



להפסיק להילחץ מהלחץ

איוור: Shutterstock

הדרישה לסלק את העקה (סטרים) המזיקה מחיינו בלתי מציאותית בעליל. מה כן אפשר לעשות? להעניק לה פרשנות מחודשת ובמקרה הצורך אפילו לרתום אותה כמנגנון צמיחה יעיל

ד"ר מיכל פז שמעוני

שנה לאחר סיום הדוקטור רט שלי בפסיכולוגיה, שבו חקרתי את נושא החוסן והיכולת לצמוח ממשברים, ועשרה חודשים בלבד אחרי הולדת ביתי הבכורה, קיבלתי לראשונה עבודת ייעוץ בחו"ל. על המטוס בדרך לאנטיגואה, אי יפהפה בקריביים, הלקחים והמסקנות מעבודת הדוקטורט שלי פינו את מקומי, למרבה האירוניה, להתקף חרדה. זה התחיל ברצף מחשבות טורדניות: "מה יש לי לתת להם? מה יקרה אם אעשה את הדרך הארוכה הזו ואאכזב שם את עצמי ואת האחרים?", הלחץ הלך והתגבר, הרגשתי דפיקות לב, מועקה בחזה וזיעה בכפות הידיים. גל המחשבות השליליות המשיך והציף אותי, "למה היית צריכה את זה, פשוט בחירה לא טובה, הבת שלך בטח מתגעגעת אלייך כל כך וזה הולך לשרוט אותה לנצח, הלחץ הזה מוריד לך שנים מהחיים, למה את לא נרגעת? תירגע". נשמע מוכר? עקה רעה לבריאות. בטח כבר שמעתם אינספור פעמים מהרופא



תעשייה משגשגת למדי של סדנאות, ספרים וטכניקות לעזרה עצמית שנועדו להסב את הלחץ לטובת רגיעה ונחת רוח. עתה מבקשת קבוצה הולכת וגדלה של חוקרים ומטפלים ללכת צעד אחד קדימה, ולאחר פרשנות מיטיבה של העקה, לנסות להתבונן במנגנון הזה מזווית חדשה, במקום להילחם בו – לגייס אותו. ויש כבר מחקרים חשובים המעידים על הצלחת המגמה.

הצד החיובי של הלחץ

פרופסור אליה כרום מאוניברסיטת סטנפורד ושותפיה למחקר החליטו לבחון את הטענה כי ללחץ יש גם צד חיובי, שלחלוטין נשכח במלחמה למיגורו. לטענתם, לחץ גורם לנו להיות חדים יותר וממוקדים, הוא עשוי לסייע לנו לשפר ביצועים ולייעל תהליכי צמיחה והתפתחות, ובדיוק כפי שדחיקה בשרירים מגבירה כושר גופני, כך לחצי דחק עשויים לשפר תהליכים מנטליים. במחקר 'מבחן הלחץ החברתי' התבקשו הסטודנטים להיכנס למעבדה כדי לשאת נאום ספונטני על חולשותיהם האישיות. ואם זה לא מלחיץ דיו, הנאום נישא בפני שורת שופטים מכובדת, כשמוכל פניהם של הסטודנטים ניצבת מצלמה ומצלמת אותם ובזמן זה, לאורך כל הנאום, השופטים מעבירים ביניהם משוב. למחצית מהסטודנטים שהשתתפו בניסוי, הציגו החוקרים קודם הניסוי לחשוב מחדש על רעיון הלחץ ולראות בו דבר מועיל, באמירות כמו "דפיקות הלב מכינות אתכם לפעולה" ו"אם אתם מתנשמים זו אינה בעיה, כך אתם מזרימים יותר חמצן למוח". החוקרים הצביעו למשתתפים על סימנים פיזיולוגיים והציעו להם פרשנות על פיה סימנים אלה הם הכנה לכך שהגוף מתמלא מרץ וחיוניות לקראת האתגר. למחצית השנייה שהשתתפה בניסוי נאמר בפשטות: תנשמו ותירגעו. בתום הניסוי נלקחו דגימות רוק מכל המשתתפים ונמדדו רמות הורמון הקורטיזול (הורמון המופרש בעת לחץ). להלן הממצאים: המשתתפים אשר למדו לראות בתגובת הלחץ כמועילה לביצועיהם הפגינו רמות נמוכות יותר

של חרדה, היו בטוחים יותר בעצמם ורמות הקורטיזול שהפרישו בעת הנאום היו מתונות יותר. יתרה מכך, הם היו פתוחים יותר וחרדים פחות לקבלת משוב על ביצועיהם. במחקר אחר, שערך פרופסור מתיו נוק מאוניברסיטת הרווארד, נמצאו מדדים פיזיולוגיים נוספים מרחיקי לכת. לאחר התערבות דומה שמטרתה שינוי תפיסת המשתתפים את הלחץ, הגיע הדובדבן: התגובה הגופנית שלהם ללחץ השתנתה לחלוטין. לרוב בעת לחץ קצב הלב גובר וכלי הדם שסביבו מתכווצים. זאת אחת הסיבות לכך שמתח כרוני מקושר למחלות לב, זה פשוט לא בריא להישאר במצב מכווץ שכזה לזמן ממושך. אבל, פרופסור נוק הדגים כי כאשר המשתתפים פירשו את תגובות הלחץ שלהם כדבר מועיל, תגובה אשר עוזרת להם להיות במיטבם, כלי הדם נותרו רפויים. הלב שלהם הלם בחזקה אבל במדדים הפיזיולוגיים מצאו כי הכיוון תאם לפרופיל בריא בהרבה של פעילות כלי הדם. במעבדה מצאו כי אותו פרופיל מתאר את מה שקורה לגוף שלנו ברגעי שמחה והפגנת אומץ. המחקר ממחיש כי שינוי אופן החשיבה על לחץ עשוי לעודד את הבריאות שלנו לטובה. רצף המחקרים הללו מציע להפסיק להילחם בלחץ. במקום זה אפשר לשנות את הגישה כלפיו. אימוץ הלחץ בזרועות פתוחות מאותן לגוף להגיב בהתאם ומגייס אותנו להיות במיטבנו. אולי הגיע הזמן להפסיק לראות בו אויב האנושות.

מה אהבה קשורה לסיפור?

בעת לחץ הגוף מפריש כאמור את הורמון הקורטיזול וכן גם אדרנלין, רמות גבוהות וכרוניות של ההורמונים הללו מזיקות לבריאות. לאחרונה נמצא כי בשעת לחץ מופרש עוד הורמון, המתוק מכולם: האוקסיטוצין, אותו הורמון שזכה לשם הרומנטי: 'הורמון האהבה'. האוקסיטוצין מופרש בלידה ובהנקה ותורם לחיזוק הקשר בין האם לתינוק, וכן בעת אורגזמה ואפילו בחיבוק ארוך. הוא זה שמסייע בבניית אמון בין אישי וביכולת להרגיש אמפטיים ולהתחבר

שינוי אופן החשיבה על לחץ עשוי לעודד את הבריאות שלנו לטובה. במקום להילחם בלחץ אפשר לשנות את הגישה כלפיו, אימוץ הלחץ בזרועות פתוחות מאותן לגוף להגיב בהתאם ומגייס אותנו להיות במיטבנו

לצד השני וכן לבקש עזרה. בעת לחץ ההגנה של האוקסיטוצין כפולה, מבחינה פיזיולוגית, האוקסיטוצין נקשר בין היתר לקולטנים בלב ומסייע לחידוש התאים שנפגעו מהמתח, ומבחינה התנהגותית שחרור האוקסיטוצין מסייע לנו לא רק לתפקד טוב יותר במצבי לחץ חברתי אלא לפעול למען קרבה, הוא מעודד את הגוף שלנו לחדות מחשבה, מהירות תגובה ואף יצירתיות.

אם כך, הפרשנות החיובית שלנו את הלחץ עשויה להיטיב ואפילו להוות גורם מעודד ומצמיח. חשוב לזכור כי לחץ כרוני ללא התאוששות יכול לרוקן את רזרבות האנרגיה ולהוביל לבסוף לשחיקה ולפגיעה בביצועים. לכן, במקום להילחם בלחץ, נסו לזמן לחיכם זמני התאוששות למילוי מצברים ברמה היומית, השבועית והשנתית. קחו הפסקות אשר מטעינות אתכם באנרגיה והשתדלו לתחום את העשייה למקטעים. בעת הלחץ, יש להתמסר לגלי התחושה ולהבין את היתרונות, ובין לבין לדאוג להתאושש.

ובחזרה להתקף החרדה שלי, הוא נגמר בכך שהוכרתי לעצמי שהמתח הזה הוא טוב, הנה הגוף שלי דרוך ומסייע לי להיות נוכחת, קשובה והכי טובה שאני יכולה. אולי אצליח, אולי אכשל, אבל בכל מקרה אצא מורווחת ואלמד מזה. וכך במונית, בדרך לחדר הסדנאות, אמר לי הנהג: "Welcome to Antigua, this island is smaller than many, but prettier than any". אם רק היה יודע שהחוויה הקטנה הזו הייתה אחת מהיפות בקריירה שלי.



הכותבת היא דוקטור לפסיכולוגיה ארגונית חברתית. מתמחה בסטרים, תהליכים קבוצתיים וחקר ביצועים.