

טיפול השיאצו לבעיות חרדה:

חרדה היא מצב פסיכולוגי או פיזיולוגי בו האדם חש אי שקט פנימי וחיצוני בשל מתח ודאגה רבה מפני איום וסכנה ממשיים או דמיוניים שלגביהם הוא חסר אוניס.

תחושת החרדה, כשהיא במידה סבירה ולא גורפת, היא תגובה נורמאלית למצב של לחץ ולמעשה היא הכרחית לצורך הישרדות.

תחושת החרדה היא רגש שלילי ומעורפל שאינו קשור לאיום ספציפי. החרדה עולה מול גירוי פנימי או חיצוני שנתפס, לעתים קרובות, כאיום עתידי ממשי הצפוי להתממש. כשהאיום המורגש נתפס כאיום שלא ניתן לשליטה או שלא ניתן להימנע ממנו, נוצרת חרדה.

הפרעות חרדה מורכבות מחרדה קבועה ומהתקף חרדה. החרדה הקבועה נמצאת כל הזמן ברקע ולרוב גורמת לסובלים ממנה להימנע מן הגירוי המפעיל את החרדה.

סוגי חרדה:

חרדה כללית:

חרדה מתמשכת הפוגעת באיכות החיים ברמה הרגשית והפיזית כאחת.

לדוגמא: חרדה הגורמת לדאגה במספר תחומים בחיים כמו זוגיות ועבודה עד שהיא לא מאפשרת התנהלות תקינה של החיים תוך תחושה קבועה של לחץ, סטרס וחוסר שליטה על המתרחש. במצבי קיצון של חרדה ניתן לראות תגובות של כעס, התכנסות, בריחה, הימנעות ועוד.

ברמה הפיזית יכולים להופיע בעיות של חוסר שינה, כאבי ראש, דפיקות לב, כאבי שרירים, חוסר ריכוז ועוד.

חרדה חברתית:

חרדה חברתית גורמת לחשש או דאגה ממגוון של מצבים חברתיים או מביצוע פעולות מסוימות בפומבי. בין החרדות השייכות לקבוצה זו קיים פחד במה, פחד מבני המין השני, פחד מבעלי סמכות ועוד. לעתים, יש אנשים הסובלים מכל הפרעות החרדה הללו בו זמנית מצב שמוגדר כ- "הפרעת חרדה חברתית מוכללת". החרדה גורמת לסובלים ממנה להימנע מאותם מצבים על מנת שלא לחוות את הסבל הכרוך בהם. הפחד העיקרי של אנשים עם חרדה חברתית הוא שבעת התרחשותו של המצב החברתי המאיים הם יושפלו ע"י אחרים או יתנהגו באופן כזה שלא מתאים לסיטואציה וכתוצאה מכך ישימו את עצמם ללעג או לביקורת.

שיאצו:

שיאצו זהו טיפול במגע אשר יוצר תחושה פנימית של קרקע ויציבות.

בעזרת השיאצו אנו מניעים ומחזקים את האנרגיה בגוף כדי שלא יוצר מצב של חוסר או עודף בגוף.

חוסר זה מצב שבו האנרגיה של הגוף חלשה וריקה כמו במצבי חולשה, מצב רוח ירוד, עייפות וכו'. עודף זה מצב שבו הגוף גדוש מלא ותקוע כמו במצבי אי שקט פנימי, כאב, דלקתיות, חום וכו'. מצב של עודף יבוא בד"כ לידי ביטוי חיצוני כמו במקרה של כאב. המטרה בשיאצו היא לאזן בין החוסר לעודף וליצור זרימה ותנועה של אנרגיה בגוף ובכך להביא לריפוי, לאיזון ולתחושה טובה יותר.

המגע המלא בשיאצו נותן לאדם החש חרדה את התחושה שהמטפל נמצא איתו לאורך כול הדרך ומרגיש שיש יד אשר תומכת בו ונותנת לגוף שלו מקום של הרפיה ושקט.

המטופל, בזמן תחושת החרדה, מרגיש שהקרקע מתחת לרגליו נעלמה ואין לגוף שלו ולנפש שלו מקום לנוח ולהרפות.

הטיפול בשיאצו יאפשר למטופל הסובל מחרדה ללמוד לחזק את הקרקע של עצמו ולהרגיש בטוח בגוף שלו. תחושת הביטחון שבגוף תוביל להרפיה של הגוף והנפש, לתחושת קרקוע ויציבות כללית ובכך תשפר את איכות החיים.

עידן דנטס

בוגר מכללת רידמן לאיזון גוף נפש, ושיאצו

אתר: <http://www.body-therapy.co.il>

טל: 050-3898483