



ניוזלטר דצמבר



חג חנוכה שמח, עם תקווה לימים שלווים יותר.
בזמנים מאתגרים אלו, כל אחד מאיתנו מושפע מהמצב הנוכחי בדרכו שלו. אנו מעריכים מאוד את המשך השתתפותכם ומסירותכם בהשלמת סדרת הבדיקות, במיוחד בזמנים אלו.

הרצאת אונליין למשתתפי 10k

כחלק מפעילות הקהילה שלנו, אנחנו שמחים להזמין אתכם להרצאת אונליין המתמקדת בבריאות הנפש:

"תרפיית הקולות היריבים – מסבל וקורבנות למימוש ואהבה"

20.12.2023 | 20:00-19:00

בהרצאה ד"ר עודד מבורך יציג את גישתו הטיפולית המסייעת לאנשים הסובלים מבחינה נפשית להשתחרר מסבלם. על פי משנתו, האדם מזהה עצמו כמורכב משני קולות יריבים בעלי רצונות מנוגדים הנאבקים זה בזה. בהרצאה, ד"ר מבורך יסביר כיצד להפסיק את הסבל ולאפשר לקולות הפנימיים לחיות יחד האחד עם השני.

להרשמה לחצו כאן



ד"ר עודד מבורך, פסיכולוג קליני בהכשרתו ובעל ניסיון עשיר בטיפול אישי, קבוצתי וזוגי. עד כה פרסם שלושה ספרים: 'ספר הקולות' (הוצאת אבן חושן), 'חרדה היא הזדמנות' ו-'תרפיית הקולות היריבים' (הוצאת מטר).

עברנו

משתתפים יקרים, אנחנו נרגשים לבשר שעברנו למתחם בדיקות חדש בפארק המדע, נס ציונה. סמוך למכון ויצמן. מצפים לראות אתכם, בתום שנתיים מאז מועד הבדיקה האחרון שלכם!



תודה רבה לד"ר אסף סטי אל-בר על סדנא נהדרת!

בחודש אוקטובר נערכה סדנת אונליין עבור משתתפי 10K, במהלכה הועבר תרגול מיינדפולנס כבסיס לחוסן נפשי, הפחתת חרדה ופיתוח יכולת חוסן וויסות רגשי. בהתאם לביקוש הרב, מצורף לינק להקלטת הסדנא:

לצפייה בהקלטת הסדנא לחצו כאן



במהלך הסדנא, משתתף שאל: "מה עושים במידה שבזמן התרגול, כשהגוף נרגע, עולות הרבה מחשבות (כמו משימות שעלינו לבצע)? לנסות להתעלם מהן?"

תשובתו של ד"ר סטי אל-בר:

אם במהלך התרגול עולות מחשבות ומשימות, זה טבעי. אבל האימון שלנו הוא לבחור היכן אנו ממקמים/ות את תשומת הלב שלנו, ולכן המאמץ הוא להרפות. עלינו לנסות שוב ושוב להחזיר את תשומת הלב לגוף ו-לנשימה, להתקרקע בגוף ובנשימה. לפעמים המחשבות יעלמו, לעיתים הן ישובו, ואז שוב ננסה להרפות. זה האימון. אנחנו מאמנות ומאמנים את שריר תשומת הלב: המחשבות הן מעין התנגדות שצריך לעבוד אתה- אבל בחמלה.

אורח חיים בריא תחת לחץ: עצות מהתזונאית והחוקרת מיכל ריין



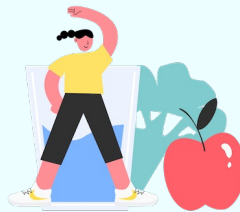
משתתפים יקרים,

בתקופה זו, רבים מאיתנו מודאגים מהשפעת הלחץ על רווחתנו: על הרגל השניה, האכילה ואורח החיים באופן כללי. זה לא נדיר לראות שינויי בדפוסיה אכילה שלנותחת לחץ. חלקנו עשויים לפנות לחטיפים אומזנו מעובדים אחרים כמקור לנחמה זמנית אולחווות שינויים בתיאבון, בעו אחרים עשויים לבצע פעילות גופנית כנגנון התמודדות. כתזונאית קלינית אני מודעת לתקשרה שיירבין תזונה לבינוי ויסות מצבן הרגשי. אסאתם מחפשים אסטרטגיות להתמודדות עם הלחץ, שקלואתה הצעו הבאות:

1. סגלו שגרה קבועה של עבודה, אוכלומונוחה.
2. דאגו לאספקת תירקות קבועה בבית (מומלץ להזמין מהיריד של העוטף)
3. צאו לטיול או עסקו בפעילות גופנית קלה כדי להתאזר ולתלת שרירי לזוזולנשום
4. הוסיפו אלמנטים מזינים לארוחות שלכם, כמו קטניות, ירקות ואפירות
5. בצעות רגילינישימה (מוזמנים להיכנס להקלטת סדנת מיינדפולן שהתקיימה בחודש שעבר)

בחיירה בכל אחת מהפעולות הללו יכולה להיות צעד לקראת שיפור מצב הפיזיונהפשי. חשוב לציין: אלוהצעות-לאמרשמים. חיוני למצוא מהשהה מתאים לך באופן אישי.

מאחלת לכולנו מימסרגועים יותר,
מיכל



הילי המשתתפת משתפת (:



לפני שנה הצטרפתי לפרויקט 10K של פרופ' ערן סגל ממכון ויצמן, שזה כמו הפרויקט של עידן רייכל, רק בלי עידן רייכל ועם בדיקות רפואיות.

פרויקט 10K הוא חלומה הרטוב של כל היפוכונדרית. מדובר במחקר תצפיתי ארוך טווח לאיסוף מידע על אורחות חיים ומחלות באוכלוסייה רחבה. בגדול באים פעם בשנתיים, אלא אם כן אתן אטרקציה מדעית כמוני ואז מזמינים אתכם יותר.

במסגרת הניסוי מתבצעות בדיקות רפואיות חדשניות ונעשה שימוש בבינה מלאכותית, על מנת לגלות מאפיינים אישיים, שיכולים לעזור בחיזוי מצבים רפואיים עתידיים, לפני שהם מתפרצים.

אז מה קיבלתי בתפריט הבוקר?

סרט נע של אולטרסאונד כבד ועורקי צוואר, בדיקת צפיפות עצם, דם, לחץ דם, צפרדע, כינים, ערוב, שחין, סתם...

צילומי בוק של הרשתית שלי, תיעוד וידאו נדיר שלי צועדת במקום, בוהה בצב על הקיר ועושה 10 כפיפות ברכיים לחובבי הז'אנר, (זוכה פרס פסטיבל פדלעת הזהב, אין דברים כאלה בנטפליקס!)

הדרכה אישית על בדיקת חיידקי מעיים לטובת מכחישי הצואה, והדובדבן שבכלבת, בלילות הקרובים אני הולכת לישון כפיות עם מכשיר לניטור שינה, שיגלה לעולם מה הסיכוי שלי לחטוף דום נשימה בשינה.

ספוילר: כדי לקבל דום לב בשינה צריך שינה ולא נרדמתי כבר חודש, וחוץ מזה אני בכלל טיפוס של דום פריניון.

בא לכם גם ליהנות מיום כיף ולעשות קקי בקופסה? רוצים לקבל פעם בשנתיים דו"חות רפואיים על איברים פנימיים שלא ידעתם על קיומם ולהבין שאתם רקובים מבפנים?

חפשו 10K בגוגל ותרמו את גופכם למדע. (לא לבקש ממני לינק בפרטי, כי אז אני אצטרך לעשות גוגל בשבילכם וזה לא מגניב).

מעוניינים לשאול אותנו שאלות נוספות? כתבו לנו בדף הפייסבוק שלנו



לחצו על הלוגו לכניסה לעמוד הפייסבוק שלנו!

פרויקט 10K

מכון ויצמן, רחובות

Unsubscribe - Unsubscribe Preferences