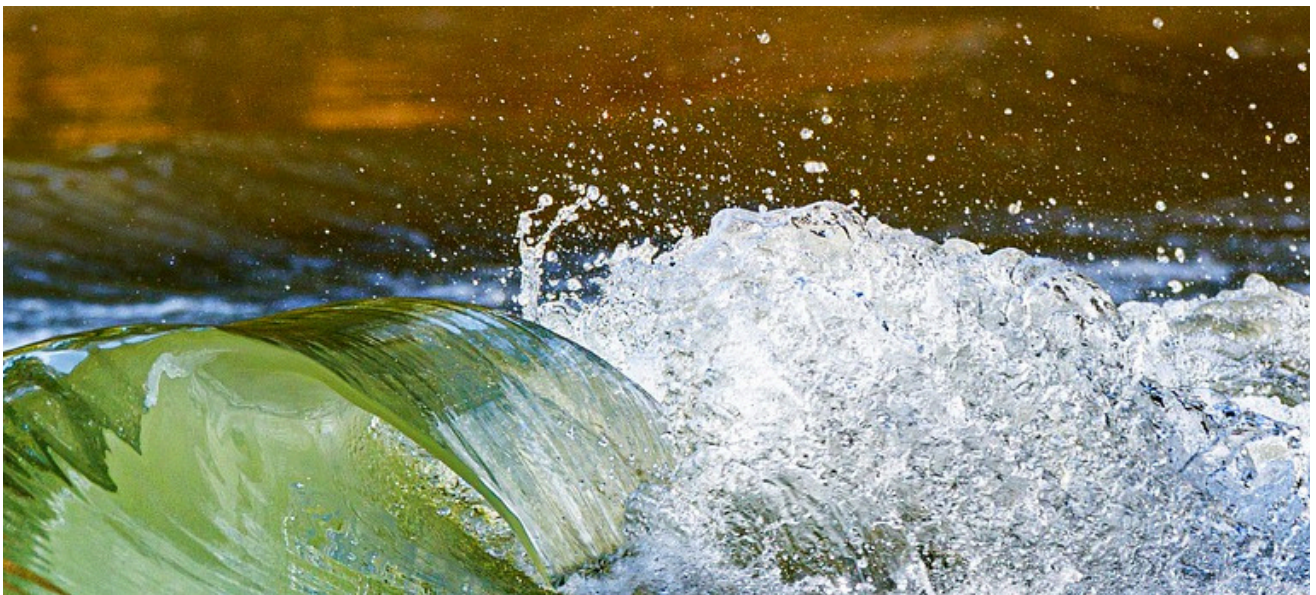
ויחד עם זאת הרגשות שלנו הם המתנה .

החוויה הרגשית באה לשרת אותנו!

אם נשים לב אליה, ולא נימנע , נוכל להתגבר.

דרכה ודרך הרגשות אנחנו חווים את העולם.

אנחנו בחיים!



אז מה עושים עם הצפה רגשית?



מתח ולחץ מתמשכים
חוסר וודאות מתמשך
תחושה שאנחנו "על הקצה"
תחושה של חנק ממש הם חלק
מהסמנים של הצפה רגשית

שלב 1 - הבנה ומודעות

ההצפה הרגשית הגיעה כי יש אירוע שפגש אותי ועורר בי משהו. היא מופיעה בצורות שונות ונוכחת במחשבות, ברגשות ובתחושות הגוף שלנו. והיא "מסמנת" לנו כיצד לפעול.

שלב 2 - זיהוי ההצפה דרך הגוף והתחושות

מזהים את התחושה בגוף ודרכה עובדים. אם אנו מרגישים את ההצפה דרך מחנק או בכי, זעם, סטרס, דפיקות לב, זיעה וכ"ו

שלב 3 - לוקחים נשימה ועוברים דרך הגל

רגשות הם כמו גלים בים
אם לא ניכנס בתוכם - הם יתנפצו עלינו ולכן עלינו לעבור דרכם.
לנשום אל תוך הגל התחושה וההרגשה ולחוש בה.
זה לא תמיד נעים, ויתכן ונפגוש עוד גלים נוספים בים,
אך בגלים הבאים כבר נדע לזהות איך אנחנו מתנהגים בסיטואציה,
ואפילו נפתח "חוסן" למה שקודם היה עבורנו
איום או קושי.

לחצו על התמונה וצאו ל"מסע" קצר ממוקד לזיהוי ושחרור הצפה רגשית



האם ניתן למנוע הצפה רגשית?

מניעת הצפה רגשית היא אפשרית בהחלט!
ה"סוד" טמון בחוסן הנפשי/רגשי שלנו והוא ניתן לפיתוח - כמו שריר או הרגל (פיזי או מחשבתי).

“שריר החוסן” מתפתח מחשיפה לאתגרים, לקשיים רגשיים מנטליים או פיזיים מסויימים. גוף האדם, כמו גם נפש האדם מכוונות באופן מובנה לריפוי, צמיחה, החלמה והתחזקות.

החוסן נוצר אצל כל אדם, בהתאם לנסיבות וגם לתנאים מולדים וסביבתיים. ועל כן, גם היכולת לפתח “חוסן” בפני הצפה רגשית, קיים בכל אדם.

איך נמנע הצפה רגשית?

מניעת הצפה רגשית נעשת ב-3 רמות:

- 1 - מודעות וזיהוי
- 2 - תרגול והתרגלות
- 3 - יישום ב"רגע האמת"

ככל שנתרגל את זיהוי הרגשות שלא נעימים לנו, לפני שהם מאיימים להציף אותנו. וככל שנהיה מתורגלים במתן מקום לרגשות, שחרור ופורקן בזמן אמת וכמובן - ככל שניישם את הידע הזה ו"נעבור דרך הגל" - כך נוכל למנוע את ההצפה ונחווה יותר תחושת איזון ושקט אל מול המציאות.





דכדוך ועצב

החיים כבר לא נראים כתמול שלשום.

התקופה הזו מייצרת תחושות שאולי לא פגשנו בהן פעם, ובעוצמות חדשות ולא מוכרות. עצב, דכדוך, יאוש, לפעמים אפילו קפיאה במקום ותחושת חוסר יכולת או רצון לפעול.

חשוב לומר שזה טבעי להרגיש כך בימים בהם החדשות קשות, הכאב נוכח והעצב על המון דברים הוא עצום

העצבות, הדכדוך או היאוש הן חוויות שעשויות להמשך לאורך זמן ויש לה "תוצרים" כמו הימנעות, צמצום עשייה, הסתגרות, חוויה של ירידה בקוגניציה, חשיבה איטית, פסימיות, אבדן תקווה, תחושת חוסר מסוגלות ועוד.

איך נדע לזהות דכדוך, עצב ויאוש?

כשנמצאים בתקופה של דכדוך, הפן ההתנהגותי פחות דומיננטי.
ישנה חוויה של משהו נבלם, תקוע, עומד.
שהאנרגיה לפעול קטנה או נעלמת.
כל אלו עשויים להיות סממנים של דכדוך, עצבות ויאוש.

ההסבר לכך טבוע עמוק במנגנון של
הימנעות מכאב דווקא!

מבחינה פיזיולוגית כאשר אנחנו בתחושה שמשהו מאיים, המערכות שמגנות עלינו נכנסות לפעולה. המוח (הקדום) מנסה לשמור עלינו ומפעיל מנגנוני הגנה של השרדות שיכולים להתבטא ב- 3 מצבים של הימנעות: בריחה, תקיפה או קפיאה (FFF).



'לופים' של מחשבות

בני האדם שונים מבעלי החיים...

בע"ח יכולים "לנער" מעליהם את החוויות שעברו ולהמשיך הלאה

בני האדם לא!

אירועים שאנו חווים כקשים או אפילו כטראומטיים מייצרים בתוכנו
'אנרגיה כלואה' שיוצרת רומינציה - העלאת גרה מחשבתית.
לעיסוק במחשבות יש מטרה - לחפש אחר פשר שיביא הקלה.
אך לרוב, המחשבות גורמות לסבל להימשך ומובילות לחוויה של תקיעות!



בשביל שנוכל לשחרר תחושת תקיעות, דכדוך ועצב,
יש לעבור דרך 'צינור המחשבות'
ההקשבה למחשבות - הדיבור הפנימי שלנו
מאפשרת להכיר ברגש או ברגשות האלו,
לתת להם שם ומקום



הדיבור הפנימי

(מה אנחנו אומרים לעצמנו?)

הקשבה למחשבות שלנו היא פעולה פשוטה יחסית
ועם זאת היא מצריכה לכוון את תשומת הלב פנימה.

נסו לומר בקול רם (בנסיעה באוטו או כשאתם לבד בחדר) את המילים
שעוברות בראשכם ובלבכם באותו רגע.
למשל:

“המצב ממש מייאש, כאילו אין טעם לכלום”
“אני מרגיש.ה תחושה של כבדות ועיפות תמידית”
“אין לי עוד טיפה מקום לנשום! מרגיש.ה על הקצה”
“קשה לי להניע את עצמי בתקופה הזאת
ועוד ועוד...”

עוברים דרך "גל העצב"

זיהוי הדיבור הפנימי מאפשר לנו לפגוש את הרגשות לעבור דרכם ולהיות בהם.

לא לברוח, להתעלם או לנסות להדחיק

זה בדיוק לעבור בך "גל הרגש"

ממש כמו בים, כאשר גל עומד להתנפץ עלינו. ואנחנו צוללים לתוכו, ולא מנסים לחמוק ממנו



השהייה בתוך כל מצב רגשי - גם דכדוך או צער עמוק, מפגיש אותנו עם כל סט הרגשות שבאים יחד איתו: געגוע, כאב, חמלה והוקרה ועוד.

"לעבור דרך הגל" - להכיר, לתת שם ולהתייחס לרגשות, גם (ובמיוחד) אם הם קשים, מאפשרת לנו עיבוד של הרגש וכתוצאה מכך גם שחרור והקלה!

איך עוברים דרך?

מטרות

מטרות יומיומיות או מטרות טווח רחוק, מאפשרות לנו להניע את עצמנו וליצור את האיזון וההתקדמות.

אבל בתקופות של משבר וקושי קשה להציב מטרות

תקופות או ימים בהם אנו חווים משבר או קושי רגשי ופיזי, מקשות עלינו להסתכל קדימה לטווח ארוך, להציב מטרות ולהתקדם. אנו מרוכזים באופן טבעי בעומק החוויה ובנסיון לצלוח אותה.

איך עושים את זה?

מנגנון ההישרדות המופעל בזמני משבר (FFF) גורם להצטברות של “אנרגיה כלואה” בתוכנו.

כדי לשחרר את האנרגיה הזאת, ולצאת מהקיפאון, יש להתחבר למטרה. “מטרת עוגן” היא מטרה המחברת אותנו לעשייה שעונה על הצורך העמוק שלנו באותו רגע.

היא מובילה לפעולה שתאפשר תחושת עשייה ותיצור בטחון אל מול חוסר הוודאות עצבות, כאב והדכדוך.

מהי 'מטרת עוגן'?

מטרת עוגן היא מטרה שאנחנו מציבים לעצמנו מתוך המצב ובתוך תחושת הדכדוך, העצב והיאוש.

זו פעולה שקשורה לרגש הכואב
(כמו החלטה להנציח מישהו שחשים אליו געגוע)
או פעולה וחיבור למעשה שנותן משמעות



דוגמה מסיפור אמיתי:

בזמן מלחמת העולם ה-2, בתוך מחנות ההשמדה, התקבצה קבוצה של רופאים יהודים שהחליטו להפגש ביניהם ולדון במקרים ובדילמות רפואיות. לכאורה, לא היה טעם! הרי כולם חיכו ל"יום הדין".

עם זאת, הם נהגו להפגש, לשתף זה את זה ברעיונות ולנסות לעזור לאחרים הנמצאים במצבים קשים. דרך ההתמודדות הזו, לא רק שעזרה לרבים סביבם, היא גרמה לרופאים עצמם לתחושת חיבור לעצמם ומשהו שנותן להם משמעות ואף הצילה אותם.

יוצרים עוגן ומנסחים 'מטרת עוגן'

ה- NLP מלמד אותנו ליצור תהליכי 'עיגון'

'עוגנים' נוצרים בחיינו כל הזמן, בעיקר בתקופת הילדות. אלו גירויים כמו ריח מסויים, שיר שמיוחד לנו, מקום כלשהו, צבע ספציפי או אפילו אדם בעל משמעות עבורנו, המעוררים אצלנו רגש כלשהו בשבריר של שניה.

ה'עוגנים' (ויש רבים בחיינו) נוצרו אצלנו ברגעים משמעותיים, לרוב באופן לא מודע, בהם היה חיבור בין גירוי לתגובה (למשל שיר ששמענו בזמן שרגש חזק היה נוכח) ויצרו מנגנון אוטומטי להיזכרות ולהצפת הרגש הזה. שוב ושוב בכל פעם שנשמע את השיר.

תהליך של 'עיגון' תחושה או מחשבה - מטרתו לחבר אותנו לרגש רצוי.

'מטרת עוגן' כשמה כן היא:

מטרה שתחבר אותנו אל רגש רצוי שיהווה עוגן עבורנו.

רגש של שחרור, הקלה, אהבה, שמחה, שייכות או כל רגש אחר רצוי שנבחר בו בתהליך העיגון.

הכנסו לסרטון וקבלו הדרכה: כיצד יוצרים "מטרת עוגן"



אובדן



התקופה הזאת מפגישה אותנו עם אבדן עצום.
חלקנו או רובנו לא פגשנו אבדן במימדים כאלה.
אבדן אישי של קרובים, אבדן של אנשים ממעגלים
רחוקים יותר, אבדן של חיילים, של פיסות חיים.
ויחד עם זה ישנו אבדן של תקווה.

חלקנו חווים אבדן של תחושת שיכות. אבדן של בית!

בתוך תחושת האבדן, הכאב וההצפה, עולה באופן
מאד בולט הצורך לשוב הביתה.
זה מופיע בכל כך הרבה מימדים שכבר לא ניתן
להתעלם מזה. אנחנו שומעים את המילה 'בית' יותר
ויותר.

יש קריאה חזקה מאד לשוב הביתה!

כל אחד רוצה לחזור הביתה

אנו יוצאים מהבית וחוזרים הביתה כל הזמן
זה ה'מסע' שלנו בחיים
אובדן היא חווית אל חזור - חלק שעזב אותנו ולא ישוב.



האובדן יכול להוביל אותנו הרחק מעצמנו.
הרחק מחיים של רוחה או שמחה והרבה פעמים גם רחוק
מהחיים שהכרנו בעבר.
דרכי התמודדות עם אובדן הן רבות ולא תמיד מודעות או
מדוברות.
בתקופה זו בעיקר שהאובדן רוח הרבה יותר ובהרבה
מובנים...חשוב לנו להנגיש דרך התמודדות מיטיבה
להתמודדות איתו.

המציאות העכשווית והאובדן יצרו טראומה
וכלנו חווים אותה בדרך זו או אחרת
אובדן של יקרים לנו
אובדן של אמון או של תקווה
אובדן של בית
עשויים להרחיק אותנו גם מעצמנו
ואנחנו מתרחקים ממי שאנחנו באמת



במיוחד בימים האלו, זמן שרבים מאיתנו רחוקים מהבית
אנחנו רוצים להזכיר:
בתוך כל אחד ואחת יש בית
בית פנימי

המקום הבטוח, המוכר, השקט הזה נמצא בתוכנו

אובדן ודמיון מודרך

על מנת להתמודד עם הטראומה או עם פוסט טראומה
שעלולה להתפתח כתוצאה ממנה, עלינו להשתמש
ב"כלים" אשר פונים אל התת מודע

הטראומה היא ברובה חוויה לא מודעת אף על פי שאנו חווים
את תוצאותיה - בלבול, מתחים וחרדות, דיסוציאציה
(ניתוק), אבדן שליטה, התקפי זעם ועוד.



משום שהטראומה שוכנת בעומק ה"תת מודע" - ניתן
להיעזר בדרכים שונות העוקפות את המודע ויוצרות גישה
לחלקים הלא מודעים.

אחד הכלים המשמעותיים ביותר כדי להתחבר לתוכנו ואל
התת מודע שלנו הוא כח הדמיון
דרכו אנו יכולים ליצור שינויי

דמיון מודרך



מסע אל הבית הפנימי

אחת הדרכים היעילות והנפלאות להכנס אל הדמיון היא
הדמיון המודרך

זו טכניקה, שבה משתמשים רבות ב-NLP והיא מאפשרת לנו
לחוות, להיות ולהרגיש תחושות רצויות ומרפאות ללא מאמץ

בהתמודדות עם אבדן וטראומה, הדמיון המודרך הוא כלי
יעיל מאד היוצר שינוי בעומק החוויה שלנו - ובכך, מייצר גם
את השינוי וההקלה בחיים עצמם.

מוזמנים להקליק על הסרטון למעלה ולהכנס דרך הדמיון
אל השבילים שמובילים - למסע אל תוך עצמנו.

מאז ומעולם שאף האדם לאיזון.
בעולם הסוער שלנו, זה לא פשוט.
אנחנו מקווים שהמדריך לויסות רגשי עזר לכם
למצוא הקלה, שקט יחסי ואפילו כוחות להמשך.

שלכם, חני ויניב



מוזמנים לבקר באתר בית לרגש, להתעדכן על סדנאות
והרצאות שלנו ולהרשם לניוזלטר "תרגישו בבית"

<https://www.baitlaregesh.com>



בית לרגש

חני גרוס ויניב אדרי