



מדריך לטיפול בסטרס

5 טיפים חיוניים להפחתת לחץ נפשי ומתח, ללא תרופות

סטריס ולחץ אינם רק "יום עמוס". לפעמים הם מצטברים בשקט: עוד משימה, עוד דאגה, עוד הודעה שלא הספקתם לענות עליה, עוד החלטה שצריך לקבל. אצל תלמיד זה יכול להיות מבחן או עומס לימודי, אצל חייל - דריכות ומשימות, אצל הורה - בית, ילדים ופרנסה, אצל עובד - לחץ בעבודה וכסף, ואצל אדם מבוגר - בריאות, בדידות או שינוי חיים.

החדשות הטובות: לא תמיד צריך לפתור את כל החיים כדי להתחיל להרגיש הקלה. לפעמים הורדת לחץ מתחילה בצעד קטן שמחזיר לגוף ולראש תחושה של סדר, שליטה ונשימה.

4

שחררו את המתח דרך הגוף, לא רק דרך מחשבות

סטריס לא נשאר רק בראש. הוא מתיישב בצוואר, בכתפיים, בלסת, בגב ובבטן. לכן לפעמים לא מספיק להגיד לעצמנו "תירגע". הגוף צריך לקבל הוראה פיזית שהמצב יכול להתרכך.

צעד קטן

כווצו בעדינות את כפות הידיים ל-5 שניות ושחררו. הרימו כתפיים לכיוון האוזניים ושחררו. הצמידו שפתיים קלות והרפו את הלסת. חזרו פעמיים. שחררו קטן בגוף יכול לפתוח פתח לשקט בראש.

3

עשו הפסקת איפוס לפני שהגוף מגיע לקצה

רוב האנשים נחים רק כשהם כבר מותשים. אבל הפחתת מתחים עובדת טוב יותר כשמכניסים הפסקות קצרות לפני הקריסה. גם דקה אחת של עצירה יכולה לשבור רצף של לחץ ולמנוע הצטברות.

כלל פשוט

פעמיים ביום עצרו ל-2 דקות: הניחו את הטלפון, שחררו כתפיים, הרפו לסת, הסתכלו החוצה או קומו לשתות מים. לא צריך "מדיטציה" - רק סימן קטן לגוף שהכול לא חייב להימשך באותו קצב.

2

פרקו את העומס לשלוש קופסאות

אחד הדברים שמגבירים מתח הוא הניסיון להחזיק הכול בראש. דאגות, סידורים, כסף, לימודים, בריאות, ילדים או עבודה - כולם מתערבבים יחד ויוצרים תחושת הצפה. חלוקה פשוטה עוזרת להפוך עומס לארגון.

תרגיל קצר

כתבו שלוש כותרות: "לטפל היום", "לטפל השבוע", "לא בשליטתי כרגע". העבירו כל דאגה לקופסה המתאימה. המטרה אינה לפתור הכול - אלא להוציא את הכול מהראש.

1

זהו איפה הסטרס יושב - בראש, בגוף או בלוח הזמנים

לחץ נפשי מרגיש לפעמים כמו "הכול ביחד", אבל בדרך כלל יש לו כתובת: מחשבות רצות, גוף מכווץ או עומס של משימות. כשנותנים שם למקור המתח, קל יותר לבחור פעולה מתאימה במקום להישאר בתוך ערפל.

טיפ מעשי

שאלו את עצמכם: "הסטריס שלי עכשיו הוא מחשבה, תחושה בגוף או משימה?" אם זו מחשבה - כתבו אותה. אם זה הגוף - שחררו שרירים. אם זו משימה - בחרו פעולה אחת בלבד.

5

בחרו גבול אחד שמגן על האנרגיה שלכם

לחץ נפשי לא נוצר רק בגלל מה שקורה לנו, אלא גם בגלל מה שאנחנו ממשיכים לקחת על עצמנו בלי לעצור. גבול קטן וברור יכול להיות דרך מעשית להפחתת מתח, בלי דרמה ובלי רגשות אשמה.

משפט עוגן

"אני לא חייב לעשות הכול עכשיו." בחרו גבול אחד להיום: לא לענות מיד לכל הודעה, לדחות משימה לא דחופה, לבקש עזרה או להשאיר 15 דקות ריקות בין דבר לדבר.



כשצריך תמיכה נוספת: Alpha-Stim להרגעה ואיזון מערכת העצבים

כאשר סטרס ולחץ נפשי מלווים במתח מתמשך, חרדה, קשיי שינה, עומס מחשבתי או קושי להרגיע את מערכת העצבים, ניתן לשקול גם פתרון ביתי לא תרופתי כמו Alpha-Stim. מכשירי Alpha-Stim משתמשים בשיטת אלקטרו-תרפיה מתקדמת, ומיועדים לסייע בהפחתת חרדה, לשיפור איכות השינה ומצב הרוח, ולהקלה על כאב - בנוחות של הבית וללא תרופות.

[למידע נוסף באתר Alpha-Med](#) ←

קוד הטבה מיוחד לקוראי המדריך

Health5

ניתן להזין את הקוד בתהליך ההזמנה לקבלת 5% הנחה, ולעשות צעד ראשון ופשוט בדרך ליותר רוגע, פחות עומס ותחושה טובה יותר של שליטה ביום-יום.