**עזרה ראשונה רגשית: משחררת מתח מיד, בכל זמן, בכל מקום!**

בזמנים אלו של חרדה רבה וחוסר וודאות, כמו איום וירוס הקורונה, או אירועים מלחיצים אחרים, אנו מרגישים חסרי אונים. כשפחדינו משתלטים, אנו נבהלים. מוחנו מתרגם בהלה כ"סכנה" ומערכת העצבים שלנו משחררת באופן אוטומטי אדרנלין וקורטיזול - אלו הם הורמוני הלחץ המכינים אותנו להגן על עצמנו ומספקים לגופנו אנרגיה אדירה לתגובת "לחימה" או "בריחה".

אך מאחר ואיננו יכולים להילחם או לברוח מווירוס הקורונה, או אף מסיטואציות אחרות של לחץ, האנרגיה מהורמונים אלו *נשארת לכודה בגופנו והופכת לסימפטומים של טראומה*. אנו מאבדים את יכולתנו לחשוב באופן צלול, לטפל בעצמנו היטב, לתקשר ביעילות, או לטפל באחרים.

עם כל יום סגר שעובר והחדשות אודות אנשים נוספים שנדבקו או נפטרו מהנגיף, אנו צוברים יותר מתח וחרדה המחלישים את המערכת החיסונית שלנו.

**למרבה המזל, יש פתרון.**

אני ג'ינה רוס, פסיכותרפיסטית, מייסדת ונשיאת המרכז לטיפול במתח, חרדה וטראומה, ומדריכה מוסמכת בינלאומית ל**'חוויה הסומטית'** (SE-Somatic Experience) . 'החוויה הסומטית' היא שיטה עוצמתית מבוססת מחקר לטיפול בטראומה. המרכז שלי ואני מציעים לכם שיטה מהירה לשחרור מתח ולחיזוק המערכת החיסונית שלכם. זוהי תרומתנו בזמנים אלו של מגיפה, לסייע לכם להתמודד עם המשבר הזה. כמו כן היא מסייעת גם להתמודדות עם כל סוג של מתח או טראומה.

השיטה נקראת: **'עזרה ראשונה רגשית'**. עם 'עזרה ראשונה רגשית', אתם יכולים לשחרר מהר את תחושות החרדה שלכם מיד, בכל זמן ובכל מקום! אחרי שתעזרו בה, אתם תרגישו ותתפקדו טוב יותר, תשנו טוב יותר ואף תחזקו את המערכת החיסונית שלכם.

ראשית אציג בפניכם את 5 השלבים של השיטה, ולאחר מכן אסכם אותה לשימושכם המתמשך.

**שלב 1 - קרקוע**

להלן 3 תרגילים שימקדו ויקרקעו אתכם באופן מידי. נסו את שלושתם ובחרו את האחד שאתם אוהבים יותר. תרגילים אלו הם כמו בלמי חירום, לשימוש ראשוני, כשאתם חשים מוצפים מידי.

1. **טפיחה, או 'חיבוק הפרפר'**

הצלב את זרועותיך מעל החזה כאילו שאתה מחבק את עצמך. כשידיך פתוחות, טפח על זרועותיך לסירוגין 25 פעמים. לאחר מכן, קח נשימה עמוקה. אתה יכול לחזור על כך ולטפוח פעם נוספת במקרה הצורך.

1. **ספירה עם המח החושב**

עמוד או שב עם רגליך צמודות לקרקע. דמיין שליחה של שורשים מתחתית כפות רגליך עמוק לתוך האדמה.

כעת הבט סביב וספור 10 חפצים זהים בצבעם, או 10 חפצים עם טקסטורות שונות, כמו זכוכית, פלסטיק, עץ או אבן וכדומה.

1. **קרקוע הנשימה**

הנח יד אחת על החזה ויד שניה על הבטן התחתונה. כשעיניך סגורות או פקוחות, עקוב אחר קצב הנשימה שלך למשך דקה.

**שלב 2 - שחרור**

ברגע שהרגענו את עצמנו מעט עם קרקוע, אנו צריכים לשחרר את אנרגית הורמוני הלחץ שעדיין לכודה בגופנו. אנו קוראים לזה **שחרור**; והוא נעשה **באופן אוטומטי, ללא שליטתנו** **המודעת**.

זו הדרך לשחרור: חשוב על מה שמטריד אותך ברגע זה – בין אם זה איומו של וירוס הקורונה, אירוע טראומתי, או כל סיטואציה מלחיצה אחרת. כעת, הבחן בתחושות הפנימיות של כיווץ ואי נוחות העולות בגוף שלך בזמן שאתה חושב על זה. זה יכול להיות לחץ בחזה, בגרון, בצוואר או בלסתות שלך; זה יכול להיות דופק מהיר, נשימה מהירה או רדודה, או מתח בקיבה.

התמקד *בערנות ניטראלית ובלתי שיפוטית*, *בתחושה אחת בכל פעם*, ותראה מה קורה. הענק זמן לפריקה לתפוס מקום, בדרך כלל כמה שניות עד 30 שניות. לא משנה עם איזו מתחושות האי נוחות אתה מתחיל.

הסימנים להתרחשות שחרור אוטומטי, מבלי שתצטרך לעשות משהו בקשר לזה הם:

***נשימה ספונטנית עמוקה שיוצאת מעצמה***

***או פיהוק***

***רעד, רטט, תנודות, זרמים חשמליים (עקצוץ/נימול)***

***גלי חום***

***או זיעה חמה***

***גרגורים בבטן***

***או צמרמורת (עור ברווז****)*

לאחר השחרור, תבחין כי תחושת הכיווץ נעלמת וחוסר הנוחות שלך מתחלף בתחושה של רגיעה ורווחה גופנית.

**זה כמו קסם!**

**גופנו יודע בדיוק כיצד לשחרר את המתח והטראומה!**

**שלב 3 – חזרה נוספת על האירוע או הטראומה**

השלב הבא הוא חזרה נוספת אל האירוע המטריד שוב. בדוק האם אתה עדיין חש בעוררות. חזור על השחרור בשלב 2 עד אשר אין עוד עוררות כלל.

ברגע שאתה יכול לחשוב על האירוע ולהרגיש טבעי עמו, אתה יודע ששחררת את כל המתח סביבו.

**שלב 4 – עיבוד מחשבות ותחושות קשות**

אם יש לנו מחשבות שליליות אובססיביות, או תחושות מציפות, או אם אנו זוכרים ריחות, צלילים או תמונות לא נעימים, כיצד אנו משחררים אותם?

בעזרה ראשונה רגשית, *אנו לוקחים אותם לתוך הגוף בכדי לשחרר אותם*, מה שאומר, שאנו מתמקדים במחשבה, תחושה, צליל, ריח או התמונה הלא נעימים ומבחינים בתחושות הכיווץ הפנימיות שעלו בגופנו. אז, אנו חוזרים על השחרור בשלב 2 ומשחררים את התחושות שעלו, אחת בכל פעם, עד אשר אין יותר עוררות.

לאחר שתסיים את התהליך, אתה עשוי להבחין שמחשבותיך השליליות התחלפו בחיוביות יותר; שאתה מרגיש יותר בשליטה על הרגשות שלך; או שהזיכרונות של צלילים, ריחות או התמונות הלא נעימים, לא עולים יותר.

**שלב 5 – שימוש במשאבים**

עתה, משנפטרנו מכל המתח שהיה כלוא בגופנו אנו רוצים להחליפו במקורות טובים, במשאבים.

משאב הוא כל דבר בחיינו, שכשאנו חושבים עליו, הוא גורם לנו לחוש רגועים או חזקים יותר. משאב יכול להיות פנימי, כמו חוש הומור, אינטליגנציה, או היכולת להכיל אהבה. או שהם יכולים להיות חיצוניים, כמו בני משפחה, חברים, טבע, פעילויות ומקומות מיוחדים שאנחנו נהנים מהם, או זיכרון טוב.

המחשבה על המשאבים שלנו משנה את כיוון תשומת הלב שלנו לחיובי, למה שעובד בנו ומסביבנו, ומחזקת את כושר העמידות שלנו. החשיבה על המשאבים שלנו מעלה את יכולתנו להחלים כשאנו מקרקעים אותם לגופנו. זה אומר, שאנו חושבים על משאב ושמים לב לתחושות הרגועות והנעימות העולות. התחושות הנעימות יכולות להיות:

***תחושת התרחבות בחזה***

***פתיחה של הלב***

***נשימה עמוקה***

***תחושה של הקלה עמוקה***

***תחושה של רגיעה או רווחה גופנית כוללת***

***התרככות בעיניים.***

העלה רשימה של 15 משאבים מועדפים והוסף לרשימה הזו כל יום. כעת, בחר משאב אחד מהרשימה שלך, חשוב עליו והבחן בתחושה הפנימית הנעימה העולה בגופך.

תהנו!

ברכותנו! כעת יש לכם כלי חיוני לוויסות-עצמי באופן מיידי, במהלך זמנים של משבר וחרדה!

תרגלו 'עזרה ראשונה רגשית' בכל יום במשך שבועיים, עד שהכלי יהיה ממש "על קצות אצבעותיכם" ואתם יכולים לשחרר את המתח שלכם באופן מיידי, בכל זמן ובכל מקום.

עם כלי זה המסייע לכם לכייל מחדש את מערכת העצבים שלכם ולהתמקד בחיובי, אתם תהפכו זמינים יותר לסייע לאנשים אחרים בסביבתכם ולהיות השינוי שאתם רוצים לראות בעולם.

אנא הרגישו חופשי ליצור עמנו קשר ב- [info@traumainstitute.org](about:blank) לכל שאלה שיש לכם או אם אתם זקוקים לפרטים נוספים.

אתם יכולים למצוא את סדרת הספרים שלי אודות טראומה באתר שלי [www.traumainstitute.org](about:blank), או ב- BeyondtheTraumaVortex.com.

אנא היעזרו בכלי והעבירו אותו הלאה.

תודה! והיו שלום!

**אתם יכולים לגשת לסיכום 5 הצעדים, בכל זמן שתזדקקו לו.**

כרגע, אתם מרגישים חרדים, מבוהלים, טרודים או כעוסים.

אם אתם חשים יותר מידי מוצפים, קרקעו את עצמכם מידית עם אחד משלושת תרגילי הקרקוע שבשלב 1. הצליבו את ידיכם כאילו שאתם מחבקים את עצמכם, טפחו לסירוגין 25 פעמים וקחו נשימה עמוקה. או הצמידו את רגליכם לקרקע וספרו 10 חפצים באותו הצבע, או 10 חפצים בעלי טקסטורות שונות כמו זכוכית, עץ, פלסטיק, וכדומה. או הניחו יד אחת על החזה ויד אחת על הבטן התחתונה ועקבו אחר קצב הנשימה שלכם.

לשחרור, חשבו על מה שמטריד אתכם והבחינו בתחושות הכיווץ הפנימיות העולות בכם. כעת בחרו רק תחושה אחת; התמקדו בה בערנות ניטרלית וראו מה קורה, כמו נשימה עמוקה, פיהוק או רטט ורעידות והעניקו להם את כל הזמן שהם צריכים. אז, שחררו את שאר התחושות, אחת אחת.

עברו שוב למה שמטריד אתכם, כמו בשלב 3, ושחררו אם עדיין ישנה עוררות. חזרו על התהליך הזה עד שכל העוררות נעלמת.

בצעו את שלב 4 אם יש לכם מחשבות שליליות או רגשות קשים שעולים. חשבו על המחשבה או חושו את התחושה; קחו אותה לתוך הגוף, הבחינו בתחושה העולה, ושחררו תחושה אחת בכל פעם.

שלב 5: ברגע שהחרדה, המיטרד או התחושות הלא נעימות נעלמו, בחרו משאב וקרקעו אותו בתוך גופכם. הבחינו בתחושות הנעימות העולות ותיהנו מהן.