

ד"ר קנת מאתני • ד"ר כריסטופר מקארתי

התמודדות עם לחצים



פרק דוגמה מתוך הספר



התמודדות עם לחצים

Authorized translation from the English language edition of:

Write Your Prescription for Stress

By Kenneth B. Matheny and Christopher J. McCarthy

Copyright © 2000 by New Harbinger Publications, Inc

מהדורה ראשונה בעברית - 2003

הדפסה: 3 2 1

הוצאת פוקוס בע"מ, ת"ד 863 ר"ג, 52108

טל': 1-700-700-212 • פקס: 03-5746513

אתר אינטרנט: <http://www.focus.co.il>

דואר אלקטרוני: focus@focus.co.il

הפצה לחנויות: ליאור שרף שיווק והפצה בע"מ,

טל': 09-7498555 • פקס: 09-7498844

על מנת למנוע סרבול, נכתב הטקסט בלשון זכר
אך יש לקרוא אותו בהתאם למינו של הקורא

כל הזכויות למהדורה העברית שמורות להוצאת פוקוס בע"מ © 2003

אין להעתיק, לשכפל ולצלם את הספר, או קטעים ממנו בשום צורה ובשום אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני לכל מטרה שהיא, ללא אישור מראש ובכתב מהוצאת פוקוס.

תרגום: אהובה גזנר

עורכת אחראית: שולה טל

עורכת מקצועית: איריס אבידור

עריכה ממוחשבת: תמי טרכט

עיצוב גרפי ועטיפה: סילביה לודמר-כהן, www.silvia.co.il

לוחות: מ. אביב בע"מ

הדפסה: טופספרינט בע"מ

כריכה: כריכיית אהרון בע"מ

דאנאקוד: 239-379

הודעת זכויות

הספרים מוגנים בזכויות יוצרים. הוצאת פוקוס-מחשבים מרשה את הורדתם כשירות לציבור, לשימוש אישי של המוריד בלבד. אין להפיץ או להעביר לאחרים, בין בתמורה ובין ללא תמורה, חלק כלשהו מן החומר המורד. אין להפיץ תדפיס או העתק של החומר בכל צורה שהיא ללא רשות מפורשת, בכתב ומראש מהוצאת פוקוס-מחשבים.

תוכן העניינים

13.....	תודות
15.....	מבוא: אילוף הנמרים הבלתי נראים
21	חלק 1: מהו לחץ
23.....	פרק 1: השד שהורג
23.....	האם זה רק לחץ?.....
25	מהו לחץ.....
25.....	מושגים בסיסיים.....
26.....	תגובת "הילחם או ברח".....
27.....	תגובת ההסתגלות הכללית.....
29.....	לחץ כאירוע.....
30.....	לחץ כמצב נפשי.....
30.....	חשיבות הפרשנות.....
34.....	דוגמה.....
36.....	תגובת הלחץ.....
37.....	תפקיד המוח.....
39.....	תגובת הבהלה.....
40.....	תגובת הלחץ: סכנה מודרנית.....
42.....	מה אפשר לעשות.....

45	פרק 2: דרישות החיים המודרניים.....
47	הלחץ בחיי השפע.....
50	מחיר הטכנולוגיה.....
51	בידוד טכנולוגי.....
53	דרישות בעבודה.....
53	שלוש ארבע ולעבודה.....
54	עבודה מסוכנת לבריאות?.....
55	הגורמים ללחץ בעבודה.....
56	שחיקה בעבודה.....
58	מילת המפתח - איזון.....
61	לחץ זמן.....
64	שינויים בהרגלי הצריכה.....
65	פתרונות אפשריים.....
69	פרק 3: מדריך להבנת הלחץ.....
70	היווצרות הלחץ.....
71	דרישות מעוררות לחץ.....
74	הערכת הדרישות והמשאבים.....
74	תהליך ההערכה.....
76	סובייקטיביות ההערכה.....
78	הקשר בין הדרישות ללחץ.....
80	מאפייני ההתמודדות המוצלחת.....

81	תגובות הלחץ
81	סימפטומים קוגניטיביים
82	סימפטומים רגשיים
82	סימפטומים התנהגותיים
83	סימפטומים גופניים
84	צורות התמודדות
87	פרק 4: התמודדות עם דרישות
89	הערכת מידת הלחץ
90	סולם שינויים בחיים (SRRS)
94	מפתח לניקוד הסולם
95	חשיבות הפרשנות
97	טרדות יומיומיות
98	לחץ בילדות
101	לחץ בגיל מבוגר
103	הערכת המציאות
107	כוחה של תחזית
108	שליטה בלחץ
109	עוררות אופטימלית
110	הקשבה לגוף
111	שינוי הדרישות
112	התאמת התגובות
112	מעברים מהירים

113	הימנעות מגורמי לחץ
113	קבלת החלטות נבונה
117	הימנעות ממאבקי אגו
117	שימוש בשפת "אני"
118	סיכום
119	חלק 2: התמודדות עם הלחץ
121	פרק 5: מדריך להתמודדות
123	הנטייה בבחירת ההתמודדות
124	התמודדות הממוקדת בבעיה
125	עמידות בפני מחלות
127	טכניקת פתרון בעיות
128	פתרון קונפליקטים בין-אישיים
129	ניהול זמן יעיל
129	התמודדות הממוקדת ברגשות
131	קבלת הבלתי נמנע
132	ניסוח מחדש
135	העלמת מחשבות מלחיצות
136	ביטוי רגשות שליליים
137	הבחנה בין תחושות לרגשות
139	תרגול הרפיה
140	פעילות גופנית
140	השימוש במדריך ההתמודדות

145	פרק 6: העשרת משאבי ההתמודדות
157	בריאות
161	פעילות גופנית
162	פעילות אירובית
164	שינה
165	גלי המוח בזמן השינה
166	יכולת הריפוי של שינה עמוקה
167	יתרונות שנת החלום
167	תרופות ונדודי שינה
168	יתרונות הפחמימות
169	"עשה" ו"אל תעשה" - לשינה טובה
170	מיומנויות חברתיות
171	יצירת מגע עם אחרים
172	מיומנויות חברות
172	מיומנויות אסרטיביות
173	אמצעים להפחתת המתח
174	נשימה נכונה
175	דמיון מודרך
175	הרפיית שרירים
178	פעילות רוחנית
179	מודעות עצמית
180	הרחבת הזהות העצמית
182	סיכום

185	פרק 7: אישיות לוחצת
186	כעס
188	אישיות והתאוששות מניתוח לב
190	האישיות הנוטה למחלות
191	האישיות הסרטנית
192	האישיות המחפשת ריגושים
195	האישיות החרדה
198	שינוי התגובה לחרדה
199	האישיות הנוטה להתקפי לב
200	מאפייני טיפוס A
201	טיפוסי A ומחלות לב
205	השפעות חברתיות
206	טיפוסי A כריזמטיים
206	השילוש הקטלני
208	שינוי ההתנהגות של טיפוס A
215	פרק 8: שינוי דפוסי חשיבה
216	מסננים תפיסתיים
218	מסננים בפעולה
220	פלסבו ונוסבו
223	מציאות סובייקטיבית
225	שינוי דפוסי חשיבה שליליים

226	1. שינוי תגובות מותנות
227	כוח ההתניה
228	התניה מחדש
231	2. חסימת מחשבות מלחיצות
234	3. החלפת אמונות לא רציונליות
236	ההגיון בדיבור העצמי
237	אמונות מלחיצות
239	4. שינוי דפוסי חשיבה שגויים
239	הפרזה
240	חשיבה ב"שחור-לבן"
241	פרסונליזציה
241	השלכה
242	פרפקציוניסטיות
242	חשיבה סלקטיבית
243	האשמה עצמית
244	שינוי חשיבה מלחיצה
249	פרק 9: שינוי התודעה
250	מצבי תודעה מלחיצים
251	חשיבה מפוזרת
252	שובה של החוויה הפנימית
253	ויסות רמות הגירוי

254	תפקיד הדת
255	דת - התמונה הכוללת
255	החשיבה מפריעה למודעות
256	חשיבות המודעות
257	התניות העבר
258	מדיטציה
260	מיקוד תשומת הלב
262	תרגול תשומת הלב
263	לחיות בהווה
264	סוגי מדיטציה
266	מדיטציה של התרכזות והתמקדות
267	הנחיות למדיטציה של התרכזות והתמקדות
268	מדיטציה של מודעות
269	יכולת ההתבוננות הפנימית
269	תרגול יכולת ההתבוננות
271	מדיטציה אקטיבית
271	יוגה
272	שחרור החזה
273	נטייה הצידה
273	תפילה

275	פרק 10: התוויית תוכנית עבודה
275	התמודדות מונעת
277	שמירה על הבריאות
278	שליטה בחשיבה
279	העמקת הרוחניות
280	תרגול הרפיה
280	התמודדות עם הלחץ
281	1. התכונות
281	2. התמקדות בהווה
282	3. הבנת גורם הלחץ
282	4. הערכת משאבי ההתמודדות שלכם
283	5. הערכת מידת השליטה
285	סיכום
287	ביבליוגרפיה
297	אודות המחברים

אילוף הנמרים הבלתי נראים

ביערות בראשית נאבקו אבותינו הקדמונים באיתני הטבע ונרדפו בידי חיות הטרף. לא פעם, נקטעו חייהם במצבים מסוכנים אלה.

אמנם, גם למזל היה תפקיד כלשהו בקביעה מי יחיה ומי ימות, אך ברור שהניצולים ממצבים מסוכנים אלה, היו מומחים בתחום חשוב כלשהו.

לדוגמה, ייתכן שהיו להם מיומנויות שמירה טובות יותר מאחרים. ייתכן שהם היו ערניים יותר והבחינו במהירות רבה יותר בדמות שארבה בין השיחים או שהם שמעו לפני האחרים את הנמר האורב להם, שובר את ענפי השיחים.

מיומנויות אלה סייעו להם לשרוד

ואנו ירשנו מהם מערכת עצבים המציידת אותנו היטב לפעול באופן דומה.

◀ פעילות מערכת העצבים בשעת לחץ נקראת תגובת לחץ.

כיום הנמרים האמיתיים היחידים שאנו יכולים לפגוש

נמצאים בדרך כלל בגן החיות - אבל אנו נתקלים בשפע של נמרים בלתי נראים.

כלומר, בניגוד לאיומים על חיינו, שבעבר היו ברורים, חד משמעיים ואיימו באמת על קיומנו, כיום מאיימים על רווחתנו נמרים בלתי נראים, הלובשים צורה של:

◆ מערכות יחסים מלחיצות.

◆ תנאי עבודה חונקים ומעיקים.

◆ דאגות כספיות.

◆ בעיות במשפחה.

◀ לעתים קרובות, אנו מתקשים לפתור בעיות מורכבות אלה.

שכן, כשמתעמתים עם נמר אמיתי, ההצלחה מוגדרת בצורה ברורה למדי: או שאתם מצליחים לברוח או שאתם הופכים לארוחתו של הנמר.

לעומת זאת, מצבים כגון פיטורין, נישואין כושלים או בעיות בלימודים, מורכבים הרבה יותר ואין להם פתרונות קסם.

לרוע המזל, תגובת הלחץ שעזרה לאבותינו במלחמה נגד נמרים אמיתיים, היא חסרת ערך במלחמתנו נגד הנמרים הבלתי נראים בחיים המודרניים.

◀ למעשה, ייתכן שהקרוב הקשה ביותר בכל הזמנים הוא, הקרב נגד תגובת הלחץ עצמה!

שכן, כפי שנראה בפרקים הבאים, תגובות לחץ המתעוררות לעתים תכופות:

◆ מהוות איום על בריאותנו.

◆ מפחיתות את יכולת הביצוע שלנו.

◆ פוגעות במערכות היחסים שלנו.

◆ גורמות לירידה באיכות חיינו.

עם זאת, חשוב לזכור שאיננו יכולים לחיות בעולם זה מבלי להיתקל במצבי לחץ ואנו מצוידים היטב להתמודד עם מציאות זו.

◀ לפי הבודהיסטים, הסבל הוא המצב הטבעי של האנושות.

כבני אדם, יש לנו נטייה לנסות לצפות את העתיד, לתכנן אותו ולדאוג בקשר אליו.

יחד עם זאת, הדאגה לגבי העתיד היא יעילה, רק אם היא משמשת כזרז לפעולה חשובה. במילים אחרות, יש טעם לדאוג, אם אנו גם עושים משהו בנדון.

אולם, ברוב המקרים, נטייתנו הטבעית היא:

- ◆ להתלונן.
- ◆ לדאוג מה יהיה.
- ◆ לא לעשות דבר.

הדאגה לכשעצמה יעילה כמו לעיסת מסטיק,
כדי לפתור תרגילים בחשבון.

החדשות הטובות הן, שלמרות שתגובת הלחץ היא מנגנון ביולוגי פרימיטיבי, שאינו מתאים לחברה מודרנית ומתקדמת מבחינה טכנולוגית, מוחנו יכול לעזור לנו לגשר על הפער בין המאפיינים הביולוגיים שלנו, לבין דרישות החיים המודרניים.

כדי לאלף את הנמרים הבלתי נראים,
עלינו ליצור לעצמנו קשת רחבה של משאבים להתמודדות עם הלחץ.

אכן, כולנו מסכימים על כך שחשוב להתמודד עם הלחץ ביעילות.

◀ אך לעשות זאת בפועל - זה כבר סיפור אחר.

תארו לעצמכם, שמדי יום אומרים לכם עד כמה חשוב שתטוסו בחללית למאדים לפני שנת 2010. סטטיסטיקות מרשימות מראות לכם שאם לא תעשו זאת, התוצאות יהיו הרסניות. כולם דנים בנושא, קוראים עליו ונראה שאנשים מסוימים נמצאים כבר בדרכם ליעד זה.

◀ אך אין לכם כל מושג כיצד להתחיל במסע.

כשאומרים לנו שעלינו לשלוט בלחץ, זה נראה לרובנו כמו לטוס למאדים.

◀ איננו יודעים כיצד לעשות זאת.

מרבית הספרים שנועדו ללמד אתכם כיצד להתמודד עם הלחץ, נוקטים באחת הגישות הבאות או בשתייהן:

◆ הצעת נוסחה **מדויקת ביותר** לטיפול בסוג **מסוים** של מצב לחץ, כגון מחלה כרונית.

◆ הצגת **כל** הטכניקות הידועות בנושא.

למרבה הצער, רק תשומת לב מועטה הוקדשה ל**תהליך ההתמודדות** עם הלחץ.

במילים אחרות, בדרך כלל אין התייחסות לשאלה החשובה:

כיצד ניתן לעבור בצורה שיטתית ממצב מסוים של לחץ, להתמודדות יעילה בו?

החוקרים ריצ'ארד לזרוס וסוזן פולקמן (1984) היו בין הראשונים שהציעו מודל מקיף להתמודדות עם לחץ ועבודתם זכתה לעניין רב.

לזרוס ופולקמן טענו שתי טענות מרכזיות:

1. **הפרשנות** שאנו מייחסים לחוויות, היא זו שגורמת ללחץ.

2. נוכל **לשלוט** בתגובות המלחיצות שלנו, אם **נפתח משאבי התמודדות** ונשתמש בהם **ביעילות**.

אנו סבורים שבעיות ההתמודדות נובעות לעתים רחוקות בלבד מחוסר יכולת או מהיעדר מוטיבציה. לעתים קרובות יותר הן נובעות מהיעדר **הדרכה מתאימה**, שתנחה את האדם בניסיונות ההתמודדות שלו.

כיוון שאיננו יכולים לברוח לחלוטין מחוויות מלחיצות, אנו חייבים ליצור לעצמנו מאגר של משאבי התמודדות יעילים.

בכל מקרה, עלינו להכיר בכך שבני האדם שונים מאוד זה מזה, גם מבחינת משאבי ההתמודדות שלהם. לחלקנו אוסף **מפותח ביותר** של משאבים, שהופך אותנו ל**מומחים** באילוף נמרים בלתי נראים, בעוד שחלקנו צריכים לפתח ולבנות לעצמנו **מאגר יעיל** של משאבי התמודדות.

יהיו המשאבים שברשותנו אשר יהיו,
מה שחשוב הוא לדעת מתי וכיצד להשתמש בהם.

בפרקים הבאים נעזור לכם לזהות את משאבי ההתמודדות החשובים ביותר ונציע לכם אסטרטגיות להשגתם.

ספר זה מחולק לשני חלקים עיקריים:

החלק הראשון מסביר את תופעת הלחץ. פרק 1 מתאר את תהליך הלחץ ופרק 2 מסביר כיצד מתעוררת תגובת הלחץ. פרק 3 מפרט חלק מהדרכים שבהן יכולים החיים המודרניים לתרום ללחץ ובפרק 4 נזהה שיטות להערכת דרישות מסוימות שעלולות לעורר לחץ.

החלק השני של הספר מוקדש להתמודדות עם הלחץ ולמניעתו. פרק 5 מסביר כיצד ניתן להתמודד עם הלחץ. פרק 6 מראה לכם כיצד ליצור משאבי התמודדות שונים, פרק 7 בוחן סוגי אישיות הנוטים ללחץ ופרק 8 מציע דרכים להתגבר על דפוסי חשיבה מלחיצים. פרק 9 סוקר דרכים לשינוי התודעה.

הפרק האחרון, פרק 10, הוא פרק מסכם המדגיש **נקודות מפתח** ומספק הוראות מפורטות, כיצד להשתמש בטכניקות הרבות שהוצגו במהלך הספר.



מהו לחץ

השד שהורג

אם אתם סובלים מאירוע מסוים, זה לא האירוע עצמו שהכאיב לכם, אלא האופן בו הערכתם אותו. לכן, בידיכם הכוח לבטל את הסבל בכל עת.

מרקוס אורליוס, פילוסוף סטואי וקיסר רומאי, 120 - 180 לספירה.

האם זה רק לחץ?

הביטו בתיאור הבא:

"כאבי הראש האלה אמיתיים והגב הורג אותי! אבל כל מה שהרופא יכול לומר לי היה: 'זה רק לחץ'. ציפיתי לקבל עזרה אמיתית, לא הרצאה על האופן שבו עליי להרפות ולהתייחס לעבודתי פחות ברצינות. אז למה, בכל זאת, התכוון הרופא שלי כשהוא דיבר על לחץ?"

קרוב לוודאי שאתם יכולים להזדהות, לפחות במידה מסוימת, עם הדברים האלה.

מומחי הרפואה המודרניים מבינים עד כמה **דק** הקו המפריד בין הנפש לבין הגוף. הבנה זו היא כמעט **מהפכה רפואית** - שכן בעבר, הרופאים לא מיהרו להכיר בהשפעת הרגשות על תפקוד הגוף ובריאותו.

כיום, קיימת הכרה אוניברסלית
בתפקידי הכעס, הפחד, הדיכאון ורגשות חזקים אחרים
ביצירה או בהחרפה של מחלות גופניות ונפשיות.

מחלות רבות נובעות כיום, כתוצאה מסגנון חיים המלווה במידה רבה בלחץ
שלא טופל כראוי וכן מהרגלים לא בריאים. לדוגמה:

- ◆ יתר לחץ דם.
- ◆ מחלות לב.
- ◆ בעיות בכלי הדם.
- ◆ כיב קיבה.
- ◆ בעיות במערכת העיכול.
- ◆ סרטן.
- ◆ דלקות מפרקים.
- ◆ כאבי ראש.
- ◆ בעיות גב.

מה שדרוש לנו כעת אינם עוד גלולה או תרופה,
אלא יכולות והרגלים בריאים יותר.

למרות הגישה הרפואית החדשה, רבים מאתנו עדיין מופתעים מהאפשרות
שגישותינו, הרגלינו ורגשותינו, אחראים לבעיות הבריאות שלנו.

◀ הלחץ עדיין נראה לנו לא אמיתי -

מעין דמות חסרת אופי, שד או רוח רפאים.

התחשבו בכך שגם אם פוקדת אתכם בעיה גופנית כלשהי, אין פירוש הדבר
שאתם אנשים חלשים וחסרי אונים. שכן, אתם יכולים בהחלט להתמודד כמעט
עם כל בעיה.

◀ זכרו, ההימצאות במצב לחץ
אינה מעידה על תכונות אופי כלשהן!

תגובת הלחץ מעידה פשוט, על היעדר
או קריסה של מיומנויות השליטה וההתמודדות שלכם.

לכן, תמיד ביכולתכם לעשות משהו כדי **למנוע** את תגובת הלחץ. פעולה זאת חשובה לבריאותכם, לשמחת החיים שלכם ולביצועיכם.

מהו לחץ.....

לפני שתוכלו **לעשות** משהו בנוגע ללחץ, יהיה עליכם **להבין** תחילה מהו. שכן, ברגע שיהיה ברשותכם מספיק מידע לגבי הגורמים ללחץ:

- ◆ יהיה לכם קל יותר **להימנע** מהם (או לפחות מחלקם).
- ◆ תוכלו **להתמודד** עם הלחץ שנוצר, בעזרת אסטרטגיות ההתמודדות המוצגות בספר זה.

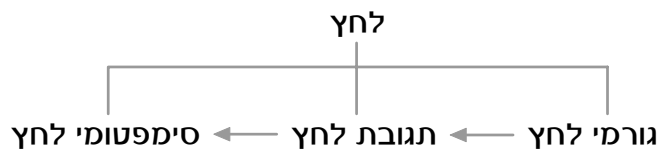
כולנו יודעים מהי **התחושה** במצבי לחץ, אך אנשים רבים משתמשים במילה לחץ, מבלי שהם מבינים היטב את המשמעות האמיתית של המונח. לכן, נפרט ונבהיר תחילה את המושגים בהם נשתמש בספר זה.

מושגים בסיסיים.....

בפיסיקה, לחץ מופעל בדרך כלל על חומרים שונים, כגון בטון או מתכת. אם הלחץ המופעל על חומרים כאלה אינו גבוה מדי, החומר יחזור לצורתו המקורית לאחר שהלחץ יוסר ממנו וכך ישמור החומר על צורתו.

אבל, כאשר הלחץ עולה על גמישות החומר,
ייגרם לחומר נזק בלתי הפיך.

באופן דומה, ניתן לומר שבדרך כלל בני האדם הם יצורים גמישים מספיק, כדי לצאת ממצבים מלחיצים ביותר. עם זאת, כשהלחץ עולה על יכולת ההתמודדות שלהם, הם עלולים לצאת מאיזון - כלומר, "להתפרק" או לסבול מ"התמוטטות" כלשהי.



איור זה מראה את הקשר בין שלושת מרכיבי הלחץ:

- ◆ גורמי לחץ - האירועים החיצוניים או הפנימיים שמעוררים את תגובת הלחץ.
- ◆ תגובת לחץ - מכלול השינויים הגופניים, המחשבתיים והרגשיים, המתעוררים בנו כתוצאה מאירוע מלחץ.
- ◆ סימפטומי לחץ - ההשפעות של תגובת הלחץ על התפקוד שלנו.

תגובת "הילחם או ברח".....

בשנות המאה ה-18 המאוחרות הבחין חלוץ המחקר הרפואי של אותם ימים, קלוד ברנרד, שכל אורגניזם בריא שומר על הרקמות שלו או על הסביבה הפנימית בה הוא חי - אפילו כשהסביבה החיצונית שלו משתנה במידה ניכרת.

בשנת 1932, כינה הפיזיולוג וולטר קאנון את התהליך הזה בו הגוף החי שומר על יציבות פנימית, למרות השינויים שחלים בסביבה בשם הומאוסטזיס.

מאוחר יותר הבחין קאנון שכל גורם המפריע באופן משמעותי לתהליך ההומאוסטטיסי, מעורר בגוף החי תגובת "הילחם או ברח" או במילים אחרות, תגובת לחץ.

תגובת ההסתגלות הכללית.....

האנדוקרינולוג הנס סלייה (1976) הרחיב מאוחר יותר את הבנת מנגנון התגובה הזו. הוא מצא שכשעכברים נחשפו לשורה ארוכה של מצבי לחץ שונים, הם השתמשו באותה מערכת פיזיולוגית של תגובות.

מכאן הניח סלייה שגם אצל האדם, קיים מנגנון תגובה כזה. ממצאי מחקריו העלו שלמעשה, גורם הלחץ המעורר את מנגנון התגובה הזה אינו חשוב (בשנת 1998 נסתרה טענה זאת על ידי ספולסקי, כפי שיפורט בהמשך). שכן, בכל מקרה האדם הגיב על גורם הלחץ באותה מערכת נוירולוגית, הורמונלית וחיסונית.

במילים אחרות, סלייה טען שאותן תגובות גופניות מתרחשות אצל האדם, בין אם הגורם ללחץ הוא כעס על נהג פרוע בכביש, הידיעה המרעישה שבן הזוג רוצה להתגרש, ירידה פתאומית בערך תיק המניות או פיטורין ממקום העבודה.

◀ *כלומר, גוף האדם מגיב באופן דומה לגורמי לחץ שונים.*

את מכלול תגובות הלחץ כינה סלייה בשם **תגובת ההסתגלות הכללית**.

תגובת ההסתגלות הכללית מורכבת למעשה משלושה שלבים:

◆ אזעקה.

◆ התנגדות.

◆ אפיסת כוחות.

ניתן להשוות בין שלבים אלה לבין השלבים שעוברת מדינה, כשהיא עומדת בפני איום צבאי.

כשמדינה כלשהי מותקפת, מתחיל שלב ה**אזעקה**. האיום מבהיל כל כך, עד שהפעילויות הרגילות של אזרחיה נפסקות זמנית.

בשלב השני, הצבא מעריך את היקף ההתקפה ומתכנן תוכניות אסטרטגיות וטקטיות להתנגדות. הגופים הצבאיים המתאימים נכנסים לפעולה ומבטיחים לאזרחים שנקטים כל הצעדים הדרושים להבסת האויב. האמונה ביכולת ההתנגדות, מאפשרת לאזרחים לחזור לפעילויותיהם הרגילות, בעוד הצבא נלחם באויב.

אבל, אם האויב מכריע את ההתנגדות הראשונית, מגיעים כוחות ההתנגדות לאפיסת כוחות והמדינה נכנסת שוב למצב של אזעקה. בנקודה זו עברה המדינה את השלבים של אזעקה, התנגדות, אפיסת כוחות ושוב אזעקה.

במהלך שלב האזעקה השני, מעריך שוב הצבא את המצב ומתכנן תוכנית התנגדות שנייה.

המעגל הזה (מאזעקה להתנגדות ולאפיסת כוחות זמנית), עשוי לחזור על עצמו מספר פעמים, לפני שמושג ניצחון או לפני שכוחות המגן של המדינה, מגיעים לשלב הסופי של אפיסת כוחות.

באופן דומה, כשאתם מותקפים בידי גורמי לחץ, אתם מתנסים בשלב האזעקה או בתגובה הביולוגית-פרימיטיבית של "הילחם או ברח". במצב כזה הדריכות שלכם נמצאת בשיאה והגוף שלכם מוכן לפעולה של לחימה בגורם המאיים או בריחה ממנו.

בעבר, תגובה זו הצילה את חייהם של אבותינו הקדמונים, שכן היא הכינה אותם היטב להתמודדות עם סכנות קיומיות כמו חיות טורפות, רעידות אדמה או יתר פגעי הטבע למיניהם.

העניין הוא שכיום, כשמדובר בהתקפה של גורמי לחץ מודרניים, התגובה הביולוגית-פרימיטיבית של "הילחם או ברח" אינה מתאימה בדרך כלל למצב, שכן לרוב איננו נתונים בסכנת חיים.

במצב של לחץ, סביר להניח שתגובתכם הראשונה תהיה **קפיאה במקום**, בעוד אתם נאבקים להבין כראוי את גורם הלחץ, כדי להחליט באיזה מהלך התנגדות להשתמש.

התנגדותכם יכולה ללוש צורות רבות, אך לעתים קרובות תנסו לסגת או להימנע מגורם הלחץ ולא להילחם בו.

אם אסטרטגיית ההתנגדות שלכם יעילה, כמובן שתפחיתו את השפעותיו של גורם הלחץ. אבל, גם אם תעריכו שהאסטרטגיה שלכם יעילה, ייתכן שתחושו באפיסת כוחות זמנית ותחזרו שוב לשלב האזעקה.

ייתכן שתנועו בין אזעקה, התנגדות ואפיסת כוחות במשך מספר פעמים, לפני שתטפלו בגורם הלחץ בצורה משביעת רצון.

לחץ כאירוע

שני הרופאים - תומס הולמס וריצ'ארד רהה - קידמו מאוד את הבנתנו לגבי הקשר שבין אירועי החיים לבין מחלות הגוף. בשנת 1967 פיתחו רופאים אלה את סולם SRRS (Social Readjustment Rating Scale), כדי למדוד את ההשפעה של אירועי החיים השונים על רווחת האדם.

בסולם זה, אירועים שונים מקבלים משקל מספרי, בהתאם לרמת חוסר שביעות הרצון או הנזק שהם גורמים לאדם.

לדוגמה, אירוע כגון אובדן בן זוג זוכה למשקל של 100 (מתוך 100) בסולם, בעוד שאירועים קלים יחסית, כגון הלוואה לרכישה גדולה כלשהי, מקבלים משקל של 17.

לפי סולם זה, ככל שמצטברת כמות גדולה יותר של "נקודות" בתקופה קצרה, כך גדול יותר הסיכוי לחלות, כתוצאה מלחץ.

עם זאת, בשלב מאוחר יותר נמצאו ראיות לכך שטרדות יומיומיות עלולות לפגוע בבריאות, יותר מאשר אירועים מלחיצים חד פעמיים.

לחץ כמצב נפשי.....

תיאוריות לחץ מודרניות מייחסות כיום תפקיד חשוב לגורמים האישיים, כמי שקובעים אם דרישות החיים ייתפסו:

- ◆ כגורמי לחץ.
- ◆ כאתגרים.
- ◆ כמשימות רגילות, שאינן דורשות כל מעורבות רגשית.

התיאורית המודרנית רואת בלחץ תוצאה של אינטראקציה בין האדם לבין הסביבה - ולא משהו שפשוט קורה לכם.

לפי דעתם של החוקרים לזרוס ופולקמן, כאשר אנו נתקלים באירוע שעלול להלחץ, אנו מבצעים שתי פעולות אוטומטיות למדי:

- ◆ תחילה, אנו מעריכים את האיום הפוטנציאלי שמציב בפנינו האירוע. תהליך זה נקרא "הערכה ראשונית".
- ◆ בשלב השני, אנו מעריכים את המשאבים העומדים לרשותנו לצורך ההתמודדות - זהו תהליך "ההערכה המשנית".

מאפייני האירוע (לדוגמה, עצמתו והתוצאות שיהיו לו, אם לא נצליח להתמודד עמו בהצלחה) וה**משאבים** שלנו (לדוגמה, התאמתם למצב ומידת היעילות שלהם) נלקחים כולם בחשבון, כשאנו מעריכים את חומרת המצב.

אם אנו מגיעים למסקנה שהדרישות הנובעות מהאירוע עולות על המשאבים העומדים לרשותנו, ניכנס ללחץ.

חשיבות הפרשנות.....

תגובת הלחץ מתעוררת כתוצאה מכך שאנו מפרשים את האירוע כאירוע שיסתיים בנזק או בכישלון, אמיתי או מדומה.

◀ למעשה, לא קיים לחץ **אובייקטיבי**, קיימים רק אנשים ואירועים.

לכן, אירוע ייתפס כמלחץ או כלא מלחץ, בהתאם למשמעות שנייחס לו.

לדוגמה, חלק מהאנשים ידרגו את הצורך לנאום בפני קהל כמפחיד יותר מהסיכויים לפגיעה גופנית, בעוד שאחרים יחפשו בשמחה הזדמנויות להופיע בציבור ולנאום בפני קהל, אך יחששו מאוד מפני בדיקת דם.

כשמדובר בלחץ, הגוף אינו יודע להבחין בין עובדה לבין פנטזיה.

◀ הגוף מתייחס לכל מסר מהמוח - כאל **מציאות**.

לכן, בכל פעם שאתם תופסים מצב כבעל **סבירות גבוהה** לאובדן או לנזק חמור, הגוף שלכם נרתם לפעילות במלוא המרץ. הוא מפריש הורמוני לחץ ויוצר שינויים מהירים ביותר במערכת העצבים.

הגורם הנפוץ ביותר המעורר את תגובת הלחץ הוא, האמונה שמשאבי ההתמודדות שלכם **אינם מתאימים** לדרישות העומדות בפניכם.

◀ שכן, בני האדם עוסקים בהערכה מתמדת של המציאות.

אנו בודקים ללא הרף את הדרישות שהמציאות מעמידה בפנינו ומעריכים את המשאבים שלנו להתמודדות עם דרישות אלה.

אם קיים **איזון** בין הדרישות האלו לבין משאבי ההתמודדות או אם המשאבים העומדים לרשותכם נראים משמעותיים יותר מן הדרישות, תתייחסו לדרישות שמעמיד בפניכם המצב כאל **אתגרים**, המספקים לכם **הזדמנות** ליישם את המיומנויות והידע שלכם.

התמודדות עם אתגרים היא חלק מתפקוד בריא ולעיתים קרובות, היא מסייעת לכם להרחיב את מאגר משאבי ההתמודדות שלכם.

אולם, אם כף המאזניים נוטה לכיוון הדרישות, כלומר, הדרישות נתפסות כתובעניות יותר מהמשאבים העומדים לרשותכם, אז הדרישות הופכות לגורמי לחץ והן מעוררות את תגובת הלחץ.

◀ לחץ כרוני פוגע באיכות חייכם.

עצמתה של תגובת הלחץ תלויה בתוצאות של חוסר היכולת שלכם להתמודד עם המצב כראוי.

שכן, אם תגיעו למסקנה שחוסר היכולת שלכם להתמודד בהצלחה לא יסכן במידה רבה את רווחתכם, תגובת הלחץ שלכם תהיה מתונה.

לעומת זאת, אם תחשבו שחוסר היכולת שלכם להתמודד עם מצב הלחץ יביא לתוצאות חמורות בנוגע להבטחת מקום עבודתכם, נישואיכם, ילדיכם, המוניטין שלכם או כל תחום חשוב אחר, קרוב לוודאי שתגובת הלחץ שלכם תהיה חזקה וממושכת.

במשך השנים, אנו מפתחים אמונות מסוימות בנוגע לעצמנו, לאחרים ולעתיד. אמונות אלה משמשות כמשקפיים, דרכן אנו רואים את העולם.

לדוגמה:

- ◆ העולם הוא מקום מאיים.
- ◆ כוונותיהם של אחרים הן רעות.
- ◆ לא כדאי לעמוד בפני אתגרים חדשים.
- ◆ מסוכן שאחרים יכעסו עלינו.

אמונות כאלה הופכות למסננים תפיסתיים, שעלולים לגרום לכם לתגובת-יתר.

במקרים כאלה:

- ◆ אתם עלולים להיעלב - היכן שלא הייתה כוונה להעליב.
- ◆ אתם עלולים לצפות לכישלון, לפני שתתחילו פרויקט מסוים.
- ◆ אתם עלולים לתפוס כל מצב חדש כמאיים.

◀ אתם דואגים ללא הרף.

הסופר המפורסם מרק טוויין אמר פעם:
"אני אדם זקן וחזיתי בעיות רבות בחיי, שמרביתן מעולם לא התרחשו".

הפילוסוף האנגלי ברטרנד ראסל כל כך כעס על עצמו פעם על כך שדאג, עד שהחליט לנהל יומן של האירועים שהדאיגו אותו. לתדהמתו, הוא גילה שרק עשרה אחוז מהאירועים שהדאיגו אותו אכן התרחשו!

באיזו תדירות אתם מסתכלים קדימה ומאמינים בעצמכם?

אם אינכם סומכים על משאבי ההתמודדות העומדים לרשותכם, אתם עשויים לנסות לצפות ללא הרף מצבים שעלולים להזיק לכם ולהתמודד עמם בדמיונכם, לפני התרחשותם.

הנטייה שלכם לפרש אירועים בצורה שלילית,
מעוררת אוטומטית את תגובת הלחץ.

אולם, אם חוויות העבר שלכם היו חיוביות, קרוב לוודאי שהן גרמו לכם להאמין ולבטוח בעצמכם וכתוצאה מכך, אתם מצפים להצלחות ולדברים טובים.

הפסיכולוג החברתי צ'רלס קולי (1902) טען שאנו לומדים לראות את עצמנו, כפי שרואים אותנו אנשים חשובים בחיינו. תפיסה זאת נרכשת אצלנו במיוחד בשנות הילדות. שכן, במהלך שנים אלה אנו תלויים בהורים, במורים ובאנשים חשובים אחרים ואין לנו אפשרות רבה להתנגד להם.

לכן, אנו מפנימים את דעותיהם של האנשים המשמעותיים בחיינו
אודות ליכולותינו ולערכנו - מבלי להטיל בהן ספק.

לעומת זאת, דריל וסנדרה בם, פסיכולוגים ידועים שחקרו בהרחבה את
היווצרות תפקידי המינים, טענו כי התפיסה העצמית שלנו מבוססת על האופן בו
אנו אחראיים להערכת הביצועים שלנו בתחומים שונים בחיינו.
לטענתם, בשלב מאוחר יותר בחיינו, לאחר שאנו מתבגרים וצוברים ניסיון וידע,
באפשרותנו להדוף את הדעות השליליות של אחרים עלינו ולשפוט את ביצועינו
בצורה מתאימה יותר.

במילים אחרות, הדימוי העצמי שלנו נובע הן מדעותיהם של אחרים
והן מהערכותינו את הביצועים שלנו.

דוגמה

כדי שתוכלו להבין טוב יותר את תפקיד הפרשנות במצבי לחץ, נבחן עתה את
חוויותיהם של שני מנהלים, שפעלו תחת אותם תנאים מלחיצים ובכל זאת,
תפסו את המצב באופן שונה.

מדובר כאן על מצב מיוחד בו החברה שלהם התמזגה עם חברה אחרת. כתוצאה
מכך נערכו בחברה שינויים כואבים ובלתי נמנעים ואלה היו תגובות המנהלים,
כשנשאלו לדעתם לגבי המתרחש:

מנהל א'

"עליי לומר לך שלרוע המזל, לא היית יכול להגיע לחברה בזמן גרוע יותר. שורר כאן
תוהו ובוהו, איש אינו יודע מה קורה ואינך יכול לקבל מידע מהימן. כמו כן, אינך
יודע למי לפנות, כדי לקבל חתימות ואישורים. ממש אי אפשר לעשות שום דבר."

המצב כאן איום ונורא - אף פעם לא ראיתי דבר כזה לפני כן. לכן, אני לא יודע מה אוכל לומר, שיעזור לך. זוהי תקופה של בלבול וחוסר כיוון נוראיים. אנסה לעזור ככל יכולתי, אבל אני בספק אם אוכל להועיל לך".

מנהל ב'

"ברוך הבא! הרשה לי לומר לך שלא יכולת להגיע בזמן טוב יותר. שורר פה תוהו ובוהו מושלם. איש אינו אחראי יותר - כולנו מנסים למצוא את דרכנו ולמצוא פתרון. אפילו ההיררכיה הניהולית לא ממש ברורה ואי אפשר לדעת באופן ודאי בעד מי להצביע ולמה, לכן פשוט המשך ופעל כפי שאתה מוצא לנכון. תוכל לבצע כל דבר לפי רצונך, כיוון שאין מי שיעצור אותך!

אמנם היו לנו עליות וירידות, אבל בעיקרון זוהי תקופה נפלאה. לדעתי המיזוג הזה יתגלה בסופו של דבר כצעד נפלא. לכן אני שמח שבאת בעיתוי זה. ועכשיו, נעבור לשאלותיך".

בדוגמה לעיל, מנהל א' תפס את השינויים בחברה כקטסטרופות וכמהומה מסוכנת. כתוצאה מכך, הוא חווה לחץ אדיר, ששאב ממנו את האנרגיה שלו.

במקרה שלו, עבודתו לא היוותה עוד אתגר, אלא הפכה למקור לחץ. ניתן כמעט לדמיין אותו, כיצד הוא ניגש בשפיפות למלאכה, כשזרועותיו מונפות קדימה, כדי להדוף את המכות הצפויות.

בקצרה, נוכל לומר שהוא חווה שחיקה רבה בעבודה ולכן הגיע לאפיסת כוחות רגשית ולתחושה של חוסר אונים.

לעומת זאת, גרסתו של מנהל ב' בנוגע למה שהתרחש בחברה הייתה שונה לחלוטין. מנהל זה ראה את התנאים כמבטיחים ביותר ואת התוהו ובוהו, כהזדמנות להפגין מנהיגות ויצירתיות.

עבורו, המשמעות של היעדר כיוון והיררכיה ניהולית, הייתה הזדמנות להסרת מגבלות ולבחינה וליצירה של תנאים לביצועים טובים יותר.

כתוצאה מתפיסתו את המצב הוא חש **שמחה**, לנוכח האתגר שעמד בפני החברה שלו. האנרגיה שלו התעצמה, מצב רוחו היה מרומם וגישתו לבעיות הייתה **פעילה** ומלווה בניסיון לראות את הדברים מראש.

◀ **כלומר, המצב היה זהה,**
אך תפיסות המנהלים היו שונות לחלוטין.

בוודאי לא תופתעו לגלות שמנהל ב', דן ברנהם, הפך למנכ"ל של חברה גדולה בארצות הברית.

תגובת הלחץ

תגובת הלחץ מורכבת משינויים גופניים **משמעותיים ומיידיים**, שנועדו להכין אותנו להתמודדות עם מצבי חירום המאיימים על הישרדותנו.

כפי שהסברנו במבוא לספרנו, מוכנות זו נוצרה ככל הנראה אצל אבותינו הקדמונים, שנחשפו **לסכנה קיומית מתמדת**. כיוון שלא הייתה ברשותם טכנולוגיה שתגן עליהם מפני אויביהם, לעתים קרובות הם שימשו מזון לחיות טרף.

כשחיית טרף רעבה התקיפה אותם לפתע ואיימה לטרוף אותם, ברור שלא נותר להם זמן לצפות בשקיעת השמש, לעכל ארוחה דשנה או אף להעריך באופן אובייקטיבי את הסכנה המתקרבת. כדי לעמוד בהתקפה - התרחשו אצלם מיד שינויים גופניים רבים:

- ◆ כמות עצומה של **אדרנלין** הופרשה לדם והגבירה את **מוכנות השרירים**, את **הערנות** ואת **כמות האנרגיה** הזמינה שלהם.
- ◆ **הורמונים** מיוחדים הציפו את גופם, כדי שיוכלו להתמודד עם מצב החירום.
- ◆ **העיכול** שלהם הואט, כדי לשמור את האנרגיה לקרב.

- ◆ **השרירים** שלהם נמתחו, כדי לשפר את הביצועים שלהם.
- ◆ **רמות הסוכר** בדמם עלו, כדי לספק לגופם את הדלק הדרוש לו.
- ◆ **פעילות הלב** שלהם הואצו ו**לחץ הדם** שלהם עלה, כדי להזרים יותר חמצן לשרירים ולמוח.
- ◆ **הראייה ההיקפית** שלהם התחדדה, כדי לגלות את הסכנות האורבות להם מהצדדים.
- ◆ **זרימת הדם** שלהם הופנתה לשרירים והתרחקה ממערכת העיכול.
- ◆ **הורמונים** שונים שהופרשו בגופם גרמו לכליות שלהם לאגור נוזלים, כדי ליצור נפח דם גדול יותר, במקרה של דימום.

שינויים גופניים אלה ורבים אחרים, התרחשו תוך שניות ספורות בלבד.

לאור כל זאת, אין פלא ש"הברייה הטבעית" העדיפה את אלה שהיו מעט פרנואידיים, שכן אלה היו מי ששרדו.

◀ כל אלה שהיו שאננים - לא שרדו.

תפקיד המוח

שרשרת האירועים הגורמים לתגובת הלחץ, מתחילה עם **אות אזהרה** הנשלח ל**תלמוס** - אותו חלק במוח שמפענח את האותות הנכנסים ושולח אותם לקליפת המוח.

קליפת המוח גורמת לבנק הזיכרון העצום של חוויית העבר, **לפענח** את האות בצורה הנכונה: אם צפויים נזק או אובדן אפשריים, מעוררת קליפת המוח את **האמיגדלה** - אותו חלק במוח האחראי ליצירת **התעוררות רגשית חזקה**.

האמיגדלה מעוררת את ההיפותלמוס ליצור סדרת שינויים הורמונליים וביוכימיים במערכת העצבים, שבתורם יפיקו את תגובת הלחץ.

ליתר דיוק, ההיפותלמוס מעורר את בלוטת יותרת המוח לשחרר הורמון בשם ACTH. הורמון זה נאסף בבלוטת יותרת הכליה וגורם לה ליצור חומרים הנקראים קורטיקואידים - המהווים כימיקלים בעלי תפקיד חשוב ביותר בהכנת הגוף לתגובות לחץ.

חומרים אלה יוצרים בגוף את השינויים הבאים:

◆ הם גורמים לשיכוך דלקות בגוף.

◆ הם גורמים לכבד להעלות את רמת הסוכר הזמין לגוף.

◆ הם מגבירים את נפח הדם.

בו בזמן, יוצרות מערכת העצבים הסימפתטית ובלוטת יותרת הכליה את ההורמונים **אפינפרין ונוראפינפרין**.

הורמונים אלה יוצרים בגוף את השינויים הבאים:

◆ הם מגבירים את קצב הלב והנשימה.

◆ הם מגבירים את קצב התשדורת בין תאי הגוף.

כלומר, התהליך של תגובת הלחץ מתנהל באופן הבא: אותות לחץ נשלחים לתלמוס וממנו הם מופנים לקליפת המוח למטרת הערכה. אם האותות מתפרשים כאיום, גורמת קליפת המוח:

1. לאמיגדלה - לעורר את הרגשות.

2. להיפותלמוס - לעורר את בלוטת יותרת המוח ויותרת הכליה וכן את מערכת העצבים הסימפתטית ליצור חומרים ביוכימיים הגורמים לתגובת הלחץ.

תגובת הבהלה.....

בשנת 1984 גילה החוקר ג'וזף ג'דו קשר עצבי ישיר בין התלמוס לבין האמיגדלה. כלומר, נמצא שהתלמוס מסוגל לשלוח אותות ישירות לאמיגדלה, כדי לעורר את תגובת הלחץ לפני שהאות שלה מגיע לקליפת המוח.

נתיב ישיר זה מהתלמוס אל האמיגדלה, דומה לחוט הפעלה שעוקף את החלק החשוב של המוח ומתחיל את תגובת הלחץ באופן מיידי.

כך יכולה האמיגדלה ליצור תגובה רגשית, לפני שתהליכי המחשבה הגבוהים יותר מסוגלים להעריך בצורה מלאה אותות אלה.

במילים אחרות, נראה שהגוף מתוכנת להתחיל בתגובת הלחץ בלעדית - כלומר, ללא ההשתתפות הפעילה של המוח החשוב.

◀ כך פועלת "תגובת הבהלה".

לדוגמה, אם בזמן שאתם הולכים ביער מזנק על כתפכם נחש, לא סביר שתתחילו לעבד מידע בנוגע לנחש - אלא תפעלו מיד ותשליכו אותו מעליכם.

במשך זמן מה לאחר מכן, קרוב לוודאי שתחושו את לבכם פועם במהירות, את שריריכם מכווצים ואת דמכם הולם בעורקיכם.

◀ החוויה הזאת משתלטת על חשיבתכם ועל רגשותיכם.

כאשר אנו לוקחים בחשבון את התנאים המאיימים בהם חיו בני האדם הקדמונים, קל להבין את הערך ההישרדותי של תגובת הבהלה. שכן, גם כמה אלפיות שניה יכולות להיות משמעותיות, כשמדובר בחיים ומוות.

◀ נראה שהטבע רצה שנהיה מוכנים היטב במקרה של איום אמיתי.

תגובת הלחץ: סכנה מודרנית.....

התגובה הגופנית של הלחץ, שהייתה שימושית כל כך בימי קדם, הפכה כיום לסכנה חמורה לבריאותנו.

כמובן שמדי פעם קיימים מקרים, בהם האנרגיה הנוספת והחושים המחוודים שיוצרת תגובת הלחץ, עשויים להציל חיים. לדוגמה:

♦ בשנת 1982 צלל אדם לתוך המים הקפואים של נהר פוטומק ליד שדה התעופה בווינגטון, כדי להציל נוסעים של מטוס שהתרסק.

♦ אם קטנה ורזה הרימה את חלקה האחורי של משאית שנתקעה מעל בטנו של בנה בן השלוש שנדרס.

אך בחלקה הגדול, תגובת הלחץ מהווה שריד התפתחותי מתקופות קדומות, שאינו מתאים לחיים המודרניים.

למעשה, תגובת הלחץ עשויה כעת להוות **איום** רב יותר על הישרדותנו, מאשר אותם המצבים המעוררים אותה.

תגובת הלחץ דומה לתגובה אלרגית. כפי שהאלרגן מעורר את התגובה האלרגית של הגוף, כך תגובת ההגנה הלא נחוצה של הגוף - מהווה איום על חיינו. כשם שהדלקת הנוצרת בעקבות גירוי אלרגי גורמת לנפיחות באף, סותמת את מעבר האוויר **בנזלת** דולפת, גורמת לקשיים **בנשימה** ובאופן כללי - גורמת לנו להרגיש אומללים, כך מרבית תגובות הלחץ **מכבידות על חיינו**.

לדוגמה, תארו לעצמכם שאתם עובדים בחברה המפטרט עובדים ואחד מחבריכם הקרובים ביותר קיבל זה עתה מכתב פיטורין.

לא קשה יהיה לדמות את תגובתכם - ייתכן שתחושו **כעס** כלפי החברה שנתנה לו ללכת ואולי אף יתעורר בכם **פחד**, בנוגע למקומכם בחברה.

עצם המחשבה על המצב גורמת לכם :

- ◆ להאצת הדופק.
 - ◆ להתכווצות השרירים בגופכם.
 - ◆ לפעימות לב חזקות.
- סימפטומים אלה עשויים להימשך ימים, והם עלולים אפילו להיות מלווים בחוסר שינה ובשינויים בתיאבון.

האמת היא שמצד אחד תגובותיכם מובנות לחלוטין, אך מצד שני, תגובות אלה לא יעזרו לכם כלל לשיפור המצב.

◀ רבים מאתנו מבזבזים אנרגיה רבה

בדאגה לדברים שהסיכוי שהם יתרחשו, קלוש ביותר.

יתר על כן, למרות שאתם עלולים לתפוס מצב מסוים כאיום רציני, מרבית מצבי הלחץ כיום מהווים איום לאגו שלכם - לא לעצם קיומכם.

במקרים כאלה, הדריכות המיותרת:

- ◆ פוגעת בבהירות המחשבה שלכם.
- ◆ מבזבזת את האנרגיה שלכם.
- ◆ מתישה אתכם מבחינה רגשית.
- ◆ מסכנת את בריאותכם.
- ◆ גורמת לירידה בביצועיכם בעבודה.
- ◆ פוגעת במערכות היחסים שלכם.
- ◆ מכרסמת באיכות חייכם באופן כללי.

כיום מאמינים שלחץ ממושך הוא אחת הסיבות החשובות לבעיות גופניות כגון:

- ◆ לחץ דם גבוה.
- ◆ שבץ.
- ◆ מחלות לב.
- ◆ כיב קיבה.
- ◆ מיגרנות וכאבי ראש.
- ◆ סרטן.
- ◆ אלרגיות.
- ◆ אסטמה.
- ◆ דלקות פרקים.
- ◆ חריקת שיניים.
- ◆ כאבי גב.

מה אפשר לעשות.....

החדשות הטובות הן שביכולתנו לעשות משהו, כדי להפחית את הלחץ.

הדרך היעילה ביותר להתמודד עם הלחץ היא,
לשלוט בתגובות הגופניות ללחץ.

חשוב להדגיש כאן, שאיננו מתכוונים לשליטה על ידי שימוש באמצעים כגון אלכוהול או תרופות הרגעה. שכן, כאב הראש, למשל, אינו דרכו של הגוף לומר לכם שדרוש לו עוד אספירין! - זוהי פשוט דרכו לומר לכם, שמשהו מאיים על בריאותכם ועליכם לטפל במצב.

למעשה, תחושת הלחץ שלכם היא תוצאה של אינטראקציה בין:

◆ אירועים מסוימים.

◆ האופן בו אתם תופסים אירועים אלה.

◆ המשאבים העומדים לרשותכם להתמודדות עמם.

בפרק הבא נבחן כמה מדרישות החיים המודרניים שתורמות לתחושת הלחץ ולאחר מכן, נציע לכם "מדריך" להבנת הלחץ. מדריך זה יסייע לכם להבין את הדרכים, באמצעותן יכולים שינויים רגילים בחייכם לעורר תגובות לחץ.

◀ הבנת האופן בו מתעורר הלחץ,

חיונית לפיתוח אמצעי התמודדות יעילים נגדו.