מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.   
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחה "חיים חדשים" מס' 82**

**סדנה להקלת לחצים**

**מטרות:**

* עזרה לאנשים שלא חולים פיזית אבל מרגישים רע ובאים למערכת הבריאות לקבל עזרה, כי לא מכירים משהו אחר. ומערכת הבריאות לא מצליחה לעזור להם או נותנת להם פתרון חלקי שמרגיע את התופעה וזה חוזר או מגיע אחר כך בצורת בעיה אחרת.
* ליצור חינוך אינטגרלי שקשור למערכת הבריאות

**פתיחה:**

איתנו באולפן-

* אשה בת 32, אמא לתאומים עם דופק מואץ, נדודי שינה, סחרחורת ועיפות יתר מזה כשנה.
* גבר בן 45, שוקל 120 ק"ג, קשיינשימה במאמץ פיזי, צרבות וכאבי רגליים
* גבר בן 35, מהנדס בהייטק, מזה 5 שנים סובל מכאבי גב חוזרים שמקרינים לרגל ובחודש האחרון לא מסוגל לעבוד, מרגיש שהוא על סף פיטורין מהעבודה.
* אשה בת 48 סובלת מכאבי בטן חזקים, הבדיקות יצאו תקינות. בתשאול התברר שלפני כשבוע חברתה הטובה נפטרה מסרטן הלבלב.
* שתי חברות עם אותם סימפטומים של אובדן תיאבון וחוסר אנרגיה, אין כוח לתפקוד הכי פשוט, אפילו לא יכולות לצאת לקניות.
* 2 גברים צעירים שמתלוננים על כאבים מפוזרים, חוסר פוקוס ושעמום, לחץ ובעיקר מטריד אותם אובדן החשק המיני

כל מי שנמצא כאן קיבל טיפול שלא ממש עזר להם. אצל כולם נערכו בדיקות מקיפות ויצאו תקינות. חלקם קיבלו תרופות בעיקר לצורך הקלה זמנית. חלקם כבר המשיך הלאה בחיפוש אחרי הקלה והלכו לטיפולים אלטרנטיביים שונים. בסופו של דבר הם לא מרוצים מהתוצאה, הם סובלים ומודאגים.

האנשים סובלים, מחפשים את התווית שתסביר להם למה הם סובלים, מחפשים מה מקולקל בגוף שלהם או בפסיכולוגיה שלהם, נופלים לבור שחור ומחפשים במקומות הלא נכונים ולא מקבלים מענה. כאשר אומרים להם שהבעיה שלהם נובעת ממשהו נפשי הם מתעצבנים ואומרים שזה באמת כואב להם וזה לא סתם.

ניתן לתאר את המקומות השונים, לפעמים ההזויים אליהם הם פונים כדי לקבל פתרון.

* **מהי הבעיה המשותפת שיש לכולם. מרגישים שיש פה תסמונת חדשה, מה הדבר הזה?**
* **מה הפתרון לבעיה שלהם?**
* **האם האנשים צריכים להבין מה מקור הבעיה שלהם או רק לעבור תהליך?**
* **מה הקשר שאני לא מחובר/ריקנות לזה שעכשיו כואב לי הגב?**
* **מה לעשות אם ההסבר לא יתקבל/לא יובן/לא יסכימו איתו?**
* **לא משנה אם הבנתי את ההסבר, אני ניסיתי הכל ומוכן לנסות גם שיטה חדשה. מה עושים במפגש ראשון?**