

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

על דרכי ריפוי לגוף ולנפש

הגוף והנפש שלנו קשורים אחד לשני. כאשר אנחנו חולים מבחינה פיזית זה יכול להיות בגלל שאנחנו חווים משבר רגשי או לחץ גדול מאוד. באופן דומה כאשר אנחנו חולים במחלה פיזית אנחנו יכולים לחוש חרדה ודיכאון. ניתן להמשיך את הקשר בין הגוף והנפש לקשר שבין הביצה והתרנגולת – לא ניתן לדעת מה קדם למה אך כל אחד תלוי בשני.

אם אנחנו רוצים לרפא את הגוף שלנו אנחנו יכולים לעשות זאת על ידי טיפוח הנפש שלנו. אנשים בעלי חוסן רגשי ונפשי חולים פחות ומתמודדים טוב יותר עם מחלות. מחקרים רבים הוכיחו שדיכאון, לחץ, חרדה ומועקה מחלישים את המערכת החיסונית שלנו ומגדילים את הסיכוי שנחלה. כאשר אנחנו מחזקים את הנפש שלנו אנחנו מחזקים גם את הגוף.

על אורך החיים המודרני והשפעתו על הגוף והנפש שלנו

אורח החיים המודרני כולל שגרת חיים לחוצה מאוד ואת הדחף להספיק לעשות הכול וכמה שיותר בכל יום מחדש. אורח חיים זה יכול להכניס את מערכות הגוף שלנו ללחץ וגם לגרום לנו ללחץ רגשי. הדרך להתמודדות עם בעיות אלו היא למצוא טכניקות שיעזרו לנו להיות רגועים יותר. כאשר הנפש שלנו רגועה גם הגוף שלנו רגוע יותר והתפקוד הכללי שלנו טוב יותר.

על הופעה של דיכאון כתוצאה משגרת החיים הלחוצה – כיצד אפשר לטפל בכך?

פעמים רבות בגלל שגרת החיים הלחוצה והתחרות התמידית להיות הכי טוב שאפשר אנשים רבים לוקים ברמות שונות של דיכאון. דיכאון הוא מצב בו אנחנו יכולים לחוש עצבות עמוקה וחוסר כוחות לעשות דברים. אנשים שחולים בדיכאון הם חסרי רצון לעבוד או לצאת מהבית והם יכולים לחוש סבל רב.

הדרך להתמודדות עם דיכאון יכולה לכלול טיפול בדמיון מודרך. [תרגילי דמיון מודרך](#) הם תרגילים בהם אנחנו יכולים לדמות מצב טוב יותר עבור עצמנו. בתרגילים אלו אנחנו יכולים לחוש הרפיה ולקבל טכניקות שיעזרו לנו להרגיש יותר שלמים ושלווים. תרגילים אלו יכולים להיות כלי חשוב מאוד להתמודדות עם דיכאון וגם עם מצבים שונים של חרדה.

על תרגילי דמיון מודרך – הדרך להתמודד עם הקשיים ועם שגרת החיים הלחוצה....

תרגילי דמיון מודרך יכולים להיות דרך טובה מאוד להתמודד עם הקשיים ועם שגרת החיים הלחוצה שלנו. אנשים רבים חשים חרדה אל מול מצבים שונים בחיים בגלל סיבות שונות. חרדה יכולה למנוע מאתנו להתקדם בעבודה, לקיים מערכת יחסים זוגית או לנסוע לטייל בעולם.

ההתמודדות עם החרדה וההתגברות עליה היא צעד חשוב מאוד והיא מה שיכול לאפשר לנו להרגיש שלמים יותר וחזקים יותר. יש הרבה דרכים להתמודד עם חרדה. אחת הדרכים היא לדמיין כיצד נגיב או נתמודד במצבים אשר מעוררים בנו את החרדה. מתוך הדמיון וההדמיה המחשבתית והרגשית של מצבים מעוררי חרדה אנחנו יכולים להתמודד אתם ולא להימנע מהם.

