

טאפינג להפחתת סטרס

סטריס הוא רגש שלילי מאוד נפוץ וכמובן, הוא איתות מוכר למוח להתחיל באכילה רגשית.

סטריס מוגדר כתגובה הרגשית שיש לנו, כשאנו תופסות את הדרישות מאיתנו כגדולות יותר מהמשאבים שלנו. אנחנו עשויות גם לחוות סטרס כמצב של: אני מוצפת, גמורה, מתוחה בטירוף או מותשת.

סטריס מזיק במיוחד לכל עניין האכילה והמשקל כי הוא גורם לרמות גבוהות של הורמון הקורטיזול. ורמות גבוהות של קורטיזול:

1. גורמות לתשוקה מוגברת לפחמימות או מאכלים מסוכרים
 2. משפיעות על האופן בו אנחנו מעכלים מזון ומגדילות את הסבירות שהוא ייגבר בגוף בצורה שומן, במקום לשמש לאנרגיה
 3. מפחיתות את הגמישות הפסיכולוגית – היכולת לפתח התנהגויות מתאימות יותר (הקורטיזול נועל אותנו בהרגלים הישנים).
- סשן אחד של טאפינג מוריד את הקורטיזול ב-25% (לעומת 14% בסשן פסיכולוגי).

טאפינג להפחתת סטרס – תרגיל נשימה

אחת הדרכים בהן אנחנו יכולות לראות כמה סטרס אנחנו חוות, היא בתשומת לב לנשימה שלנו. לעיתים קרובות הסטרס מתבטא בלחץ בבית החזה והתכווצות של הריאות.

קחו נשימה עמוקה ומטהרת.

עכשיו, קחו נשימה הכי עמוקה ומלאה שאתן מסוגלות. דרגו את הנשימה הזו בין 0-10, כש-0 זה קושי ומאמץ להכניס אוויר ו-10 זו הנשימה הכי עמוקה ומלאה שאתן יכולות לדמיין את עצמכן לוקחות.

ברוב המקרים, המידה בה זה לא 10, זו השפעה הסטרס.

בתיפוף על צד היד:

למרות שהנשימה שלי מוגבלת, אני בוחרת לאהוב ולקבל את עצמי

למרות שיש לי נשימה מוגבלת, אני בוחרת לאהוב ולסלוח לעצמי

למרות שיש לי נשימה מוגבלת, ויש לי סטרס בגוף, יש דברים שמלחיצים אותי, למרות שיש לי נשימה מוגבלת, אני בוחרת לאהוב ולקבל ולסלוח לעצמי, ולכל מי שאולי גורם לי לסטרס הזה

בתיפוף על רצף הנקודות:

1. כל הסטרס הזה
2. כל הנשימה המוגבלת הזו
3. כל הסטרס הזה
4. כל הנשימה המוגבלת הזו
5. כל הסטרס הזה
6. אני משחררת את הסטרס הזה
7. אני משחררת את הסטרס הזה
8. משחררת את הסטרס הזה

1. אני לא זקוקה לו
2. זה לא באמת מועיל לי
3. להגביל את הנשימה שלי
4. ולהרגיש לחץ בחזה
5. לא יעזור לי לפתור שום דבר
6. זו סתם תגובה ישנה,
7. משהו שלמדתי לפני שנים
8. וזה בטוח בשבילי לשחרר את זה עכשיו

1. משחררת את הסטרס
2. מרשה לעצמי לנשום נשימות מלאות
3. מרשה לעצמי לנשום בקלות
4. מרשה לעצמי להיות רגועה ובטוחה

5. כדי שאוכל להתקדם

6. כדי שאוכל לפעול בצורה מועילה

7. מרשה לעצמי להירגע

8. בגוף, במחשבות ובנפש

נשימה עמוקה... ולשחרר

ועכשיו, שוב. קחו את הנשימה הכי עמוקה ומלאה שאתן מסוגלות.

דרגו את הנשימה הזו בין 0-10. בד"כ בשלב הזה זו נשימה הרבה יותר מלאה, ואפשר לחזור על התרגיל שוב ושוב, לפי הצורך.

לאיכות הנשימה שלנו השפעה רבה על התיפקוד שלנו בכל המישורים – אז כדאי לזכור שאפשר בקלות ובמהירות לשפר אותה בעזרת טאפינג.

תרגיל הפחתת סטרס – הצפה ועומס

בתרגיל הבא נתייחס לאחד מסוגי הסטרס הנפוצים – זה המתבטא בתחושות הצפה ועומס. תחשבו על איזושהי סיטואציה מהתקופה האחרונה, שגרמה לכן לחוש סטרס כזה, או אולי אתן מצויות במצב כזה ממש עכשיו.

דרגו בין 0-10 את עוצמת הסטרס שלכן ביחס לסיטואציה הזו.

הטקסט מתייחס למושגים כלליים שקשורים לסטרס הזה בגוף ובמחשבות. אתן יכולות להשתמש במילים האלה כמו שהן, או לעשות שינויים כדי להתאים אותן למצב ולתחושות הספציפיות שלכן.

בתיפוף על נקודת צד היד:

למרות שאני מרגישה סטרס כרגע, למרות שאני מרגישה לגמרי מוצפת ואני לא יודעת איך אני אתמודד, אני לגמרי אוהבת ומקבלת את עצמי.

למרות שאני חווה סטרס והגוף שלי מנסה להגיד לי את זה אני בכל זאת אוהבת ומקבלת את עצמי.

למרות שאני מרגישה סטרס, ואני מזהה את התחושות אני מקבלת את עצמי באופן מלא ועמוק.

בטיפול על רצף הנקודות:

תחילת הגבה: הסטרס הזה בגוף שלי

צד העין: המחשבות האלה, שאני מוצפת בהן

מתחת לעין: אני מרגישה שאני לא יכולה להתמודד

מתחת לאף: אין לי זמן

סנטר: אני מרגישה כל כך עמוסה

עצם הבריוח: הבטן שלי מתכווצת

מתחת לזרוע: כואב לי הראש

קודקוד: אני מרגישה סטרס והצפה.

תחילת הגבה: המחשבות האלה, שאין לי מספיק זמן.

צד העין: אני לא מספיקה לעשות הכל

מתחת לעין: אני לגמרי מוצפת ולחוצה

מתחת לאף: אני לא מצליחה לישון טוב

סנטר: האכילה שלי יצאה משליטה

עצם הבריוח: אני רק רוצה להרגיע את כל תחושות הסטרס האלה

מתחת לזרוע: כל ההצפה הזו בגוף שלי

קודקוד: כל הסטרס הזה בראש שלי

נשימה עמוקה... ולשחרר.

בדקי מה המצב כרגע.

אולי את שמה לב שתחושת הסטרס מתחילה להיחלש. איך היית מדרגת בין 0-10? רשמי.

אם עוצמת הסטרס היא 4 ומטה, המשיכי לשלב הבא. אם מעל – חזרי שוב על הסבבים הקודמים, והוסיפי את המילים המתאימות לך.

בשלב זה כדאי, בנוסף לרעיון של החלשת הסטרס, להתרכז גם במחשבה שהרוגע מתגבר:

תחילת הגבה: הירידה הזו בסטרס בגוף שלי

צד העין: אולי אני אצליח למצוא מקום לרוגע

מתחת לעין: מעניין איך זה יהיה להרגיש רגועה במצב הזה

מתחת לאף: הסטרס הזה הולך ונחלש

סנטר: אני משחררת את הסטרס שלי

עצם הבריח: אני מאפשרת לרוגע להחליף אותו

מתחת לזרוע: משחררת את הסטרס

קודקוד: ומפנה מקום לרוגע.

בדקי עכשיו את התחושה שלך. כשאת משתמשת במילה 'רוגע', איך זה גורם לך להרגיש?

דרגי את העוצמה בין 0-10.

זכרי להמשיך לעשות טאפינג עד שהסטרס, באותו רגע, יירד לעוצמת 0 או 1.

טאפינג עובד בצורה מדהימה ברגע האמת, כך שאם יש לך אפשרות לצאת לרגע מהסיטואציה

ולעשות טאפינג באותו רגע, תהיה לך הצלחה מהירה יותר מאשר אם תעשי את זה מאוחר יותר.

אבל גם כשמתחברים לתחושה באופן יזום זה מועיל, במיוחד אם עושים זאת באופן קבוע.

משפטי סטרס נוספים (שנאספו מפיהן של נשים שעשו טאפינג בנושאים האלה):

1. אני לא אמורה להרגיש ככה

2. קל יותר לאכול מאשר להתמודד עם הרגש הזה

3. האוכל הזה עוזר לי להתמודד עם התחושה הזו

4. אני יודעת שאני יכולה להפחית את התחושה בעזרת טאפינג, אבל לא בא לי

5. אני מפחדת להתייחס לרגשות האלה

6. אני מפחדת מהרגשות שאני דוחסת פנימה כשאני אוכלת

7. אם אני אשחרר אותם, אולי אחרים לא יאהבו אותם

8. אני לא מסוגלת להתמודד עם עבודה על הרגשות האלה

1. האוכל נותן לי פסק זמן

2. האוכל הזה מרגיע אותי, כדי שאוכל לחשוב בהגיון

3. כל תחושת הסטרס הזו

4. כל תחושת ההצפה הזו

5. כל כך הרבה לחץ

6. הלוואי שזה כבר היה נגמר

7. אני לא רוצה לעשות את זה

8. יש יותר מדי דברים על הראש שלי

1. אף אחד לא עוזר לי עם זה, או אולי לא יכול לעזור לי עם זה

2. אני מרגישה מתוחה כל כך

3. אני לא יכולה להירגע עד שזה ייגמר