

תמיכה במצבים קריטיים



ניהול לחץ: מיינדפולנס וטכניקות הרפיה

תרגילי מיינדפולנס והרפיה יכולים לעזור בהורדת השפעות הלחץ על הנפש והגוף.



האם אתם מרגישים לפעמים שאתם בלחץ רב מדי, יש לכם יותר מדי בעיות לפתור, מעט מדי זמן, ויותר מדי אנשים ששופטים את המאמצים שלכם לאורך הדרך?

לחץ הוא חלק טבעי מהחיים, והאופן בו אנו בוחרים להתמודד איתו הוא קריטי לרווחתנו. רמות מתח כרוניות או קיצוניות יכולות להשפיע לרעה על הבריאות הפיזית והנפשית שלנו. הן יכולות להשפיע על מערכת הלב וכלי הדם, המערכת האנדוקרינית, דרכי הנשימה, מערכת הרבייה, מערכת העיכול, מערכת העצבים ומערכת השרירים.

טכניקות מיינדפולנס והרפיה מספקות דרכים להפנות את מחשבותיכם בחזרה אל הרגע הנוכחי ומאפשרות לכם לחוות אותו בצורה לא שיפוטית.

לשילוב של טכניקות מיינדפולנס והרפיה בחייכם יש יתרונות רבים. מבחינה רגשית ופיזית, הן עשויות לעזור להילחם בדיכאון, חרדה ותסמינים אחרים של בריאות הנפש. הן יכולות גם לעזור לכם להרגיש טוב יותר עם עצמכם, לטפל טוב יותר בעצמכם ולשפר את מצב הרוח שלכם. טכניקות מיינדפולנס והרפיה עשויות גם לאפשר לכם להיות יצירתיים ומרוכזים יותר בעבודתכם.

תרגילי מיינדפולנס



ישנן הרבה דרכים לתרגל מיינדפולנס. ישנן טכניקות רבות שמאפשרות לנפש להתחבר לרגע הנוכחי במצב של "הרפיה ממוקדת".

- **מצאו מקום נוח שבו תוכלו לשבת בשקט.** התמקדו בתחושה של לנשום פנימה והחוצה. הרגיעו את הראש שלכם וושחררו מחשבות אחרות. אם המחשבה שלכם מתחילה לנדוד, אל תשפטו את עצמכם. החזירו בעדינות את מחשבותיכם בחזרה לתרגיל. מילה שחוזרת על עצמה בשקט או "מנטרה" יכולות לעזור לכם.

- **היו נוכחים.** שימו לב לגוף ולחושים שלכם. אם יש משהו שאתם מרגישים או משהו שאתם מריחים או שומעים, אפשרו לו לקרות ולחלוף ללא שיפוט. אותו דבר לגבי הרגשות שלכם. זהו וקראו להם בשמות כפי שאתם חווים אותם, ושוב, אפשרו להם לקרות ולחלוף ללא שיפוט.

- תרגלו נוכחות במערכות היחסים שלכם, בעבודה ולבדכם. הדחיקו מחשבות על רשימת המטלות שלכם, אירועים עתידיים ואירועים מהעבר. נסו להתרכז במה שקורה כאן ועכשיו.

- כאשר אתם מוצאים שאתם חווים דחפים או תשוקות, שימו לב כיצד הגוף שלכם מרגיש באותו הרגע הספציפי. ואז, במקום לקוות במעורפל שהתשוקה תעבור, נקטו בעמדה נחרצת יותר; התשוקה הזו תעבור!

תרגול מיינדפולנס אולי לא נראה מרגיע במיוחד בהתחלה, אבל עם הזמן הוא עשוי להרחיב את המודעות העצמית שלכם, את הקבלה שלכם למגוון רחב יותר של חוויות, ואת היכולת שלכם לחיות בשלווה עם עצמכם.

סוגים של טכניקות הרפיה



טכניקות הרפיה הן תרגולים מכוונים המשמשים לייצור תגובת הרפיה טבעית של הגוף. מיומנויות אלו עשויות להאט את הנשימה ואת קצב הלב, להוריד את לחץ הדם, להפחית כאבי ראש, כאבים כרוניים ונדודי שינה, לשפר את העיכול, ואפילו להגביר את הביטחון העצמי.

פעילויות אלו הן כלים שיכולים לשפר את בריאותנו ואת איכות החיים הכללית שלנו אם נקדיש זמן לתרגולן.

- **הרפיה אוטוגנית** - הקשבה לגוף שלכם היא דרך מצוינת להפחית מתח. אנשים שמתרגלים צורת הרפיה זו מתמקדים בתמונות או מילים שלוות תוך התכוונות לנשימה, קצב הלב והתחושות הפיזיות שלהם.
- **הרפיית שרירים מתקדמת** - באמצעות טכניקה זו, אתם מותחים ומרפים שרירים בודדים באיטיות. התחילו עם כפות הרגליים עד שתגיעו לראש. תרגול זה מלמד מודעות למתח שרירים כשאתם בלחץ.
- **ביופיזיק** — ישנם מכשירים אלקטרוניים שבהם אתם יכולים להשתמש כדי למדוד תגובות פיזיות ללחץ. משוב מיידי יאפשר לכם לרשום הערות לגבי התרגילים המרגיעים אתכם ביותר.
- **דימיון מודרך** - התחילו בהחלפת דימויים שליליים בדימויים חיוביים ושלווים בעיני רוחכם. למשל, דמיינו יום על חוף הים או מנוחה בערסל בצל.
- **מוזיקה** — תאמינו או לא, האזנה למוזיקה יכולה לסייע בהאטת קצב הלב ולחץ הדם. התמקדו במוזיקה ושירו בקול רם אם אפשר.
- **צחוק** - צפייה בסרט המצחיק האהוב עליכם או מפגש עם חבר שנון יכולים להיות בדיוק מה שאתם צריכים. צחוק מוריד את רמות הקורטיזול, הורמון הלחץ של הגוף שלכם, ומקדם כימיקלים במוח הנקראים אנדורפינים המרוממים את מצב הרוח שלכם.
- **ויזואליזציה** - דמיינו תמונות של מיקום או מצב מרגיע, והשתמשו בדמיון שלכם כדי לחוות את הצלילים, הריחות והתחושה של הרגע.
- **הכרת תודה** - יש הרבה יתרונות לגישה חיובית לחיים ופרספקטיבה טובה. התמקדות בדברים שעליהם אנו אסירי תודה (או אפילו כתיבה עליהם), יכולה להיות בעלת אפקט טרנספורמטיבי לכל ההשקפה שלנו.

כיצד להתחיל



שקלו להוריד אפליקציה או לחפש תרגילים מודרכים באינטרנט.

כל תרגיל פועל אחרת אצל אנשים שונים, אז המשיכו להתנסות עד שתמצאו את הטכניקה הטובה ביותר עבורכם.

טכניקות מיינדפולנס והרפיה אינן עולות הרבה וניתן לבצען כמעט בכל מקום. לא משנה איפה אתם על רצף הלחץ, החל מתחושה של הצפה ועד להתמודדות עם הלחץ שלכם בצורה טובה, פעילויות אלו עשויות לשפר את תחושת הרווחה הכללית שלכם.

תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



Optum

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© 2023 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות. OHC 223388-092022 WF8463081