

כפוס התמודדות באמצעות הגוף

הנוקטים סגנון התמודדות פיזיולוגי מתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות ביטויים פיזיים, תגובות ותחושות גופניות. התמודדות עם לחץ תיעשה באמצעות הרפיה, תרגול גופני, פעילות פיזית, מדיטציה, אכילה ושינה, אמבטיה, מסג' ולעתים שימוש בתרופות הרגעה ובסמים.

כדאי לדעת שחוויה של לחץ יוצרת מתחים במערכת הגופנית: קשיי נשימה, כאב במקומות שונים בגוף, חוסר תיאבון, הגברת המתח בשרירים וכיוצא, עוררות יתר, רעד וכד'. חשוב להחזיר את הגוף לאיזון באופן המותאם להתמודדות המתבקשת באותו רגע.

1. הרפייה

הרפייה מהי? (עפ"י אילון ולהד 1990)

ההגדרה המילונית של הרפייה (Chaplin 1976) הרפייה הינה מצב שהשריר חוזר למנוחה לאחר כיווץ, או מצב של מתח נמוך המאופיין גם בהעדר תחושות ורגשות חזקים. כלומר הרפייה הינה שילוב של תחושה פיזיולוגית עם רגשות פסיכולוגיים של נינוחות, רפיון, רגיעה. הרפייה מושגת על ידי הפגת המתח השרירי החיצוני והפנימי בעזרת סדרה של הנחיות. ההרפייה מתרחשת בהדרגה על ידי שינוי בקצב הנשימה וריכוז תשומת הלב באברי גוף שונים לחלופין. היא גורמת להאטה בקצב הלב ובפעילות האלקטרו-כימית של המוח. לפי עדויות מחקריות דרושה הרפייה לשם קיום הבריאות הגופנית והנפשית. ישנו מגוון של תחושות הרפייה, השונות מאדם לאדם ומשתנות אף לגבי כל אחד בזמנים שונים, המשותף לכולם היא הרגשת נעימות. לאחר ההרפייה מתחדשים הכוחות הגופניים והנפשיים. ההרפייה יעילה בהורדת חרדה, בהרגעת רוגז, ברענון הקשב, בהגברת יכולת החשיבה והפעולה. בתקופות משבר, לחץ, מתח, משמשות תקופות קצרות של הרפייה גם מעין "פסק זמן" לאגירה מחדש של כוחות התמודדות. ישנן שיטות רבות להגיע להרפייה של גוף ונפש כגון: הרפייה עמוקה של השרירים, הרפייה דרך נשימה, מדיטציה, שימוש בדמיון מונחה והסחת דעת. השימוש בשיטות אלו להרפייה יכול להיות בשיטה אחת או באיחוד מספר שיטות על פי החלטה של הפרט או של המנחה.

קנון טען, שהרפייה היא תגובה פיזיולוגית הפועלת נגד התוצאות השליליות של הלחץ. מכאן, שמימונת של אדם בהשגת תגובות הרפייה תפחית תלונות סומטיות, תוסיף לתחושות של בטחון עצמי ולדימוי עצמי חיובי, תשפר שילוב חברתי והישגים בלימודים ותעודד תחושה פסיכולוגית וגופנית טובה. לכן יכול אדם להניח, שלימוד ואימון באחת משיטות ההרפייה שתצוינה בהמשך תעניק לו תמיכה וכוח למקרה שיתמודד באירוע מעורר לחץ.

שלוש דרכים להשגת הרפייה:

א. הרפייה נשימתית.

ב. הרפייה גופנית (שרירית ותנועתית).

ג. הרפייה חשיבתית דמיונית.

1. **הרפייה נשימתית** מתמקדת בקצב הנשימה ובכמות האוויר הנשאף לריאות. זו התערבות במערכת הלחץ האוטומטית לשם הפחתת הפעילות ע"י מסר גופני של רגיעה.

2. **הרפייה גופנית** מתמקדת בהרפיית אברי הגוף השונים זה לאחר זה עד שהגוף כולו לומד לשחרר מתחים ולהיות רפוי.

הרפייה תנועתית מיועד לסייע לאדם לשחרר מתח באמצעות תנועה טבעית ריטמית שתתן לו תחושה של רגיעה.

3. **הרפייה דמיונית** חשיבתית מטרתה פתוח מיומנויות של שמוש בדמיון על מנת להגיע למצב של הרפייה. כמו-כן משתמשים בהרפייה חשיבתית על-מנת ללמד את הפרט לומר לעצמו משפטים שיסייעו לו להרגיע ולנווט את עצמו.

שימוש בזמנים שונים בטכניקות שונות מטרתו להגביר את הרגיעה ע"י שילוב של הרפיית כל קבוצות השרירים יחד עם נשימה ושילוב של מחשבות או דמויים נעימים.

להלן נדגים בקצרה את המאפיינים של ההרפיות השונות:

א. **הרפייה נשימתית** – תגובת הלחץ האוטומטית והספונטנית מכניסה לפעילות מערכות פיזיולוגיות רבות. מערכות אלו מגיבות מיידית בפעילות דחק ומתפקדות בהתאם. רוב המערכות הללו קשורות למערכת האוטונומית, אולם מערכת הנשימה היא היחידה שבעזרת מודעות ניתן לשלוט על הקצב שלה. שליטה על קצב הנשימות, קרי מנשימות חטופות ומהירות של דחק גופני לנשימות עמוקות ואיטיות, משדרת למערכת הדחק הגופנית, כי ניתן להפחית את פעילות הדחק בכל הגוף, ועל כן מאיטה ומחלישה אותה.

שיטת הרפיית הנשימות הפשוטה ביותר היא ספירה לאחור מ-10 עד 1.

הוראות לנשימת בטן: שים יד ימין על החלק העליון של הבטן או שטח קרום הבטן. אל תלחץ על הבטן באצבעות. נשום כך שבטןך תתנפח בשאיפה שנעשית דרך האגף. נשוף אוויר דרך הפה בשפתיים מעוגלות בעוד שהבטן חוזרת לתנוחה הקודמת. נשיפה איטית צריכה להשתהות בשתיים בשאיפה, לדוגמא, שאיפה! לספור אחת, שתיים – נשיפה! לספור אחת, שתיים, שלש, ארבע. לא להתאמץ!

כעבור זמן החסר סיפרה אחת בכל שאיפה ונשיפה כך שההכנה תשתהה שתיים-שלש דקות. מוטב לשכב על המיטה או במצב של חצי שכיבה.

ב. **הרפייה גופנית שרירית ותנועתית:**

כיוון ושחרור: ג'קובסון מצא, כי אצל אנשים שנמצאים במתח נפשי או בהתרגשות יתר השרירים הרצוניים גם כן נמצאים במתח. כלומר, מתח נפשי תמיד מלווה במתח שרירי הגוף. במידה ושרירי גוף האדם משוחררים האדם רגוע מבחינה נפשית. מכאן הגיע ג'קובסון למסקנה, שניתן להשתמש בהרפיית שרירי הגוף בצורה מכוונת והדרגתית על-מנת להפחית חרדה, דאגות, רגשות שליליים ולמנוע מצבי מתח שונים.

ג'קובסון טען, שכל אזור במוח האדם מתפקד ונמצא בקשר עם אזור מסוים של שרירי הגוף. נוצר מעין מעגל – מוח – עצב – שריר. לפי שיטה זו משפיע האדם על החלק הפריפרי שלו בשריר מבלי לקחת בחשבון את השכנועים, שכנוע עצמי או השפעה אחרת, ולכן קרא לשיטה זו פסיכו-תרפיה פיזיולוגית.

הוראות לטכניקת ההרפייה בשלבים עפ"י ג'קובסון: שכב על הגב. קפל את הידיים במרפקים ומתח את השרירים עד כמה שניתן, שים לב למתח השרירים. שחרר את השרירים ותן לידיים ליפול. שים לב

להרפיית השרירים. חזור כמה פעמים – למתוח את השריר הדו-ראשי בתחילה בצורה חזקה ביותר, אחרי-כן לאט לאט לשחרר אותו במצב של חוסר תנועה גופנית וחוסר תנועה מוחלט. יש שמציעים לומר לאדם "חשוב כאילו אתה מחזיק לימון שלם בידך. כעת סחט אותו בחוזקה נסה לסחוט את כל המיץ שלו ע"י הלחיצה, הרגש את הלחץ בכף היד ובזרוע כאשר אתה לוחץ וסוחט. כעת שחרר את הלימון שים לב עד כמה השרירים שלך מרגישים רפים ונינוחים".

בשלב שני לומדים הרפייה של שרירים נבחרים. בישיבה יש לשחרר שרירים שאינם פועלים כאשר אין האדם עומד. לאחר מכן ללמוד להרפות את השרירים אשר אינם מופעלים בזמן קריאה וכתיבה, ובשלב השלישי צריך האדם לשים לב אילו שרירים מתוחים כתוצאה ממתח נפשי, מחרדה, מבוכה או דאגה וללמוד לשחרר דווקא שרירים אלה על מנת לצאת מהחרדה וגם למנוע מתח. לדוגמא, מעבר אל שרירי הגוף מכפות הרגליים ועד הראש. כיווץ של כפות הרגליים – הרפייתן, כיווץ של השוקיים – הרפייתם, כיווץ של הירכיים – הרפייתם, כיווץ של הישבן – הרפייתו, כיווץ של שרירי הבטן – הרפייתם, כיווץ של כפות הידיים והרפייתם, כיווץ של שרירי הכתפיים והצוואר וכיווץ של שרירי הלסת והרפייתם. ישנם שאומרים לאדם, כוּוץ את כל השרירים האלה, עד שתגיע לרעד ואז בבת-אחת הרפה.

לילדים עדיף לפעמים להשתמש בדימויים כדי לעזור להם להבין, אלו שרירים הם צריכים לכווץ ולהרפות, לדוגמא, שרירי זרועות וכתפיים – העמידו פנים כאילו אתם חתול עצלן, החתול רוצה להתמתח, מתחו את הזרועות קדימה, הרימו אותן גבוה מעל הראש, טוב, מישכו אחורנית עד שתרגישו את הכתפיים יותר גבוה, טוב, כעת הורידו ושחררו את הידיים לצדדים. או לדוגמא, כאשר מדבור בשרירי כתפיים וצוואר – כעת העמידו פנים שאתם צב. הצב עומד על סלע, ומביט בביצה היפה ובשיחים הנפלאים המקיפים אותה. מתחמם בשמש רגוע ונהנה, רגע, מצב של סכנה, הצב מכניס את הראש לתוך השריון שלו, נסו למשוך את הכתפיים למעלה עד האוזניים ולדחוף את הראש למטה לכיוון הכתפיים, חזק, זה לא קל להיות צב בשריון, יופי, הסכנה חלפה, אפשר לצאת מתוך השריון חזרה אל השמש ואל המראה הנפלא; ושוב הכל רגוע. או שרירי הלסת – דמו לעצמכם, כי יש לכם מסטיק ענק בפה, קשה מאד ללעוס אותו, נישכו אותו, חזק, תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם.

כעת שחררו את הלסת, תנו לה לנוח. שרירי פנים ואף – מיתחו את הפה, כאילו אתם מחייכים מאוזן לאוזן, טוב, הוסיפו נשימה, הנה מגיע זבוב ומתיישב ישר על האף, נסו להסיר אותו מן האף מבלי לגעת בו בידיים הפעילו את שרירי הפנים לשם כך, זהו, טוב, הזיזו את האף ע"י הפעלת השרירים ככל שאתם יכולים בעזרת האף, נסו להרחיב את האף למתוח אותו כלפי מעלה, טוב, גרשתם אותו, כעת האף יכול לנוח. או כאשר מדובר בשרירי הבטן – הנה בא פיל קטן וחמוד, אבל הוא לא מסתכל לאן הוא הולך, הוא לא שם לב' שאתם נחים לכם על הדשא' ועוד רגע הוא ידרוך עליכם, אל תזוזו, אין כבר זמן לזוז, התכוננו, פשוט הכינו את הבטן ללחיצה קשה. מיתחו את שרירי הבטן חזק חזק, החזיקו את הבטן מוכנה לקבל את הלחיצה. איזה מזל הוא חוזר בחזרה, יופי, הירגעו כעת. שחררו את השרירים. שוקיים ורגליים – כעת עשו כאילו אתם עומדים יחפים בבוקר, התבוססו בבוקר עמוק עמוק וחושו אותו. נסו להגיע עם כף הרגל עמוק לתוך הבוקר, עד שתרגישו את האדמה הקשה מתחת לבוקר. תנו לשוקיים לעזור לכם לדחוף את כפות הרגליים. כעת נסו לצאת מהביצה מבלי להחליק, יופי, יצאתם. הרגיעו את הרגליים, תנו לכפות הרגליים להשתחרר ולהרגיש טוב.

הרפיה תנועתית: בשיטה זו משתמשים בשילוב מוזיקה וכן בהוראות פיזיולוגיות.

- 1. תנועה מכוונת** – השתמש בקצב מוזיקלי של תנועה איטית. התרגיל יכול לכלול ניתור מרגל לרגל, נגיעת ידיים בראש, בחזה. היחידה צריכה להיות מתוכננת כך, שהקצב נעשה איטי יותר ויותר. ניתן להשתמש גם בוואלסים איטיים המאפשרים לילד ליצור צעדים בעצמו. המטרה היא לבסס ריטמוס גופני שהוא איטי אך בהתאמה עם המוזיקה, וליצור הרגשה של חופש פיזי.
 - 2. תנועה חופשית** – השמע קצב בינוני על פסנתר או על כלי מוזיקלי אחר ובקש מהילדים לנוע באופן חופשי כתגובה לצלילים השונים. דאג ליצור קשת מגוונת של גירויים מוזיקליים, כמו צלילים ארוכים וקצרים, גבוהים ונמוכים, שקטים וחזקים, מרדמים ומעוררים. המטרה היא לפתח אצל הילדים נינוחות לגבי תנועה פתוחה וחופשית.
 - 3. פירושים ע"י תנועה** – השמע מקצב איטי, כך שהילדים יוכלו לדמות ולפרש בתנועה טבעית את הדימויים הבאים באופן חופשי: "הינכם קליפת עץ צפה באגם", "אתם עץ צפצפה נע ברוח", "אתם ענן קל משייט ברקיע", "אתם פתיתי שלג צונחים לארץ".
 - 4. הרפיה כתוצאה מפעילות אינטנסיבית** – בקש מהילדים לקפוץ במקום כמה שיותר גבוה ארבעים פעם, הכי גבוה שהם יכולים, לספור בקול רם, (יש לעודד את הילדים). בהגיעם ל-40, הצע להם להשתרע על הרצפה או לשבת על כסא להקשיב לנשימות שלהם, להקשיב לפעימות הלב שלהם, לקחת נשימת בטן עמוקה ועוד אחת ועוד אחת, לאט, לאט. להירגע.
- ג. הרפיה חשיבתית: בהרפיה זו משתמשים באפקט הכללי של הסחת דעת הן ע"י ניתוב החשיבה לדמיונות נעימים המשרים על דרך האסוציאציה רגיעה. כמובן, ניתן להשיג זאת ע"י שיח פנימי. משפטים מרגיעים ונוסכי בטחון.
- הרפיה חשיבתית: הינה הזמנה של תחושות פיזיות נעימות בעיניים עצומות. הוראות: "הזרו במחשבותיכם לזמן שבו אתם הולכים לישון כאשר הנכם עייפים", "הקשיבו למוזיקה רכה", שחו במים צוננים ביום חמסין", "התחממו ליד תנור ביום חורף קר".
- דמיונות נעימים: "דמיינו, כי אתם רוכבים על ענן לבן וקל הנישא ברוח נעימה בשמיים התכולים ביום שמש חמימה. הרגישו את תנועת הענן, את האיטיות. אתם רגועים מאד. הרוח מלטפת את פניכם". אפשר להשתמש בכל מיני דוגמאות, אשר בהם ישנם זיכרונות שמורכבים ממראות ומתחושות, למשל, נחל זורם, ציפור דואה בשחקים, רוכבים על שטיח קסמים.
- זיכרונות נעימים: נסו להיזכר באירוע משמח במיוחד או נעים במיוחד שקרה לכם פעם. (כאן כדאי להשתמש במוזיקה מרגיעה). מי רוצה לשתף אותנו בזיכרון? לא נפריע למספר עד שיסיים דבריו. במקום זאת נסו להרגיש, כאילו מה שהוא מספר קורה לכם.
- דימוי מונחה: זוהי הזמנה לדימוי היכולה לבוא מהמנחה, כאשר המשתתפים משלימים את התמונה באופן חופשי תוך הרפיה. המנחה מנווט את כיוון הדימוי. באמצעות הדימויים ניתן להעלות רגשות בלתי מודעים וכן לטעת רעיונות יצירתיים במאגר הנפשי. לדימויים כאלה מייחסים השפעות פסיכו-פיזיות המתבטאות בזירוז החלמה ממחלות.
- משפטים עצמיים – השאה (בלטינית סוגסטיה) או שכנוע עצמי. באמצעות השאה חיובית יכול אדם לרפא, להקל על סבלו, על דאגותיו. יש הטוענים, שמבחינה פסיכו-פיזיולוגית השפעת התפילה וההשאה הן זהות. המשמעות הפסיכולוגית של השאה הוסברה ע"י פאלוב. הוא הוכיח, שבמצב נמנום מקבל המוח

מילים המופנות מהאדם אל עצמו בצורה חזקה ביותר. במצב זה יש למילות השכנוע השפעה גדולה על תפקוד גוף האדם כולו.

כדי ששכנוע עצמי ישפיע בצורה יעילה ביותר חייב האדם:

1. לנסח את השכנוע העצמי בצורה נכונה בתאום עם תלונותיו בשימוש בשפה ברורה ומובנת.
2. להשתמש בשכנוע העצמי בזמנים קבועים (לפני שנת לילה, בהשכמת הבוקר), בכל הרצינות, ברגש, בכוח הרצון, בחריצות ובמאמץ מיוחד.
3. להשתמש בשכנוע עצמי שמאחד דמיון ונוסחה. לראות בעיניים עצומות את תוכן הנוסחאות. יש לזכור ששכנוע עצמי ונוסחתו אינם דבר סטטי, אלא ניתנים לשינוי. בתחילת ההתערבות יש לבנות כל משפט בהתאם למצבו הנפשי של הפונה.

הוראות לנוסחאות שכנוע עצמי:

- 1 "מהיום אני מתחיל להרגיש, שאני נרדם בקלות ומתחיל לישון שינה עמוקה ובריאה בלילות".
 - 2 "מהיום אני מתחיל להרגיש יותר שמח, יותר עליז, יותר פעיל. אני מתחיל להרגיש רצון ויכולת לתפקד בעבודה ובבית".
 - 3 "מהיום אני מתחיל להרגיש בטחון עצמי בחברה ובבית, נעים וטוב לי בין אנשים ולאנשים נעים בחברתי".
 - 4 "מהיום אני מתחיל להרגיש יותר שקט ויותר רגוע".
- ההשאה מקשרת בין המודע לבין התת-מודע. ע"ה השאה ניתן לשפר את הכוח הפיזי והרוחני של האדם.
- עוצמת ההשפעה של ההשאה מוסברת ע"י כך, שאינה מעוררת בקורת ושיפוט בשיקולים הגיוניים. אנחנו מקבלים את ההשאה ללא חשיבה הגיונית והיא גורמת לעתים לתגובה ספונטנית." (מתוך להד מ'. אנקור, ח'. פחד עז, עמ' 14-19)

2. תרגילי תנועה ומגע

1. תנועה לצלילי מוזיקה בשילוב עם צעיפי משי מצבעים שונים; תנועה לצלילי מוזיקה בשילוב עם בובות דוב או בובות אחרות.
2. נגינה בכלי הקשה, תיפוף במקצבים שונים: מקצב המתאים לביטוי עצב, שמחה, פחד, רגיעה וכד'.
3. יצירה של סדרת תנועות ושילובן בשיר "אחד מי יודע?".
4. יצירת מעגל שבמרכזו מונחים כרים. כל אחד בתורו נכנס למעגל ומבצע תנועה כלשהי עם הכרים.

3. עבודה בזוגות

1. יצירת מגע עדין של ליטוף מסז' – בראש, בכפות הרגליים, בכפות הידיים.
2. משחקים על רקע של מוזיקה כשהאחד משמש מראה לשני. אחד מבני הזוג מתנועע ובן זוגו מחקה אותו במדויק, כמו מראה.

4. פעולות ספורט

הליכה, שחייה, משחקי כדור, ריקוד.

5. פעילות של בישול ואפייה

6. שאלות מנחות להגברת המודעות לגוף

(לשם רפלקציה על הפעילויות המיישמות את הדפוס הגופני)

1. אילו פעילויות גופניות מצליחות להרגיע, לשפר את מצב הרוח?
2. אילו פעילויות גופניות מעוררות לפעילות נוספת?
3. האם קיימת העדפה לפעילויות גופניות הנעשות בחברותא לעומת פעילות עצמאית.
4. יש האומרים כי פעילות גופנית מגבירה ערנות, אנרגיות חיוביות, ריכוז בחשיבה. כיצד משפיעה עליך הפעילות הגופנית?

דפוס התמודדות באמצעות שכל - קוגניציה

הנוקטים סגנון התמודדות קוגניטיבי מתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות שימוש בתהליכי חשיבה וברציונליזציה, בהבנת המצב במונחים של היגיון. האסטרטגיות שבהם יעשו שימוש יאופיינו באיסוף מידע, בפתרון בעיות, בבניית תכנית, בלמידה מניסיון, בחיפוש אחר חלופות, בהכנת רשימה של סדרי עדיפויות.

איסוף מידע וארגונו

הכנת רשימות של:

- מה אנחנו יודעים בוודאות...
 - על מה אנחנו יודעים מעט או מניחים שאנחנו יודעים...
 - מה אנחנו לא יודעים כלל...
- ניתן לעדכן את הרשימה לאורך השבוע, ולנסות להעביר פרטים מרשימת הלא-ידוע לרשימת הידוע.

ניווט עצמי

- הערכת המצב; ארגון לוגי של האירוע; שיום הרגשות; תכנון; יצירת מיקוד שליטה פנימי
- מה קרה?
 - כיצד התרחשו הדברים? (סדר כרונולוגי, סיבתיות)
 - האם האירוע נמצא כעת בשליטה?
 - מהם הכישורים והיכולות שיש לי כדי להתמודד עם האירוע?