



להלחם בנמרים בלתי נראים

אפשר לחשוב שלחץ הוא תופעה מודרנית, אבל זה רק בגלל שמדברים עליו הרבה בשנים האחרונות. למעשה, לחץ קיים כבר ארבעה מיליון שנה, בערך מאז שאנשי המערות הקדמונים נאבקו כדי לשרוד. כבר אז הם היו צריכים להתמודד עם בעיות שהפכו את החיים למסובכים, קשים ומפחידים - אש שקשה להדליק, בשר שהתקלקל, מערה רטובה ומחסור בפרוות להגנה מפני הקור. אך הבעיה הקשה מכולן היתה חיות הטרף, שהתייחסו לאבות אבותינו כאל מזון.

לצאת למאבק או לתפוס מרחק

באחד מאותם ימים יפים בג'ונגל, יכולים היו אנשי המערות למצוא את עצמם עומדים לפתע מול נמר ארוך ניבים, שבמוחו מחשבות על ארוחת הצהריים. משום שלמרבית הנמרים הרעבים אין חשק לפתוח בשיחות ארוכות, למדו שוכני המערות להגיב למקרה כזה באופן מידי - או לנסות לגרש את החתול הגדול, או לברוח למקום בטוח.

הצורך בהחלטה מהירה דרש מערכת עצבים רגישה, אשר מסוגלת להביא את הגוף במהירות למצב שמכונה "לצאת למאבק או לתפוס מרחק". בני אדם פרה-היסטוריים שלא הצליחו להכנס במהירות מספקת למצב הזה הפכו לחטיפים, ואילו אלה שהיו מסוגלים להלחם בגבורה או להמלט על נפשם, הצליחו לחיות ולספר את סיפורם המופלא מסביב למדורה. במהלך מיליוני השנים שחלפו, שרדו בעיקר בני האדם שהיכולות



שלהם לצאת למאבק או לתפוס מרחק היו הטובות ביותר. ובנוגע לאחרים...
בואו נאמר שהם לא חזרו הביתה לאחר ארוחת הצהריים.

כלומר, תהליך הברירה הטבעית הביא לכך שיש לכם מערכת עצבים מופלאה. היא מאפשרת לגוף להיות מוכן לקרב או לברוח במהירות ברגע שמופיע הסימן הראשון לסכנה. מערכת העצבים שלכם רגישה כל כך, עד שאפילו המחשבה על נמרים, או על דברים מפחידים אחרים, מספיקה לפעמים כדי להכניס אתכם למצב הזה.

גם אם רובנו לא נאלץ מעולם להתמודד פנים אל פנים עם נמר, הרי שהעולם שאנו חיים בו יכול להראות מאיים לא פחות מהעולם שבו חיו אבות אבותינו. הנה מספר דוגמאות למצבים שיכולים לעורר תחושות איום וחרדה -

- ﴿ לראות את ההורים שלכם רבים ריב משמעותי. ﴾
- ﴿ להבחן במקצוע קשה. ﴾
- ﴿ להתרחק מחברים, או שחברים מתרחקים מכם. ﴾
- ﴿ לחשוש מהקלעות לקטטה. ﴾
- ﴿ לראות חבר משתכר או לוקח סמים. ﴾
- ﴿ לחשוב מה תעשו בחיים אחרי שתסיימו את בית הספר. ﴾
- ﴿ לחשוב על הבעיות של העולם - רעב, זיהום אוויר, מלחמות וטרור. ﴾

הבעיה היא שבכל פעם שמשוה גורם לכם להרגיש מאוימים, הגוף שלכם מגיב כאילו פגשתם נמר רעב. כשמופיע הסימן הראשון לסכנה מופעלת האזעקה, ומיד הגוף מכין את עצמו להתמודדות פיזית ורגשית עם המאבק או עם הבריחה.

בזמנים של לחץ גדול, מתרחשים בגופכם אירועים פיזיים רבים בזמנית. אם אתם לא מבינים מה קורה לכם, אתם עלולים לחשוב שאתם סובלים מבעיות גופניות, בעוד שלמעשה הגוף מכין את עצמו להתמודדות עם האתגרים שניצבים בפניכם. כאשר תלמדו על מהות הלחץ ועל השינויים שהוא מייצר בגופכם, תתחילו להכיר בשינויים האלה כחלק ממערכת להתרעה מוקדמת, כקבוצה של סימנים שמתריעים על הצורך לעשות כרגע משהו עם החיים שלכם.

הנה תיאור של כמה מהשינויים הפיזיים שמתרחשים בגוף בריא במהלך תגובה של "לצאת למאבק או לתפוס מרחק", והסיבה להתרחשותם. כל אדם יגיב אולי מעט אחרת, אבל כלנו נחוזה גרסה כלשהי של השינויים האלה, באופן מיידי ואוטומטי, ברגע שנרגיש שאנחנו בסכנה.

﴿ **הלב פועם בחוזקה** - הגוף זקוק לדם מועשר בחמצן רב ככל שניתן, והוא צריך אותו במהירות. לכן הלב מתחיל לפעום במהירות ובעוצמה.

﴿ **נדמה שהידיים והרגליים קרות מהרגיל** - חלק מהדם מופנה מכלי הדם בכפות הידיים והרגליים לטובת מרכז הגוף והשרירים הגדולים, שמסייעים במאבק או בבריחה.

﴿ **אתם עשויים להרגיש חום בפנים או לחץ פתאומי בראש, הלחיים והאוזניים עשויות להאדים** - העורקים הראשיים בצוואר מתחילים להעביר דם רב יותר למוח.

﴿ **הפה מתייבש, ואתם עשויים לחוש כאבי בטן** - מערכת העיכול מנמיכה את רמת הפעילות שלה, כדי לאפשר לחלקים אחרים בגוף להשתמש בדם.

﴿ **אתם עשויים לחוש "פרפרים" בבטן או להיות חסרי מנוחה** - בלוטות ואיברים בגוף מייצרים הורמונים, שמסייעים לגוף להכין את עצמו לקראת המאבק או הבריחה. הנפוץ מבין ההורמונים האלה הוא האדרנלין, והוא זה שגורם לתופעות האלה.

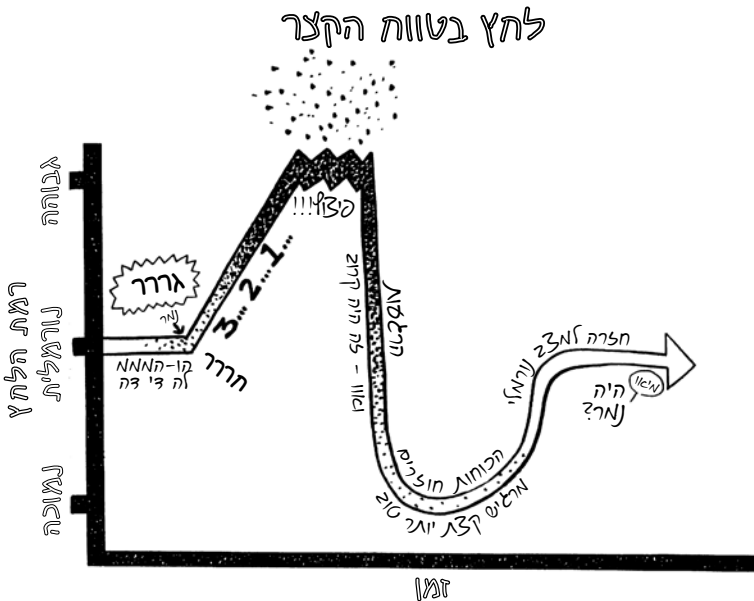
«אתם מזיעים, והידיים עשויות להפוך לחות - מתוך ציפיה להתחממות הגוף בעת המאבק או הבריחה, משתנה פעולת ויסות החום בגוף, והוא מייצר זיעה רבה יותר על העור. התאדות הזיעה מסייעת בקירור הגוף.

חשוב שתדעו שזה נורמלי לחלוטין לחוות תחושות פיזיות משונות בתקופות של לחץ גדול. הגוף שלכם מתפקד כשורה. הוא פועל בדיוק כפי שהוא צריך לפעול. השאלה שאתם צריכים לשאול את עצמכם איננה "מה לא בסדר איתי?", אלא "מה הסיבה שגרמה לגוף שלי להגיב כך?".

לחץ רגעי

תגובה מסוג "לצאת למאבק או לתפוס מרחק" תובעת מכם הרבה. מלחמה בנמרים, אמיתיים או בלתי נראים, משפיעה על הגוף באופן פיזי. למרבית המזל, אירוע כזה מסתיים מהר מאוד. ברגע שהסכנה חולפת הגוף נרגע במהירות, נח וחוזר למצב הנורמלי.

הנה גרף שמתאר תבנית טיפוסית של לחץ בטווח הקצר:



לחץ מתמשך

מה קורה כשאתם חיים כל הזמן בלחץ? כאשר החיים שלכם מלאים בנמרים שאף פעם לא עוזבים אתכם? אתם מתרגלים באופן הדרגתי לרמות גבוהות יותר ויותר של לחץ, ולא מוצאים את הזמן להרגע, לנוח ולאסוף מחדש את הכוחות. מהר מאוד אתם מתחילים לחיות ברמות לא בריאות של לחץ, אך מתייחסים אליהן כאל רמות נורמליות. לחץ גבוה לאורך זמן עלול להיות מסוכן, מכיון שהוא יכול לגבות מכם מחיר פיזי ורגשי שכלל לא תהיו מודעים אליו.

מדוע אנשים רבים כל כך סובלים מלחץ מתמשך?
﴿ לא מלמדים אותנו על משמעות הלחץ, ולכן אנחנו לא מזהים אותו אפילו כשאנחנו נמצאים עמוק בתוכו.

﴿ אנחנו חשופים לגורמי לחץ שאין לנו כמעט יכולת להשפיע עליהם (החלטות של ההורים, חוקי בית הספר, שיעורי בית, בעיות עם חברים, תחושת חוסר בטחון...).

﴿ אנחנו ניצבים בפני אתגרים רבים כל כך, עד שאין זה מעשי לעצור ולנוח לאחר כל אחד מהם.

﴿ אנחנו תוצרים של התרבות שסובכת אותנו. מלמדים אותנו מגיל צעיר עד כמה חשוב להתחרות, לנצח, כל הזמן לעשות משהו ולהיות פרודוקטיביים.

﴿ רובנו לא יודע כיצד להרגע. כישורי הרגעות אינם זוכים להערכה בתרבות שלנו. הרבה יותר מקובל למהר ולעשות דברים רבים מדי, מאשר להרגע ולהיות בשקט לזמן מה.

﴿ אפילו כשאנחנו משחקים, אנחנו נמצאים פעמים רבות בתחרות וחשופים ללחצים גדולים. שעות הפנאי שלנו אמורות לעזור לנו לחדש את עצמנו. אך במקרים רבים הן פוגעות בנו, ואנו חשים בעקבותיהן אפילו יותר מרוטים וסחוסים מכפי שהיינו.

כולנו עושים כמיטב יכולתנו כדי להצליח לחיות בעולם מלא נמרים. אנחנו משתדלים להיות אחראים ולבצע את המטלות שעומדות בפנינו.

הנה מספר דוגמאות לפעולות שבני נוער עושים כחלק מהמאמץ לעמוד במשימות שהציבו לעצמם -

“אני מוותר על ארוחות.”

“אני ישנה פחות.”

“אני משתדל להקדיש זמן רב יותר לעזרה למשפחה שלי.”

“אני משחקת פחות.”

“אני אף פעם לא אומר לאנשים מה אני באמת מרגיש.”

“אני מתמודדת עם זה לבד.”

“אני מייצר לעצמי עוד זמן.”



ככל שאתם משתדלים יותר להחזיק מעמד מול הלחץ הגובר בחייכם, כך אתם עשויים לשכוח לפנות זמן למנוחה ולאגירת כוחות. מבלי שתרגישו, אתם מאבדים את האנרגיה ואת הגישה החיובית לחיים, ורמת התפקוד שלכם יורדת. כמו חוטב עצים שלא עוצר כדי להשחז את הגרזן שלו, כך אתם מתחילים לגלות שהרבה יותר קשה לכם לעשות דברים שפעם היו פשוטים לביצוע. בשלב מסוים אתם מגיעים לקצה גבול היכולת שלכם להתמודד.

איך תדעו שהגעתם לקצה גבול היכולת שלכם?

יהיו תקופות בחיים, שבהן לא תוכלו להתמודד עם כמות כה גדולה של נמרים שתקיף אתכם. זאת בעיקר משום שלא מלמדים אותנו כיצד לנהל את הנמרים האלה. בזמנים כאלה אתם עשויים להרגיש סימנים של עומס יתר.

הנה רשימה של סימנים כאלה, כפי שתוארו על ידי בני נוער -

﴿ יש יותר צרות עם המורים.

﴿ מרגישים צורך לישון הרבה יותר, או להיפך - לישון הרבה פחות.

﴿ מרגישים צורך לאכול כל הזמן, או - לא לאכול בכלל.

﴿ סובלים מכאבי ראש, כאבי בטן, הצטננות, שרירים תפוסים.

﴿ בורחים מן המציאות - מקדישים זמן רב לפעילות אחת (הרבה טלוויזיה, הרבה מוסיקה, הרבה לימודים, הרבה שינה) ומתעלמים משאר הדברים.

﴿ נמנעים מלדבר עם החברים ועם המשפחה ("פשוט תעזבו אותי בשקט").

﴿ בוכים ללא כל סיבה נראית לעין.

﴿ מרגישים כמו אדיוטים.

﴿ מרגישים חוסר מנוחה, חרדה, דאגה.

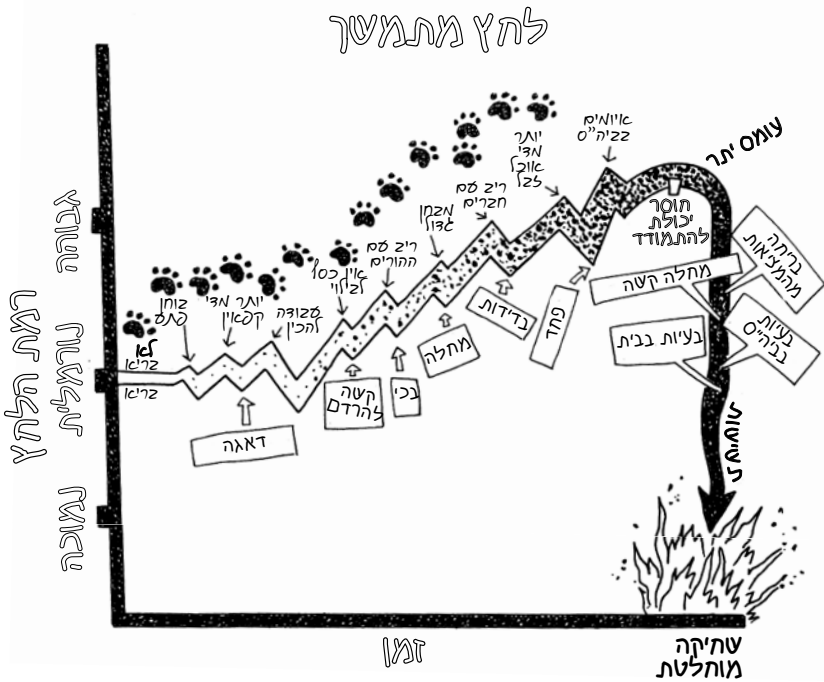
﴿ מרגישים שהכל יוצא משליטה, או שאתם יוצאים משליטה.

﴿ מרגישים דכאון, עצבות, עצבנות.

יכול להיות שתהיו כל כך עסוקים בנסיון להתמודד עם גורמי הלחץ, עד שלא תשימו לב לכך שאתם משתנים. בלי לשים לב אתם עשויים לשנות את ההגדרה של רמות הלחץ המתקבלות על הדעת. ואז בבת אחת יופיעו הסימנים של עומס יתר. רגע אחד תחשבו שאתם בסדר גמור, ולפתע תצטרכו להתמודד עם נדודי שינה, ריבים עם ההורים, כאבי ראש נוראיים, כסיסת ציפורניים או חיסול כמויות אדירות של חטיפים.

בעמוד הבא אפשר לראות גרף המתאר את אופן השפעת הלחץ

בטווח הארוך.



זה מפחיד וגם מסוכן לחיות על קצה יכולת ההתמודדות שלכם. לכן חשוב ללמוד כיצד להתמודד עם לחץ. אבל ראשית - נתאר שיטות שאינן פועלות בהתמודדות עם לחץ. אנשים פיתחו אמונות טפלות ושיטות התמודדות עם לחץ, שכלל לא עוזרות. אני מכנה את השיטות האלה "אשליות טרופיות".