

חדר כושר

# כשהחדשות עוצרות את הנשימה: כך תחזירו אוויר למוח

איור: Paper Trident / Shutterstock

**גלילת אסונות מפעילה את מנגנוני הסטרס ופוגעת  
בבריאות הנפשית והגופנית. מחקרים מראים שתרגילי  
נשימה פשוטים מסוגלים להחזיר רוגע ולחזק את הבריאות**

**זהר פישמן שוורץ**

11:03 • 30 בספטמבר 2025

היום, ברגעי המנוחה הקטנים שלנו, אנחנו כמעט תמיד מוותרים על עצמנו. הטלפון החכם הפך לשותף קבוע, והזמן הפנוי מוקדש להתעדכנות בחדשות, בדעות ובסיפורים של אחרים. פעם, לא כל כך מזמן, רגעי מנוחה נראו אחרת: כוס קפה על הכורסה, התבוננות החוצה מהחלון, סתם פרקי הפוגה בין אירועי היום, רגעי שקט שאיפשרו להרהר בנבכי המחשבות. השעמום הקטן הזה הוא לא ביטוי של חוסר, אלא הזדמנות למחשבות לנדוד, לנשימה להתארך, ואולי אפילו לניצני יצירתיות להיוולד.

הבעיה מתחילה בכך שהמוח שלנו, שתוכנן להתמקד בסכנות ולשרוד, נתקל היום בזרם בלתי פוסק של חדשות שליליות. רוב החדשות מדווחות על אירועים מטרידים, והרשת מתוכנתת להזרים לנו מידע

שמעורר תגובות רגשיות חזקות, לרוב שליליות. מה שהיה פעם הפוגה מאוזנת בין אירועי היום, הפך כיום לגלישה בלתי פוסקת שמעלה מתח וחרדה.

התופעה הזו מוכרת כ"גלילת אסונות" (doomscrolling). מחקר שפורסם ב־2020 בכתב העת Nature Human Behaviour מצא כי חשיפה מתמשכת לאירועים טראומטיים דרך המדיה מגבירה חרדה ועלולה להשפיע על עיבוד רגשי לאורך זמן. גם סקירה שפורסמה ב־2021 באתר Harvard Health מתארת השפעות נרחבות של גלילת אסונות על הבריאות הפיזית והנפשית. איך זה משפיע על המוח שלנו, ומה אפשר לעשות כדי להישאר בריאים אך בכל זאת מעודכנים?

## **חשיפה קבועה לתמונות מהחזית, דיווחים על אלימות או ויכוחים ציבוריים רוויי כעס יוצרים קרקע פורייה לגלילת אסונות כרונית. ככל שאנחנו גוללים יותר, כך החרדה גוברת ולולאת המשוב הזו מזינה את עצמה**

צילום: Shutterstock

### **גוללים ובוכים**

הטכנולוגיה בנויה להפעיל אותנו, והיא עושה זאת על ידי הדלקת מנגנונים פסיכולוגיים שטבועים במוחנו מאז ראשית האבולוציה. המוח האנושי מצויד מראש ב"הטיה שלילית": נטייה להתמקד באיומים ובסכנות כדי לשרוד. יצור שמזהה סכנה מוקדם נהנה מסיכוי גבוה יותר לשרוד מאשר זה השקוע בנוחות ומסתכן בפספוס של איום ממשי.

המנגנונים הביולוגיים שלנו הם אותם מנגנונים מראשית הקיום האנושי, אולם בעולם המודרני רווי הטכנולוגיה חוקי המשחק השתנו. החשיפה התקשורתית לקושי ולסכנות אינה מסתכמת במה שקורה בסביבתנו הקרובה, אלא כוללת כל אירוע טראומטי בעולם, המועבר בזמן אמת ומוצג שוב ושוב לאורך היום.

הזמינות האינסופית לחדשות, העדכונים התכופים ונבואות הזעם ממנפים את מנגנוני ההישרדות העתיקים והופכים צורך טבעי למודעות לערוץ קבוע של עוררות. מחקר שפורסם ב־2021 בכתב העת [Nature Human Behaviour](#) מציין כי [חשיפה ממושכת לאירועים טראומטיים](#) דרך המדיה יכולה להוביל לחרדה, דיכאון והפרעת דחק פוסט־טראומטית.

המוח האנושי פועל כשני מנגנונים מקבילים: רגשי וחושב. המנגנון הרגשי, המונע בעיקר על־ידי האמיגדלה – מרכז התרעה פנימי – מופעל בכל פעם שאנחנו נתקלים בסכנה או אפילו ברמז לסכנה, ומוציא לפועל תגובות פיזיולוגיות של עוררות ולחץ. מולו עומד המוח החושב, הקורטקס הפרה־פרונטלי, שאחראי על ויסות רגשי, תכנון וחשיבה לטווח ארוך.

בזמן גלילת אסונות האמיגדלה מופעלת שוב ושוב על־ידי התכנים השליליים ומעוררת את מנגנוני החרדה, בעוד פעילותו של הקורטקס הפרה־פרונטלי נחלשת זמנית. כך החלק ההישרדותי מקבל יתרון על פני החלק החושב. מה שנחווה כעוררות מלחיצה או כעס רגעי בזמן קריאת חדשות הוא בעל השפעה מצטברת: לאורך זמן, בשל גמישות המוח, האמיגדלה עשויה לגדול פיזית והכוח היחסי שלה במוח מתגבר.

התוצאה היא מערכת שמתחזקת לכיוון של עוררות ולחץ מתמשכים על חשבון רגיעה, נטיות גופניות ורגשיות הקשורות לסטרס נעשות חלק קבוע מחיי היומיום, והיכולת לוויסות רגשי נחלשת. [מחקר נוסף](#) שפורסם ב־2020 בכתב העת [Nature Human Behaviour](#) הראה כי חשיפה חוזרת לתכנים שליליים בזמן אמת מגבירה את תסמיני הסטרס ומשפיעה על עיבוד רגשי.

ההשפעה אינה נעצרת במוח. צריכה מתמשכת של חדשות שליליות מעלה את רמות הורמון הסטרס קורטיזול, מגבירה את פעילות המערכת הסימפתטית ("הילחם או ברח") ומפחיתה את יכולת הגוף להירגע. המשמעות: גם אחרי שהאירוע נגמר, הגוף נשאר דרוך.

עוררות מתמשכת פוגעת בשינה, בריכוז וביכולת להתמודד עם משימות יומיומיות.

מעבר לכך, מחקרים מראים שהחשיפה לחדשות שליליות משנה גם את האופן שבו אנחנו תופשים את העולם ואת האנשים סביבנו ומגבירה חוסר אמון ותחושת איום מתמשכת. חשיפה קבועה לתמונות מהחזית, דיווחים על אלימות או ויכוחים ציבוריים רוויי כעס יוצרת קרקע פורייה לגלילת אסונות כרונית. ככל שאנחנו גוללים יותר, כך החרדה גוברת ולולאת המשוב הזו מזינה את עצמה.

מחקר שפורסם ב־2024 בכתב העת *Journal of Community Psychology* מצא שגלילת אסונות קשורה לעלייה בחרדה קיומית ולפסימיזם כלפי טבע האדם, ומדגים כיצד חשיפה ממושכת לחדשות שליליות בתקופות מתוחות יכולה להשפיע על הרגשות והאמונות שלנו לגבי העולם.

צילום: ALX1618 / Shutterstock.com

## **מחקר שפורסם ב־2023 בכתב העת *Cell Reports Medicine* מצא כי אנחה פיזיולוגית - שתי שאיפות עוקבות ונשיפה ארוכה - היא תרגול נשימה יעיל במיוחד להפחתת סטרס**

### **להרגיע את המוח הרגשי**

אמנם גלילת אסונות היא סוג של אימון לא מתוכנן לסטרס, אך היא אינה גזירת גורל. המוח גמיש, ואפשר להפוך את הכיוון. הבחירה להפחית את האימון השלילי הזה ובמקביל לאמן את הצד המרגיע של מערכת העצבים מאפשרת לאזן את נזקי החשיפה. הגבלת זמן מסך, בחירה מודעת בתכנים חיוביים ושילוב אימונים מרגיעים כמו מדיטציה, מיינדפולנס, הליכה בטבע או פעילות גופנית הוכחו מחקרית כמשפרים מצב רוח ומפחיתים סטרס.

אך מבין כל הפעילויות הללו, המהירה והחזקה ביותר היא תרגילי הנשימה. אלו מאפשרים שינוי מהיר של מערכת העצבים, הם

מרגיעים ולאורך זמן אף מחזירים שליטה למוח החושב. מחקר שפורסם ב־2020 בכתב העת *Frontiers in Psychology* שכלל בדיקות MRI מצא כי תרגול נשימה אחידה במשך 30 דקות, שלוש פעמים בשבוע לאורך ארבעה שבועות, גרם לשינויים מוחיים שהגבירו את השליטה של המוח החושב על המוח הרגשי. למי שלא אוהב נשימה איטית זה תרגיל מתאים, שכן הקצב יכול להישאר מהיר.

עבור מי שמעדיף פתרונות קצרים יותר, מחקר שפורסם ב־2023 בכתב העת *Cell Reports Medicine* מצא כי אנחה פיזיולוגית – שתי שאיפות עוקבות ונשיפה ארוכה – היא תרגול נשימה יעיל במיוחד להפחתת סטרס. גם לאחר תרגול יומי של חמש דקות בלבד במשך חודש נצפתה ירידה במדדים פיזיולוגיים של סטרס ושיפור במצב הרוח. גם לאחר תרגול יומי של חמש דקות בלבד במשך חודש נצפתה ירידה במדדים פיזיולוגיים של סטרס ושיפור במצב הרוח. לצד התרגול היומי הקבוע, תרגילי נשימה מהווים כלי עוצמתי להפחתה מהירה של רמות מתח ועוררות.

במציאות שבה החדשות המדאיגות אינן פוסקות, לא נוכל להימנע מחשיפה, אבל השליטה היא בידינו. עצם ההבנה ש"המוח גמיש" היא נקודת פתיחה: אפשר לעצור, לבחור אחרת, ולאמן את עצמנו מחדש. תחילת שנה היא זמן של עצירה, רפלקציה ובחירות חדשות. יש מגוון פעילויות שאפשר להוסיף השנה כדי להגביר את היכולת להרגיע. בפעם הבאה שאתם צופים באקטואליה או מרימים את הטלפון ברגע של שעמום, זכרו שלחדשות השפעה מתמשכת על המוח והגוף, הרבה מעבר לרגע הגלילה. יש חשיבות לרגעי שקט, לשקיעה במחשבות, להרהור, בדיוק כמו פעם, רק אתם וכוס הקפה.

**ד"ר זהר פישמן שוורץ היא מורה ליוגה תרפיה ומרצה בקורס "נשימה ככלי טיפולי" במרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט**

חדשות, ידיעות מהארץ והעולם - הידיעות והחדשות בעיתון הארץ. סקופים, מאמרים, פרשנויות ותחקירי עומק באתר האיכותי בישראל  
© כל הזכויות שמורות להוצאת עיתון הארץ בע"מ