

טכניקות להפחתת מתח וחרדה
& זיכרו-חרדה היא פחד ממה שהו שאינו מוחשי
&המחשבות והמוח נמצאים בעתיד ולא בכאן ועכשיו
&לחרדה יש גם תסמינים פיזיים
&להבין את הנל מאפשר לכם את ההבנה שאפשרי לנהל חרדות, עם תרגול התמדה עקביות, החרדות ועצמתן יפחתו.
&תזכירו לעצמכם שהחרדה באה בגלים, ואם בזמן החרדה נדמה שהיא נשאר לנצח, לכל גל יש התחלה וסוף.

1. נשימות עמוקות :

נשימות דיאפרגמטיות :

איך להשתמש : שכב על הגב או הישב בנוחות. הנח יד אחת על החזה והשנייה על הבטן. שאף דרך האף, כך שהבטן תתרומם, ולא החזה. החזק את הנשימה למשך מספר שניות, ואז נשוף דרך הפה.

נשימות 4-7-8

איך להשתמש : שב או שכב במקום שקט. שאף דרך האף למשך 4 שניות, החזק את הנשימה למשך 7 שניות, ונשוף באטיות דרך הפה למשך 8 שניות. חזור על התהליך 3-4 פעמים.

נשימות עוקבות :

איך להשתמש : שאף עמוק דרך האף, החזק את הנשימה למשך 4 שניות, ואז נשוף דרך הפה. המתן 4 שניות לפני הנשימה הבאה. חזור על התהליך.

2. קרקוע (Grounding) :

שיטת 5-4-3-2-1 :

איך להשתמש : התמקדות בחמשת החושים שלך

תאר חמישה דברים שאתה רואה, ארבעה דברים שאתה מרגיש, שלושה דברים שאתה שומע, שני דברים שאתה מריח, ודבר אחד שאתה טועם.

הנחת רגליים יחפות על הקרקע :

איך להשתמש : שב או עמוד, הנח את רגליך בצורה שטוחה על הרצפה ושים לב למגע עם הקרקע.

תנועה גופנית קלה :

איך להשתמש : בצע טלטול קל של הגוף, מתיחות קצרות, או הליכה קלה במקום.

תרגול עם מים :

איך להשתמש : שטוף את הידיים במים קרים והתמקד בתחושת הקור והרטיבות.

3. מיינדפולנס :

איך להשתמש : מצא מקום שקט, התמקדות ברגע הנוכחי באמצעות מדיטציה קצרה או התמקדות בתחושות הגוף, כמו נשימה או תחושות אחרות.

4. הרפיית שרירים: גייקבסון

- איך להשתמש: התרכז בקבוצות שרירים שונות בגוף, התכווץ והרפה כל קבוצת שרירים (כמו ידיים, רגליים, בטן), והרגש את השחרור.

5. מוזיקה רגועה:

איך להשתמש: האזן למוזיקה רכה או מנחמת שיכולה לעזור לשפר את מצב הרוח שלך ולהפחית מתח.

6. כתיבה:

איך להשתמש: קח דף ועט וכתוב את המחשבות או הרגשות שלך. זה יכול לעזור לך לפרוק ולברר את הרגשות.

7. שיחה עם מישהו:

איך להשתמש: דבר עם איש מקצוע \ חבר או בן משפחה על מה שמטריד אותך. שיחה עם מישהו קרוב יכולה לעזור לפרוק רגשות ולתמוך בך.

8. פעילויות יצירתיות:

איך להשתמש: השתמש ביצירתיות שלך כדי לבטא את עצמך דרך ציור, כתיבה יצירתית, עבודה עם חימר, או כל פעילות שמאפשרת ביטוי עצמי.

9. נשימות עם הדמיה: safe place

איך להשתמש: דמייך מקום רגוע ובטוח תוך כדי נשימה עמוקה. התמקד בפרטים של המקום המדומיין כדי להרגיש יותר נינוח. מומלץ ראשית ליצור מקום בטוח בדמיון.

10. פעילות גופנית:

איך להשתמש: קבע לעצמך זמן לפעילות גופנית קלה כמו הליכה, ריצה או יוגה, שתשפר את מצב הרוח ותפחית את רמות המתח.

המלצות לשימוש בטכניקות

שילוב טכניקות לניתן לשלב בין מספר טכניקות כדי למצוא מה הכי מתאים לך. למשל, אפשר להתחיל בנשימות עמוקות, ואז לעבור לתרגול מיינדפולנס או הרפיית שרירים.

זמן קבוע: נסה להקדיש זמן קבוע במהלך היום לטכניקות הרפיה כדי ליצור הרגלים טובים ולמנוע מצב של חירום.

התאמה אישית: כל אדם שונה, ולכן חשוב למצוא את הטכניקות שמתאימות לך אישית. התנסה בכמה שיטות וראה מה עובד הכי טוב עבורך.