**הגוף והתמודדות עם מצבי חירום**

* המערך מלווה את המצגת והוא ההסבר למעביר/ה
* השיעור הוא כ-45 דקות (אבל התוכן יכול להיות גם יותר) . **השיעור כולל:**
* הסבר על המערכת העצבית- בחירום ובשגרה
* הקשר תרבותי ואקטואלי- חשיבות בהרגעת המערכת.
* דרכי התמודדות
* תרגול נשימה מודעת/ תרגול פעילות גופנית/ דמיון מודרך.. יש דוגמה אחת במערך.
* מתאים לתלמידי/תלמידות **תיכון** (עם התאמות יכול להתאים גם לחטיבת ביניים)
* בחלק מתיאור השקופיות במצגת יש הרחבה.
* מתאים ללמידה מרחוק, מוזמנים.ות להיעזר, להשתמש ולהעביר הלאה
* הגתה, כתבה וערכה: אסנת רוטלוי, מחנכת בתיכון ליאו-בק בחיפה, מורה לחנ"ג, מחנכת למיניות חיובית osnat.rotlevi1@gmail.com, 052-8443044
* את המצגת והפעילות כתבתי בהיעזרות בצ'אט GPT , השתדלתי לאמת ולהסתמך על ידע מקצועי שלי ושל אחריםות, אבל מפאת הדחיפות, זה ללא תחקיר מעמיק. יכולים להיות אי דיוקים. מתנצלת מראש

רקע:

אנחנו במציאות קשה. התלמידיםות שלנו מחוברים לחדשות, לרשתות החברתיות וחלקם מעודכנים על בסיס של כל כמה דקות- בכל אירוע, סרטון ועדכון שיוצא בנוגע למצב. זה נותן לנו אשליה של שליטה במצב, אבל בפועל במצב כזה הם חווים הרבה מאוד לחץ, מתח, פחד בעומסים מאוד גבוהים. זה בנוסף לאזעקות, להתמודדויות עם המציאות שהםן חוויםות סביבם. חלקם חווים אשמה כשהם לא מתעדכנים.

בשיעור שלהלן נרצה להסביר איך פועלת מערכת העצבים. למה חשוב לנסות לייצר איזון ורגיעה, כל אחד.ת- בהתאם להבנתו/ה וליכולתו/ה. נעודד בחלק מהיום להתנתק מהחדשות ומהעדכונים (כמובן בלי שיפוט ואשמה. כל אחד.ת עושה מה שהוא יכול.ה), וניתן כלים איך להרגיע את המערכת הגופנית-נפשית. לאחר שנבין את החשיבות וההזדמנות שיש לנו, נעבור לחלק מעשי: נלמד כלי להתמודדות- גם ברגעי אמת.

**מהלך המפגש:**

1. (שקופית לא רלוונטית) מה שנעשה בתחילת השיעור, זה לקבל את התלמידיםות ולמלא שאלון אנונימי בגוגל פורם- לקבל תמונת מצב על מידת הלחץ/פחד שהם חווים.ות ועל הרגלי צריכת העדכונים שלהםן, לתת טיזר לקראת המפגש. [לינק לשאלון](https://docs.google.com/forms/d/1mo92rURzdxD3fTFWVBSc6DIXndnHYZHzE1fnxAmjoHM/edit). בבקשה תצרו לעצמכם עותק חדש.

\*הרעיון הוא גם להתעניין בשלומםן ולחבר אותםן לפעילות גם להיעזר בתוכן שיעלה – כהרמה להנחתה בהמשך המצגת

1. נעבור יחד איתםן על התשובות, וננסה לזהות מגמות. חשוב- **ללא שיפוט**!!! יכול להיות שהרבה יהיה מובן מאליו. ועדיין חשוב לראות את זה יחד- ורגע להגיד את המצב כמו שהוא. ולתת לגיטימציה לכל הרגשה/התנהגות בתקופה הזו.
2. תמונה של **לברון ג'יימס**- נשאל- מי זה, מה הוא עושה בתמונות ולמה?

לברון ג'יימס, שחקן כדורסל ברמה הכי גבוהה שיש, מעיד על עצמו שמתמודד עם מתח גדול במשחקים, ואחד הדברים שעוזרים לו לשמור על מיקוד ועל הרווחה שלו הוא מדיטציה. גם במהלך היום וגם ממש במהלך המשחקים.

1. שואלים מי בתמונות: **אנג'לינה ג'ולי, קייטי פרי**- דוגמה נוספת למפורסמות שמתמודדות עם עומסים ולחץ גדול (למשל להופיע מול קהלים ענקיים) ונעזרות במדיטציות כדי לשמור על פוקוס ועל הרווחה שלהן.
2. נדגיש: אנחנו בימים של הרבה דאגות, סטרס > מערכת העצבים שלנו ערה ודרוכה. ננסה להבין יחד איך הגוף שלנו עובד ולמה.

מטאפורת הרכב:

דמיינו שהגוף שלכםן הוא כמו מכונית. למכונית יש דוושת האצה להאצה ודוושת בלם להאטה. גם לגוף שלנו יש מערכות דומות!

**המערכת הסימפתית (האצה)**: היא כמו דוושת ההאצה. כאשר את.ה מופתע.ת, מפוחד.ת או מתרגש.ת, המערכת הזו מתחילה לפעול. היא גורמת ללב לפעום מהר יותר, ולרוב להיכנס לערנות. זה כאילו הגוף אומר: "בואו נתחיל!"

**המערכת הפרא-סימפתית (בלם)**: היא כמו דוושת הבלם. לאחר הרגשת התרגשות גדולה, המערכת הזו עוזרת לנו להירגע. היא מאטה את דפיקות הלב ומאפשרת הרגעות. זו הדרך שבה הגוף אומר: "אוקי, בואו ניקח הפסקה."

**שתי המערכות חשובות**(תכף נבין יותר למה). כמו שבמכונית צריך להאץ ולהאט, גם הגוף שלנו צריך להתנהל ולהירגע בזמנים שונים. הן פועלות ביחד כדי לשמור על האיזון.

מדובר על **מערכת עצבים אוטונומית**. מה זה אומר? זה אומר שהיא פועלת עצמאית. קצת כמו רכב אוטונומי. היא יודעת מתי לשים גז, מתי ללחוץ ברקס, מתוך מה שהיא קולטת מהסביבה.

1. מערכת העצבים הסימפתטית (גז) והפרא-סימפתטית (בלם).
2. נבין כעת כל חלק במערכת

**מערכת העצבים הסימפתטית מאופיינת בדריכות, חירום- שלושת הF**: לברוח, לתקוף, לקפוא- תגובות הגוף האוטומטיות כאשר אנחנו נתקלים בסיטואציות של מתח או סכנה.

* **בעבר- כשחיינו בטבע מצבי הסטרס היו שמורים לרגעים ספציפיים**

פעם כשחיינו בקבוצות בג'ונגל, הרבה מהזמן היה רגוע- ללקט, לשחק עם החברים. אבל לחלוטין היו גם סכנות- נגיד נתקלנו בנמר. הגוף שלנו ישר היה נכנס לאחת התגובות- וזה הדבר הכי חכם, הישרדותי ומיטיב- מאפשר להתמודד עם הסכנה. אפילו לא ממש בשליטתנו.

1. **מה קורה בגוף בחירום?**

הורמונים- אדרנלין וקורטיזול, הרחבת אישונים, דופק גבוה לחץ דם עולה, נשימה מהירה, עצירת שתן ועיכול, עצירת רוק, אנרגיה זמינה, הכנת שרירים, ניתוב הדם לשרירים ומערכות חיוניות

1. **מערכת העצבים הפראסימפטתית מאופיינת בrest & digest**- מנוחה ועיכול. זהו מצב בו הגוף מפסיק להיות במצב התרגשות ועובר למצב הרגעה ושחזור כוחות.
* **במצב הזה, הגוף יכול לעכל את המזון, להתרפא, ולהחזיר את עצמו לאיזון טבעי**. הגוף משתמש במערכת הפרא-סימפתית, שהיא "דוושת הבלם", כדי להגיע למצב הזה.
1. **מה קורה בגוף במנוחה?**
* דופק נמוך, ירידה בלחץ דם
* נשימה איטית
* הקטנת אישונים
* עיכול, פעילות שלפוחית שתן
* הורמונים: קורטיזול, אדרנלין
* אחסון אנרגיה
* הזרמת דם סדירה לכל הגוף
* הרפיית שרירים
* התחזקות מערכת חיסונית
1. **שקופית השוואה בין המצבים.** 
* חשוב להדגיש **שהגוף שלנו צריך גם וגם**
* המערכת העצבית שאנחנו מדבריםות עליה היא אמנם אוטונומיות- אבל(!!!!) **יש לנו יכולת להשפיע עליה ולעזור לה "ללחוץ על הברקס**"
1. **איך קשור אלינו?**
2. **חיים שמזמנים לנו הרבה לחץ (עדכונים שוטפים, משימות, הרבה מידע... גם לא במצב חירום)**
* מה קורה לנו כשאנחנו רואים/רואות סרטונים מלחיצים? מקבלות דיווחים? לא רק בחירום. אפילו סדרה שיש בה אלימות. המערכת הסימפתטית מגיבה. נהיים דרוכים- שלושת הF- למרות שבכלל אין לנו סכנה מיידית.
* כשיש סכנה מיידית- אז הגוף גם מגיב לסטרס ומשחרר אותו (נתקלתי בנמר- אני רץ.ה- ובעצם נעזר.ת בגוף שלי – וככה פורקת את הסטרס.
* השוואה לרכב אוטונומי 🡨 שלא תמיד מבחין במה שיש ולפעמים יפרש משהו כסכנה, למרות שהוא לא.. או לא יידע ללחוץ על הברקס למרות שיש צורך.
* גם בשגרה- מקבלים וחיים כל הזמן מאורעות, עניינים. לא כמו פעם בג'ונגל- אחת ל.
1. ובימים **האחרונים זה על טורבו** (בכוונה שמתי צילום אופטימי של החדשות, כי אני לא רוצה שנחזור לסטרס): **אנחנו מתעדכניםות המון (אפשר לקשר לשאלון שענו עליו בתחילת השיעור), הגוף עובר למצב חירום על בסיס של כל כמה דקות/כל כמה שעות, אבל אצל הרבה מאיתנו הסטרס לא מקבל פורקן**. בואו נבין איך זה יכול להשפיע עלינו.
2. **השלכות של סטרס**- מחלות לב, החלשת מערכת חיסונית (יותר נדבקים), השפעה על רווחה נפשית

כלומר- חלק מהיכולת שלנו **לשמור על חוסן מול המצב** (החוסן שלנו, של הקרובים לנו, ובעצם של החברה הישראלית)- זה לעשות פעולות שמקדמות חזרה למצב פראסימפתטי של הגוף.

1. **מה עוזר להפחית סטרס**, לחזור לפארא-סימפתטית?

נשימה עמוקה

מדיטציה- סרטונין

פעילות גופנית- גם הפעילות עצמה- הפרשת סרטונין, וגם אחריה- אפשרת אנדורפינים

הרפיית שרירים

מגע. גם מגע שלנו בעצמנו, גם חיבוק, גם לתת ידיים (גם סקס)- אוקסיטוצין

חשיפה לטבע

אמבטיות חמות

ריחות כמו לבנדר

מוזיקה מרגיעה

שינה מספקת

הורמונים:

**אוקסיטוצין** (הורמון האהבה)

**אנדורפינים** (חומרי השמחה)

**סרטונין** (הרגעה)

1. **ציטוטים של לברון ג'יימס**

אפשר לבקש ממישהו/י לתרגם את האנגלית, ואח"כ להקריא את הציטוט בעברית

1. **ציטוט של קייטי פרי:**

ידעתי שאני צריכה להשגיח על הבריאות המנטלית שלי ועל המוח שלי, שהוא הנכס הגדול ביותר של הגוף שלי, מלבד הלב שלי. ידעתי שאני צריכה להגן עליו ומדיטציה עזרה מאוד עם החרדות שלי. מקור: https://www.facebook.com/meditation.isr/videos/346696729358861/?mibextid=zDhOQc

1. **ציטוט של נלסון מנדלה**

כולנו חווים פחד. הנצחון הוא להתגבר ולמצוא דרכים להתמודד עם הפחד.

1. **שקופית אפשרות: יתרונות של מדיטציה ותרגילי נשימה**- הפחתת לחץ דם, שיפור שינה, הורדת דכאון וחרדה, שיפור בזכרון וביכולת המיקוד **🡪 אפשר להחזיר פשוט לשקופית של מה עוזר להפחית סטרס. או לבנות שקופית שמדברת על התרגול שאתם בוחרים לעשות (למשל פעילות גופנית...)**
2. **סיפור אישי-** אפשר להשתמש בסיפורים אישיים (כמובן לראות שמתאימים לקהל היעד)- איך הנשימה עזרה לנו, איך פעילות גופנית שיפרה את החוסן שלנו בהתמודדות עם מצבים, איך עכשיו אני נעזר.ת בנשימות/ מדיטציה/ פעילות גופנית- כל דבר שהוא שמרגיש לי **מותאם** לשיח עם תלמידים/ות (ולא מעמיס עליהם רגשית). אני חושבת שהנסיון שלנו יכול לתת השראה משמעותית

(לי למשל, יש סיפור על שימוש בנשימה, בזמן שהייתי על סף כניסה למצב קיפאון, בעת שחייה במים פתוחים, כשהים החל להיות סוער)

1. **תרגול** ב[השראת הסרטון הבא](https://www.youtube.com/watch?v=S0T9KvdsnfQ)

לי חשוב לאפשר להם/ן רגע עם עצמםן, לכן אני אאפשר לכבות מצלמות, ואעודד אותםן למצוא פינה שקטה, ואפילו רצוי חדר שקט שאפשר לסגור את הדלת. אם אפשרי. אם לא לא נורא
(מבחינתי אם מישהי/ו היה איתי,ומה שקורה עכשיו זה שהוא הולך לישון. זה גם ממש בסדר, ובעיקר אני מבינה שרמת השליטה שלנו עכשיו נמוכה, ועושים עם זה את הכי טוב שאפשר)

אנחנו בימים של הרבה דאגות, סטרס > מערכת העצבים שלנו ערה ודרוכה

**הרבה פעמים אומרים לנו "לנשום, לשיםלב לנשימה". מה זה אומר?**

**נרצה לטפח נשימה מודעת**

לסגור מצלמות. לשבת או אפילו לשכב איפה שנוח. (

מזמינה אתכםן להביא אומץ

להתבונן על הנשימה הטבעית שלנו. לזהות אותה. לשים לב לשאיפה ולנשיפה. באיזה אופן, מהירות, קצב. ככל שאנחנו שמיםות לב- יכול להיות שכבר שינינו משהו בה.

אני לא אומרת לאוויר להכנס והוא נכנס, זה פשוט קורה. ואפשר לעשות על זה מניפולציה מסוימת

לרתום אותה לטובתנו- רגיעה, הרגשה טובה יותר, וויסות, עידון

כשאנחנו מזהות- נאפשר לנשיפות להיות יותר מודעות, ולצאת דרך הפה

תבוא שאיפה ונאפשר לה

אפשר להוסיף צליל לנשיפה

הוצאת אוויר ארוכה- כמו לומר למערכת העצבים, תקשיבי רגע, אני איתך. הכל בסדר.

אפשר לעצום עיניים

לשים לב בהוצאת האוויר- משהו בגוף יכול להתרכך

שימו לב- לכתפיים, לידיים, ללסת

קצב הנשימה יורד, לאט לאט

וזה מאפשר יותר רגיעה למערכת העצבים שהיתה ערה יותר

אפשר להוסיף- בסוף הנשיפה, לשהות טיפה, לפני שמכניסים אוויר

עוד 3 נשימות מלאות בלי ההנחייה

נחזור לנשימה רגילה או שטבעית לנו כרגע.

לנוע- תנועות ידיים, כתפיים, ראש < נזכיר לגוף שאני איתו- יד ליד נמסטה

**שאלות לשאלון:**

ברגעים אלו אני בעיקר

בטוב

משועמם.ת

שמח.ה

מהורהר.ת

מעורער.ת

עייף.ה

מרגיש.ה לחץ

אחר

אני מכיר.ה את המושג מערכת העצבים הפרא-סימפטתית

לא

נשמע מוכר

כן, אבל בקטנה

לגמרי

אשמח להסביר לכיתה

בימים האחרונים אני מרגיש.ה יותר לחץ מבד"כ

בכלל לא

קצת

קצת יותר

יותר מבד"כ

בימים האחרונים אני מרגיש.ה יותר פחד מבד"כ

בכלל לא

קצת

קצת יותר

יותר מבד"כ

תרגולי נשימה עוזרים לי להתמודד עם לחצים

לא ניסיתי אף פעם/ מספיק כדי לומר

לא עוזר בכלל

עוזר במעט

עוזר הרבה

עוזר מאוד

אני מתעדכנ.ת בנוגע למצב בערך

כל כמה דקות

כל חצי שעה

כל שעה

כל שעתיים

כל שלוש שעות

3-4 פעמים ביום

כמעט ולא מתעדכן.ת