

ממשבר לצמיחה:

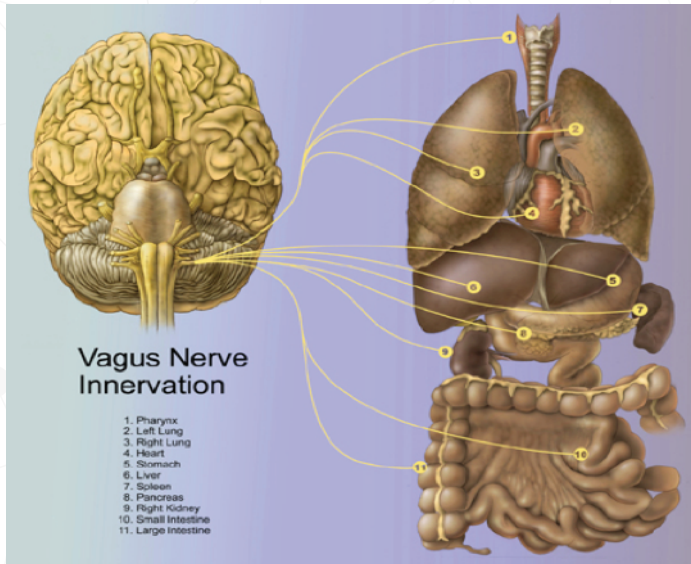
כלים להתמודדות עם חרדה במצבי דחק

לימוד ותרגול נשימה ואגלית

אחת הדרכים המוכרות ביותר להרגעה עצמית היא נשימה עמוקה. נשימה שטחית ומהירה מאפיינת מצבי דחק בהם האדם נזקק לחמצון השרירים הפריפריאליים בכדי להגן על עצמו על ידי תקיפה או בריחה. מאידך, נשימה עמוקה מאפיינת מצבי מנוחה ועיכול.

אם בעבר היה ידוע כי נשימה עמוקה שבמהלכה האדם ממלא את ריאותיו בחמצן באמצעות הפעלת שריר הסרעפת (נשימה סרעפתית) היא זאת שמכינה את האדם למצב של רגיעה, מחקרים עדכניים הצביעו על כך שהרגעה אופטימלית מופעלת כאשר לנשימה הסרעפתית מתלווה השהיית האוויר לפני ריקון הריאות ונשיפה איטית (Porges, 1995; Slonim, 2014).

דיאגרמת עצב הואגוס (העצב התועה)



כעולה זאת נקראת נשימה ואגלית מאחר והיא מעוררת את העצב הגולגולתי שמכונה עצב הואגוס, או העצב התועה. עצב זה מחווט בקשרים רבים למרבית האברים הפנימיים בגוף ונותן להם איתות של הרגעה (ראה דיאגרמת עצב הואגוס).

הטון העצבי הואגלי שנוצר כתוצאה מנשימה עמוקה זאת מיצב גם את השתנות קצב הלב (heart rate variability) ומביא לרגיעה גופנית. מחקרים רבים הצביעו על כך שמספר הנשימות (שאיפה ונשיפה) האופטימלי שמביא לרגיעה הוא 5-6 בדקה (Lin, Tai & Fan, 2014). זו גם הסיבה שרבים ממליצים להאט את הנשימה לקצב הזה.

כדאי להתחיל עם תרגיל של נשימה טבעית ולבדוק את מספר הנשימות (שאיפה ונשיפה) בדקה.

יש לעצום עיניים לנשום באורח טבעי ולספור את מספר הנשימות בדקה, כאשר נשימה אחת נחשבת לשאיפה ונשיפה. מניסיונו מרבית האנשים נושמים בין 12-18 נשימות בדקה.

יש מעטים שנושמים פחות משמונה נשימות לדקה ואלו בדרך כלל אנשים שמתרגלים מיינדפולנס, יוגה או טאי צ'אי.

תרגול קבוע של נשימה ואגלית מוריד בהדרגה את מספר הנשימות הטבעיות. מומלץ לתרגל 2-3 דקות ביום. ניתן גם לנצל את הזמן בסיטואציות כגון עצירה ברמזור אדום או בהמתנה כלשהי בכדי לתרגל.