

סיכום מפגש 9 – סטרס והשפעתו על איכות חיים. מודל אופניים NCS. איך קואצינג עובד?

השלבים בסטרס

שלב 1: התראה – Freeze or Flight or Fight

הורמון ACTH (מהמוח) יוצר את תגובת הסטרס תגובת הגוף:

1. קצב לב ופעילות לב עולות.
2. אברי מטרה לאספקת דם מהירה:
 - שרירי שלד – לבריחה
 - מוח – יותר מרבע אספקת הדם
 - שרירי לב – לפעילות יתר
3. אברים נפגעים: עור, אברים פנימיים. קיבה העיכול נפסק.
4. קצב נשימה מתגבר – לאספקת חמצן
5. השתנה ופינוי צואה גבוה – להקל על הבריחה
6. מקורות אנרגיה זמינים – פירוק מסיבי של גלוקוז, חלבון, גליקוגן בכבד.

ספינינג אינה שיטה טובה להרזיה כי היא מפעילה סטרס במתאמנים רבים. יש שימוש במאגרי גליקוגן בכבד שמיועדים למצבי חירום בלבד ופחות שריפת שומנים.

בזמן הליכה ארוכה ורגועה של 5 וחצי ק"מ נשרפים 60% שומן ו- 40% גלוקוז.

בספינינג נשרפים 80% גלוקוז ו- 20% שומן.

הכבד ממשיך לעבוד במצב סטרס כדי לפרק גליקוגן ולשחרר גלוקוז, אבל אין הפרשת מיצי מרה לעיכול ואין המסה של כולסטרול. בסטרס ממושך נוצרים אבנים בכיס מרה.

שלב 2 עמידות Resistance.

סטרואידים מהאדרנל מופרשים. חלבוני הגוף מתפרקים לאנרגיה. אין חלבון חדש במצב זה ולכן השריר נפגע.

שלב 3 תשישות.

שלב מסוכן. סוכר גבוה ולבלב מותש מפתחים סוכרת. מערכת החיסון נפגעת ומפתחים סרטן. 60-70% מחולי הסרטן סבלו מסטרס כשנתיים לפני הופעת המחלה. מחלות מערכת העיכול כמו אולקוס, כרון, מעי רגיז, וקוליטיס מחמירים. דיכאון שכיח מאוד. השמנה בגלל שהגוף רוצה לאגור שומנים. רמות אשלגן יורדות וגורמות למות תאים.

בשלב התשישות נפגעים בעיקר: כלי דם - נעשים קשיחים, לב, אדרנלין גבוה, מערכת חיסון כולל תאי T שהורגים תאים סרטניים, לבלב.

מחלות בסטרס: אנגינה, אסטמה, מחלות אוטואימוניות, סרטן, מחלות כלי דם ולב, הצטננות, סוכרת מבוגרים, דיכאון, מיגרנות, כאבי ראש, הפרעות הורמונאליות, מחזור לא סדיר, PMS, דלקת פרקים ניוונית, כיבים, אולקוס, קוליטיס.

סימנים של סטרס מתמשך: הפרעות שינה, נפילות סוכר בלילה, סיוטים, דיכאון, עייפות, כאבי ראש, בטן רגישה, הפרעות עיכול, עצבנות.

דרכים שכיחות להתמודד עם סטרס:

אכילה – הצפת הדם בסוכר מרגיעה לזמן קצר. עישון, אלכוהול. טלוויזיה. בזבזנות. התנהגות וולגרית. התמכרות לתרופות.

גורמי סטרס לפי טבלת ניקוד מארה"ב (מעל 200 נקודות כדאי להתייחס)

עמוד 1 מתוך 3

מוות של ילד או בן זוג 100, גירושין 73, פירוד 67, מאסר 63, מוות של אדם קרוב 63, פציעה או מחלה 63, חיי נישואין 50, פיטורין 47, השלמה לאחר ריב 45, הריון 40, קשרים באינטימיות מינית 39, ילד חדש במשפחה 39, משכנתא 31, שינוי בתפקיד בעבודה 29, ילדים עוזבים את הבית 29, בעיות עם החותנת 29, הישגים עצמיים גבוהים 28, שינוי בתנאי החיים 26, שינוי הרגלי שינה 16, שינוי הרגלי אכילה 15, חופשה 13, חגים 12 עבירות חוק קלות 11.

אורח חיים להפחתת סטרס:

- ניהול זמן – בחירת סדר עדיפויות
- הכנת סדר יום ולא כיבוי שריפות.
- האצלת סמכויות.
- מערכות יחסים רגועות. כל ריב במערכת יחסים מעלה ל.ד. ל-130.
- פעילות גופנית כהרגל ללא סטרס.

משל "הכד הגדול והאבנים" כמשל לאורח חיים נכון

שיטות בריאות לשחרור מסטרס:

- טכניקות הרפיה
- אורח חיים בריא
- פעילות גופנית קבועה: הליכה, פילטיס, יוגה.
- תזונה מאוזנת.

שיטות הרפיה

- נשימה לבטן. להניח יד על הבטן ולנשום לתוכה. בסטרס אין נשימה לבטן.
- הרפיה פרוגרסיבית. מכווצים ומרפים כל אבר בגוף מהראש עד כפות רגליים. כיווץ והרפיה מזרים דם לגוף ומשחרר.
- תגובת הגוף להרפיה: חיוך. לחץ דם יורד, קצב נשימה מואט, הזעה יורדת, רמות גלוקוז בדם יורדות, רמות שומנים בדם יורדות.

תזונה המעודדת סטרס:

- תזונה לבנה: אינדקס גליקמי גבוה ומיעוט ירקות מכניס את הגוף לסטרס. אדם עם תפריט גבוה של סוכרים מצוי בסטרס. ילדים שאוכלים הרבה סוכר בערב סובלים מבעיות שינה כי לאחר הפיק של הסוכר בדם יש פינוי מהיר וחסר גלוקוז במוח. להוריד פחמימות פשוטות: לצמצם סוכר וקמח לבן. פירות להמעיט.
- קופאין: גרום להפרשת חומצות בקיבה ותחושות צרבת. להחליף קופאין בתה צמחים.
- אלכוהול: מגביר לחצים ומתפרק פחות טוב אצל נשים. בסטרס להמעיט שתיית אלכוהול. גורם לסטרס כימי, מעלה הפרשת הורמוני אדרנל, מפריע לתפקוד המוח, שיבוש בשינה והעלאת חרדה.
- מלח מותר עד 2400 יחידות נתרן ביום. 70% מצריכת המלח מגיעה מבורקס, זיתים, מלפפון כבוש ופיצוחים. בסטרס להוריד מלח.
- מחסור בגלוקוז בגלל הפסקות אוכל ארוכות שמגבירות את הסטרס. מומלץ- לנשנש ירקות, ולעתים אגוזים, וקצת פירות.
- אוכל אלרגני יגרום לאלרגיות מוגברות בזמן סטרס.
- ארוחות לא מסודרות, אכילה בעמידה או בהליכה מעלה סטרס.

עמוד 2 מתוך 3

המלצות תזונתיות בסטרס:

- בזמן הסטרס יש שימוש יתר בקומפלקס B כי הוא דרוש בכמויות גדולות לפירוק סוכר. בנוסף יש גם השתנה מרובה בסטרס וויטמינים המסיסים במים כמו ויטמין B וויטמין C יוצאים מהגוף.
- המלצה לסטרס: קומפלקס B לקחת טבליה של 50 מ"ג וויטמין C טבליה 500 מ"ג כל 2-4 שעות עד 5 ימים בלבד
- מגנזיום – מרפה שריר חלק 200-400 מ"ג. (מצוי בעלים ירוקים).
- שמרי בירה: מכילים הרבה קומפלקס B. מומלץ לפזר עד 2 כפות שמרי בירה על כל מאכל. (לחולים בקנדידה מומלץ להימנע משמרי בירה)

מודל האופניים לאימון רב תחומי NCS

מימין המאמן בצבע כהה בתהליך האימון. משמאל המאמן הפך לבהיר לאחר תהליך האימון לבטא את העובדה שהוא אינו פעיל יותר אך נוכחותו קיימת במחשבה של המתאמן בצורת שאלות ושיקופים ממהלך האימון.

איך האימון עובד?

סרטון אנימציה קצר להמחשת תהליך האימון לפי מרגרט מור, מייסדת ומנהלת המכון להכשרת מאמני בריאות באוניברסיטת הרווארד, בוסטון ארה"ב.

המלצה ל- 5 מפגשי אימון ראשונים): פירוט הכלים במסמך PDF מצורף)

1. לאחר מילוי טופס הכרות עם המתאמן ועיצוב יחסים - לעבוד עם גלגל התזונה וגלגל החיים. לבחור פלח מאחד הגלגלים בו המתאמן רוצה לשנות הרגל לעשות אימון קוגניטיבי פריימים קצר.
 2. בפגישת אימון שנייה מומלץ להעלות אישיות מוערכת אותה המתאמן רוצה להזמין לארוחה.
 3. בפגישה שלישית לעבוד עם השדון.
 4. בפגישה רביעית לעבוד עם אני עתידי במיטבי.
 5. בפגישה חמישית לעבוד עם אימון פילוסופי, נקודות מבט.
- במהלך כל אימון ניתן לעבוד עם הפריימים לשיפור ביצועים בפלחים השונים. האימון הקוגניטיבי פריימים ניתן ליישום במשך כ- 10 דקות ואפשר להעמיקו עד 45 דקות או שעה מלאה בהתאם ללוח הזמנים עם המתאמן.
- שיחות הדרכה בתזונה לבעלי הכשרה מתאימה בלבד, יעשו במפגשים ייעודיים נפרדים מפגישות האימון, או לאחר שיחת אימון של 45 דקות עד שעה. חשוב מאוד למתאמן להבדיל בין שיחת אימון לשיחת הדרכה.
- שיחות ההדרכה ייערכו בהתאם להכשרה של המאמן בתזונה ואינן קשורות לאימון על ידע קיים של המתאמן.

סיכום 6 שלבים בכל שיחת אימון: (פירוט במסמך PDF)

1. בחירת נושא אובייקטיבי.
2. הגדרת מטרה: בשביל מה? מה חשוב בנושא? מה יהיה? מה יתאפשר כאשר תשיג את המטרה?
3. עיצוב יחסים הוויתרי - איך אתה רוצה שאהיה אתך בשיחה? ב. מה אתה רוצה שיהיה בסיום השיחה? (מיקוד או ערפל? נחישות או הססנות? אנרגיה או עייפות? וכו')
4. העמקה בנושא: מה קורה היום? להקשיב למתאמן ולשלב כאן את הכלים (פריימים, אישיות מוערכת, שדון, אני עתידי במיטבי, נקודות מבט)
5. סיעור מוחות ותוכנית פעולה
6. מחויבות - לאיזה חוזקות וערכים בך את אומרת כן. לאיזה 3 חולשות את אומרת לא. מתי אדע שהמשימה בוצעה?

עמוד 3 מתוך 3