

יוגה תרפיה לתמיכה בהתמודדות עם טראומה/ מיכל ירקוני הרצאה והתנסות

טראומה היא נזק שנגרם לנפש בעקבות חוויה או חוויות קשות במיוחד. החוויה הטראומטית עשויה להיות חד-פעמית או חוזרת ונשנית, והיא מכניסה את האדם למצב של הלם, בו הוא אינו מסוגל להתמודד ולספוג את הרעיונות והרגשות הקשורים בחוויה. טראומה משנה את מבנה המוח ואת הפיזיולוגיה של מערכת העצבים ומשפיעה על כל רבדי הקיום והתפקוד של האדם. אנשים העוברים חוויות טראומטיות עשויים לפתח תסמיני PTSD - הפרעת דחק פוסט טראומטית.

ל PTSD יש ביטויים גופניים מובהקים הכוללים בין השאר קשיי שינה, בעיות עיכול, מערכת חיסונית ירודה, מתח שרירים כרוני, דפוסי נשימה משובשים, כאבים כרוניים, הופעה של מחלות כרוניות ואוטואימוניות. ביטויים נפשיים של PTSD יהיו חרדה, דיכאון, הימנעות, פלאשבקים, קשיי ויסות רגשיים (עוררות יתר), ניתוק (דיסוציאציה), מחשבות טורדניות, קושי במערכות יחסים, בלבול קוגניטיבי ועוד.

תרגולים מבוססי מיינדפולנס ובמיוחד יוגה נמצאו כיעילים להתמודדות עם תסמיני פוסט טראומה. ההרצאה תסקור מהי טראומה וכיצד היא משפיעה על המוח ועל מערכת העצבים, מדוע וכיצד יוגה תרפיה תומכת בהתמודדות עם תסמיני PTSD, ועקרונות בסיסיים של יוגה תרפיה לעבודה עם אנשים הסובלים מפוסט טראומה. ההרצאה תלווה בהתנסות חווייתית בעקרונות, ובדוגמאות מסיפורי מקרה.