



יוגה רגישה לטראומה מקום שקט



יוגה רגישה לטראומה, היא שיטת גוף-נפש המבוססת על הבנת הניורופיזיולוגיה של מצבי דחק וטראומה וכוללת כלים גופניים ומנטליים המסייעים לוויסות מערכת העצבים, החזרת תחושת ביטחון, וחיזוק תחושת סוכנות עצמית. השיטה משלבת תנועה, נשימה, הרפיה, מיינדפולנס ופסיכו-אדיוקציה ומתאימה לאוכלוסיות המתמודדות עם חרדה, דחק פוסט-טראומטי (PTSD) ושחיקה.

גיבוי מחקרי

בשנים האחרונות פורסמו שורה ארוכה של מחקרים המצביעים על היגה ככלי יעיל בהתמודדות עם פוסט טראומה, במיוחד בהקשר של ויסות ואיזון מערכת העצבים האוטונומית אשר נפגעת ממצבי טראומה או סטרס אקוטי וכוונו.

במחקר קליני מבוקר שנערך באוניברסיטת רייכמן* לאחר מתקפת ה-7 באוקטובר, נמצא כי **תרגול יוגה רגישת טראומה במשך 4 חודשים הפחית באופן מובהק תסמינים של PTSD, חרדה ודיכאון בקרב משתתפים שאובחנו עם PTSD.**

המחקר מצביע על יעילותה של יוגה ככלי טיפולי משלים בהתמודדות עם טראומה על רקע בטחוני.

תוצאות המחקר*



*תוצאות מדגמיות מניסוי קליני מבוקר לבחינת היעילות של תכנית "אחים ליוגה" להפחתת תסמיני הפרעה פוסט-טראומטית.

השותפים שלנו

בוגרי תוכנית ההכשרה של "מקום שקט" משולבים במגוון מסגרות טיפוליות ברחבי הארץ, בדגש על מענה לאוכלוסיות המתמודדות עם טראומה על רקע ביטחוני, מקבלים הדרכה רציפה ע"י מיכל וסגל מורות ההכשרה ונמצאים במקביל תחת פיקוח והדרכה של הצוותים המטפלים במרכזים השונים:

- המרכז הרפואי "העמק" (מרפאת בריאות הנפש)
 - המרכז הרפואי "שיבא" תל השומר: הבית הבטוח חלופה אשפוזית לפוסט טראומטים על רקע בטחוני, סדנת גל, המחלקה לאשפוז יום - קבוצות טיפוליות של יוגה-שיחה לפצועי חרבות ברזל
 - המרכז הרפואי "שמיר" אסף הרופא: יחידת ה-PTSD במרכז לטיפול בתאי לחץ
 - בתים מאזנים של אגף השיקום ברחובות, עפולה, מגדל העמק וסווייד
 - מרכז החוסן הצבאי "פעיימה" של צה"ל
 - חוות החוסן של אגף השיקום
 - אגף השיקום מחוז חיפה- קבוצה טיפולית יוגה שיחה לנשים של פצועי חרבות ברזל
 - הקריה הרפואית רמב"ם: מרפאת בריאות הנפש ושלוחתה בטירת הכרמל
 - כפר איזון
 - איזון ארנה- מרכז טיפולי לניצולי הנובה
 - פרויקט "שבים" לחוזרים משירות מילואים
- ועמותות נוספות הנותנות מענה לנפגעי טראומה חרדה ודחק.

מקום שקט

"מקום שקט" הוא מיזם יוגה רגישה, המיועד למניעה, התמודדות וצמיחה בעקבות טראומה ומצבי דחק.

המיזם פועל מאז 2018 לקידום, הנגשה והטמעה של יוגה רגישה לטראומה בקהילה, בארגונים, מוסדות ועמותות הפועלים עם אוכלוסיות המתמודדות עם פוסט טראומה, חרדה ושחיקה.

מיכל ירקוני, מייסדת ומובילת מיזם "מקום שקט", הכשירה למעלה מ-100 מורים ליוגה מיועדת טראומה בפריסה ארצית, תוך שילובם במערכות הבריאות והשיקום.

מיכל היא יוגה תרפיסטית מוסמכת (C-IAYT), מטפלת ב-Somatic Experiencing וב-BMC®. מתמקדת בטיפול וליווי מתמודדים עם PTSD בדגש על רקע בטחוני וצבאי.

עובדת במרפאת בריאות הנפש בבית החולים "העמק" ובקליניקה פרטית. ספקית מוכרת של משרד הביטחון.