

כעס



"כעס"

מתוך "נפלאות הבריאה"

עורך ומלקט ש. אייזיקוביץ

[eisikovits1@gmail.com](mailto:eisikovits1@gmail.com)

הגיליון מופיע באתר 'לדעת' וכן ניתן לקבלו לאימייל מדי שבוע על ידי שליחת בקשה. [ל, eisikovits1@gmail.com](mailto:eisikovits1@gmail.com)

058-4852-443

אודה לכם אם תעבירו את העלון לאנשיכם או כתובות של נציג בעלון. אשמח לקבל הערות מחכימות ובל"נ אשתדל להתייחס אליהם. גם רשות להדפיס / לחלק / להעתיק / לשמור. - בשעת הצורך הרשות נתונה לאמור מהדברים שבעלון אף שלא בשם אומרים. אבל הבא להדפיס וידפיס בשם אומרו. יביא גאולה לעולם. כמו כן יש אפשרות לקבל כל עלון בכל שפה כמעט שתמצאו בתרגום של ווארד.

## חוקרים מזהירים: הכעס מסוכן לבריאות יותר משחשבתם

מלבד מה שהוא ידוע כמידה לא טובה, כעס בלתי מווסת או כרוני עלול להוביל להשלכות בריאותיות משמעותיות. מחקרים עדכניים חושפים את ההשפעות המורכבות של כעס על מערכות הגוף השונות ועל הבריאות הנפשית (בריאות) **אבישי לוי**

ספרים רבים נכתבו ודרשות רבות נאמרו בגנות הכעס, כבר כתב שלמה המלך "כעס בחיק כסילים ינוח" (קהלת ז ט) ואף הרמב"ם אף שכתב שיש לנהוג במידות ב'שביל הזהב' ולמתן אותן לאמצע, החריג את הכעס וכתב בצורה נחרצת כי "הכעס מדה רעה היא עד למאד וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר וילמד עצמו שלא יכעוס ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו" (דעות ב ג). אך מלבד הגנות שיש במידה זו, כעס בלתי מווסת או כרוני עלול להוביל להשלכות בריאותיות משמעותיות. מחקרים עדכניים חושפים את ההשפעות המורכבות של כעס על מערכות הגוף השונות ועל הבריאות הנפשית.

## השפעות פיזיולוגיות

תגובת הכעס מפעילה את מערכת "הילחם או ברח" (Fight or Flight), "המובילה לשחרור מוגבר של הורמוני דחק כמו אדרנלין וקורטיזול. תהליך זה גורם להאצת קצב הלב ולעלייה בלחץ הדם. מחקר חדשני שפורסם ב The American Journal of Cardiology ממצא כי התקפי כעס מגבירים את הסיכון להתקף לב פי 8.5 (!) בפרק הזמן של שעתיים לאחר האירוע המכעיס.

## השפעות על המערכת החיסונית והעיכול

דחק רגשי הנגרם מכעס מתמשך מחליש את המערכת החיסונית באמצעות הפחתת יעילות תאי הדם הלבנים, ירידה ברמות הנוגדנים ופגיעה ביכולת הגוף להתמודד עם דלקות וזיהומים. במקביל, כעס משפיע על מערכת העיכול באמצעות הגברת הפרשת חומצות קיבה, עלייה בסיכון להתפתחות כיבים והגברת הסיכון לתסמונת המעי הרגיז (IBS) מה שמביא לכאבי הבטן שישנן לאחר התפרצות כעס חזקה.

## השפעות פסיכולוגיות

ברמה הפסיכולוגית, כעס בלתי מווסת מקושר למגוון הפרעות נפשיות כגון חרדה ודיכאון, הפרעות שינה, שחיקה נפשית וירידה בריכוז וביכולת קבלת החלטות. השפעתו על מערכות יחסים מתבטאת בפגיעה בתקשורת אפקטיבית, יצירת דפוסי התנהגות תוקפניים, הרס אמון ואינטימיות ולעיתים אף בידוד חברתי. מי רוצה לשהות בחברת אדם קצר רוח וחם מזג?

## מחקרים נוירולוגיים

מחקרים בתחום הנוירולוגיה מצביעים על קשר בין כעס כרוני לשינויים מבניים במוח, במיוחד באזורים האחראים על ויסות רגשי וקבלת החלטות. ממצאים אלו מדגישים את החשיבות של ניהול כעס אפקטיבי, אדם הרגיל לכעוס, לאורך זמן יוכל להביא לשינויים מוחיים של ממש שיקשו עליו להיגמל מהם בעתיד.

## דרכי התמודדות

טכניקות התמודדות עם כעס כוללות תרגילי נשימה עמוקה, מדיטציה ומיינדפולנס, והרפיה שרירית מתקדמת, שכן להרפיית הגוף יש קשר ישיר עם העצבים. כמו כן פעילות גופנית סדירה, במיוחד אימון אירובי, נמצאה כיעילה בהפחתת רמות כעס.

התערבויות פסיכולוגיות כמו טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) ותרגול תקשורת אסרטיבית מספקות כלים חיוניים להתמודדות עם כעס כשהוא נעשה לחלק בלתי נפרד מהחיים וגורם לסבל רב.

### **חידושים בתחום הטיפול**

זיהוי מוקדם של דפוסי כעס בעייתיים חיוני למניעת נזקים ארוכי טווח לבריאות. התערבות מקצועית מוקדמת יכולה למנוע התפתחות בעיות בריאות כרוניות, לשפר מיומנויות התמודדות ולחזק מערכות יחסים. ישנן היום גישות טיפוליות חדשניות משלבות טכנולוגיות מציאות מדומה לתרגול ניהול כעס, אפליקציות למעקב וניהול מצבי רוח והתערבויות מבוססות מיינדפולנס. קיראו על האפשרויות ונסו לאמץ שיטה שתתחברו אליה.

### **המלצות מעשיות**

המלצות מעשיות לניהול כעס כוללות קיום מעקב יומי אחר טריגרים לכעס, שימו לב מה גורם לכם לצאת מאיזון ונסו להימנע ממנו או לשנות גישה כלפיו. תרגול קבוע של טכניקות הרגעה אף קודם לכעס עצמו יכול לסייע גם כן. שמירה על אורח חיים בריא הכולל תזונה מאוזנת ושינה מספקת גם הוא חשוב לאיזון מצב הרוח, מי לא יודע שכשעייפים כל דבר קל נראה חסר פרופורציות וגורם ביתר קלות לכעוס.

הבנת ההשפעות המורכבות של כעס על הבריאות הפיזית והנפשית חיונית לפיתוח אסטרטגיות התמודדות יעילות. שילוב של מודעות, טכניקות ניהול כעס והתערבות מקצועית בעת הצורך מהווה מפתח לשמירה על בריאות מיטבית ואיכות חיים גבוהה. וכמובן, יש את העצה המוקדמת שתמיד מועילה, קריאה סדירה בספרי רבותינו בגנות מידת הכעס, שכן לפעמים כל מה שצריך כדי להימנע מלכעוס זה רק להפנים את המגרעות שלו. שנהיה בריאים.