

(https://www.stillwaters.co.il)

מים שקטים

לגלות את עצמך בקבוצה



Primary Menu

אודות (https://www.stillwaters.co.il/about) | דף הבית (https://www.stillwaters.co.il)

קבוצות טיפול

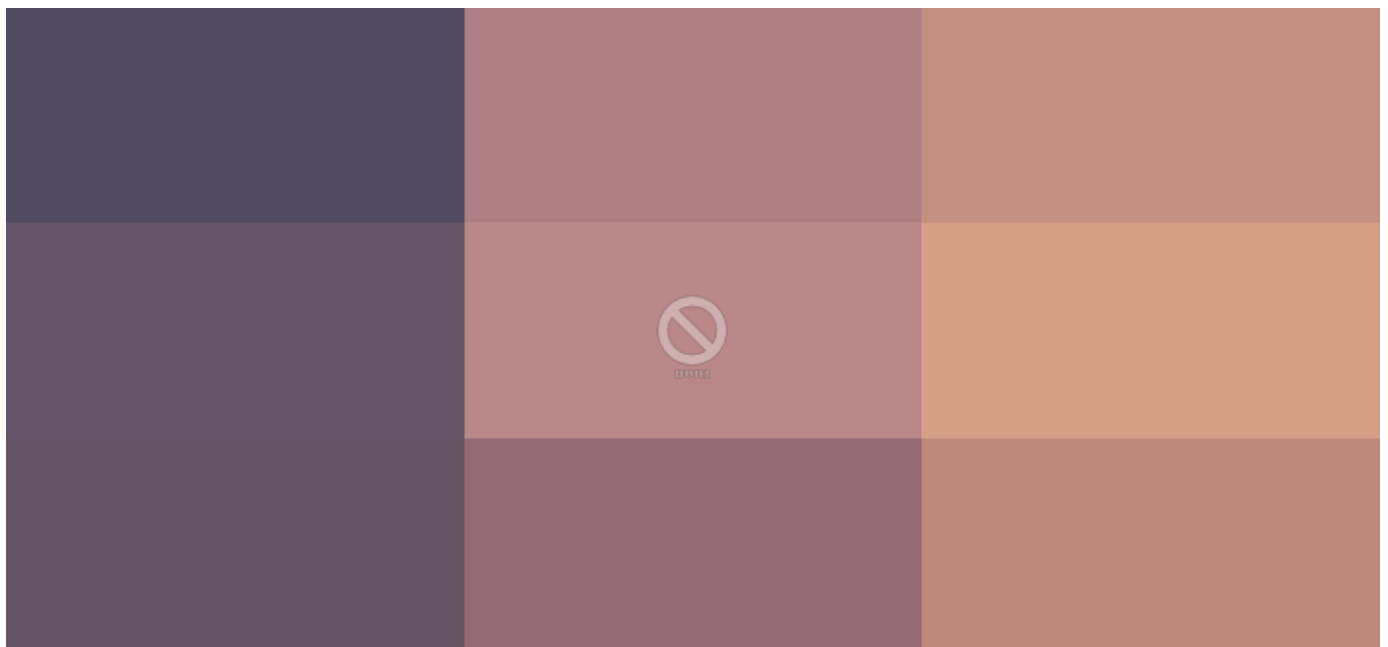
<https://www.stillwaters.co.il/%d7%a7%d7%91%d7%95%d7%a6%d7%95%d7%aa-%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%95%d7%9c-%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%95%d7%9c-%d7%a4%d7%a8%d7%98%d7%a0%d7%99-%d7%91%d7%97%d7%a8%d7%93%d7%94-%d7%97%d7%91%d7%a8%d7%aa%d7%99%d7%aa>
 טיפול פרטני (https://www.stillwaters.co.il/category/articles)
 אל תתמודדו לבד (https://www.stillwaters.co.il/lobby)

פרסומים

חברים מספרים (https://www.stillwaters.co.il/%d7%a4%d7%a8%d7%a1%d7%95%d7%9e%d7%99%d7%9d)
 טיפול עצמי (https://www.stillwaters.co.il/category/%d7%97%d7%91%d7%a8%d7%99%d7%9d-%d7%9e%d7%a1%d7%a4%d7%a8%d7%99%d7%9d)
 צור קשר (https://www.stillwaters.co.il/contact)

חיפוש

אדם רגיש מאוד | רגישות גבוהה | רגישות יתר



ה'תשס"ח - תשס"ט
 ת"ת שדס"ח - תשס"ט
 (https://www.stillwaters.co.il/%D7%9E%D7%95%D7%A4%D7%A0%D7%9E%D7%95%D7%AA) או ביישן

אדם רגיש מאוד הוא אדם בעל תכונה מולדת של רגישות גבוהה בעיבוד חושי ומעבד מידע חושי בצורה יותר עמוקה ויסודית, בשל הבדל ביולוגי במערכת העצבים שלו.

שני המאפיינים העיקריים של אנשים רגישים הם תגובתיות חזקה לגירויים פיזיים (רעש, ריח, צבעים) ותגובתיות חזקה לאירועים רגשיים (שלילית וחיובית)

- מעדיפים קודם לצפות ולהאזין לפני שהם פועלים בסיטואציה מסוימת
- שמים לב לשינויים קטנים
- מעדיפים לשקול ולהבין כל פרט ותוצאה אפשרית לפני שהם פועלים
- ערים למחשבות ולרגשות של אחרים. מושפעים ממצבם הרגשי של האחרים. "לפעמים אני מרגישה שאני יכולה לקרוא את מחשבותיהם של אחרים"
- נפגעים בעוצמה גדולה יותר מאירועים שליליים בילדות אבל גם מרוויחים יותר מאחרים מסביבה תומכת
- פועלים בצורה מצפונית יותר מאחרים
- בעלי מודעות חברתית וסביבתית, מבטאים חמלה כלפי אחרים אפילו כילדים
- מוצפים בקלות. מתקשים בסיטואציות כמו דיבור מול קהל, פגישה עם זרים, מבחנים, מקומות רועשים
- נוטים לאמנות ונהנים ממנה
- מגיבים בעוצמה רגשית גדולה יותר מאחרים
- מתקשים עם שינויים
- חולמים חלומות חיים
- בילדותם נאמר להם שהם רגישים או ביישנים
- מתלוננים על רעש או סביבה לא אסתטית
- רגישויות פיזיות: נבהלים בקלות, נוטים לאלרגיות, רגישים לכאב, מגיבים עוצמה לקפאין ותרופות
- נוטים לדבר בצורה מתחשבת ולא ישירה
- נהנים מיופיו של הטבע כמקור לנחמה ורוגע

[/https://www.stillwaters.co.il/hsp](https://www.stillwaters.co.il/hsp) 2/7

לרגישות גבוהה אספקטים חיוניים כמו למשל יכולת להאזין, אמפתיה, אינטואיטיביות והבנה לצרכיו של האחר אבל גם אספקטים שליליים העלולים לגרום לתחושות אשמה, נחיתות, קיפוח וכעס. רגישות גבוהה עלולה להקשות ולסבך מערכות יחסים.

לפעמים קשה לנו לקבל את עצמנו על הזמן שלוקח לנו לקבל החלטה, על כך שאנחנו לא מהירים כמו האחרים ולמה אנחנו לא יכולים להיות כמו כולם ולקחת דברים יותר בקלות. (דבר הנובע מהצורך לשקול לעבד ולרדת לעומקם של פרטים). אנחנו עלולים לכעוס על עצמנו שאנחנו לא משתפים פעולה עם חברינו ולא מצטרפים אליהם לבילויים ואירועים (פשוט כי אנחנו מזהים שזה יהיה יותר מידי עבורינו) לפעמים אנחנו כועסים על העולם ועל אי הצדק שבו. (אנשים רגשים הם מצפוניים יותר מאחרים על שום יכולתם להרגיש את האחר ולהיות ערים לתוצאות של מעשים) לפעמים אנחנו מקשים על בני זוג וחברים בשל דרישות שהם לא מסוגלים להבין: רועש מידי, קר מידי, חם מידי, אני צריך להיות לבד (כי באמת אנחנו רגשים יותר לגירויים ונטים להצפה)

אנשים רגשים רגשים לעצמם:

- מתקשים לשחרר רגשות ומחשבות שליליים
- חשים לעתים קרובות סימפטומים פיזיים כמו לחץ או כאב ראש אם משהו לא נעים קורה במהלך היום
- עלולים לחוות פגיעה בהרגלי שינה או אכילה (יותר מידי או פחות מיד)
- לעתים קרובות חשים מתח או חרדה
- נוטים להלקות את עצמם אם אינם עומדים בצפיות שהציבו לעצמם
- לעתים חוששים מדחיה
- נוטים להשוות את עצמם לאחרים והדבר גורם לתחושות שליליות
- חווים כעס סביב סביב סיטואציות חברתיות ונושאים חברתיים של חוסר צדק

אנשים רגשים רגשים לאחרים:

- דואגים לגבי מה אחרים עלולים לחשוב
- לוקחים דברים בצורה אישית
- מזדהים עם הכאב של האחר
- מתקשים "לשחרר" ויכוחים ואי הסכמות "קטנות"
- נעלבים בקלות
- נוטים להסתיר רגשות שליליים מתוך אמונה שהם חזקים מידי, מביכים או חושפים פגיעות
- מתקשים לקבל פידבק שלילי
- חשים שאנשים הם שיפוטניים
- עלולים להגיב בצורה קיצונית למה שנתפש בעיניהם כפרובוקציה
- לעתים חשים אי נוחות בסיטואציות חברתיות
- עלולים לחוש מודעות עצמית בסיטואציות אינטימיות, דואגים יתר על המידה ממחשבותיו של בן הזוג, חוששים יותר מיד מדחיה על ידי בן הזוג

אנשים רגשים רגשים לסביבה:

- חשים אי נוחות בנוכחות קהל גדול (למשל חדר מלא אנשים) או כאשר יותר מידי דברים קורים בעת ובעונה אחת
- חשים אי נוחות בחשיפה לאורות בהירים, רעש וריחות חזקים
- עלולים להיבהל בקלות כתוצאה מרעש פתאומי, כלי רכב שעובר במהירות והפתעות נוספות
- לא נהנים מסרטי אימה, חדשות שליליות

האדם הרגיש בחברה ובתרבות

החברה המערבית המודרנית נוטה להעדיף את המוחצן המהיר והרועש והאדם הרגיש לפעמים מפנים את הביקורת ומרגיש שמהו בו פגום. בחברות אחרות כמו למשל בסין התכונות המאפיינות את הרגישים כמו הססנות ומחשבה רבה לפני פעולה זוכות להערכה. בהתאמה מחקרים מראים שילדים רגישים הם מקובלים יותר בארצות כמו סין ופחות מקובלים בארצות המערב.

אנשים רגישים מאוד וחרדה חברתית או ביישנות

במעבר על השאלון שפיתחה ד"ר איליין ארון נוכל לזהות מספר שאלות המזכירות מאפיינים של חרדה חברתית:

- מצבי הרוח של אחרים משפיעים עליי (רגישות למחשבותיהם של האחרים)
- אני אדם מצפוני (ביקורת עצמית גבוהה – אמונה שהחברה מציבה רף גבוה שעלינו לעמוד בו)
- אני נבהל בקלות (רגישות כללית)
- אני מרגיש מוטרד כשאנשים דוחקים בי לעשות יותר מדי דברים בבת אחת (רגישות לביקורת)
- אני מנסה בכל כוחי לא לשכוח דברים ולהימנע משגיאות (רגישות לביקורת)
- כשאני מוכרח להשתתף בתחרות או לבצע משימה לעיני אחרים, אני רועד או נעשה עצבני כל כך, שרמת הביצועים שלי נמוכה (רגישות לביקורת)
- בילדותי אמרו ההורים או המורים שלי שאני רגיש או ביישן
- הצורך לארגן את חיי, כך שאוכל להימנע ממצבים שיגרמו לי לדאגה או הצפה, הוא בעדיפות גבוהה בשבילי (הימנעות)

אנחנו מוצאים שישנה חפיפה בין חרדה חברתית ובין אנשים רגישים מאוד, חלק מהסובלים מחרדה חברתית מדווחים על תכונות אופייניות לאנשים רגישים מאוד וחלק מהאנשים הרגישים מאוד מדווחים על סימפטומים אופייניים לחרדה חברתית. האספקטים השליליים של רגישות גבוהה בעיקר בהקשר של רגישות לאחרים דומים מאוד לחרדה חברתית, לעומת זאת האספקטים של רגישות לסביבה אינם קשורים לחרדה חברתית. מתוך כך ניתן להבין שאדם רגיש מאוד לא חייב להיות חרד חברתית ואדם חרד חברתית לא מוכרח להיות רגיש מאוד.

נראה שמה שגורם לאדם בעל רגישות גבוהה לחוש חרדה חברתית (<https://www.stillwaters.co.il>) היא הביקורת העצמית על עצם תכונת הרגישות. השילוב של הנטיה הטבעית "לחוש את הזולת" כשהיא מתחברת לביקורת עצמית ביחד עם זיהוי המופנמות כחולשה עלול לייצר את מה שאנחנו מכירים כחרדה חברתית. אדם רגיש מאוד יודע שאינו מסוגל לשאת לאורך זמן במוחצנות שנדמה לו שהיא נדרשת ממנו, הוא יודע שהוא זקוק לזמן שקט ושאינטראקציה חברתית ממושכת וקולנית מעייפת אותו. לכן, הוא עלול לחשוש ממצבים חברתיים, לחשוב שאינו מסוגל לעמוד בסטנדרטים המתבקשים ולפיכך לחוות את המאפיינים הרגשיים הקוגניטיביים וההתנהגותיים של חרדה חברתית.

חשוב להבין שרגישות גבוהה אינה ביישנות ואינה חרדה חברתית. אדם רגיש מאוד נמצא בסיכון להתפתחות הפרעות חרדה ודיכאון וביניהן גם חרדה חברתית. רגישות גבוהה היא תכונה ביולוגית בעוד שחרדה חברתית מתפתחת כתוצאה משילוב על גורמים ביולוגיים וגורמים סביבתיים: רגישות מולדת והתנסויות חברתיות שליליות. רגישות היתר עלולה לצבוע התנסויות חברתיות שאחרים היו עוברים עליהן לסדר היום בצבעים עזים. לאדם רגיש יהיה קשה יותר "להחלים" מסיטואציה חברתית שלילית וחוויות חברתיות עתידיות עלולות להיתפס בעיניו כמסוכנות. השילוב של אדם רגיש מאוד עם חוויות חברתיות שליליות עלול ליצור חרדה חברתית. לפיכך סביר להניח שאנשים רגישים מאוד נמצאים בסכנה מוגברת להתפתחות חרדה חברתית.

רגישות יתר

אם שמתם לב, עד כה נמנענו במאמר זה מהלהשתמש במושג רגישות יתר ויש לכך סיבה. המונח רגישות יתר הוא מונח שיפוטי – ^ממִים שֶׁקִּטִּים - קבוצת חרדה חברתית (<https://www.stillwaters.co.il>) הוא מחביא בתוכו את ההנחה שרגישות היא תכונה שלילית בעוד שהמונח רגישות גבוהה מתאר בצורה מדויקת ואובייקטיבית תכונה שיש לה יתרונות וחסרונות. רגישות יתר מתארת שבירות אמציונלית, אדם שאנחנו צריכים להיזהר איתו – הוא נפגע בקלות ומתרסק מכל הערה. רגישות גבוהה לעומת זאת מתייחסת לדרך שבה אנחנו מעבדים מידע – באיטיות וביסודיות ולכן אדם רגיש מאוד רגיש גם לגירויים סביבתיים וגם לגירויים רגשיים. נכון שאדם רגיש מאוד קולט מצבי רוח של אחרים ומושפע מהם ואכן הדבר עלול לגרום לאנשים רגישים להיות פגיעים יותר, אבל הדבר אינו אומר בהכרח שאדם רגיש מאוד יהיה פגיע, אנשים רגישים יכולים לפתח כישורים להתמודדות עם מצבים עוצמתיים. רגישות יתר אומרת שלאדם אין את הכישורים להתמודד עם המצב הרגשי.

כיצד תעזור לנו החוויה במים שקטים להתפתח ולהתמודד עם רגישות גבוהה והשלכותיה?

עמותת מים שקטים מפעילה קבוצות ומפגשי קהילה עבור אנשים רגישים מאוד ברחבי הארץ. במסגרת הקבוצות נוכל לפגוש אנשים דומים לנו, ללמוד ולהכיר מהי רגישות גבוהה, למצוא מקום של הקשבה והבנה ולעבד ביחד אירועים ומצבים בחיינו.

בקבוצה נוכל למצוא תשובה עבור חלק מהצרכים הנפשיים שמייחדים אנשים רגישים:

מקום לביטוי רגשות וקבלה לא שיפוטית של עוצמתם – רגישות גבוהה היא תכונה ביולוגית. לפעמים אנשים רגישים חשים בושה או מתייחסים לתכונה זו כתכונה שלילית בעוד שלתכונה יתרונות וחסרונות. סביבה מבקרת ולא מקבלת של הרגישות עלולה לגרום לתחושות של נחיתות וביקורת עצמית. חשוב שלאדם רגיש יהיה מקום בו יוכל להתקבל כפי שהוא ומקום שיכיר ביתרונותיו ויכולותיו ויצרות הדופן. חשוב שיוכל להביע את רגשותיו ללא ביקורת.

קבלה עצמית – אחת ממטרות הלימדה בקבוצות של מים שקטים היא קבלה עצמית ורצון לזהות את הייחודיות שלנו ויתרונותינו. לפעמים קל יותר ללמוד מהסתכלות על האחר – חברי הקבוצה מסתכלים איש על רעהו ובדרך כלל מזהים תכונות משותפות.

כשאנחנו מסתכלים על אדם רגיש מאוד בדרך כלל הוא מוצא חן בעינינו. זה הזמן לשאול מדוע אנחנו לא מעריכים את התכונה הזו בעצמנו? מדוע אנחנו חושבים שמהו בנו לא כשורה רק בגלל שאחרים מצפים מאתנו להיות מוחצנים ורועשים. מדוע אנחנו מבקרים את עצמנו על תכונה שמוצאת חן בעינינו באדם אחר. זוהי דוגמה לצורה שבה קבוצה עובדת ומצליחה לשנות עמדות וסכמות תוך כדי תהליך של התבוננות, השלכה והפנמה. כשחושבים על רגישות יתר הגישה צריכה להיות שמדובר במונח שגוי. לא רגישות יתר כי אם אדם רגיש מאוד. תכונה שיש לה יתרונות וחסרונות.

אנשים בעלי רגישות גבוהה עלולים לכעוס על עצמם, לא לקבל את עצמם, לפתח רגשי נחיתות ולא להבחין בצדדים החיוביים של אישיותם. במקרים כאלו המטרה שלנו היא לא לנסות להפחית את רגישות היתר אלא לקבל אותה ולהבחין בצדדים החיוביים באישיותנו ולפתח מנגנונים של קבלה עצמית.

עיבוד קונפליקטים בין אישיים – היות ואנחנו מייחסים חשיבות גדולה למערכות היחסים בחיינו, אנחנו נוטים להיפגע בקלות ולפעמים זהירים במיוחד בביטוי כעס כלפי הקרובים לנו. אנחנו עלולים להיות מוצפים ברגשות אשמה במידה וכעסנו. אדם רגיש זקוק למקום בו יוכל לעבד את הקונפליקטים במערכות היחסים בחייו ולהרגיע את עוצמות הרגש שמתעוררות. העוצמה שבה אנחנו חווים תקשורת בין אישית יכולה לסבך מערכות יחסים בחיינו. לפעמים הפגיעות גורמת לנו לוותר ולהימנע מקירבה גם אם אנחנו זקוקים לה ולפעמים יש ניסיון חוזר ונישנה לקבל מאחרים דברים שאינם מסוגלים להם. ההשתתפות בקבוצה מאפשרת לנו לבחון מחדש את הדרכים בהן אנו יוצרים קשרים להתאים ולהתאים, לשנות ולעבד את אותן דרכים. לפעמים רגישות יתר מונעת מאיתנו לשתף אנשים בעולמנו הפנימי משום שחוויו תגובות שליליות בעבר, הקבוצה היא מרחב בטוח ותומך שיכול לשקם את האמונה שלנו באחר. נוכל לראות כיצד דבריהם של האחרים מתקבלים בהבנה ונוכל לאט לאט לנסות להיפתח בעצמנו.

תקשורת עמוקה ומשמעותית – אנשים רגשים מתעייפים לרוב משיחות חולין ריקות ויש להם צורך באינטימיות ושיחות משמעותיות ועמוקות. בקבוצה נכיר אנשים עם צרכים דומים. השיחות בקבוצה הן בעלות גוון רגשי ומכוונות לגעת ברבדים עמוקים של הנפש. שיחות שאולי אנשים אחרים פחות רגשים עלולים לתאר ככבדות

ביטוי יצירתי ואמוציונלי – לאנשים רגשים בדרך כלל נוטים וניהנים מצורות ביטוי אמנותיות. הם יודעים להעריך וליהנות מיופיו של הטבע, מתהליכים ויצירות אמנות. בקבוצה השבועית שלנו אנחנו משתמשים בכלים מתחום התיאטרון והאימפרוביזציה על מנת להגיע ולזהות ולהתייחס לתהליכים נפשיים ורגשיים.

אדם רגיש מאוד הוא אדם מיוחד, רבים מהאמנים והמדענים, האנשים שדוחפים את האנושות קדימה הם כאלו. משימת החיים של מי שנולד עם המתנה הזאת היא להכיר בה, להשתמש בה, ללמוד כיצד לעצב את חייו באופן שיוכל להביא לידי ביטוי את סגולותיו המיוחדות. קבלה עצמית ופיתוח יכולות תקשורת גבוהות הם הדרכים באמצעותן אדם רגיש יוכל לממש את עצמו ואת ייחודיותו.

לקריאה נוספת:

רגישות גבוהה – קבוצה לאנשים רגשים מאוד (<https://www.stillwaters.co.il/groups/hsp/>)

צרו איתנו קשר



צור קשר

(<https://www.stillwaters.co.il/contact>)

רשתות חברתיות



https://twitter.com/sas_il (<https://www.facebook.com/stillwatersil/>)
(https://www.instagram.com/stillwaters_israel/)
(https://www.youtube.com/channel/UCZOjRMNnsYm7Tq8W5_Blirw)

עדכונים מהפייסבוק

פנו אלינו

צרו קשר (<https://www.stillwaters.co.il/contact>)

קישורים

חדרת קהל | (<https://www.stillwaters.co.il/%D7%A4%D7%97%D7%93-%D7%91%D7%9E%D7%94->)

ביישנות | (<https://www.stillwaters.co.il/%D7%A7%D7%94%D7%9C>)

([https://www.stillwaters.co.il/press/%D7%91%D7%99%D7%99%D7%A9%D7%A0%D7%95%D7%AA-%D7%90%D7%95-%D7%97%D7%A8%D7%93%D7%94-](https://www.stillwaters.co.il/press/%D7%91%D7%99%D7%99%D7%A9%D7%A0%D7%95%D7%AA-%D7%90%D7%95-%D7%97%D7%A8%D7%93%D7%94-%D7%90%D7%95-%D7%97%D7%A8%D7%93%D7%94-))

הימנעות | (<https://www.stillwaters.co.il/%D7%97%D7%91%D7%A8%D7%AA%D7%99%D7%AA>)

בדידות (/https://www.stillwaters.co.il/articles/the-role-of-avoidance-for-maintaining-social-anxiety)
 מים שלטים - קבוצת חרדה חברתית (https://www.stillwaters.co.il) | **חברתית**
 יחסים (/https://www.stillwaters.co.il/articles/social-phobia-in-children-and-adolescents) | **בין אישיים**
 https://www.stillwaters.co.il/articles/interpersonal-relationship-group-for-social- | **חרדה חברתית**
 (/anxiety) | **קבוצות** (/https://www.stillwaters.co.il)
 | **טיפול פרטני** (/https://www.stillwaters.co.il/%D7%A7%D7%91%D7%95%D7%A6%D7%95%D7%AA)
 https://www.stillwaters.co.il/%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C-
 %D7%A4%D7%A8%D7%98%D7%A0%D7%99-%D7%91%D7%97%D7%A8%D7%93%D7%94-
 | **מאמרים** (/https://www.stillwaters.co.il/%D7%97%D7%91%D7%A8%D7%AA%D7%99%D7%AA)
 (/https://www.stillwaters.co.il/hsp) | **אדם רגיש מאוד** (/https://www.stillwaters.co.il/category/articles)
 https://www.stillwaters.co.il/wp-) **תנאי שימוש** (/https://www.stillwaters.co.il/about)
 (content/uploads/2019/03/usage-terms.pdf)

חרדה חברתית - קבוצות - טיפול - מידע וייעוץ