

האגודה הישראלית
לטרשת נפוצה



הפגת לחץ בטרשת נפוצה



מידע וייעוץ: טל' 03-5609222 • פקס' 03-5609224

אתר האגודה: www.mssociety.org.il

דואר אלקטרוני: agudaims@netvision.net.il

הפגת לחץ בטרשת נפוצה

האגודה הישראלית לטרשת נפוצה מודה
לאגודה האמריקנית הלאומית לטרשת נפוצה
על שהתירה לנו לתרגם ולהפיץ ספר זה.

Translated and reprinted with permission of the National
Multiple Sclerosis Society,
733 Third Avenue, New York, NY 10017

עורכת: ג'נין ווסברג
Janine Vosburgh (Editor)

קדם דפוס: "מאירום תעשיות 2000 בע"מ", שביל המפעל 1
הפקת דפוס: דפוס יונה קינן בע"מ, תל אביב

מו"ל: האגודה הישראלית לטרשת נפוצה,
רח' יהודה הלוי 75, תל אביב 65796
טל': 03-5609222, פקס: 03-5609224

הפגת לחץ בטרשת נפוצה

מאת ד"ר פרדריק פולי,
בשיתוף עם ג'יין סרנוף

הפגת לחץ בטרשת נפוצה

ד"ר פרדריק פולי משמש כפרופסור לפסיכולוגיה ב'ישיבה יוניברסיטי'
שבברונקס, ניו יורק, וכן כפסיכולוג במרכז לטרשת נפוצה של בית החולים
'סנט אגנס' שבווייט פליינס, ניו יורק.

ג'יין סרנוף היא כתבת מקצועית בנושאי רפואה ובריאות.

צילום השער: שרי רייף, 'אם השנה' לשנת 1995 בקרב חולות טרשת נפוצה.

נבדק על ידי ועדת ההסברה של המועצה המדעית המייעצת של האגודה
הלאומית האמריקאית לטרשת נפוצה.

© האגודה הלאומית האמריקאית לטרשת נפוצה, 1998

תוכן העניינים

חלק ראשון: הגורמים ללחץ

..... האבולוציה היא שיצרה אותו.....

..... הנמרים של ימינו

..... טרשת נפוצה ותחושת הלחץ.....

חלק שני: כיצד מזהים לחץ

..... סימנים נפוצים ללחץ.....

..... הפגת לחץ על ידי חשיבה

..... דרכים להפחתת לחץ

..... לדבר כדי להפיג את הלחץ.....

..... מתן פורקן לכעסים.....

..... דיון מחודש בבעיות.....

..... זה יותר מסתם לחץ!.....

..... בעיות מיוחדות בקשר ללחץ, דיכאון וטרשת נפוצה.....

..... כמה מסימני הדיכאון

..... השינויים הקוגניטיביים ותחושת הלחץ.....

חלק שלישי: אסטרטגיות להפגת לחץ

-הפגת לחץ בחיי היומיום
-מדוע אינך נרגע(ת)?
-טכניקת הירגעות 'כבדה'
-נשימות עמוקות
-ניקוי ראש
-דמיינו לעצמכם ...
-הרפיית שרירים מודרגת
-תרגילי יוגה
-תוכניות תרגול גופני מסורתיות
-אין דרך 'נכונה' להתמודד עם לחץ

חלק ראשון: הגורמים ללחץ

האבולוציה היא שיצרה אותנו...

כאשר יצאו אבותינו הקדמונים לסיור בוקר ונתקלו בנמר, עמדו בפניהם שתי אפשרויות – להימלט או להיאבק. כל אחת משתי הפעולות חייבה את גופם להיערך במהירות להתמודדות עם מצב החירום.

בימינו, דורות רבים לאחר מכן, אנו חשים לחץ בתגובה על מצבי חירום או על שינויים בחיינו. בלעדי הלחץ, לא היינו מסוגלים לפעול בעת סכנה. לאמיתו של דבר, בלעדי מידה מסוימת של לחץ, הממקדת אותנו בבעיה שלפנינו, לא היינו עושים כמעט דבר. אנשים רבים פועלים בצורה הטובה ביותר דווקא כשהם בלחץ.

אבל לעתים קורה שהלחץ פשוט משתק אותנו. הוא מקשה עלינו להתרכז ומונע מאתנו לעשות את המוטל עלינו.

מטרתה של חוברת זו:

- לסייע לכם לזהות את הגורמים ללחץ בחייכם;
- להעמיק את הבנתכם בכל הקשור להשפעותיו של הלחץ עליכם;
- לסייע לכם ללמוד כיצד למתן את הלחץ.

הנמרים של ימינו

הגורמים ללחץ עשויים להיות דרישות ושינויים – נעימים ובלתי נעימים כאחד. ישנם אנשים החשים לחץ לאחר שזכו בקידום, ויש החשים לחץ משום שלא זכו בקידום.

התמודדות עם לחץ היא, בדרך כלל, תהליך המתפתח עם הזמן. תהליך ההתמודדות מתחיל, בדרך כלל, בדבר המעורר חרדה – המקבילה המודרנית של ההיתקלות בנמר בימי קדם. אולם, האפשרויות העומדות בפנינו אינן אפשרויות פשוטות כמו מנוסה או מאבק. לדוגמה, אנשים חשים פעמים רבות לחץ כבד לנוכח האפשרות שייאלצו להשתמש במקל הליכה או בכיסא גלגלים, אבל, בסופו של דבר, הם חשים הקלה או מעריכים את היתרונות של אותו אמצעי עזר, לאחר שלמדו לחיות בשלום עם גורם הלחץ – עצם הרעיון של שימוש במקל הליכה או בכיסא גלגלים.

תחושת הלחץ והטרשת הנפוצה

מחלה כרונית גורמת ללחץ ומשפיעה על הלחץ בעת ובעונה אחת, וטרשת נפוצה אינה יוצאת מכלל זה. לאמיתו של דבר, בין המצבים הגורמים ללחץ קיימים כאלה השכיחים גם בטרשת נפוצה:

אי־ודאויות הקשורות לאבחון (לפני האבחון הודאי של הטרשת הנפוצה);

היותה של הטרשת הנפוצה בלתי ניתנת לחיזוי;

היותם של התסמינים בלתי נראים לעין (דבר העלול לגרום לחולה להטיל ספק בעצם קיום תחושתיו);

□ היותם של התסמינים נראים לעין, בייחוד תסמינים חדשים (שאחרים עשויים להגיב עליהם לפני שהחולה עצמו מספיק להתמודד עם עצם קיומם);

□ הצורך להסתגל מחדש שוב ושוב ליכולות הגופניות המשתנות;

□ לחץ כספי וחששות הנוגעים לתעסוקה;

□ קיומו - או אפשרות קיומו - של ליקוי קוגניטיבי.

האם הלחץ מגביר את הסיכוי להתקפים או משפיע על מהלך המחלה לטווח ארוך?

רבים מחולי הטרשת הנפוצה חשים שקיים קשר ברור בין הלחץ והמחלה, אחרים סבורים כי שליטה על הלחץ יכולה להשפיע על המחלה, וישנם הסבורים כי הלחץ או השליטה עליו אינם משפיעים כלל על המחלה.

הטבע האנושי גורם לנו לחפש הסברים לדברים הקורים לנו. לכן, טבעי הדבר, שאדם אשר עבר התקף טרשת נפוצה יתבונן לאחור וינסה לקבוע מדוע הדבר קרה לו. אם אדם היה נתון בלחץ סמוך להתקף, ייתכן שימהר להסיק כי הלחץ הוא שגרם לו, אבל, מנקודת ראות מדעית, טרם ידוע לנו מהו הגורם להתקף כלשהו של טרשת נפוצה.

מחקרים מדעיים רבים נערכו לבחינת הקשר שבין לחץ לטרשת נפוצה. מחקרים מסוימים העלו את האפשרות שקיים מתאם בין פעילות המחלה (נגעים המתגלים בהדמיית תהודה מגנטית - MRI) לבין לחץ. עם זאת, לא ברור אם אירוע הגורם לחץ יכול לגרום נזק עצבי או לנגעים עצביים, ואם אלה יכולים להשפיע בדרך כלשהי על הלחץ שחש החולה - להבנת טיבו של קשר זה יידרשו מחקרים נוספים.

האם לחץ יכול לגרום לתחושת החמרה בתסמיני המחלה?

רבים מחולי הטרשת הנפוצה מדווחים כי בתקופות לחץ הם חשים עלייה ברמת תסמיני המחלה. כאשר הלחץ פוחת, התסמינים נראים מטרידים או חמורים פחות – ואפשר להבין זאת כשבוחנים את תהליך הלחץ וההתמודדות.

בזמני לחץ, דרושה אנרגיה רבה יותר כדי לחשוב, לפתור בעיות ולהתמודד. לדוגמה, לאחר יום קשה אדם עלול להיות חסר סבלנות כלפי בני משפחתו. בדומה לכך, בתקופות של לחצים וקשיים, התסמינים עלולים להיות מורגשים ביתר שאת, מאחר שלאדם לא נותרה עוד אנרגיה כדי להתמודד אתם ולהמשיך בשגרת חייו.

יכולת ההתמודדות של כולנו מוגבלת. בזמנים קשים, קורה שעתודות היכולות שלנו מתדלדלות לחלוטין. כל קושי, לרבות תסמיני הטרשת הנפוצה, מתעצם בזמנים כאלה.

חלק שני: כיצד מזהים לחץ

רוב האנשים מכירים את סימני הלחץ – שינויים בנשימה, שרירים מכווצים, זיעה קרה המכסה את כפות הידיים ולסתות מהודקות. אבל ביטויי הלחץ שונים מאדם לאדם. בלבול נוסף יוצרת העובדה שאחדים מסימני הלחץ השכיחים – עייפות חריגה ושרירים מכווצים, לדוגמה – עשויים גם להיות מתסמיני הטרשת הנפוצה. הבנת תגובותיכם ללחץ ורכישת היכולת להבדיל ביניהן לבין תסמיני הטרשת הנפוצה עשויות לסייע לכם להבחין מתי אתם אכן שרויים בלחץ.

הצעד הראשון בהפגת לחץ הוא לדעת מה גורם לכם לחץ ומה מגביר את הלחץ שאתם חשים. אילו אירועים או טרדות יומיומיים הם מקור ללחץ גדול במיוחד? ייתכן שיקל עליכם להשיב על שאלה זו אם תערכו רשימה של הדברים שגרמו לכם את הלחצים הכבדים ביותר בשבועיים האחרונים.

תוכלו לבקש מהאנשים הקרובים לכם ביותר לסייע לכם לזהות את גורמי הלחץ בחייכם, אבל השתדלו שלא להיות מושפעים מדעתם של אחרים לגבי הדברים האמורים לגרום לכם ללחץ – פשוט ציינו לעצמכם מה לדעתם גרם לכם לחץ. מצב יוצר לחץ רק כשאתם רואים אותו ומגיבים עליו בלחץ.

אין אפשרות – וגם אין צורך – להימנע לחלוטין מלחץ, אבל אנו יכולים ללמוד להפחית את עוצמתו ולהשתמש בו כך שיביא לנו תועלת ולא נזק.

סימנים נפוצים ללחץ

סימנים רגשיים

- נטייה מתמדת לרוגז והתמרמרות
- תחושת דכדוך, ייאוש
- שעמום מתמשך
- מידה מופרזת של עצבנות או חרדה
- תחושה של כריעה תחת הנטל
- סיוטי לילה

סימנים הקשורים למחשבות

- דאגות שאינן מרפות
- הסחת הדעת בקלות
- ציפייה מתמדת לגרוע מכול
- קושי בקבלת החלטות שגרתיות

סימנים גופניים

- ידיים לחות וקרות או מזיעות
- עצירות/שלשול
- יובש בפה
- כאבי ראש
- דפיקות לב
- כאבי בטן, התכווצויות, עוויתות או בחילות
- עוויתות שרירים או נוקשות שרירים
- מחנק בגרון
- חולשה מתמדת
- עייפות/תשישות
- שינה רבה/מועטה מדי
- נשימות קצרות ושטוחות

הפגת לחץ על ידי חשיבה

ברוב המקרים, לחץ מתפתח מן האופן שבו אנו מפרשים מצבי חיים ומדרך התייחסותנו לעולם הסובב אותנו.

דברים כה רבים בחיים יכולים להוביל ללחץ: כפתורים שהלכו לאיבוד, תורים ארוכים, אנשים מרגיזים, בקשות בלתי סבירות, טופסי ביטוח, הודעות בתא קולי. בחנו את הליכי הלחץ שלכם. באילו דרכים תוכלו לפרש מחדש מצבים כך שלא יגרמו לכם לחץ גדול כל כך? כיצד תוכלו להתייחס לאנשים באופן שונה כדי למנוע לחץ?

מאחר שפעמים רבות המחשבות הן היוצרות את הלחץ שאנו חשים, עלינו ללמוד לחשוב בדרכים שיש בהן כדי להפיג לחץ. אחד הדברים הראשונים שתוכלו לעשות הוא ללמוד לסלוח לעצמכם ולאחרים על כך שאתם והם אינכם מושלמים.

דרכים להפחתת לחץ

לפניכם רשימה של דפוסי חשיבה – האם יש ביניהם כאלה האופייניים לכם?

אתם חושבים: "אני כישלון מוחלט" בכל פעם שאינכם מגיעים לשלמות מוחלטת. במקום זאת, נסו לחשוב: "עשיתי עבודה טובה – ובפעם הבאה אעשה אותה עוד יותר טוב."

אתם חושבים שאתם אחראים לכל המתרחש: "מעניין מה עשיתי שגרם לו לחוש כך?" במקום זאת נסו לחשוב: "אני בהחלט לא מרכז העולם של כל הסובבים אותי."

□ אתם חושבים 'צריך' על כל דבר: "צריך להתייחס אליי בהגינות." במקום זאת נסו לחשוב: "הייתי רוצה שיתייחסו אלי בהגינות, אבל..."

□ אתם חושבים: "לא אצליח לעשות זאת... אין טעם לנסות." במקום זאת נסו לחשוב: "אני חושב(ת) שאנסה לעשות זאת, כי רק אז אדע עד כמה הצלחתי."

□ אתם חושבים שדבר אחד הוא הכול: "שוב פישלתי, וכנראה שאני מפשל בכל דבר." במקום זאת נסו לחשוב: "בתחום הזה אינני טוב(ה) במיוחד, אבל יש תחומים אחרים שבהם אני פשוט מעולה."

לדבר כדי להפיג את הלחץ...

זכותכם להחליט למי ברצונכם לספר על הטרשת הנפוצה, על תסמיניה ועל השינויים שהיא מחוללת. ייתכן שתבחרו לא לספר דבר לאיש (ובכלל, לא כל אחד רוצה לשמוע הכול כל הזמן...), אולם שיתוף אחרים במחשבותיכם ובתחושותיכם יכול להפיג את לחצכם. הקמת קבוצת תמיכה של אנשים יהודעים על מחלתכם ועל הקשיים שאתם נתקלים בהם, עשויה להציג בפניכם מגוון רחב יותר של דעות.

שיחה עם אחרים יכולה לסייע לכם לראות באור חדש את בעיותיכם ואת הדברים העלולים לגרום לכם לחץ. בישראל קיימות יותר מ-12 קבוצות תמיכה. פנו לאגודה לטרשת נפוצה כדי לברר אם יש קבוצה מתאימה במקום מגוריכם, או פנו לשרות עמית-יועץ.

כמו כן, יהיה עליכם למצוא את הדרך הטובה ביותר להסביר את מצבכם לקרובים אליכם, כדי שיוכלו להבין טוב יותר את מה שאתם עוברים. ישנם אנשים המסוגלים לעשות זאת בעצמם, ואחרים זקוקים לעזרתו של עובד

סוציאלי או יועץ אחר כדי להביע את תחושותיהם ולתקשר גם עם הקרובים אליהם.

מתן פורקן לכעסים

אפשר להפיג לחץ על ידי מתן פורקן לכעסים – אם לומדים לעשות זאת מבלי להטיל אשמה על אחרים. במקום לומר: "הרגזת אותי מאוד", תוכלו לומר: "אני כועס(ת) מאוד". לאחר שנתתם ביטוי לכעסכם, נסו להירגע בעזרת מחזורים אחדים של נשימות עמוקות. לאחר שתהיו רגועים יותר, תכננו כיצד תוכלו לשנות את המצב שהכעיס אתכם כל כך. הבעת הכעס עשויה להקל על הלחץ, אבל אין בה כדי לשנות את המצב.

דיון מחודש בבעיות

בכל פעם שאנו פוגשים מישהו חדש או מתחילים לעבוד במקום חדש, עלינו לבדוק היכן נוכל לעמוד על דעתנו והיכן עלינו לבצע שינויים ולהתפשר. חולי טרשת נפוצה נדרשים לבחון דברים אלה שוב ושוב, כשתסמינים מופיעים ונעלמים תוך שינוי יכולות החולים. כשאתם מספרים לאחרים מה אתם חשים, ציינו כי טרשת נפוצה היא מצב הנתון לשינויים וכי מוטל עליכם וגם עליהם לגלות גמישות - השאירו את הדלת פתוחה.

זה יותר מסתם לחץ!

דיכאון הוא הפרעה שכיחה הקשורה בדרך כלל לחוסר איזון כימי במוח. כ-11 מיליון אמריקנים לוקים בדיכאון קליני מדי שנה, ויש עדויות לכך ששכיחות הדיכאון בקרב חולי הטרשת הנפוצה גבוהה משכיחותה

באוכלוסייה הכללית. הגם שדיכאון הוא מחלה חמורה, אפשר לטפל בו בהצלחה. את עצם האבחון, קביעת גורם הדיכאון וצורת הטיפול בו יבצע מטפל מקצועי בעל ניסיון בטיפול בחולי טרשת נפוצה או מטפל אחר בשיתוף פעולה עם מומחה הטרשת הנפוצה המטפל בכם.

בעיות מיוחדות בקשר ללחץ, דיכאון וטרשת נפוצה

אחדים מתסמיני הלחץ דומים עד מאוד לתסמיני דיכאון, ולעתים קיימת חפיפה בין תסמיני הדיכאון לתסמיני הטרשת הנפוצה. קיימת עוד בעיה: תרופות בטא-אינטרפרון, המשמשות לטיפול בטרשת נפוצה עלולות לגרום דיכאון אצל 4% מהמטופלים. נמצא קשר בין ירידה ברמות החומר הכימי סרוטונין במוח לבין דיכאון. הבטא-אינטרפרונים מפחיתים את כמות הסרוטונין שיוצר המוח. אם אתם משתמשים באיזושהי תרופת אינטרפרון, ואתם חשים תנודות במצבי הרוח, שוחחו על כך עם הרופא המטפל.

דיכאון גורם לאנשים לאבד עניין בפעילויותיהם הרגילות. כמו כן, מופיעים אצלם, במידה זו או אחרת, חמישה תסמינים או יותר. תוכלו לראות, כי ביניהם התסמינים שברשימה, כגון עייפות או חוסר יכולת להתרכז, ישנם כאלה שהם גם תסמינים של הטרשת הנפוצה. אולם, מאחר שדיכאון ניתן לטיפול, חשוב שתדעו מהו הגורם האמיתי לתסמינים אלה.

כמה מסימני הדיכאון

1. שינה מרובה או מועטה מדי
2. שינויים ניכרים בתיאבון, או ירידה או עלייה במשקל
3. סערת נפש וחרדה או האטה של הפעילות הנפשית והגופנית
4. אנרגיה מופחתת ועייפות מוגברת
5. תחושת חוסר ערך, אשמה ותוכחה עצמית
6. חוסר החלטיות, אובדן זיכרון, קשיים בריכוז
7. תחושת דכדוך ועצבות במשך רוב שעות היום, כמעט כל יום
8. אובדן עניין בדברים שבהם היה עניין רב, וכן קושי לחוש הנאה מדברים שהיו מסבים הנאה
9. מחשבות על מוות או התאבדות או על פגיעה עצמית או בזולת

אם אתם, או הקרובים לכם, חושדים שאתם סובלים מדיכאון, אם גיליתם בעצמכם חמישה תסמינים או יותר מתוך רשימה זו, ואם הם נמשכים יותר משבועיים ללא שיפור – שוחחו על כך עם הרופא המטפל או עם איש מקצוע מתחום בריאות הנפש.

השינויים הקוגניטיביים ותחושת הלחץ

עד לאחרונה היה מקובל לחשוב כי שינויים קוגניטיביים הם דבר נדיר בטרשת נפוצה. כיום ידוע כי כמה מהשינויים הקוגניטיביים הקשורים לטרשת נפוצה מופיעים אצל כמחצית מהחולים. הבעיות הקוגניטיביות, בדומה לכל

תסמיני הטרשת הנפוצה, שונות במידה ניכרת מאדם לאדם – בחומרתן ובאופיין. רבים מהשינויים הם שינויים מזעריים שאינם פוגעים בתפקוד. הפגיעה היא בתפקודים מעטים בלבד, והיא מתבטאת בדרך כלל בהאטת התפקוד – לא בהכרח בצמצומו.

הבעיות השכיחות ביותר הן בתחומי ההיזכרות או הזיכרון לטווח קצר, במהירות החשיבה או עיבוד המידע וביכולת להתמקד ולקיים קשב. גם שינויים ביכולות לפתור בעיות עשויים להיות שכיחים יחסית.

בעיות קוגניטיביות קשורות ישירות לנוכחותם של נגעי טרשת נפוצה או אזורים פגועים במוח. לחץ, דיכאון, תרופות או עייפות אינם גורמים לנגעים, אבל כל אחד מהם עשוי להשפיע על הנגעים. בעיה קוגניטיבית עלולה לגרום לחץ, אובדן יכולת כלשהי עלול לגרום לחץ – וכמוהו גם החשש מפני אובדן כזה.

האגודה הישראלית לטרשת נפוצה פרסמה חוברת שימושית בנושא זה. החוברת, "פתרון בעיות קוגניטיביות" מאת ד"ר ניקולאס לה־רוקה, מסבירה בפירוט את הבעיות הקוגניטיביות ואת הדרכים לטיפול בהן. בניית מנגנוני הגנה נגד לחץ או התרכזות במנגנונים כאלה עשויה לסייע לאנשים עם בעיות קוגניטיביות הקשורות לטרשת נפוצה. לדוגמה:

- נהלו יומן יומי ו/או ערכו רשימות לצורך הפגת הלחץ הכרוך בניסיונות המתמידים להיזכר בפעילויות היומיות.
- בקשו מידע או הוראות בכתב כדי להקטין את הצורך לזכור פרטים.
- שתפו אחרים בדאגותיכם ובתפקידי המוטלים עליכם כדי להקטין את העומס – המעשי והרגשי – המוטל עליכם.
- שוחחו על שיטות לשיקום קוגניטיבי – שיטות המיועדות לשיפור ביצועים – עם המומחה לטרשת נפוצה המטפל בכם.
- תרגלו בקביעות צורה כלשהי של הפגת לחץ.
- פנו לאגודה הישראלית לטרשת נפוצה ובקשו מידע וסיוע.

חלק שלישי: אסטרטגיות להפגת לחץ

הפגת לחץ בחיי היומיום

לפניכם רשימת הצעות מעשיות להשגת שליטה על הלחץ בחיי היומיום:

- ❖ הפכו את חייכם לפשוטים יותר. קבעו לעצמכם סטנדרטים מקלים יותר. הניחו לדשא לצמוח. כאשר עליכם לבצע משימה מסוימת, שאלו את עצמכם אם יש לבצעה באופן מושלם או שאפשר לוותר עליה לגמרי.
- ❖ תכננו מראש מצבים שעלולים לגרום לחץ. אם קיימת אפשרות שתאלצו להמתין במקום כלשהו - קחו אתכם ספר. תכננו מראש מקום מפגש או טלפון שתוכלו לפנות אליו במקרה שתוכניות משתבשות.
- ❖ דאגו לישון די הצורך לפני התכנסויות משפחתיות או אירועים חשובים.
- ❖ למדו לומר 'לא!'. אינכם חייבים לעשות משהו אם אין לכם זמן, מרץ או חשק.
- ❖ נסחו את בקשותיכם לעזרה בצורה ברורה: "האם תוכל(י) לעזור לי ב..."
- ❖ אם העיסוק בתחומים ובפעילויות שנהניתם מהם בעבר נעשה מתיש, מדי או גוזל זמן רב מדי, החליפו אותם בתחומים ובפעילויות חדשים, שיתאימו לצורכיכם הנוכחיים.

❖ היו מעשיים:

- הכינו צרור מפתחות נוסף;
- עדכנו את רשימת הטלפונים/הכתובות שלכם;
- הקפידו להחזיק את המכוננית ומכשירים חשובים אחרים במצב תקין;
- אם דברים קטנים הדרושים לכם יצאו מכלל שימוש, קנו חדשים: שרוכי נעליים, שעון מעורר, פותחן קופסאות;
- החזיקו בהישג יד כמות נאותה של פריטים קטנים שאתם מרבים להשתמש בהם: נייר טואלט, סוללות, בולים, כסף קטן לאוטובוס;
- התעניינו באפשרות להשתמש בעזרים ובהתקנים העשויים להקל על חייכם, והשתמשו בהם.

❖ עשו את הדברים שנעימים לכם פחות בתחילת היום, כדי שלא יטרדו אתכם בהמשכו.

❖ עשו את הדברים עכשיו. ייתכן שדחייה מבטאת אמונה בעתיד - אבל היא גם גורמת לחץ.

❖ החזיקו ברשותכם פנקס שבו תכתבו לעצמכם - ולאחרים - הערות לגבי היום, השבוע, החודש.

❖ אם הבחנתם שעברתם לנשימות קצרות ושטוחות, הגיעה השעה להפסקה. פעמים רבות, נשימה כזאת מתלווה לתחושת לחץ. כדי לשנות את צורת הנשימה, שבו לרגע, נשמו נשימות עמוקות ואיטיות והרפו את כל השרירים.

❖ אל תנסו לענות לטלפון בצלצול הראשון. בדקו את האפשרות לרכוש משיבון.

❖ הנהיגו את 'כלל ה- $\frac{3}{4}$ ': מלאו את מכל הדלק כשהתרוקן עד כדי $\frac{3}{4}$ מתכולתו; הזמינו עוד תרופות, כשהשתמשתם ב- $\frac{3}{4}$ מהכמות המקורית; מלאו את קנקן המיץ לאחר ששתיתם $\frac{3}{4}$ מתכולתו.

❖ כשמשימה נראית לכם קשה או מקור לחץ, השתדלו למצוא דרך חדשה וטובה יותר לביצועה. אם אינכם מוצאים דרך קלה יותר, בקשו מחבר לסייע לכם לבחון את הבעיה. לאחר שמצאתם פתרון לבעיה, תוכלו לרשום אותו לעצמכם, כך שתוכלו להיזכר בדרכי הפעולה שמצאתם ולהתאימן לפתרון בעיות אחרות.

❖ אם דוחק הזמן בבוקר גורם לכם תחושת לחץ:

- קומו 15 דקות מוקדם יותר;
- בקשו ממישהו אחר לקבל עליו את אחת ממשימות הבוקר;
- בצעו חלק מן ההכנות בערב הקודם;
- ודאו כי כל משימות הבוקר אכן נחוצות.

❖ החליפו פעילויות מסוימות בחייכם בפעילויות שוות ערך אחרות. האם הנסיעות לביקור אצל בני משפחה וידידים גורמות לכם לחץ? הרשו לעצמכם להשתמש באותו סכום כסף כדי לשוחח אתם בקביעות בטלפון.

❖ הפעילו את דמיונכם כדי להתכונן לאירוע שאינכם ששים לקראתו. עליכם לבקר אצל רופא חדש? דמיינו לעצמכם מה תלבשו, אילו שאלות ברצונכם לשאול, על אילו שאלות תתבקשו להשיב. חשבו על הביקור כפי שהייתם רוצים שיהיה. לאחר מכן דמו לעצמכם את הדבר הגרוע ביותר שעלול לקרות וכיצד תתמודדו אתו.

❖ הזכירו לעצמכם שאתם אנשים שלמים לכל דבר ועניין - בלי קשר להיותכם חולי טרשת נפוצה.

❖ האטו את מהירות הנהיגה ונסו מדי פעם מסלול חדש. אם נסיעות ממושכות במכונית גורמות לכם תחושת לחץ, האזינו לקלטות של ספרים או למוסיקה נעימה.

❖ קבעו לעצמכם פרקי זמן למנוחה (כוונו שעון מעורר שיזכיר לכם כי הגיעה השעה לכך). אם תדעו כי לוח הזמנים שלכם כולל פרקי זמן קבועים למנוחה, ייתכן שלא תרגישו רגשות אשם על כך שטרם סיימתם את משימתכם.

❖ השתדלו לעשות כל יום משהו הגורם לכם הנאה.

❖ לפני כל ארוחה, שבו בשקט דקה או שתיים. אמרו ברכה, אם רצונכם בכך, או פשוט תנו את דעתכם, ממש כך, למקום שבו אתם נמצאים, לאוכל שאתם אוכלים, לאנשים שאתם אתם נמצאים.

❖ עשו מקלחת קרה לאחר העבודה או לקראת סוף היום. הניחו למים לשטוף מעליכם את הדאגות.

❖ הרבו לבלות בחברתם של אנשים שאינם דאגנים מטיבם.

❖ למדו לשנות לוחות זמנים. אם קבעתם עם חבר פגישה ב-12 בצהריים, ואתם מתאחרים, האם יש סיבה טובה שלא לדחות את הפגישה בשעה?!

❖ עשו דבר אחד כל פעם. אל תחשבו על המשימה הבאה לפני שהשלמתם את זו שאתם עוסקים בה. העניקו לעצמכם תחושה של הישג לפני שאתם ממשיכים הלאה.

❖ שעמום עלול לגרום לחץ: השתתפו בקורס כלשהו, הצטרפו למועדון, למדו מיומנות חדשה.

❖ אכלו ארוחות מסודרות ומאוזנות. החזיקו בבית מזון מוכן למקרה שלא תרצו לבשל או לערוך קניות.

❖ הפחיתו את תלותכם בסיגריות, קפאין ואלכוהול. בקשו מהרופא המטפל לסייע לכם בכך.

❖ חתרו לזכייה בפרס 'בעל חוש ההומור הטוב ביותר'; אל תשאפו להשיג את פרס 'זה שעושה תמיד יותר מכולם'. למדו לצחוק מעצמכם יותר מאשר אתם צוחקים מאחרים.

❖ בקשו עזרה כשאתם זקוקים לה. השתמשו בשירותי תמיכה והסברה. היעזרו בניסיונם של אחרים לצורך פתרון בעיותיכם ובניסיונם שלכם כדי לסייע לאחרים בפתרון בעיותיהם.

מדוע אינך נרגע(ת)?

אחת השאלות המועילות פחות שאנשים עשויים לשאול אתכם היא: "מדוע אינך נרגע(ת)?" הירגעות אינה משהו שפשוט מחליטים לעשות. חייבים ללמוד להירגע. יהיה עליכם להשקיע מאמץ רב כדי לברר מה מרגיע אתכם, ולהרבות בתרגול לאחר מכן.

בדיוק כפי שגורמי הלחץ שונים מאדם לאדם, גם הטיפול בלחץ שונה מאדם לאדם. אין דרך נכונה אחת להירגע. יש אנשים הנרגעים בדרך של קריאה, האזנה למוסיקה או תפילה בחדר שקט. אחרים עובדים בגינה, צובעים, מבשלים או מרכיבים פאזלים.

שיטות להפגת לחץ עשויות להפחית לחץ קיים, והן עשויות גם להקטין את הסיכוי ששינויים חדשים יגרמו לכם ללחץ. השתדלו אפוא לעשות בקביעות את הדברים המרגיעים אתכם ביותר.

אנשים רבים משתמשים בשיטה אחת או יותר מבין שיטות ההירגעות וההרפיה המתוארות בתשעת הסעיפים הבאים. קראו בעיון את התיאורים, ובררו לעצמכם איזו מהשיטות תתאים לכם ביותר. לאחר מכן נסו אותה במשך כחודש ימים. אם היא אינה משיגה תוצאות, נסו שיטה אחרת, או נסו שוב ושוב. שיטות שונות לטיפול בלחץ עשויות לפעול טוב יותר מאחרות בזמנים שונים.

כדי שיקל עליכם להירגע, הרשו לעצמכם ליחד את זמן ההירגעות לעצמכם. אל תרגישו רגשות אשם על כך שאתם סוגרים את הדלת ומבקשים מכולם להניח לכם.

'הגוף הכבד'

הירגעות נפשית מחייבת קודם כל הרפיה גופנית. טכניקה ה'גוף הכבד' היא דרך פשוטה להתחיל להירגע. שבו בשקט בעיניים עצומות. דמו לעצמכם שגופכם הולך ונעשה כבד יותר ויותר. אם תבצעו תרגיל זה כמה פעמים ביום, עד חמש דקות בכל פעם, תיווכחו שתחושת הכובד תתחזק והיא תופיע כבר בתוך שניות אחדות.

נשימות עמוקות

נשימות עמוקות יכולות לסייע לכם להפחית מתח ולאפשר לכם לחוש יותר בנוח – נפשית וגופנית. ביצוע התרגיל דורש רק דקות אחדות ואפשר לבצעו כמעט בכל מקום ובכל עת. השתדלו לנשום נשימות עמוקות בתחילת היום ולאחר מכן חזרו על כך בזמנים שונים במשך היום. נשימה עמוקה יכולה גם לסייע לכם להירגע ממש לפני אירוע העלול לגרום לחץ.

לתשומת לב: תוכלו להכין לעצמכם קלטת של ההוראות ולהאזין לה כשאתם לומדים את התרגילים.

1. שבו כשהגב זקוף והכתפיים משוחררות לאחור;
2. הניחו את כפות הידיים על הבטן, מתחת לקו המותניים, כך שתרגישו את נשימתכם;
3. שאפו דרך האף – שאיפה איטית ועמוקה. האוויר ייראה לכם קריר. חושו את האוויר הזורם דרך כל חלקי גופכם, והתרכזו בתחושה זו;
4. כשהאוויר מגיע לבטן, הניחו לה להתרחב. יש אנשים הנוטים לכווץ את הבטן כשהם שואפים. כפות הידיים המונחות על הבטן יאפשרו לכם לחוש את התנועה.
5. שאפו כמות אוויר גדולה ככל האפשר. לאחר מכן עצרו את הנשימה למשך שניות אחדות – די בארבע עד חמש. אין צורך לספור את השניות – הספירה מסיחה את הדעת מהנשימה, אבל תוכלו לספור, אם יהיה בכך כדי להקל עליכם.
6. התחילו לנשוף. כווצו את השפתיים כאילו אתם מתכוונים לשרוק, ונשפו את האוויר החוצה לאט בין השפתיים. השתמשו בשפתיים כדי לשלוט על קצב הנשיפה.
7. חושו את האוויר העוזב את כל חלקי הגוף, והתרכזו בתחושה זו. תרגישו שהאוויר הנפלט חמים.
8. כפות הידיים יאפשרו לכם לחוש באוויר העוזב את הגוף. הבטן תיעשה שטוחה, ותוך כדי כך תתרחב הסרעפת – השריר הגדול הנמצא בדיוק מתחת לצלעות.

9. כשאתם חשים שהריאות ריקות, שבו רגע בשקט ולאחר מכן חזרו על מחזור השאיפה/נשיפה. חזרו על המחזור ארבע עד חמש פעמים.

10. שבו בשקט דקה או שתיים.

'ניקוי ראש'

'ניקוי ראש' הוא תרגיל הירגעות שרבים נהנים ממנו, אף כי הוא נראה בטעות כתרגיל קל. כדי לבצעו כהלכה, יש להתאמן בו רבות. כשקיימים קשיים בקשב ובריכוז, התרגיל עלול לגרום תסכול או להצריך תרגול רב יותר.

1. הקצו לעצמכם 10 דקות במקום שקט יחסית, שבו לא יפריעו לכם ולא יסיחו את דעתכם;

2. שחררו בגדים הדוקים, חלצו נעליים ושבו בתנוחה נוחה;

3. עצמו עיניים, ובצעו שני מחזורים של נשימות עמוקות – שאיפה/נשיפה;

4. כשהעיניים עצומות עדיין, דמו לעצמכם מקום נעים, רגוע. השתדלו לראות בדמיונכם פרטים רבים ככל האפשר: את החפצים הנמצאים שם, את צבע השמיים, את מי שנמצא שם וכו'. התרכזו במקום זה. עקבו אחר הרוח המרפרפת על עלי העצים או על המים. שימו לב לעלים המשנים את צבעיהם אט אט. תארו לעצמכם את חושיכם האחרים הקולטים את החוויה. חושו את הרוח הקלה הקרירה המלטפת את העור. נשמו נשימות עמוקות ואיטיות, ודמו לעצמכם את הריחות הקשורים למקום שאתם רואים – אוויר הים הרענן והמלוח או הריח

הנקי של העצים בחיק הטבע. דמו לעצמכם שאתם שומעים את הצלילים
הקשורים לתמונה שלכם – המיית הרוח הנעה חרש דרך העצים או
ציוץ הציפורים;

5. יש אנשים המתקשים לראות תמונה בעיני רוחם. אם יש לכם קושי כזה,
ייתכן שתרגיל זה אינו מתאים לכם. גישה חלופית היא לפעול לפי שלבים
1 עד 3 לעיל. במקום לדמיין לעצמכם תמונה מרגיעה בשלב 4, התרכזו
במילה 'שלווה' או במחשבה 'אוהבים אותי';

6. אם יצוצו בראשכם מחשבות אחרות או תמונות אחרות – אל תדאגו –
לא קל לפנות את הראש מהן. כשתרגישו שדעתכם מוסחת, החזירו
בעדינות את מחשבותיכם לתמונה או למילה שבחרתם. אם אתם
מתקשים לעשות זאת, בצעו מחזור נוסף של נשימה עמוקה, ונסו שוב.
ייתכן שתידרש לכם מידה רבה של תרגול כדי ללמוד את הטכניקה. ככל
שתרבו בתרגול, ההירגעות תיעשה עמוקה יותר ולאחריה תרגישו רעננים
ונמרצים יותר;

7. סיימו את התרגיל בהתמתחות – כדי לעורר את הגוף מחדש לעולם
הסובב אתכם – ובנשיפה.

מדיטציה קבועה

לאחר שתלמדו לבצע 'ניקוי ראש' תוכלו להמשיך למדיטציה עמוקה יותר.
אנשים רבים חשים שמדיטציה מפחיתה את הלחץ בחייהם. למדיטציה
דרושות כ־15 דקות, פעם או פעמיים ביום. השתדלו לעשות מדיטציה
בשעות קבועות ביום.

1. שבו במקום שקט, שבו אין דברים המסיחים את הדעת. נתקו את הטלפון
וסגרו את הדלת. אמרו לכולם שתהיו עסוקים ב־15 הדקות הבאות.

2. בצעו 2 או 3 מחזורי נשימות עמוקות.

3. בחרו מילים או משפט המשרים עליכם שלוה. אף שכל מילה תתאים למטרה זו, אנשים רבים חשים שמילים המסתיימות בצליל האותיות 'מ' או 'נ' הן המתאימות ביותר – מילים כמו 'נעים', 'לישון', 'פנים' או 'מובן'.

4. עצמו עיניים וחזרו שוב ושוב על המילה או המשפט – בדממה או בקול רם. התרכזו באופן שבו נשמעת המילה בראשכם. השתדלו שלא לחשוב על מה שאתם עושים או על מה שאתם חשים.

5. אם אתם מתקשים להירגע או להתרכז במילה, הפסיקו, בצעו מחזור של נשימות עמוקות, ונסו שוב.

6. סיימו את התרגיל בהתמתחות עדינה ובנשיפה.

7. אף שרצוי מאוד להגיע ל-15 דקות של מדיטציה, משך הזמן עצמו אינו חשוב. היו מציאותיים. אל תדאגו אם בתחילה תצליחו להתרכז רק דקות אחדות. לאחר מכן תוכלו להמשיך לשבת בשקט עד להשלמת הזמן (בעצם הישיבה השקטה יש כדי לשפר את התחושה). עם התרגול, פרק הזמן יתארך וההירגעות תהיה עמוקה יותר.

דמינו לעצמכם...

יצירת תמונה דמינית בראשכם היא שילוב של טכניקות המדיטציה, 'ניקוי הראש' והנשימות עמוקות. כשאתם מדמינים לעצמכם תמונה, אתם עושים יותר מאשר לראות את התמונה. אתם מעבירים את עצמכם – במחשבתכם – לתוך התמונה. התבוננו בעצמכם כשאתם שולחים יד לקטוף פרח או עקבו אחר אצבעותיכם הטובלות בפלג המנצנץ באור השמש. נועו בדמיונכם לעבר חוף הים והניחו לחול הנשפך מידכם ללטף את רגלכם.

התחילו את התרגיל בשלושה-ארבעה מחזורים של נשימות עמוקות, וסיימו אותו בהתמתחות ובנשיפה. אם בהתחלה אינכם מצליחים להיכנס לתוך התמונה, בצעו מחזור או שניים של נשימות עמוקות ונסו שוב. בדומה לתרגיל של 'ניקוי ראש', השתדלו לקלוט את התמונה בחושים רבים ככל האפשר. האזינו לקול המים המפכים בנחל, ולשינויים המתחוללים בצליל כשאתם משנים את תנוחת היד. הריחו את ניחוחו הרענן והקריר של הנחל, וחושו את המים הקרירים המלטפים את אצבעותיכם. התרגיל כולו יכול להימשך בין 5 ל-15 דקות.

הרפיית שרירים מודרגת

הרפיית שרירים מודרגת משמשת פעמים רבות כאמצעי עזר להפגת לחצים. והרפיית שרירים לפני השינה במיטה, יכולה לשפר את איכות השינה.

כדי לעבור על כל קבוצות השרירים בגוף – לכווץ, להרפות ולהתמקד בשינויים – דרושות כ-12 עד 15 דקות. אם אתם עושים זאת בזמן קצר יותר, פירוש הדבר שאתם מתקדמים במהירות שאין בה כדי להרגיע. תרגילים אלה יביאו את התועלת המרבית אם תבצעו אותם פעמיים ביום. אם יש קבוצות שרירים שהפעלתם גורמת לכם אי נוחות – דלגו עליהן.

אם אתם סובלים מעוויתיות ניכרת בשרירים מסוימים, אל תכווצו אותם בחוזקה, מאחר שהדבר עלול לגרום לעווית. תוכלו לשוחח תחילה עם פיסיותרפיסט על דרכים אפשריות להפעלת קבוצות שרירים אלה, או להיוועץ במומחה לטרשת נפוצה.

אנשים רבים, בייחוד כאלה הסובלים מבעיות קוגניטיביות, נעזרים בקלטת שהקליטו מבעוד מועד לצורך ביצוע התרגילים. תוכלו להכין את הקלטת בעצמכם או לבקש מישהו בעל קול מרגיע לעשות זאת בעבורכם.

העבודה עם כל אחת מ־17 קבוצות השרירים נעשית לפי סדר קבוע. כווצו, אבל אל תאמצו, כל קבוצת שרירים. החזיקו את השרירים במצב המכווץ תוך ספירה איטית עד חמש, ושימו לב לתחושה בשרירים. הרפו את השרירים – עד להרפיה מוחלטת. ספרו עד חמש והתמקדו בתחושתכם בשרירים הרפויים.

כהכנה לתרגיל לבשו בגדים נוחים, רפויים, הסירו משקפיים או עדשות מגע, ושבו בכיסא מבלי לשלב ידיים או לסכל רגליים. אם נוח לכם יותר, תוכלו לבצע את התרגיל גם בשכיבה במיטה.

1. קפצו את שתי כפות הידיים. התמקדו בתחושה בידיים ובאופן שבו עובר המתח אל האמות. הרפו. שימו לב לתחושתכם כעת בשרירי כפות הידיים והאמות.

2. הביאו את האצבעות אל הכתפיים. הרימו את הזרועות עד לגובה הכתפיים. התמקדו במתח בשרירי הזרוע. הרפו והתמקדו בשינוי בתחושה.

3. הרימו את הכתפיים גבוה ככל שתוכלו. התמקדו במתח בכתפיים. הרפו והתמקדו בשינוי.

4. קמטו את המצח. שימו לב היכן מופיע מתח – סביב העיניים והמצח. הרפו והתמקדו בשינוי.

5. עצמו את העיניים בחוזקה. התמקדו במתח. הרפו והתמקדו בשינוי.

6. הדקו את הלסתות זו לזו. התמקדו במתח בלסת, בפה ובסנטר. הרפו והתמקדו בשינוי.

7. הדקו את הלשון חזק ככל האפשר אל תקרת הפה. התמקדו במתח בפה ובגרון. הרפו והתמקדו בשינוי.

8. הטו את הראש באיטיות לאחור. המשיכו בהטיה רק לנקודה שבה אתם חשים בנוח. שמרו על כתפיים ישרות. התמקדו במתח בצוואר ובגב העליון. הרפו והתמקדו בשינוי.
9. משכו את הראש קדימה, אל בית החזה. התמקדו במתח בצוואר, בכתפיים ובגב העליון. הרפו והתמקדו בשינוי.
- הערה:** אם אתם חשים בסימן להרמטי – כעין מכת חשמל בעמוד השדרה כשאתם מטים את הצוואר קדימה – דלגו על שלב זה.
10. התרחקו ממשענת הכיסא, קשתו את הגב ודחפו את הזרועות כלפי מעלה. התמקדו במתח בגב ובכתפיים. הרפו והתמקדו בשינוי.
11. מלאו את הריאות באוויר ועצרו את הנשימה. התמקדו במתח בבית החזה ובגב. נשפו את האוויר החוצה, הרפו והתמקדו בשינוי.
12. משכו את הבטן עד כמה שתוכלו לכיוון עמוד השדרה. התמקדו במתח בשרירי הבטן ובשינויים בנשימה. הרפו והתמקדו בשינוי.
13. כווצו את שרירי הבטן, מבלי למשוך את הבטן פנימה. התמקדו במתח. הרפו והתמקדו בשינוי.
14. כווצו את שרירי הישבן. התמקדו במתח. הרפו והתמקדו בשינוי.
15. כווצו את שרירי הירך על ידי יישור הרגליים או כיווץ השרירים. התמקדו במתח. הרפו והתמקדו בשינוי.
16. הרימו את כפות הרגליים מהרצפה. הפנו את האצבעות כלפי מעלה, ואת העקבים כלפי מטה. התמקדו במתח בכפות כרגליים, בקרסוליים ובשוקיים. הנמיכו את כפות הרגליים, הרפו והתמקדו בשינוי.

17. הרימו מעט את כפות הרגליים והפנו את האצבעות כלפי מטה. התמקדו במתח בחלק העליון של כפות הרגליים ובקשתות. הנמיכו את כפות הרגליים, הרפו והתמקדו בשינוי.

אחרי שתלמדו להכיר את המתח בכל 17 קבוצות השרירים, תוכלו להתמקד רק בקבוצות הגורמות לכם את הקשיים הגדולים ביותר. כווצו והרפו קבוצות אלה פעמים אחדות במשך היום. פעמים רבות שרירים אלה הם שרירי הלסת, הצוואר והבטן. בדקו מפעם לפעם את קבוצות השרירים הנוטות ל'מתח גבוה' כדי לקבוע עד כמה אתם רגועים.

תרגילי יוגה

היוגה כוללת תרגילי נשימה ומגוון רחב של מתיחות המתרכזות באזור עמוד השדרה, והיא מגדילה את גמישות הגוף ומשחררת מתח. קורסים ליוגה מתקיימים במרכזים קהילתיים רבים. ייתכן שיהיו תנועות שתוכלו לבצע בקלות, ואחרות שיצריכו תרגול או התאמה. יהיו גם כאלה שעליהן תצטרכו לוותר כליל. לפני שתתחילו, שוחחו על כך עם הרופא המטפל או עם הפיסיותרפיסט.

תוכנית לתרגול גופני מסורתי

מתברר, כי תרגול גופני או כל פעילות גופנית אחרת, ובייחוד אם מבצעים אותם באופן קבוע, מפחיתים תחושות לחץ ומשפרים את הבריאות הגופנית והנפשית. אפשר להפיג לחץ באמצעות צעידה, שחייה או גינון. שוחחו עם הרופא המטפל על תוכנית שתתאים לצורכיכם וליכולותיכם.

אין דרך 'נכונה' להתמודד עם לחץ

חשוב לזכור: שאין דרך 'נכונה' אחת בלבד להתמודדות עם לחץ. אפילו באותה משפחה, יהיו בני משפחה שיתמודדו עם המצב של טרשת נפוצה בדרך של שיחה, קריאה והשתתפות בקבוצות תמיכה, ואחרים שיתעלמו ממנה רוב הזמן. אם מצאתם גישה המתאימה לכם ומשיגה את התוצאות הרצויות, ייתכן שתמהרו להסיק מכך שזו גם הגישה המתאימה לבני משפחתכם.

ד"ר ניקולאס לה-רוקה, מומחה להתמודדות עם מחלת הטרשת הנפוצה, מסביר כי אנשים צריכים להבין שאין שיטה הטובה יותר או גרועה יותר מאחרות. על בני המשפחה ואנשי המקצוע להימנע מלחרוץ דעה ולקבוע איזו גישה 'בריאה' או 'נכונה' לחולה עצמו. תחת זאת, המשיכו להעריך את הלחץ שלכם ולטפל בו, והתייחסו בכבוד לתפיסות של הזולת – עמדה זו כשלעצמה, יש בה כדי להפחית לחצים.

מקורות למידע נוסף ושירותים אחרים

האפשרות הראשונית להגיע לאגודה הישראלית לטרשת נפוצה היא לפנות לטלפון 03-5609222. באגודה תוכלו למצוא, תוכניות הסברה, חוברות ועלונים על היבטים רבים של החיים עם טרשת נפוצה, ייעוץ וקבוצות תמיכה.

לקבלת המידע הטוב ביותר על טרשת נפוצה באינטרנט, פנו לאתר האינטרנט של האגודה הישראלית לטרשת נפוצה. תוכלו למצוא שם מידע על מחקרים, שיטות אבחון, טיפול, תרופות, ניסויים קליניים, נושאים הקשורים להתמודדות וטיפול, פרסומים בנושא טרשת נפוצה, חדשות על פעילויות הסברה ואירועים – כל זאת בכתובת: www.mssociety.org.il

האגודה הישראלית לטרשת נפצה גאה להיות מקור למידע על טרשת נפוצה. דברינו מבוססים על ייעוץ מקצועי, על ניסיון שפורסם ועל חוות דעת של מומחים, אבל אינם מהווים המלצות או מרשם לטיפול. למידע ולייעוץ מפורטים, פנו לרופא המטפל.

האגודה מפרסמת מאמרים רבים אחרים על היבטים שונים של הטרשת הנפוצה. לקבלת הפרסומים או כל מידע אחר, פנו לאגודה הישראלית לטרשת נפוצה - בטלפון: 03-5609222.

האגודה הישראלית לטרשת נפוצה
רח' יהודה הלוי 75, תל אביב 65796
טלפון: 03-5609222, פקס: 03-5609224
דואר אלקטרוני: agudaims@netvision.net.il

● האגודה הישראלית לטרשת נפוצה פועלת במסירות כדי להעביר מן העולם את השפעותיה ההרסניות של מחלת הטרשת הנפוצה.

● לקבלת מידע –

פנו לטלפון: 03-5609222

או לכתובת: www.mssociety.org.il

האגודה הישראלית לטרשת נפוצה – הגוף שעליו יכולים חולי הטרשת הנפוצה לסמוך תמיד!

♥ פדילוינג האגודה:

- האגודה מפעילה 12 קבוצות תמיכה ברחבי הארץ, בהדרכת פסיכולוגים וצוותים.
- האגודה מפעילה 2 קבוצות יציאת יוצרי, בהן חולים שעברו הדרכה מיוחדת, מייצגים טלפונית לחולים אחרים.
- קו חסי- מפעל צל ידי רכזת וטלפונית אשר עברו הכשרה מיוחדת, מתקשרות ומקבלות שיחות מהחולים ובני משפחותיהם.
- ספריית האגודה, ספרים (בתשלום), דפי מידע וקשר - (לא תשלום).
- ייצוג משפטי - המחוקק מנהלת צל ידי צויד, יוצרי משפטי לאגודה.

♥ ספריים:

- האגודה הוציאה לאור מספר ספרים - אלו הק:
- הדברים שכל אחד זריק ודעת צל טרשת נפוצה
- תוצאה עם טרשת נפוצה - מדריך תרגול גופני לחולי טרשת נפוצה.
- שיח משפחתי.
- מניית וטרשת נפוצה.
- טרשת נפוצה ורגשותיך
- שיטה בסלגרים - מידע! פתרונות!! בטחון!!!
- טיפול במשפחה - מדריך לבן העל הבריא.
- לאמא שלי יש טרשת נפוצה.
- מאיזן - צולה לי צל הצנבים.
- מנקודת המבט השיקומית.
- דברים שהייתי רוצה לשמוע - עצות מעשיות לאנשים שגה אתה אובחנו כחולי טרשת נפוצה.

♥ ימי ציון - האגודה מקיימת ימי ציון לחולים ולבני משפחותיהם, כולל ימי ציון מיוחדים לחולים יוצרי חבר העמים.

♥ קרן הלוואות ומצנקים - עבור מלגנים, כפתורי מצוקה, טיפול שנייץ וצוצ.

♥ קייטנות קיץ 170-171 ילדי החולים ומשק שבוצ.

♥ טיול אנופש - הסעה מיוחדת (רכב מצויד במצולן וכסא גלגלים). מלונות ומסלולים נעימים, 150-200 חולים.

♥ אתר האגודה באינטרנט: www.mssociety.org.il

המדורקים: חדשות * עולות ותשובות * תיירות * ילדים * מחקר *
האגודה * תיירות באנליית * צ'אט * פורום.

האגודה הישראלית וטרשת נפוצה

האגודה הישראלית לטרשת נפוצה



דמיינו עולם בו ממשלות משפרות באמת את איכות החיים של אזרחיהן
האם זו בקשה גדולה מדי?...
...

דמיינו עולם בו זכויות האדם אינן נחלתם של מעטים ברי מזל
האם זו בקשה גדולה מדי?...
...

דמיינו עולם נגיש לכולם
האם זו בקשה גדולה מדי?...
...

דמיינו ארץ המעניקה בית חם לחסרי המזל שבבניה

האם זו בקשה גדולה מדי?...
...

ארץ יקרה שלנו – הושיטי זרועותייך הרחומות אל אזרחייך הנשכחים...
האם זו בקשה גדולה מדי?...
...

האגודה הישראלית לטרשת נפוצה כבר דמיינה עולם כזה.
יתרה מכך – היא החלה לתכננו
...

הגיע הזמן לנצח את הטרשת

כּוּ אַסּוּר אֶהְיֶה



חברת סרונו
מייצרת ומשווקת

Rebif®

לטרשת נפוצה



רח' בזל 50 הרצליה פיתוח
שרות אחיות - 09-9510737