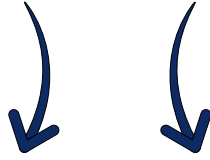


סטרים

מה קורה בגוף?

מערכת העצבים (האוטונומית) שלנו מחולקת לשתי תתי מערכות:



המערכת הפרה-סימפתטית | רוגע

Rest & Digest

נשימה איטית ועמוקה

קצב לב מאוזן

רוחב כל דם תקין

שרירים רפויים

פעילות עיכול מאוזנת

מערכת חיסון פעילה

הורמונים: אוקסיטוצין ואופיואידים



המערכת הסימפתטית | איום

Fight | Flight | Freez

נשימה מהירה ושטחית

קצב לב מואץ

הצרות של כלי דם

מתח שרירים

הפסקת פעילות עיכול

פגיעה במערכת החיסון

הורמונים: קורטיזול ואדרנלין



בזמן סטרס המערכת הסימפתטית פעילה, יש איום (זה לא חייב להיות איום ממשי).

בשהאיום חולף המערכת הפרה-סימפתטית נכנסת לפעולה ומרגיעה.

הבעיה היא שפעמים רבות אחרי שהאיום חולף, אנחנו ממשיכים לחשוב עליו, עסוקים בו

במחשבות שלנו, והגוף מרגיש כל הזמן תחת איום.

איך חוזרים לרגיעה?

ומפעילים את המערכת הפרה-סימפתטית?

חשוב לזכור
שמידה של סטרס
חיונית לחיים ויש לה
השפעות חיוביות

1. נשימות (עמוקות ואיטיות) - היעיל ביותר.

2. פעילות גופנית

3. מדיטציה

4. הרפייה

5. דמיון מודרך

6. קרקוע (grounding)

קיימות טכניקות נוספות