**וויסות רגשי וכלים להרגעה עצמית**

ע"פ אסתר כהן וויסות רגשי הוא עקרון מנחה בטיפול בהורות-

ויסות רגשי הוא-

* תנאי ליצירת קשר
* תוצאה של קשר בטוח
* ובעקבותיו מתאפשרת רפלקציה ועיבוד רגשות

זה חשוב לקשר שלנו עם ההורים כדי לאפשר תהליך טיפולי ושיקומי, וזה חשוב לקשר של ההורים עם ילדיהם.

הרבה הורים עם התמודדות נפשית מתמודדים עם מוצפות וקושי בויסות רגשי. המוצפות משפיעה על היכולת לתפקד (בבית ובחוץ), משפיעה על התפיסה העצמית (תחושה של חוסר מסוגלות וירידה בערך העצמי) ומשפיעה על הילד של ההורה המתמודד במעגל הדדי

ההורה

הילד

כשההורה לא מווסת אין ביכולתו לווסת את הילד, וגם הילד לא לומד איך לווסת את עצמו.

בסיטואציה כזו שההורה מוצף רגשית ולא מצליח לווסת את עצמו, הילד מושפע מכך וההתנהגות שלו בתגובה אינה מווסתת גם היא (משתולל, מציק, לא מקשיב), התנהגות הילד תשפיע על ההורה ותגביר את המוצפות ונוצר לופ שקשה לצאת ממנו.

כדי שנוכל לעשות שינוי במעגלי האינטראקציה הבעייתים צריך להבין מההורים את המעגל שקורה אצלהם ואיפה הנקודה שבה ההורה מאבד סבלנות ויכולת לוויסות עצמי ומשם להבין מה יעזור להם לעצור ולצאת מהלופ.

בכתבה זו אפרט כמה כלים בסיסיים ונגישים לוויסות רגשי- הכלים יכולים לשמש אותנו קודם כל בעבודה כמטפלים- לעזור להורים לווסת את עצמם, לקרקע אותם לכאן ועכשיו כדי שיצליחו להיות נוכחים ופנויים לפגישה. ובשלב הבא- אחרי שהתנסו בכלים האלה במקום בטוח ובליווי שלנו, הרעיון של הכלים להרגעה \*עצמית\* הוא שיהפכו למומחים בהרגעה של עצמם ויוכלו להשתמש בהם כשלא נהיה שם.

1. **דיבור עצמי חיובי (חמלה עצמית):**

מחקרים מצאו שהגורם הכי משפיע ליכולת וויסות רגשי בהורות היא **חמלה עצמית**.

הורה שיש לו חמלה עצמית, יש לו מסוגלות טובה יותר לוויסות רגשי בהורות- היכולת לדבר לעצמנו באמפתיה בתוך סיטואציה של קושי ומוצפות-

* נדיבות עצמית לעומת ביקורתיות ושיפוטיות ( אני עושה הכי טוב שאני יכולה, זה קשה מאוד ואני משתדלת. לעומת- אני כזו אמא גרועה. אני לא מסוגלת להתמודד)
* אנושיות משותפת לעומת בדידות ותחושת יוצא דופן ( כל ההורים מרגישים ככה לפעמים, העייפות מוציאה מכולנו מפלצת. לעומת- רק לי זה קורה. רק הילדים שלי לא שמים עלי)
* תשומת לב לחוויה הפנימית שלי לעומת הזדהות יתר ( לשים לב מה אני מרגישה עכשיו לפני שנסחפת למצב הרגשי שהילד נמצא בו)

בנוסף שינון מנטרות מרגיעות- עוד מעט זה נגמר, עוד כמה שעות הילדים ירדמו ויהיה לי זמן לעצמי.

כשאנחנו נשמיע ונעודד את הקול של החמלה העצמית במפגשים הטיפוליים ההורים יוכלו לקחת ולהפנים את הקול הזה כקול פנימי שלהם.

1. **חמשת החושים:**

ניתן להשתמש בכל אחד מהחושים לוויסות והרגעה, זה נגיש, זה מחבר לגוף ומעלה מודעות לגבי הבחירות שלנו למה אנחנו בוחרים להיחשף ואיך זה משפיע עלינו.

* ראיה- ניתן לראות סרט/סדרה אהובים, תמונות של אנשים אהובים, של נופים מרגיעים.
* מישוש- למרוח קרם, מסאז', להחזיק קרח או כוס תה חם ( תחושה חזקה שעוזרת להסיח את הדעת מהמחשבה המטרידה),מקלחת. לכתוב, לקרוע דף לחתיכות.
* ריח- בושם/קרם גוף, ריח של בישול/אפיה.
* שמיעה- מוזיקה נעימה, הנחיה של דמיון מודרך, לדבר עם אדם קרוב, (ולבחור מה לא לשמוע- לדוגמא אם ברדיו יש חדשות במכניסות סטרס.)
* טעם- לשתות או לאכול משהו טעים, להתרכז בתחושה בפה ובטעם.

1. **נשימות:**

טכניקת נשימה מרגיעה היא כלי שעובד כמעט על כולם, והוא פשוט ולא דורש הרבה הבנה/מאמץ/זמן. מומלץ להנחות את המטופל לשבת בנוחות, להרפות את השרירים, להניח שני רגליים על הרצפה לתחושת קרקוע, ולנשום ביחד איתו תוך הדגמה- כשאני מרימה את היד אנחנו שואפים אוויר, כשאני מורידה את היד מוציאים את האויר. (סרטון מדגים של הרפייה בנשימה <https://www.youtube.com/watch?v=xSgGQ60HOEA> )

* קצב- הנשימה צריכה להיות איטית מאוד. עד 6 נשימות בדקה.
* דרך הנשימה- שאיפת אוויר דרך האף, ונשיפה מהפה דרך פתח צר באיטיות. (ניתן לתרגל עם נר ריחני, הריח עוזר לתחושת הרוגע והנשיפה האיטית על הלהבה בלי שתכבה מסמנת שהנשימה אכן מתבצעת נכון)
* נשימה סרעפתית- בניגוד להרגל שלנו לנשום דרך החזה שעולה ויורד, בנשימה מרגיעה עלינו לנשום דרך הבטן- לשים יד על הבטן ולהרגיש איך היא מתנפחת כשהאוויר נכנס ומתרוקנת כשהאוויר יוצא.

מומלץ לתרגל 10 נשימות רצוף תוך מדידת זמן של דקה וחצי-2 דקות. ניתן לעצור אחרי דקה ולשאול אם יש מקום מסוים בגוף שכואב/ מעיק/לא נח, ולנסות לנשום לתוך המקום הזה. לשחרר את המועקה.

בנוסף ניתן לשלב את הנשימות עם הרפיית ג'ייקובסון, לשאוף אוויר בזמן כיווץ השריר ולנשוף באיטיות החוצה בזמן ההרפיה ( <https://www.youtube.com/watch?v=4h_vaLjQSE0> )

1. **דמיון מודרך**

הנחיה של דמיון מודרך מאפשרת להשתמש בדמיון ככלי להרגעה, ובקול וההכוונה של המטפל כגורם תמיכה חיצוני שמאפשר ללכת בבטחה אל תוך עולם הדמיון. הרעיון הכללי הוא להנחות לדמיין "מקום בטוח", שעצם הזיכרון שלו או החזקה שלו במיינד שלנו יכול לתת תחושת רוגע. ולהשתמש בכמה שיותר התייחסויות לחוויה החושית כדי לחזק את החוויה.

דוגמא להנחיה אפשרית:

"שכבו על ספה או שבו בנוחות, עצמו עיניים וקחו כמה נשימות מרגיעות, שימו לב לאוויר הקריר שנכנס ולאוויר החמים שיוצא בכל נשימה. שימו לב לכל איבר בתורו מכפות רגליים עד הראש ודמיינו איך הוא הופך לכבד, חם, רגוע (אפשר לפרט ולעבור על שמות האיברים)

דמיינו את המקום האהוב עליכם ביותר, מקום בטוח שמשרה עליכם רוגע. זה יכול להיות בבית או בחוץ, מקום שהייתם בו פעם או רק דמיינתם אותו. התבוננו סביב, מה אתם רואים? הקשיבו לצלילים- מה אתם שומעים? אולי מנגינה אהובה? אולי רחש של גלים? איזה ריח אתם מריחים? קחו רגע להביט בשמיים ולהרגיש את האוויר הנעים מלטף את פניכם. יכול להיות שהמחשבה שלכם נדדה למקום אחר, אחזו אותה בעדינות והחזירו אותה שוב למקום הבטוח והרגוע, אתם יכולים להזמין אנשים או בעלי חיים אהובים שמשרים עליכם רוגע להצטרף אליכם. דמיינו שאתם אוכלים מאכל אהוב, איזה טעם ותחושה יש לכם בפה..

דמיינו שאתם מצלמים את הרגע הזה, את המקום הנפלא הזה, צורבים בזכרון את התמונה ולוקחים אותה איתכם. לאט לאט פיתחו עיניים בקצב המתאים לכם והישארו בתחושת הרגיעה בה אתם נמצאים."

1. **קרקוע ובדיקה עצמית**

בכל אחד מהכלים שהזכרתי מומלץ להתחיל או/ו לסיים בבדיקה עצמית- כמה אני מרגיש חרד/מוצף/מתוח מאחד עד עשר, לבדוק האם היה שינוי לפני ואחרי ההתנסות בכלי. להזכיר אלמנטים של קרקוע- להרגיש את הרגליים מונחות על הרצפה, הידיים מונחות על משענת הכיסא.

ולתרגול בבית ניתן להנחות כך- לגעת ב3 דברים ולומר לעצמי- אני נוגעת בשולחן, אני נוגעת בספה, אני דורכת על השטיח. להזכיר לעצמי איפה אני נמצאת ומה התפקיד שלי ברגע זה. ואז לעשות בדיקה עצמית- עד כמה אני רגוע מ1-10 ועד כמה אני בשליטה מ1-10.

עצם הבדיקה משרה תחושת שליטה ופרופורציה.

לסיכום אשתף במשפט שאישה חכמה שאני מלווה אמרה לי אחרי שתרגלנו יחד את אחד מהכלים- "אני מרגישה כמו תינוק שבוכה בלול שנים ואף אחד לא מושיט אליו יד. לא רק שהושטת לי יד נתת לי מוצץ להרגיע את עצמי גם כשלא תהי לידי."

מהניסיון הצנוע שלי הכלים נותנים תחושת סיפוק משמעותית לי כמטפלת ותחושת תקווה ויכולת התמודדות למטופלים שנעזרים בהם.