



מאמר

חוש הומור וצחוק בהריון

חוש הומור וצחוק הינם תרפיה מצוינת להתמודדות עם עצבים ויעילים מאוד להירגעות ושמחה בזמן ההריון

לא פשוט להיות אישה הרה בישראל. הארץ מוכת סטרס ולחצים ממילא. התווספות אלמנט לחץ נוסף כגון הריון אינה מקלה. נכון, היריון הוא אושר גדול ושמחה גדולה בלב. יחד עם זאת מדובר בכמעט שנה של אי וודאות, של דאגות, של בדיקות ושל טלטלות רגשיות עמוקות. מה ניתן לעשות על מנת לעבור את התקופה בשלווה, ברוגע ובכיף גדול ? ניתן לאמץ גישה בריאה לעניין: צחוק והומור.

את בהיריון מתקדם ? בעלך מכנה אותך בשמות חיבה עוקצניים כגון "פילה", "חבית" או סתם "שמנה"? במקום להתעצבן, פשוט יותר יהיה "לזרום" איתו. נכון, את באמת נראית "מוזר". השינויים המתחוללים בגופך (בעיקר ההשמנה בבטן יש לומר) הם דבר שלא ניתן להתעלם מהם. אומנם את זו שעוברת אותם על גופך, אך בעלך חווה גם הוא חוויה ² אשתו משתנה לו מול עיניו. האם אין הדבר טבעי כי ינסה להתייחס לעניין בצורה זו או אחרת ? חבל לכעוס ולדרוש כי לא יחשוב ולא יבטא את דעתו על השינוי. יהיה זה חסר אחיזה במציאות. במקום זאת, ניתן להתמודד עם העניין בהמון הומור. לפתח בדיחות אישיות-אינטימיות, לצחוק צחוק בריא על העניין ולהעביר את ההיריון ביחד ובכיף.

הלחץ מהבדיקות וההמתנה מורטת העצבים לידיעה שהכול תקין מוסיפים שמן למדורה המתלקחת של ההיריון. מדוע להוסיף עוד ועוד עצבים ? במקום זה, כדאי מאוד להשתמש בחוש ההומור. אין הדבר אומר שאתם מתעלמים מהעניין. להיפך, זוהי התמודדות בוגרת לעסוק בעניין.

להומור צדדים בריאים בהם לא ניתן לזלזל. אם אתם דואגים לשלום עוברכם, טוב תעשו אם תשתמשו בצחוק ובהומור כתרפיה לכל המתרחש. לצחוק והומור צדדים רבים חיוביים:

מעודדים פעילות אירובית הקשורה בהפעלת שרירים. (שרירי הפנים, הסרעפת, הבטן).

משפרים דפוסי נשימה.

משחררים עכבות ומחסומים.

משנים את הפיזיולוגיה והביוכימיה בגוף לטובה, וגורמים לתחושה טובה הן בגוף והן בנפש. כתוצאה מכך ההרגשה טובה ואז יש יכולת טובה יותר להתמודד עם הבעיות והאתגרים שבחיים בכלל ובהיריון בפרט.

צחוק והומור מחזקים את המערכת החיסונית.

משחררים את הגוף מההשפעות השליליות של מתח ודחק.

מפיגים דיכאון וחרדה.

מורידים לחץ דם גבוה.

מצמצמים התקפי אסטמה.

מגבירים את סף היכולת להתמודדות עם כאב.

משכלל מיומנויות חברתיות ומקל על אינטראקציה חברתית.

לסיכום, אימוץ תרפיה זו מומלץ ביותר. אכן, הצחוק יפה לבריאות.