

# בריאותי

מגזין בנושא בריאות וביטוחי בריאות פרטיים

גיליון מס' 12, כ"ח סיון תשע"א 30.6.2011

## על סוכר וסוכרת

איריס פלג, מאמנת סוכרת

### על כיצד הגוף שומר רמת סוכר יציבה?

הגוף שומר על רמת סוכר רצויה בדם (כ-110-90 מ"ג לדצ"ל) בעזרת שני הורמונים המיוצרים בבלב: אינסולין וגלוקגון.

**אינסולין** - הורמון האינסולין מופרש ע"י תאי בטא שבלבל. תפקידו למ-סייע בהחדרת הגלוקוז מהדם לתאים. לאחר כניסת הגלוקוז לתאים רמת הסוכר בדם יורדת.

**גלוקגון** - הורמון הגלוקגון מופרש ע"י תאי אלפא שבלבל. תפקידו לגרום לכבד לפרק את מאגרי הגלוקוז בגוף לגלוקוז. כך רמת הסוכר בדם עולה.

כלומר: הבלבל מייצר אינסולין בכמות מדויקת להוריד את רמת הגלוקוז בדם לרמה הרצויה. הכבד הוא זה שמעלה את רמת הסוכר לרמה הרצויה.

#### איך זה עובד?

- לאחר אכילת פחמימות. הפחמימות מפורקות לגלוקוז בכיבה בעיקר ונספ-גות לדם במעי הדק, רמת הגלוקוז בדם עולה, הבלבל מפריש אינסולין בכמות הרצויה. האינסולין מאפשר את כניסת הגלוקוז לתאים. רמת הסוכר בדם יור-דת לרמה הרצויה.

- בזמן פעילות גופנית. הגוף צורך הרבה אנרגיה ולכן גלוקוז רב נכנס לתאים. רמת הגלוקוז בדם יורדת, הבלבל מפ-ריש גלוקגון, הכבד מפרק את מאגרי הגלוקוז לגלוקוז עד לכמות הרצויה רמת הסוכר עולה.

#### מערכת המשובים יכולה להיפגע בכמה אופנים:

- תאי בטא מייצרים כמות מועטה של אינסולין או בכלל לא (סוג 1, סוג 2 בשלב מתקדם)

- התאים אינם מגיבים כראוי לאינסולין (תנגודת אינסולין, סוג 2)

- הכבד מייצר גלוקוז ללא צורך
- הבלבל אינו מייצר גלוקגון כאשר רמות הסוכר בדם יורדות.

- הבלבל מייצר כמות גדולה מידי של אינסולין דבר הגורם לרמות סוכר נמו-כות ושחיקת הבלבל (בדרך לסוג 2)

www.IrisPeleg.com

## ...חדשות...חדשות...חדשות...

### זה קורה! הממשלה אישרה טיפולי שיניים חינם לילדים עד גיל 10

תוכנית טיפולי השיניים של סגן שר הבריאות יעקב ליצמן, אושרה פה אחד בממשלה והיא יוצאת לדרך החל מ-1 ביולי. כל ילד עד גיל 10 יוכל להינות ממבחר טיפולים הכוללים: טיפול שורש, עקירה לרבות עקירה כירורגית, טיפולי עזרה ראשונה, סדציה (טשטוש) לצורך טיפולי שיניים.

ילדים יוכלו לקבל ללא תשלום בדיקה תקופתית ע"י רופא, איטום חרירים וחריצים, הסרת אבנית וצילומי רנטגן. הטיפולים יינתנו בהשתתפות עצמית של 20 ש"ח, בדומה להשתתפות הנהוגה בהתייעצות עם רופא מומחה. סגן השר כבר הודיע כי יפעל להגדלת התוכנית בשלבים כך שיכלול ילדים עד גיל 18 ואף קשישים.

### מסנני קרינה נגד השמש אינם יעילים מפני סרטן והזדקנות העור

כך קבע מינהל התרופות האמריקני ה-FDA. לטענת מינהל התרופות

עורך ראשי: דרור אסרף  
מ"ל: "מדיק 2.קום" בע"מ ת"ד 89 ק. טכנון  
כותבים: נטלי שוינקלשטיין, איריס פלג  
ד"ר דניאל שינהר, אסנת בוקופצר  
טל. מערכת: 1-800-370-390  
מייל לתגובות: sigalit@olamit.co.il  
עיצוב גרפי: מירב שמואלי



מגזין בריאותי מציע לך חברות

האמריקני המסננים אינם יעילים מספיק ואינם מספקים הגנה מספקת מפני קרינת השמש ולכן הוא משנה את ההנחיות לגבי ההתוויה על האריות. החל משנה הבאה יהיה על היצרנים להוסיף תווית אזהרה על כך שהמסננים אינם עמידים למים ואינם מגינים בפני סרטן או הזדקנות העור.

### שביתת הרופאים נמשכת בעצלתיים

אחרי למעלה מ-80 ימי שביתה, בהם הרופאים מנסים להשיג את מבוקשם, ההסתדרות הרפואית הודיעה כי תקל את השביתה במערכת הבריאות וזאת לבקשת נשיא בית הדין לעבודה, השופט מיכאל שפיצר.

לפיכך, חדרי הניתוח ייחלו לפעול בהדרגה. עם זאת, כל יתר הצעדים עליהם הודיעה ההסתדרות הרפואית נותרו בעינם, ומרפאות החוץ לא יפעלו, למעט המרפאות המטפלות בחולי סרטן, דיאליזה או טיפולי פוריות. כמו כן לא יפעלו היחידות לאשפוז יום והמכונים בבתי החולים, לרבות בבתי החולים הפסיכיאטריים והגריאטריים.

## בריאותי

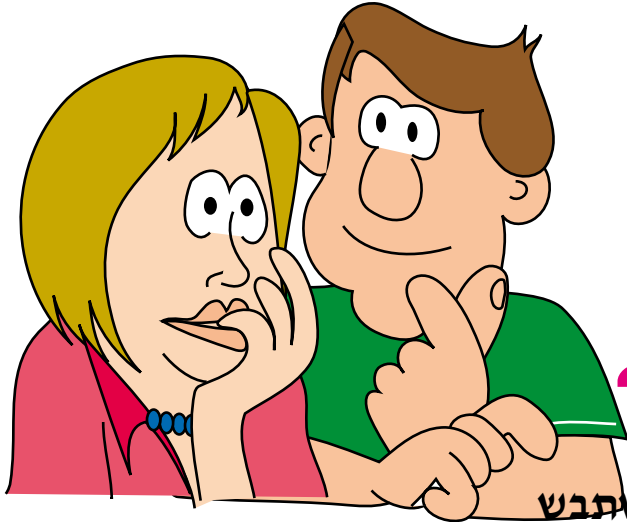
### המגזין

מגזין "בריאותי", מגזין בתחום הבריאות וביטוחי בריאות.

המגזין פונה למשוקקים וסוכנים המשוקקים ביטוחי בריאות / שירותי בריאות ויוצא לאור ע"י חברת **medic2@com**

"בריאותי" מופק בפורמט צבעוני בכ-3,000 עותקים הממוענים באמצעות הדואר לכל צמרת הביטוח, בתי השקעות, סוכני ביטוח, משוקקים, בנקאים

**לפרסום ופרטים נוספים**  
1-800-370-390



# מתי אנחנו באמת רעבים?

צבריק אלא ויצמן...

מאת:

נטלי שוינקלשטיין

נטרופיתית N.D.



**במשך השנים המנגנון שובע ורעב אצל בני האדם משתבש ונוצרות תחושות רעב גם כשמדובר רק בעייפות, דאגה או עצבנות. התוצאה של שיבוש מנגנון זה יוצרת השמנה גלויה לעין אשר יכולה להזיק לבריאות.**

**4. מזונות מלאים ועתירי סיבים תזונתיים + מים** - מזונות בקליפתם עשירים בסיבים תזונתיים העוזרים להשארת תחושת השובע לאורך זמן בגלל קצב פירוקם האיטי (לחם מקמח שיפון, אורז מלא, כוסמת, גריסים וכו'), קטניות (חמוס, שעועית, עדשים, אפונה), חשוב לשתות איתם מים מכיוון שהסיבים סופחים אליהם מים ומגדילים את נפח הצואה.

**5. אוכלים לאט** - לפחות 20-30 לעיסות יגרמו לכם לאכול בקצב איטי, פירוק יעיל של המזון ותחושת שובע מהירה ואמיתית יותר מאכילה מהירה ובכמויות גדולות אשר גורמות בסופו של דבר לתחושת ה"היתפוצצות".

**6. אוכלים סביב השולחן** - אכילה עם המשפחה או עם חברים יוצרת האטה בקצב האכילה, יוצרת עניין ומקרבת בין האנשים.

**7. התמקדות באכילה** - לעיתים רבות אנשים אוכלים ויחד עם זאת עושים דברים נוספים. אכילה מול המחשב, מול הטלוויזיה, בזמן הנהיגה, בדרך לעבודה. אכילה בזמן עשיית דברים נוספים מסיחות את הדעת ולבסוף איננו זוכרים כי אכלנו דבר מה. התמקדות באכילה יוצרת זיכרון ומעניקה תחושת שובע לאורך זמן.

**8. הקשבה לצרכים הריגשיים** - גורמים נפשיים משפיעים מאד על תחושת הרעב והשובע שלנו. למשל מי שרגל להיתנחם באוכל יחוש רעב כשהוא עצוב או עצבני. במקרים כאלו כדאי לנסות לעשות עבודה קוגניטיבית עצמית. כלומר **באופן מודע לנסות לנתק את הקשר החזק בין מצב נפשי לרעב. לבדוק את עצמינו כל פעם שעולה תחושת הרעב ולשאול האם זו תחושה אמיתית של רעב או צורך רגשי ולנסות להחליף את האכילה בעשיית משהו אחר שגם היא מנחמת אבל לא משמינה.**

מהר וכמעט לא לועסים למעשה אוכלים יותר. ככל שלועסים מספר רב של פעמים כך מרוויחים כיפליים, גם תחושת השובע תגבר כי למעשה אנחנו אוכלים יותר זמן והמזון נעכל הרבה יותר טוב כהכנה לקיבה.

**6. כמויות** - הקיבה יודעת להגדיל את ניפוחה בהתאם לכמות המזון שאנו אוכלים. אם תמלאו את הקיבה כל יום יותר מנפחה היא תתנפח ותתאים את עצמה לכמות המזון שאתם אוכלים ותקרקר כשיהיה לה חוסר בנפח. הפתרון אכילת כמות מצומצמת של מזון בהדרגה ובשעות קבועות וכך למעשה הקטנת נפח הקיבה.

## איך מתקנים את המנגנון?

השליטה במנגנון השובע היא למעשה חזרה לינקות. ככל שמקפידים לאורך זמן על הרגלי אכילה ומזונות בריאים, יש סיכוי לחזור למנגנון התקין עמו נולדנו. **אפשר לשפר אותו בהקפדה על כמה כללים:**

**1. ארוחות קטנות בשעות מסודרות.** דווקא כמויות קטנות המשביעות לטווח קצר יתרמו לשובע לאורך היום יותר מארוחות גדולות ש"יפוצצו אתכם". גם פרי או ירק עשויים להיות ארוחת ביניים מזינה ומשביעה. אין צורך לבשל תבשילים ולהכין את השולחן לארוחה משפחתית כדי להנות מארוחת ביניים משביעה.

**2. מזון בטמפרטורת החדר.** מזונות בטמפרטורת החדר מעניק תחושת שובע רבות יותר מאוכל קר מאד. בחך העליון שבפיה ישנו גופיף הקשור לרצפת המוח והמגע שלו עם מזון חמים מעניק תחושת שובע.

**3. מאכלים בעלי נפח גדול וכמות קלורית קטנה.** למשל פופקורן (ללא חמאה והמון מלח), פרי, ירק מבושל או טרי, פרכיות מאורז מלא וכן הלאה.

איך ניתן לזהות האם התחושות בבטן אומרות לנו את האמת או שמה זה רק מנגנון פיצוי ריגשי? מסתבר שהשמנה היא לפעמים תוצר של מנגנון שובע ורעב לאתקין.

## מה מבלבל אותנו?

**1. החושים בראש** - מראה, טעם וריח של מזון מעוררים אצלנו תאבון גם אם זה עתה אכלנו ארוחה לשובע. ריח של לחם שזה עתה יצא מן התנור, עוגה מפתה ועוגיות פריכות גורמים לנו להפרשה מוגברת של רוק ומיצי קיבה ואף לרעב.

**2. מוח** - בהיפותלמוס במוח מצוי מרכז הרעב והשובע באם הוא משובש יהיה ניתן להרגיש רעב ללא הרף. גם רמת הסרוטונין (חומר המשפיע על מצב הרוח) משפיעה על תחושת הרעב והשובע. ככל שרמת הסרוטונין גבוהה יותר כך רמת השובע גמתי אנחנו באמת רעבים? דלה.

**3. מלאות בקיבה** - קיבה מלאה מעניקה תחושת שובע. על בסיס עובדה זו מבצעים ניתוחים לקיצור קיבה בהם מקטינים מאד את נפח הקיבה. כך למעשה כמות מזון קטנה יותר נכנסת ותחושת השובע מגיעה מוקדם יותר מן הרגיל.

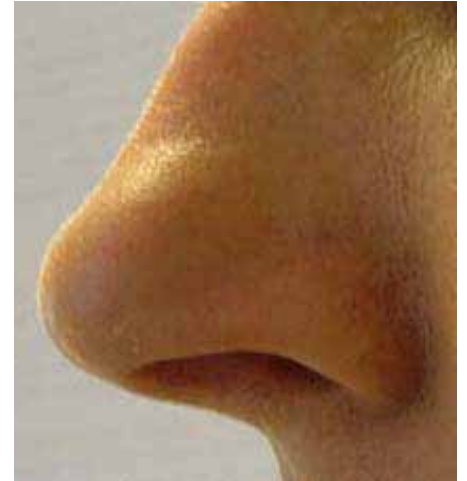
**4. קצב פירוק המזון** - לכל מזון יש את קצב הפירוק שלו בקיבה, ככל שהמזון יפורק מהר יותר כך תחושת הרעב תחזור מהר יותר. פירות וירקות מתעכלים הכי מהר לאחר מכן דגנים וקטניות, אגוזים ושקדים ולבסוף כל שאר המזונות המעובדים. יש לזכור שאין זה אומר שצריך לאכול מזון מעובד, אלא מספר גדול יותר של ארוחות מזינות ביום.

**5. קצב אכילה** - לקצב האכילה משמעות רבה בתחושת השובע. אנשים שאוכלים

# החקסין הגיע והדיקום מהאף הופיע

ד"ר דניאל שינהר

מומחה לכירורגית ילדים  
והומאופתיה מודרנית



## תופעת הדמם מהאף הינה נפוצה מאד ורבים סובלים ממנה מבלי לדעת למה ולרוב גם מבלי למצוא פתרון לב- עיה.

לרוב הדמה מופיע באופן פתאומי וללא הודעה מוקדמת, אינו מלווה בכאב, ורק התחושה של נוזל דמוי נזלת חמה מביאה לגילוי המפתיע של דימום מהאף.

במרבית המקרים, הדימום מהאף נובע מיובש של רירית האף (כמו בימי שרב) ואז יש נטייה מוגברת לנימים שברירית האף להיסדק ולפיכך לדמם. אנשים הסובלים מתופעה זו, לרוב מודעים לקיומה ויודעים שאם בוא החמסין עליהם להצטייד במלאי גדול של טישו במידת הצורך.

מסתבר שדמה מהאף, הינו משני למגוון עצום של מחלות, חלקן מקומיות וקשו-רות לרירית האף וחלקן מחלות כלל גו-פניות (סיסטמיות). הדימום מהאף יכול להיות משני לזיהום מקומי, כמו נזלת כרונית או נזלת אלרגית (כחלק מקדחת השחת), סינוסיטיס וזיהומים כלל מע-רכתיים כמו מלריה ומחלות חיידיקות וויראליות אחרות.

סיבה נוספת ושכיחה לדימום מהאף היא חבלה או על ידי החדרת גוף זר כגון אצבע או כל מכשיר אחר לתוך האף וכן חבלה

קהה כתוצאה מנפילה או מכה באף. קיימות מספר מחלות כלל גופניות המ-עלות את השכיחות לדימום מהאף, כמו הסתיידות עורקים, יתר לחץ דם ומחלות שבהן יש נטייה מוגברת לדימום כמו אמופיליה, אנמיה אפלסטית, לוקמיה, רמות נמוכות של טסיות (המרכיב בדם האחראי לקרישה), מחלות כבד ועוד.

### אבחנה

כל אדם הסובל מאירועים חוזרים של דימום מהאף, חייב לעבור אבחון על מנת לנסות ולמצוא את הסיבה לתופ-עה. כחלק מהבירור יש לקחת בדיקות דם מקיפות, ולעבור בדיקה יסודית אצל רופא אף אוזן וגרון.

כמובן שיש לשלול מחלות רב מערכתיות אחרות, כפי שמנינו לעיל. רופא האף אוזן וגרון יתבונן בעזרת מכשיר מיוחד לתוך הנחיריים וינסו להתחקות אחר מקור הדימום. לרוב מקור הדימום, הוא בחלק הקדמי תחתון של מחיצת האף, שבו יש עושר רב של נימים וכלי דם קטנים. במידה ונמצא סיבה ברורה לדימום, יש לטפל באותו גורם כדי להימנע מהישנות.

### טיפול

הטיפול הראשוני בדמה מחרף, הוא עצי-רת הדימום. עצירת הדימום מתבצעת על ידי לחיצה בשתי אצבעות על הנחיריים, תוך החזקת הראש במנח הטבעי (לא לה-רים את הראש כלפי מעלה).

את הלחץ יש להפעיל למשך כחמש דקות ואז ניתן לשחרר את הנחיריים.

ברוב המקרים, שבהם מקור הדימום הוא מיובש בריריות או הפרעה מקומית

**במרבית המקרים, הדימום מהאף נובע מיובש של רירית האף (כמו בימי שרב) ואז יש נטייה מוגברת לנימים שברירית האף להיסדק ולפיכך לדמם. אנשים הסובלים מתופעה זו, לרוב מודעים לקיומה ויודעים שאם בוא החמסין עליהם להצטייד במלאי גדול של טישו במידת הצורך.**

ברירית, הדימום יפסק. בסמוך לדימום רצוי להימנע מקינוח של האף, כדי להימנע מפתיחה מחדשת של הדימום.

המקרים שאינם מגיבים לטיפול זה, יז-דקקו לטיפול יסודי יותר על ידי רופא אף אוזן וגרון. לראשות הרופא עומדים אמצעים שונים על מנת לעצור את הדי-מום, החל ממחט חשמלית הצורבת את כלי הדם המזדממים, שימוש בספוגית הטבולה בחומר המעודד קרישה או חומר הגורם לצריבה וסתימה של כלי הדם הק-טנים ועד למצבים קשים שבהם הרופא משאיר טמפון באף לצורך עצירת הדי-מום ויצירת לחץ מקומי.

במקרים קיצוניים ניתן להגיע עד לחדר ניתוח ותפירה של כלי דם מזדממים.

טיפול נכון במחלות סיסטמיות הגורמות לדימום (שליטה טובה על יתר לחץ דם) יביאו להפסקת הדימומים מהאף וכנייל טיפול ושליטה בשאר הבעיות הכלל גופ-ניות שגורמות לדמה מסוג זה.

לסובלים מיובש ברירית האף, קיימים מספר תכשירים המיועדים לשימון ורי-כוך האף כדוגמא: טיפות אף של "רי-נדורון" מתוצרת חברת ולדה. טיפות אלה מכילות חומרי שימון ואלואה- וורה המאפשרים הגנה על רירית האף ועוזרים לשמור את דרכי האוויר פתוחות.

לסובלים מנזלת כרונית או נזלת אלרגית, קיימים טיפולים רבים בהומיאופתיה המודרנית שמביאים להקלה ולירידה בגודש ברירית האף בשילוב עם תפקוד נכון וטוב יותר של הרירית ובכך מפחי-תים את הסיכוי לדימום חוזר.

ההומיאופתיה המודרנית מציעה טיפול גם לסובלים מדימום חוזר ללא סיבה ידועה. הטיפול מורכב ממספר תרופות הומיאופתיות המונעות את שבירות הנימים, משפרות את ההגנה על הרי-רית ומפחיתות בצורה משמעותית את הישנות המקרים. יש לקחת את הטיפול ההומיאופתי בתקופות המועדות לפור-ענות (תקופות יובש, בעונות מעבר וב-תקופות רגישות של כל אחד). במקרים רבים ניתן להגיע עד להעלמות מוחלטת של התופעה ללא הישנות דהיינו להחלמה מלאה.

**אסנת בוקופצר**

מטפלת ומנחה מוסמכת,  
מאסטר בדמיון מודרך, NLP

# מה מנהל את חיינו?



**השפה בה אנחנו  
משתמשים  
בחיי היום יום,  
במקרים רבים  
היא זו המח-  
ליטה וקובעת  
איך יראו, יש-  
מעו, נרגיש ול-  
פיכך נחיה את  
חיינו.**

בין לבין. המגדיר משהו. בדיוק כמו שהשפה שלנו מאפשרת לנו להגדיר, לתת גבולות למה שמתרחש, למה שמרגישים. וכמו שציינתי אוטומט השפה/המחשבה מגדיר משהו מסוים ומשאיר אותנו בתוכו. מנהל אותנו.

## הרגל הופך לטבע

כשאנחנו חוזרים בתוכנו או מחוצה לנו על מחשבות, משפטים או מילים מסוימות, החזרה המתמדת בונה מעגלים חשמליים במוחנו ומשום כך סינפסות רבות עוצמה. כל מחשבה/מילה שנחזור עליה שוב ושוב, תיצור חיבורים אנטומיים שעם הזמן יהפכו לאוטומטים.

כל מחשבה/מילה שהתקבעה והפכה לאוטומט עלולה או עשויה לנהל את חיינו, מבלי שבעצם יהיה לנו מה לומר בנושא.

מילים/מחשבות שהורגלנו לחשוב ואו לומר לעיתים קרובות, דומות מאוד לה-תמכרות בכך שהמכנה המשותף ביניהן הוא הקושי להפסיק אותם, למרות של-עיתים נבין שאינן תורמות לבריאותנו ולחיינו.

כפי שכתבה חווה אלברשטיין בשירה 'הרגל הופך לטבע': "שמור את נפשי מן

רגש שנדמה לנו כעצב או שמחה ה"משתלט" עלינו - הרגש מיתרגם והופך למילה בראשינו, ועכשיו אנחנו יודעים שזה עצב או שמחה, ייאוש או תקווה. מאותו רגע אנחנו חושבים את המילה הזו, ברוב המקרים מבלי לתת עליה את הדעת יותר מדי. ברגע שקבענו זיה עצב, עכשיו 'אני עצוב', ואז 'שמחה' עכשיו 'אני שמח', המילה שהיא חלק מהשפה שלנו גם קבעה בחלקיק שנייה איך נרגיש.

וכך המחשבה הגדירה, נתנה גבולות לרגש ותרגמה אותו למילה, מילה אותה אנחנו מכירים, ואיתה אנחנו יכולים להזדהות, להתנהל, להבין. עכשיו כשיש לנו מילה נדמה לנו שאנחנו נמצאים במקום בטוח.

## אך האם כך הוא? האם ניתן למילה/מחשבה לנהל את חיינו?

למילה שפה ישנם 4 פירושים במילון: אוצר המילים שאדם משתמש בהן לה-בעת צרכיו. אחד מזוג השפתיים התוח-מות את הפה, מהן גם יוצאות המילים, השפה. קצה הכלי ורצועת החוף הגובלת בנחל ואו בנהר.

בשלושה מהמקרים: שפתיים, שפת הכלי ושפת הנחל מתייחסים לגבול המבדיל

מכיוון שפעולות רבות בחיינו אנחנו מבצעים מתוך אוטומט: כמו תנועה, נשימה, מטבוליזם, שינה, חלימה, הליכה, נהיגה ועוד.

חלקן, מהרגע שנוצרו גנטיות, על אוטו-מט. וחלקן הפכו לאוטומט ברגע שלמדנו לעשות אותן כמו שצריך, כמו שנהוג לת-חושנתו. לכן לא ניתן עליהן את הדעת רוב הזמן.

כך במקרים רבים בשימוש אוטומטי בשפה שלנו: באופן בו אנחנו משתמשים ומבטאים, רעיונות, הצעות, תחושות, מחשבות ורגשות.

לצורך העניין כמה פעמים אמרנו דב-רים שנצטער עליהם אחר-כך, כאילו לא הייתה שליטה עליהם, הם פשוט יצאו לנו מהפה.

כמה פעמים אמרנו שאנחנו לא מסוגלים לעשות דבר כזה או אחר, מבלי להתעמק האם אנחנו באמת מסוגלים או לא.

כמה פעמים האשמנו את עצמינו מבלי לחשוב על המילים בהן אנחנו משתמ-שים: 'איזה טיפש הייתי' וכדומה.

## מה מגדיר את חיינו?

גם המחשבות בראשינו הינן מילים. מילים כדי להסביר, לפרש, להבין בעצמנו מה קורה. לדוגמא: אנחנו מתרגמים ברא-שינו (באוטומט) רגשות למילים.

# סוכן ביטוח, "בריאות" עולמית" מחזקת את הקשר עם הלקוח



**בריאות עולמית**  
רפואה פרטית אמיתית  
חברת שירותי הבריאות המובילה בישראל

לביחור הסניף הקרוב לביתך 1-800-370-390

**כל מחשבה/מילה שנחזור  
עליה שוב ושוב, תיצור  
חיבורים אנטומיים שעם  
הזמן יהפכו לאוטומטים.  
כל מחשבה/מילה  
שהתקבעה והפכה  
לאוטומט עלולה או  
עשויה לנהל את חיינו,  
מבלי שבעצם יהיה לנו  
מה לומר  
בנושא.**

באמת שום דבר לא מצליח? אף פעם?

כאשר אנחנו מאפשרים לעצמנו לבדוק, להיות מודעים למחשבה/למילים בהן השתמשנו, נגלה מן הסתם שהיו פעמים רבות בהן דברים כן הצליחו ובגדול! והחיבור אל ההצלחה פותחת את האפשרות למצוא דרכים נוספות, אחרות, חדשות כדי להצליח גם במקרים אחרים.

וכבר אמר רבי נחמן מברסלב: "אתה נמצא במקום בו נמצאות מחשבותיך. ודא שמחשבותיך נמצאות במקום בו אתה רוצה להיות". כך גם לגבי השפה בה אנו משתמשים לעצמינו, על עצמינו ולסובבים אותנו. וודאו שהיא מגדירה היטב את המקום בו אתם רוצים להיות. את המקום אליו אתם רוצים להגיע. את ההרגשה אותה תרצו להרגיש.

כאשר נאפשר לעצמינו להיות מודעים, להתייחס אל המחשבות שלנו כשפה המכילה אפשרויות רבות, נוכל לאפשר לעצמינו לבחור את המילים ומתוך כך את המחשבות ולהיפך, אלה שיאפשרו לנו לחיות את החיים באופן המתאים לנו ביותר.

[www.nlptherapy.co.il](http://www.nlptherapy.co.il)

ההרגל, להתלונן הרבה. זה לא מועיל, זה לא עוזר, ומתמכרים לזה... הרגל הופך לטבע, וטבע קשה לשנות. אבל בדרך קבע, יש לנסות".

## אצל מי השליטה ?

ואמר רנה דקארט: "מלבד מחשבותינו, אין דבר שנתון לגמרי לשליטתנו". והאם לא כך גם לגבי השפה שלנו. השימוש במילים? מכיוון שהשליטה היחידה והאמיתית שלנו היא על המחשבות שלנו. לדוגמא: אנחנו יכולים לחשוב 'אני טיפש' אך באותה מידה אנחנו יכולים לבחור במחשבה: 'לא הבנתי ועכשיו אני יודע', 'למדתי ועכשיו אני מבין'.

או דוגמא נוספת: 'זה לעולם לא יקרה' אפשר לחשוב: 'זה לא קרה כרגע, מעניין מה אני יכול לעשות אחרת כדי שזה כן יקרה'. היכולת שלנו לשלוט במחשבות שלנו היא גם היכולת שלנו לשלוט בשפה שלנו ובשימוש במילים המתאימות ולהיפך, אלה שיאפשרו לתת המודע שלנו לעשות בכל רגע נתון את העדכונים המתאימים.

## דמיון מודרך, NLP והשפה

אחת היכולות המשמעותיות שנרכוש בעבודה עם טכניקות ה-NLP והדמיון המודרך היא הלמידה שאנו מאפשרים לעצמנו. ראשית בהבנה שאנו היחידים השולטים במחשבות שלנו ובשפה שלנו. לכן, אנחנו היחידים היכולים להחליף מחשבה שלילית במחשבה חיובית. בדיוק כמו שאנו היחידים היכולים להחליף מילים שאינן מתאימות למטרות שלנו במילים שכן יאפשרו לנו להשיג אותן. או בדוגמא אחרת: מילים/מחשבות המורידות ומדכאות אותנו במילים/מחשבות הפותחות לנו פתח לעשות דברים, להרגיש אחרת. לדוגמא: 'שום דבר לא מצליח לי!' האם