

שיטה מס' 1: הפחיתו את החשיפה שלכם לגורמים מזיקים

גופנו חייב לעבד את כל מה שאנחנו מכניסים לתוכו. בין שאנחנו מכניסים חומרים כימיים ובין שאנחנו סופגים גירויים חזקים מהסביבה, גופנו (כולל המוח שלנו) מגיב להם כדי לשמור על האיזון בכל המערכות. התסמינים הגופניים של החרדה הם חלק מהמחיר שאנו משלמים בגלל היציאה מאיזון. הרגעת הגוף החרד מתחילה בצמצום החשיפה לגורמים מזיקים – הפסקת צריכתם של מזונות או חומרים שגורמים לחרדה, כמו גם הימנעות מגירויים ומדרישות, שמלחצים את המוח והגוף כאחד. את שיטה מס' 1 תוכלו להתחיל ליישם כבר היום. השפעתה על הרגעת הגוף החרד שלכם משמעותית.

הגבילו את צריכת הקפאין, האלכוהול, הטבק, הסוכר והממתקים המלאכותיים

מחקרים הוכיחו שחומרים אלה ממלאים תפקיד מפתח בהתפתחותה של חרדה גופנית, וכי צמצום החשיפה להם מפחית את חומרת התסמינים מיידית. אם תדעו כיצד צריכה מוגבלת של קפאין, אלכוהול, טבק, סוכרים וממתקים מלאכותיים משנה את תסמיניה הגופניים של החרדה, יקל עליכם להחליט אם זה יהיה הצעד הראשון שתעשו.

קפאין

ייתכן שכבר הגעתם למסקנה שרצוי להימנע מקפאין, בייחוד אם הפכתם מודעים לתחושות העצבנות וגירוי-היתר שמתעוררות לאחר צריכתו, כמו גם לאחר צריכתם של תה או משקאות קלים שמכילים קפאין. אולם האם אתם יודעים כיצד החומר הזה משפיע עליכם? מחקרים העלו כי התקף פאניקה פתאומי שמקורו במבנה הגנטי של האדם, נגרם, לעיתים קרובות, בשל צריכת קפאין.^{60,1} אפילו כמויות קטנות יחסית של קפאין עלולות לגרום לפאניקה. אחד ממטופליי, בחור צעיר שפנה אליי בעקבות תחושת פאניקה יומיומית והתקפי פאניקה מפעם לפעם שגרמו לו להגיע לחדר מיון, אמר לי שאינו מאמין שקפאין הוא הגורם לתחושותיו, מכיוון שכמות הקפאין שהוא צורך קטנה ביותר. הוא נהג לשתות כוס קפה אחת בלבד בבוקר

ולעיתים משקה קל בשעות אחר הצהריים. הוא חווה ירידה בתדירות ובחומרה של ההתקפים בעזרת שיטות אחרות, אך לאחר שחווה התקף פאניקה קשה נוסף, הוא החליט להפסיק את צריכת הקפאין לחלוטין. לתדהמתו, השינוי היה מידי. תחושת הפאניקה שלו פחתה במידה ניכרת והתקפי הפאניקה שלו נעלמו.

לקפאין יש השפעות נוספות מלבד פאניקה. אנשים דאגנים מטבעם, הסובלים מהפרעת חרדה כללית, נוטים לסבול ממתח גופני. רמת המתח שלהם עולה בשל צריכת קפאין, בגלל השפעתו על מערכת העצבים.^{32,30} הקפאין משפיע גם על אנשים הסובלים מהתסמינים הגופניים האופייניים לחרדה חברתית, כמו הסמקה, הזעה ורעד. הגברת העוררות של מערכת העצבים שלהם באמצעות צריכת קפאין, מעלה את הסבירות שאנשים אחרים יבחינו בתסמיני המצוקה שלהם, אותם הם מנסים להסתיר.

הקפאין משפיע על כל הפרעות החרדה. שימו לב לתכולת הקפאין במוצרים שאתם צורכים מדי יום, כגון משקאות קלים, קפה, תה, שוקולד, משקאות אנרגיה או תוספי אנרגיה. הסבילות לקפאין משתנה מאדם לאדם, ויש אנשים שאינם מסוגלים לצרוך אפילו כמויות קטנות ממנו. מעקב אחר השינויים במצב הרוח, במתח ובתחושת החרדה שלכם אחרי צריכת קפאין, יאפשר לכם להעריך את מידת סבילותכם אליו ולשנות את צריכתו בהתאם.

אלכוהול

רבים נוהגים לשתות אלכוהול בקביעות כדי להפיג לחצים, להתמודד עם פחדים ולהימנע ממצבים רגשיים לא נעימים. כמות מתונה של אלכוהול משרה במהירות ובאופן זמני תחושת רגיעה בגוף ובנפש, אולם השפעת האלכוהול על הגוף החרד מסובכת יותר ממה שנראה לנו.

אנשים המצויים בלחץ נפשי נוטים לשתות אלכוהול בכמות גדולה יותר ובתדירות גבוהה יותר, בהשוואה להרגלי השתייה שלהם בשעת רגיעה. בתקופות של לחץ נפשי מתמשך – עקב גירושין, פרויקט תובעני במיוחד בעבודה או טיפול בן משפחה חולה – רבים מאיתנו נוטים לצרוך כמות רבה יותר של אלכוהול. כל המצבים האלה מפריעים לנו להירגע ולהירדם, ואלכוהול משרה שינה. שתיית אלכוהול מקלה גם פחדים חברתיים ועשויה לגרום לנו להרגיש חרדים פחות נוכח דרישה חברתית, כמו השתתפות במסיבה במקום העבודה. כדי להיפטר מרגשות לא רצויים או להגיע למצבי רגיעה, רבים מאיתנו שותים אלכוהול, מה שרק מחמיר את החרדה.

אף שאלכוהול מסייע לנו להירגע זמנית, הוא נמנה עם החומרים הגורמים לחרדה. כאשר הוא עוזב את הגוף, בסיומו של תהליך נטרול הרעלים המתבצע בכבד, הוא מותיר את העצבים במצב של אי-שקט. אנשים ששותים שתי כוסות אלכוהול בלילה, נרדמים בקלות רבה יותר, אך לעיתים קרובות, הם מתעוררים באמצע הלילה ומתקשים לשוב ולהירדם. הסיבה לכך נעוצה בעובדה שאלכוהול גורם לאי-שקט במערכת העצבים.

הפתרון הטוב ביותר להתעוררויות באמצע הלילה – מלבד הימנעות מוחלטת מאלכוהול – הוא הגבלת השתייה לשעות הערב המוקדמות יותר, כדי ששלב נטרול הרעלים יסתיים לפני השינה.

פתרון טוב יותר הוא שתיית תה צמחים בעל תכונות מרגיעות (כמו קאווה, קמומיל, נפית החתולים, מליסה רפואית, כישות וולריאן) לפני השינה כדי ליהנות מתחושת הנמנום מבלי לסבול אחר כך מעוררות-יתר. הצמחים שבתה מסייעים להרגעת המוח ולהשריית שינה, אך אינם גורמים לתסמיני חמרמורת (הנגאובר) בבוקר שלמחרת. בכל פעם שאתם משתמשים בחומרים צמחיים, הקפידו לבדוק את ההשפעות ההדדיות בינם לבין צמחים אחרים או תרופות אחרות שאתם נוטלים. אף שמינהל המזון והתרופות האמריקאי (FDA) אינו מפקח על החומרים הללו, הם עדיין עלולים להתנגש עם חומרים אחרים – צמחיים או תרופתיים – שאתם נוטלים.

בעיה ברורה יותר הקשורה להשפעת האלכוהול על חרדה, היא תחושת ההנגאובר, המגיעה בעקבות צריכה של כמות גדולה מדי. אנשים צעירים נוטים במיוחד להרבות בשתיית אלכוהול. שתייה מופרזת היא תופעה פופולארית למדי, שלעיתים קרובות מתחילה בשלהי גיל ההתבגרות, והיא מהווה גורם סיכון של ממש להתמכרות ולהתפתחותה של חרדה. התמכרות לאלכוהול מחייבת טיפול נפרד, שכן היא לא תיעלם בעזרת שיטות לשליטה בחרדה.

המטרה של הערכת השימוש באלכוהול בקרב אנשים הסובלים מחרדה, היא לגלות כיצד הוא גורם לבעיה, במקום להרגיע אותה. המוח, שמצוי באי-שקט ומנסה להחלים מהשפעת האלכוהול, נוטה יותר לחוות חרדה ופאניקה. אחת הדרכים להערכת ההשפעה של אלכוהול על גופכם, היא לנהל יומן חרדה או יומן פאניקה. רשמו כמה אלכוהול שתיתם בלילה הקודם, והעריכו את רמת החרדה הכללית שלכם או את תדירות התקפי הפאניקה ועוצמתם ביום שלמחרת. רישום סדיר ביומן במהלך חודשים אחדים יספק לכם מידע רב על מידת השפעתו של האלכוהול על המערכת שלכם.

טבק

שימוש בטבק יש חסרונות רבים כל כך, עד כי קשה אפילו למצוא נימוק הגיוני אחד בעדו. אולם אנשים מעשנים בכל זאת. הטבק מרגיע אותם והפעולות הקשורות לשימוש בו תורמות לתחושת הרגיעה הזו. עבור רבים, הטקסים הכרוכים בשימוש בטבק – הדלקת הסיגריה, המקטרת או הסיגר או פעולת הלעיסה – יוצרים מרחב של רגיעה ושחרור מלחצים, בו הם יכולים להרפות, לחשוב ולהרגיע את עצמם. הדרך המהירה ביותר להפוך אדם חרד לחרד יותר, היא לומר לו שהוא חייב להפסיק לעשן.

מומלץ לעקוב אחרי הקשר בין תחושת החרדה לשימוש בטבק. העישון גורם לתסמינים רבים שקשורים לחרדה כמו סחרחורת, עקצוץ, קוצר נשימה או עצם המחשבה ה"מנדנדת" שהעישון מזיק מבחינה בריאותית. מעקב אחר תגובותיו של אדם לעישון יגלה לנו כיצד משפיע העישון עליו. בטבלה 3.1 תמצאו דוגמה לכרטיס פשוט, בו תוכלו להיעזר כדי לעקוב אחרי הרגלי העישון שלכם.

טבלה 3.1 יומן עישון

דרגו את רמת החרדה שלכם מ-1 עד 10 (10 – רמת החרדה הגבוהה ביותר). רשמו כל פעם שעישנתם, בלי קשר לתדירות השימוש.

עישון 4	עישון 3	עישון 2	עישון 1	
				רמת החרדה לפני העישון
				רמת החרדה תוך כדי העישון
				רמת החרדה 15 דקות לאחר העישון

עד מהרה תוכלו לראות אם לשימוש בטבק יש קשר לעוצמת החרדה שלכם. אחד ממטופליי סיפר לי לאחרונה שהחרדה המתמשכת, שגרמה לו להרגיש כאילו הוא עומד לעבור התקף חרדה בכל רגע, נעלמה מייד לאחר שהפסיק לעשן. לדעתו, הסיבה לכך נעוצה ברגשות האשם שחש בכל פעם שעישן סיגריה, ובחוסר הנכונות שלו להודות בכך. כמה ממטופליי גילו שהחרדה שהם חשים פוחתת בזמן העישון אך גוברת בסיומו. אם אתם מנסים להפחית את צריכת הטבק כדי לשלוט בתסמינים הגופניים של החרדה, תרגלו נשימות סרעפת או את אחד מתרגילי הנשימה המרגיעים שבפרק 4 לפני שאתם מציתים סיגריה. תרגילים אלה עשויים לסייע לכם להתגבר על החרדה המעיקה עליכם, מה שיקטין את הדחף שלכם לעשן מלכתחילה.

סוכר וממתקים מלאכותיים

צריכת סוכר וממתקים מלאכותיים עלולה לעורר חרדה בכמה דרכים. ראשית, הסוכר עלול לגרום להשפעות דמויות-חרדה בקרב אנשים בעלי נטייה להיפוגליקמיה. היפוגליקמיה היא רמה נמוכה של סוכר בדם, ותסמיניה (הזעה, הסמקה, בחילה ורעד) דומים לרוב התחושות הגופניות המתלוות לחרדה. כמו מרבית בעיות הבריאות שזוכות במשך תקופה מסוימת לתשומת לב ציבורית ולאבחון-יתר, היפוגליקמיה נחשבה בעבר כגורם העיקרי לבעיות גופניות ונפשיות רבות. אנדרו וייל (1998) כתב שרמת סוכר לא יציבה היא תופעה חריגה, שכן מוחנו תלוי באספקה שוטפת של

סוכר בדם, ולכן, יש לגוף שיטות שונות שמטרתן לוודא שרמות הסוכר שלו יישארו בטווח התקין. אולם, למרות זאת, יש אנשים שסובלים מהיפוגליקמיה ומרגישות רבה יותר להשפעות השינויים ברמת הסוכר בדם. רבים מהסובלים מחרדה חווים תסמינים גופניים בעוצמה גבוהה ומקדישים לכך תשומת לב רבה יותר, בהשוואה לאנשים אחרים. כאשר אדם בעל נטייה להיפוגליקמיה אוכל מזון ההופך במהירות לסוכר (פחמימות פשוטות כמו עוגה, למשל, או צלחת פסטה), רמת הסוכר בדמו עולה במהירות. זמן קצר לאחר מכן צונחת רמת הסוכר דרמטית וגורמת לתחושות הדומות מאוד לתסמיני חרדה. אכילת פחמימות מורכבות במקום פחמימות פשוטות, אכילת חלבונים בכל ארוחה וצמצום צריכת הקפאין הם דרכים טובות להתמודדות עם בעיה זו.

נושא הממתקים המלאכותיים, ובמיוחד האספרטיים, מסובך למדי, שכן המחקרים שהצביעו על השפעותיהם השליליות, שנויים במחלוקת. רבים מהמחקרים שנערכו בנושא זה, לא הוכיחו כי חומרים אלה אכן גורמים לתגובות שליליות עקביות. עם זאת, מחקרים אחרים מצאו קשר בין חרדה מוגברת לבין צריכת אספרטיים. ממצאים מדעיים משכנעים העלו כי אספרטיים משפיע ישירות על העצבים באמצעות שינוי מעטפות המיאלין (הכיסוי המגן עליהם).^{84,59,11} כמו כן, מספר גדול של תיאורי מקרים, כולל מקרים שבהם טיפול, מוכיחים כי רצוי להימנע מאספרטיים כדי לשלוט בהשפעותיו על חרדה ותסמיני פאניקה.

אם אתם זקוקים לממתקים כלשהם, השתמשו בכמות מתונה של סוכר בתבונה. אולם אם אתם חייבים להימנע מסוכר לחלוטין עקב רגישות, המתקו בממתק העשוי מצמח הסטיביה, שאינו מכיל חומרים כימיים. ניתן להשיגו בעיקר בחנויות הטבע. החומרים הכימיים שבמזון פוגעים ביכולתנו הגופנית לעבד אותם, והגוף החדד מגיב לא רק לאספרטיים, אלא גם לחומרים כימיים אחרים. למען בריאותכם, הפחיתו את צריכת החומרים הכימיים במזון שאתם אוכלים ככל האפשר, ואחת הדרכים הברורות לעשות זאת היא להימנע משימוש באספרטיים. גם במקרה זה עקבו אחר רמת החרדה שלכם לאחר השימוש באספרטיים או בסוכר. אם אתם מבחינים בהחמרה בתסמינים, מומלץ לצמצם את צריכתם או להוציא אותם מהתפריט לחלוטין.

הגבילו את זמינותכם

התרבות הנוכחית שלנו יצרה קטגוריה מיוחדת של לחץ נפשי – הדרישה לתגובה מיידית למסרים מבחוץ. רבים מאיתנו חייבים לענות מייד לטלפון, להגיב לדואר אלקטרוני (אי-מייל) שנשלח אליהם או לשלוח תשובה מהירה בפקס במקום במכתב רגיל. ייתכן שאתם בעלי מוטיבציה גבוהה במיוחד ואנרגיה רבה לפעול ולבצע משימות מסוגים שונים, ואינכם מודעים למחיר הגבוה שאתם משלמים עבור הדרישות המוצבות בפניכם להיענות מיידית.

בכל פעם שהמחשב או הטלפון משמיעים את הצליל המעיד על הודעה חדשה הממתינה לנו, מוחנו נכנס לכוננות. האמיגדלה מפרשת את הצליל הזה כדרישה לתשומת לב. מצב הכוננות אינו נרגע עד שנגיב לדרישה שהוצבה בפנינו, ואם לא נעשה זאת מייד, ניאלץ להשקיע אנרגיה נפשית כדי להתגבר על הצורך להגיב. אפילו כאשר אנחנו שומעים את צלצול הטלפון של מישהו אחר, נוצר אצלנו מתח נפשי (ובשל כך, גם מתח גופני). כל הטכנולוגיות הקשורות לתקשורת גרמו לכך שאנחנו חיים במצב של כוננות מתמדת. זהו מצב קבוע של עוררות מתמשכת ומוכנות לתגובה מיידית. הדוא"ל, ההודעות הקוליות, המסרונים והמסרים המידיים גורמים לנו להרגיש שאנחנו חייבים להגיב להם. הציפיות המוטלות עלינו מצד מקום העבודה, רק מגבירות את התחושה הזו. המעביד שלנו עלול לשאול אותנו, "לא קיבלת את ההודעה? שלחתי לך דוא"ל אתמול ב-9 בערב כדי להודיע לך שהפגישה היום בבוקר הוקדמה בשעה." לאמתו של דבר, הוא מתכוון להגיד לכם שאתם אמורים לבדוק את תיבת הדוא"ל שלכם לעיתים קרובות יותר כדי להתעדכן במסרים שנשלחים אליכם בכל שעות היום. חברות רבות מורות לעובדיהן בפירוש לבדוק את תיבות הדוא"ל שלהם גם בסופי השבוע, ורופאים רבים – במיוחד אלה העוסקים בבריאות הנפש – מתבקשים להיות זמינים ללא הפסקה. הלחץ הנפשי הכרוך בכוננות המתמדת הזו, הוא סמוי אך מתמשך וגורם בבירור למתח גופני.

הפחיתו את זמינותכם וראו כיצד השינוי שעשיתם משפיע על רמת הלחץ הנפשי שלכם. מייק, אחד ממטופליי, נהג להתבדח ולומר שאוזניית הטלפון הנייד שלו חוברת לאוזנו בניתוח. יום אחד, במהלך נסיעת עסקים, הוא שכח את מכשיר הטלפון שלו במקום כלשהו ולא היה יכול לענות לטלפונים ולדוא"ל שנשלח אליו. הוא סיפר לי שזו הייתה הרגשה נפלאה. הוא היה יכול לבלות עם הקליינט שלו יום שלם ללא הפרעה. הוא היה קשוב אליו והתרכז בעבודה בלבד. הוא הרגיש שהוא עשה עבודה טובה הרבה יותר מזו שהוא היה עושה אילו היה צריך גם לענות לטלפונים ולמסרים שנשלחו אליו ללא הרף. ללא הטלפון הנייד שלו מייקל חש מידה מסוימת של חרדה, אך מכיוון שלא הייתה לו ברירה הוא הצליח להתעלם מהתחושה המטרידה ועשה את עבודתו ברוגע שלא היה מוכר לו זה זמן רב. גם בזמן הנסיעה הביתה הוא הרגיש טוב יותר. הוא האזין למוזיקה, במקום להחזיר שיחות טלפון לאנשים שהתקשרו אליו במשך היום. מכיוון ששינוי בדפוסי הזמינות שלכם לדרישות הנשלחות אליכם מבחוץ עלול להחמיר זמנית את החרדה לפני שהוא יוביל להקלה, קבעו תקופת זמן שבמהלכה תעקבו אחר השינוי בהרגשתכם. כפי שיעידו אנשים רבים הבודקים בכפייתיות את הדוא"ל והמסרונים שהם מקבלים, כיבוי הטלפון או המחשב גורם להם לחרדה, שכן הם דואגים שמא הם מפסידים משהו חשוב. תצטרכו להתרגל להרגשה הנלווית לחוסר זמינות.

כדי להפחית את השפעת הלחץ הזה, החליטו לצמצם את היענותכם לדוא"ל, מסרונים או פקסים, ובדקו כיצד רמת החרדה שלכם משתנה. הגבילו את זמינותכם. ישמו את אחד מהרעיונות הבאים במשך שבוע לפחות. בחרו את הרעיון המשתלב עם חיי העבודה שלכם בצורה הטובה ביותר. מטרתכם הסופית היא לשלוט בעיתוי תגובתכם לכל הפניות שאתם מקבלים, אך עשו זאת בהדרגה, צעד אחר צעד. דרגו את רמת החרדה שלכם מ-0 עד 10 (10 – רמת החרדה הגבוהה ביותר) לפני, במשך ואחרי הימנעותכם הזמנית מתקשורת טכנולוגית.

- בדקו את תיבת הדוא"ל שעה לאחר שהתחלתם את יום העבודה ולא קודם לכן. הקדישו את השעה הזו לעבודה.
- בדקו את תיבת ההודעות הקוליות בשעות המתאימות ללוח הזמנים שלכם. קבלו הודעות והחזירו שיחות בשעות אלו בלבד (תוכלו להודיע מראש לאנשים המתקשרים אליכם, מתי אתם צפויים להתקשר אליהם בחזרה).
- כבו את כל המכשירים המצלצלים כאשר אתם מتركזים בעבודה.
- כאשר אתם בבית, כבו את כל המכשירים המצלצלים בזמן הארוחה. אל תהיו זמינים בשעת האוכל.
- כאשר אתם נכנסים למסעדה, השאירו את הטלפון הנייד שלכם במכונית או לפחות השתיקו את צלצולו (אל תעבירו אותו למצב "רטט"). בדרך זו תשומת הלב שלכם תהיה מופנית רק לארוחה ולאנשים שאיתם אתם סועדים (עשו זאת גם בתיאטרון, בקולנוע, בפגישות, בהרצאות ועוד).
- אם יש לכם מכשיר איתורית, הקפידו להסירו כאשר אינכם בכוננות, ואל תעודדו אנשים אחרים להתקשר אליכם מחוץ לשעות הכוננות.
- במידת האפשר, הפרידו בין מספרי הטלפון הקשורים לעבודה למספריהם של בני המשפחה והחברים. בדרך זו תוכלו להימנע מלענות לשיחות עבודה, אך להמשיך ולקבל שיחות מבני המשפחה שלכם. אל תענו לטלפונים מהעבודה בזמן שאתם מקדישים לעצמכם.
- אם אתם מתבקשים לקחת את המחשב הביתה או לעבוד מהבית, קבעו יחד עם מעבידכם מהן השעות שבהן אתם מתחייבים להיות זמינים. אל תענו למסרים מהעבודה בשעות אחרות. מעבידכם לא ישכנע אתכם להתגבר על הפיתוי לעבוד ללא הפסקה. אתם הם שצריכים לקבוע את הגבולות.

עקבו אחר תגובותיכם לדרישה לזמינות מתמדת, ובדקו כיצד היא משפיעה על רמת החרדה שלכם. תחושה זו יכולה להתבטא כמתח או עוררות, ולא דווקא כעצבנות. בחנו גם את מפלס החרדה שלכם לאחר שהגבלתם את זמינותכם. שני סוגי החרדה מעיקים על מוחכם ועלולים לגרום לכם להיכנס ללחץ בעקבות גורמים שלכאורה אינם קשורים לבעיה. אחת השיטות להערכת רמות החרדה המשתנות שלכם, היא להגביל

את זמינותכם ולבדוק את תוצאות השינוי. הכינו כרטיס מעקב לפי הדוגמה שבטבלה 3.2.

טבלה 3.2 הגבלת הזמינות

העריכו את רמת החרדה שלכם מ-0 עד 10 (10 – רמת החרדה הגבוהה ביותר) לפני, במשך ואחרי ההימנעות הזמנית שלכם מתקשורת טכנולוגית.

דרישה: הימנעו מלענות לדוא"ל מייד בתחילתו של יום העבודה. עשו זאת רק לאחר שעה.	יום 1	יום 2	יום 3	יום 4	יום 5	יום 6	יום 7
לפני ההימנעות	8	7	9	5	3		
במהלך ההימנעות	10	10	7	3	0		
15 דקות אחרי ההימנעות	3	2	7	1	1		

הפחיתו את חשיפתכם לגירויים

הימנעות מחשיפה לסביבה עתירת גירויים בעבודה עשויה לסייע משמעותית להפחתת הלחץ הנפשי.⁶⁹ אף שאנשים הלחוצים בגלל הרעש הנלווה להימצאות בסביבת עבודה פתוחה, אינם ממהרים לדווח על כך, גופם מושפע מהעובדה שהם חייבים לסנן את הרעש כל הזמן. רמת הורמוני הלחץ אצלם גבוהה, בהשוואה לרמה הנפוצה אצל אנשים שעובדים במשרדים רועשים פחות.²⁶ הפסקה בהיענות לדרישות מבחון עשויה לחולל נפלאות באנשים בעלי רגישות רבה לרמות גבוהות של גירוי, בכל הנוגע להורדת רמת הלחץ והמתח.⁴

אם אינכם מודעים להשפעת הגירויים הסביבתיים, תצטרכו לעשות הפסקות יזומות בעבודה גם מבלי שתרגישו שאתם חייבים לעשות זאת. ככל שרגישותכם גבוהה יותר, המחיר שהסביבה גובה מכם הולך ועולה. זו הסיבה לכך שהימנעות מגירויים סביבתיים עשויה להועיל לכם מאוד ולהרגיע את גופכם. הפסיקו את העבודה מדי 90 דקות לפחות:

- עצרו לרגע והסתכלו מבעד לחלון.
- צאו החוצה, אפילו לכמה דקות.
- הניחו בהישג יד תמונה של האנשים האהובים עליכם או המקום החביב עליכם. התבוננו בתמונה ותנו לעצמכם להרגיש הערכה ואהבה.

- צעדו במסדרון הלוך ושוב, שתו כוס מים או צאו לשירותים גם אם אינכם מרגישים צורך להתפנות, רק כדי לעזוב את שולחן העבודה שלכם לכמה דקות.
- צאו ל"חופשה מנטלית" בת 2 דקות. זו שיטה שמתאימה לכל גיל. עצמו את עיניכם ודמיינו שאתם נמצאים במקום שאתם אוהבים. חשבו על מה שאתם חווים שם. הפעילו את כל חמשת החושים. אחרי 2 דקות חזרו להווה. סביר להניח שההפסקה הקצרה הזו תיטיב עימכם.

אנשים מרגישים לחץ נפשי גם בסביבה שאינה קשורה לעבודתם. תלמידים עלולים לחוש רוגז ועצבנות בשל עודף גירויים בכיתה, בקפטריה או במסדרונות בית הספר. הורים רבים מעדיפים לשלוח את הילדים לשחק בחוץ בשעות אחר הצהריים, אך ילדים בעלי רגישות מיוחדת לגירויים חייבים לעשות זאת כדי להימנע ממתח העלול להתפתח לחרדה. עריכת קניות (במיוחד בקניונים), נסיעה בכביש עמוס במכוניות או בתחבורה ציבורית, השתתפות בכנסים מרובי משתתפים ומידע או חשיפה לרעש, לאור ניאון או גורמים סביבתיים מטרידים אחרים, עלולים לעורר את הצורך בהפסקת החשיפה לגירויים. אם יש לכם אפשרות לקצר את משך הזמן שבו אתם נחשפים לגירויים, עשו זאת. תכננו הפוגות במשך היום שבו אתם עורכים קניות, למשל. שבו לאכול או לשתות קפה. אם יש בבית אנשים רבים מדי, לכו לחדר שקט לזמן מה. אם אתם מרוגזים, עייפים, כועסים או חרדים יותר, מצאו את הזמן להרגיע את גופכם אחרי מצבים הגורמים לכם לגירוי-יתר. נוחו, קראו, האזינו למוזיקה, נמנמו במקום שקט, נשמו או הסיחו את דעתכם בעזרת פעילות המושכת אתכם אך אינה דורשת מכם השקעת אנרגיה.

פנו לעצמכם זמן בין הפעילויות השונות. חשוב שתעשו זאת גם כדי לאפשר למערכת העצבים שלכם להירגע ולהתחדש. לשם כך, הקפידו לתכנן זמן למנוחה ולשקט אחרי פעילויות מהנות, ועד מהרה תגלו שאתם נהנים מהן אפילו יותר. עשו הפסקות בין פעילות לפעילות כדי לאפשר לעצמכם להירגע מהגירויים ולהתרכז מחדש. חוסר ארגון מלחיץ אנשים הסובלים מרגישות-יתר לגירויים. אנשים בעלי רמת אנרגיה גבוהה ובעלי דחף מוגבר שמקורו בפעילות נמרצת בגרעינים הבזליים, אינם זקוקים, בדרך כלל, להפסקות ארוכות כמו אנשים המושפעים יותר מגירויים, אך גם הם זקוקים להפוגות בין הפעילויות. ההפוגות חיוניות לשמירה על רמה יציבה של דחף ומוטיבציה, מה שמפחית את הלחץ הנפשי. הקפידו לנוח ולהתארגן מחדש אחרי אירוע גדול – כמו חופשה – לפני שאתם חוזרים לעבודה, וסיימו פעילות אחת לפני שאתם מתחילים את האחרת.

יש דרכים רבות לעשות הפסקה ולקחת הפוגות יזומות. לדוגמה:

- שבו במקום שקט ועסקו בקריאה, מדיטציה או נשימה בלבד.
- התרחקו מהגירוי אפילו ל-15 דקות.

- עשו אמבטיה או שטפו את ידיכם במים קרים תוך כדי נשימות ארוכות ואיטיות.
- האזינו למוזיקה מרגיעה.
- הקדישו כמה דקות למשחק מחשב הממקד את כל כושר הריכוז שלכם.
- אם אתם יצירתיים, נסו לצייר, לרקום או לנגן.
- הפנו את תשומת ליבכם מהבית אל החוץ. אם אתם יכולים, התבוננו בעצים או בגינה.
- אם אינכם יכולים לצאת החוצה, עשו תרגילי נשימה (פרק 4) או התרכזו בחלק החשוב ביותר של הפעילות שאתם צריכים לעשות. עשו זאת פעמים אחדות כדי לסנן את הגירויים המיותרים.
- העצות הבאות יסייעו לכם להפחית את החשיפה שלכם לגירויים.
- עשו הפסקות קבועות בעבודה. אל תדלגו על הפסקה רק מכיוון שאינכם מרגישים לחוצים באותו רגע.
- הגבילו את זמן החשיפה שלכם לגירויים חזקים מדי, כמו קניות בקניון או אירועי ספורט. אפשרו לעצמכם להירגע אחרי אירועים גדולים.
- התרכזו בפעולה הדורשת ריכוז אך אינה מלחיצה, כמו נגינה או רקמה.
- עשו הפסקות בין פעילויות עתירות גירויים כמו לימודים ואירועים חברתיים בשעות אחר הצהריים והערב.
- הקפידו ליצור מרווחי זמן בין אירועים גדולים כמו חופשה וחזרה לעבודה. נחו והתארגנו מחדש. חוסר ארגון מלחיץ אנשים הסובלים מרגישות לגירוי-יתר.
- צאו ל"חופשה מנטלית" במצבים שבהם אתם חייבים להיות נוכחים ואינכם יכולים לעזוב את המקום.

הגדילו את כמות הרכיבים התזונתיים שאתם צורכים

מוחנו מייצר מוליכים עצביים מהרכיבים התזונתיים המצויים במזון שאנו אוכלים. מרבית הייצור של תאי המוח והמוליכים העצביים מתרחשת בזמן השינה. כאשר אנחנו ישנים, מוחנו זקוק לחלבונים שמקורם מן החי או מן הצומח.^{38,20} תהליך העיכול, ההופך את החלבונים לזמינים למוח, אורך כ-12-15 שעות²² וזו סיבה נוספת מדוע כדאי לכם לאכול ארוחת בוקר! כדי שיהיו לכם חלבונים זמינים בשעות הלילה, אכלו חלבונים 3 פעמים ביום. עם זאת, אינכם צריכים לצרוך יותר מ-90-120 גרם למנה (כמות שוות ערך לגודלה של חפיסת קלפים ממוצעת).

בנוסף, כדי שמוחנו יפעל כשורה וייצר את המוליכים העצביים הדרושים לו, הוא זקוק גם לוויטמינים.^{85,22,2} עדיף כמובן לקבל את הרכיבים התזונתיים מהמזון עצמו, אך תוספי ויטמינים עשויים להועיל לכם במקרה של חסרים בחומרים מסוימים. זכרו כי קלוריות ורכיבים תזונתיים הם שני דברים שונים. בכל הנוגע לבריאות המוח, חשוב יותר מה אתם אוכלים ולא כמה אתם אוכלים. חומצה פולית מירקות עליים בצבע ירוק כהה, כגון תרד, חיונית לייצור הסרוטונין, ואם אתם נוטלים תרופה ממשפחת ה-SSRI, היא תסייע לכם להפיק ממנה את המיטב.^{89,20} ודאו שגופכם מקבל גם ויטמינים נוספים באמצעות אכילת ירקות ופירות בצבע כתום, אדום וצהוב. שומנים בריאים שמקורם בשמן זית ודגים, כמו שומנים ממשפחת האומגה-3, ידועים כמסייעים לתפקוד המוח.

כעת, לכו לישון! מוחנו רוצה לישון במשך 8 שעות בלילה, לא רק כדי להתמודד עם הלחץ הנפשי שבו אנו נתונים, אלא גם לשם תיקון וחידוש התאים הקיימים ויצירתם של תאים חדשים (תוכלו לקרוא על כך במחקריהם של אנדרו וייל, דניאל אמן וקתלין דה-מסון). פרק 6 בוחן את השיטות שבהן תוכלו להיעזר לשיפור השינה.

העצות הבאות יסייעו לכם להגביר את צריכת הרכיבים התזונתיים בתפריטכם:

- הוסיפו חלבונים, הבונים את המוליכים העצביים.
- הוסיפו ירקות עליים בצבע ירוק כהה, המסייעים למוח לבנות תאים חדשים.
- טלו תוסף מולטי-ויטמינים ומינרלים כדי לוודא שיש לכם כל יסודות הקורט שאתם זקוקים להם.
- אכלו ארוחות קבועות וסדירות כדי שהרכיבים התזונתיים יהיו זמינים לכם כל הזמן.
- העדיפו שומנים בריאים והימנעו משומנים מוקשים.
- הקפידו על שינה מספקת כדי שגופכם יוכל להשתמש ברכיבים התזונתיים שאתם צורכים לבניית התאים ותיקונם.

מסקנות

נטילת אחריות לדברים שמלחיצים את גופכם אינה קלה, אך שכרה בצידה. הרגעת העוררות הגופנית מתרחשת בעזרת מאמץ נפשי, אך גם בעקבות שינויים בסביבתכם, הן הפנימית שבתוך גופכם והן החיצונית בעולם הסובב אתכם. בשלושת הפרקים הבאים אציג בפניכם שיטות משמעותיות אחרות להרגעת החרדה המעיקה על המוח והגוף כאחד.