



מרב לחץ שכחתי הכל

הלחם או ברח (Fight or Flight)

מנגנון ההישרדות "הלחם או ברח" מכין את האדם בזמן קצר מאוד להתמודד על חייו ללחימה בגורם המאיים, או להימלט מפניו. ברגע שהמוח מזהה סכנה, הוא משדר אות לליבת יוותרת הכליה שמפרישה אדרנלין (אפינפריין) שמתפשט בדם ומשנה את כל המערכות בגוף, כך שהאנרגיה תגיע למקומות החשובים להישרדות: העלאת הדופק בלב והנשימה בריאות, העלאת הסוכר בדם, כיווץ של כלי הדם למניעת דימומים והעברת הדם ממערכת העיכול לשרירים, הזרמת דם לשלד שיהיה חזק ומהיר יותר, הרחבת אישונים לראייה מיטבית, ועוד.

קורטיזול (Cortisol)

הקורטיזול (המכונה "הורמון הלחץ") הינו הורמון בגוף שמעודד את רמת הסוכר בדם, פירוק של שומנים וחלבונים בגוף לאנרגיה כחלק מחילוף החומרים בגוף (מטבוליזם), במיוחד במקרים של צום וכדו'. רמת הקורטיזול בגוף משתנה בהתאם לצרכי הגוף באנרגיה לתאים, לדו' בשעות הבוקר או בעת פעילות גופנית מוגברת רמתו עולה, ופוחתת בשעות הערב. מעניין לציין, שהקורטיזול מעודד צריכה של אוכל, כדי לשמור מאגרים לשעת הצורך, לכן רמות גבוהות של הורמון זה לא מאפשרת לנהל דיאטה. כראוי.

כל מי שחווה טסט ראשון מכיר את ההרגשה לפני: לחץ בחזה, הלב פועם מהר, רעידות קלות באצבעות, תחושה נפשית שהגורע מכל עומד להתרחש בעוד כמה דקות. אבל לא רק בטסטים אנחנו נלחצים, גם לפני מבחנים קשים, או אפילו שקוראים לנו ללוח בהפתעה לענות תשובה כשאנחנו לא ממש בטוחים בה. ברגעים האלה אנחנו מוצפים ברגשות לחץ, והתשובה שידענו נמצאת במוח, רק שאנחנו לא מצליחים לשלוף אותה כרגע. לעיתים, רק הלחץ גורם לעוד לחץ, שעוד יותר דוחף את הכישלון לבוא.

מה קורה לנו? החוקרים טוענים שלחץ קצר מועד (Stress) גורם לגוף שלנו, כחלק מאורח החיים הפרימיטיבי שמוטבע בנו, להגיב כאילו אנחנו עומדים להילחם בחיה טורפת או במצב סכנת חיים. מצב המכונה "הלחם או ברח". בלוטת יוותרת המוח (Pituitary gland) משדרת הורמונים (ACTH) לפעילות בלוטות יוותרת הכליה (Adrenal gland) הנמצאות מעל הכליה, שהליבה שלהן משחררת לגוף אדרנלין, והקליפה שלהן משחררת לגוף קורטיזול.

במצבי לחץ הקורטיזול מעורר את מערכת העצבים לפעול, אך יש מחיר לכך: כמות גבוהה של קורטיזול פוגעת בתאי המוח ובקשרים (הסינפסות) בין תאי המוח. בנוסף, גם תאי זיכרון נפגעים, כיוון שהקורטיזול אינו פונה לעיסוקו העיקרי: עידוד רמת הסוכר בדם, להיפוקמפוס אין מספיק סוכר כדי לעבד את הזיכרון, כך שהזיכרון לטווח קצר נפגע. למעשה, פעילות שאיננה גופנית לשעת חירום נפגעת.

אם כך, בחזרה אלינו, גם אם אנחנו יודעים את התשובה, כרגע לא ניתן לגשת אליה. הקשרים בין תאי המוח נפגעים, הרשת הסינפטית "קרסה", נחוה טשטוש בזיכרון ורמת החשיבה שלנו יורדת פלאים. לא נוכל לתפקד קוגניטיבית כראוי עד שהמוח יחזור לאיזון כימי.

הגוף מסוגל להתמודד עם לחץ לזמן קצר, אך מתחים לאורך זמן שוחקים את הגוף, ניצול לא נכון שלא משאבי הגוף פוגע בעצמו, במידה וישנן בדם רמות קורטיזול גבוהות נרגיש עייפות כרונית למרות שישנו טוב, מערכת החיסון והעיכול נפגעות, מערכות בגוף לא מתקנות את עצמן, לכן חשוב להירגע ולחזור למצב הורמונאלי נכון. ניתן לעשות זאת באמצעות מדיטציה, ויטמין B5, מזונות

עשירים בסיבים ופחמימות מורכבות (שעועית, דגני בוקר מחיטה מלא, שיבולת שועל), שומנים בלתי רוויים (אבוקדו, שקדים, שמן זית). ולהימנע מקופאין, מאכלים עתירי שומן, ועתירי גולקוז (לחם לבן, תפוחי אדמה ועוגיות).

חז"ל (נדרים כב ע"א) לימדו אותנו שהכועס (שגם הוא מפעיל את מערכת הלחץ) פוגע במערכת החיסונית שלו, שוכח דברים ופוגע בחשיבה שלו: "אמר רבי שמואל בר נחמני אמר רבי יונתן: כל הכועס כל מיני גיהנם שולטין בו, שנאמר 'והסר כעס מלבך והעבר רעה מבשרך', ואין רעה אלא גיהנם... רבי ירמיה מדיפתי אמר: משכח תלמודו ומוסיף טפשות, שנאמר 'כי כעס בחיק כסילים ינוח'. ההוכחה גם מגדול ישראל משה רבינו שכעס שלושה פעמים ולכן הוא שכח ובא לכלל טעות (רש"י במדבר לא, כא): שכעס על לוחמי בני ישראל שלחמו במדיין ולכן את דיני טבילת כלי נוכרים אלעזר הכהן לימד אותם, בכעסו על אהרון הכהן ביום השמיני למילואים ושכח שאסור לאונן לאכול את קורבן החטאת, ובכעסו על בני ישראל "שמעו נא המורים" היכה את הסלע ושכח שהקב"ה אמר לדבר אליו.