

בריאות

נשימה במקום סיגריה: האם אפשר לעבור את הדחף לעשן בלי להיכנע לו?

מחקרים מצאו שתרגילי נשימה עשויים להפחית את התשוקה לעשן, ובחלק מהמקרים גם את הסיכוי לקחת סיגריה כשהיא זמינה. הם אינם תחליף לטיפול בגמילה, אבל עשויים לספק כלי פשוט לרגעים שבהם הדחף חזק במיוחד

זהר פישמן שוורץ

2026 • 31 באוגוסט • 06:00

מי שניסה פעם להפסיק לעשן מכיר את הרגע הזה: הקפה של הבוקר, שיחת הטלפון המלחיצה, ריח של סיגריה ברחוב, ופתאום עולה

✕

**חדש! שדרגו את המינוי לחבילה
משפחתית**

מזדהים עם הערכים שלנו? העבירו את זה לכל

<< לשדרוג



טריגר קטן ומוכר: ריח, מקום, שעה ביום, מצב רגשי או מפגש עם משהו שמזכיר את ההרגל הישן. ככל שהדחף חזק יותר, כך גדל גם הסיכון לחזור ולעשן או לצרוך את החומר הממכר. הקשר הזה נמצא שוב ושוב במחקרים.

לכן craving הוא נקודה מעניינת במיוחד בתהליך הגמילה: לא בהכרח הניסיון למנוע אותו מראש, אלא החיפוש אחר הדרך לעבור את הרגע שבו עולה התשוקה בלי לוותר ולחזור למושא ההתמכרות. אחת האפשרויות הפשוטות שנבדקות בשנים האחרונות ככלי עזר בהתמודדות עם התמכרות היא תרגול נשימת היוגים.

גם תרגול הנשימה וגם האסטרטגיה הקוגניטיבית הורידו את הדחף לעשן ואת תסמיני הגמילה. המשתתפים בקבוצת הנשימה היו פחות מועדים לבחור בסיגריה, וגם עישנו פחות במהלך 24 השעות הבאות

ירידה בדחף לעשן

סקירה שיטתית ומטא־אנליזה חדשה אספה 20 מחקרים שבהם מידע על 1,200 משתתפים שהתמודדו עם התמכרות לניקוטין, אלכוהול, אופיואידים, ממריצים וחומרים אחרים. תרגילי הנשימה שנבדקו היו שונים מאוד זה מזה, אבל התוצאה שחזרה בצורה העקבית ביותר הייתה ירידה קטנה אך מובהקת בדחף לעשן.

אין כאן הוכחה שאפשר לטפל בהתמכרות באמצעות נשימה. השאלה מעניינת יותר דווקא כשהיא צנועה: כאשר הדחף כבר עלה, האם כמה

חדש! שדרגו את המינוי לחבילה משפחתית
מזדהים עם הערכים שלנו? העבירו את זה לכל

<< לשדרוג



מחקר שבו השתתפו 96 מעשנים שנמנעו מסיגריות בדק בדיוק את זה. מחציתם למדו תרגילי נשימה יוגיים (פרנאימה) ותרגלו אותם במשך עשר דקות. קבוצת הביקורת צפתה במשך אותו זמן בסרטון על הנשימה והתבקשה רק להפנות תשומת לב לנשימה. מיד לאחר התרגול נמצא כי משתתפים מקבוצת הפרנאימה חשו פחות דחף לעשן בכל שלושת המדדים שבהם נבדק הרצון לעשן.

כעבור 24 שעות ההבדל כבר לא נשמר, וגם ההיענות להמשך התרגול במהלך היממה הייתה נמוכה. אפשר לראות בכך מגבלה, אבל אפשר גם להסתכל על התוצאה מזווית אחרת: אם מטרת התרגיל היא לעזור בזמן גל של craving, הוא לא בהכרח צריך להשפיע עד למחרת. ייתכן שהערך שלו הוא דווקא ביכולת לצלוח את הרגע שבו הדחף חזק.

מחקר נוסף ניסה להתקרב לשאלה הזאת. 60 מעשנים שנמנעו מעישון חולקו לשלוש קבוצות: קבוצה אחת תירגלה 20 דקות של נשימה יוגית מסוג מסוים (אוג'אי) בשילוב תשומת לב מודעת, קבוצה שנייה התמקדה באסטרטגיה קוגניטיבית שעסקה בהשלכות השליליות של העישון וקבוצת ביקורת נשארה ללא התערבות.

תוצאות הניסוי הראו שגם תרגול הנשימה וגם האסטרטגיה הקוגניטיבית הורידו את הדחף לעשן ואת תסמיני הגמילה. אבל לאחר מכן ניתנה למשתתפים האפשרות לעשן ונמצא הבדל חשוב בין שתי הקבוצות: המשתתפים בקבוצת הנשימה היו פחות מועדים לבחור בסיגריה, וגם עישנו פחות ב־24 השעות הבאות.

זה עדיין מחקר קטן וקצר, ולכן אי אפשר להסיק ממנו שנשימת אוג'אי משפרת את סיכויי הגמילה לאורך זמן. אבל הוא מעלה אפשרות מעניינת: הנשימה אולי לא רק משנה את עוצמת הרצון, אלא יכולה

בסלר מכתבים לעזרה לנשים שימנעו לעשן שוב במסגרת פורום לבריאות

חדש! שדרגו את המינוי לחבילה משפחתית

מזדהים עם הערכים שלנו? העבירו את זה לכל

לשדרוג <<



לכך שלא נרצה, אלא להגדיל את האפשרות להרגיש את הרצון בלי להיענות לו מיד

שאיפה לשיפור

ומה אם מתרגלים לאורך זמן? יש גם דרך אחרת להשתמש בנשימה. במקום לשלוף אותה רק בזמן הדחף לעשן, אפשר לתרגל אותה שוב ושוב במשך שבועות ולבדוק אם קיימת השפעה הדרגתית לאורך זמן לאופן שבו מגיבים לדחף.

בחלק מהמחקרים שבדקו השפעה של תרגולי נשימה על גמילה לאורך זמן השתמשו הנגמלים בביופידבק של מדד שונות קצב הלב (HRV biofeedback). HRV הוא השינוי הקטן והבריא במרווח הזמן שבין פעימה אחת לבאה אחריה, והנשימה היא אחד הדברים שמשפיעים על השינויים האלה.

בביופידבק חיישן מודד את פעימות הלב ומציג בזמן אמת כיצד הנשימה משנה את שונות קצב הלב. כך המתרגלים יכולים ללמוד לנשום בקצב שבו התנודות בקצב הלב אופטימליות. לרוב קצב הנשימה הנותן את התוצאה הטובה ביותר הוא סביב חמש עד שש נשימות בדקה.

במחקר אקראי שפורסם ב־2025 בכתב העת JAMA Psychiatry השתתפו 115 מבוגרים שקיבלו טיפול בשל שימוש בחומרים ממכרים. כולם המשיכו בטיפול הרגיל שלהם, ומחציתם הוסיפו שמונה שבועות של תרגולי נשימה מבוססים בביופידבק. בקבוצה הזאת נמצאה לאורך התקופה ירידה לא רק בדחף לעשן אלא גם ברגשות שליליים, והיו גם פחות ימים שהנבדקים מהקבוצה הזאת חזרו לאלכוהול או לחומרים

חדש! שדרגו את המינוי לחבילה משפחתית

מזדהים עם הערכים שלנו? העבירו את זה לכל

לשדרוג <<



כלומר, הדחף לא בהכרח נעלם. מה שהשתפר היה המעבר מ"אני רוצה עכשיו" ל"אני מתגבר על הרצון". זו אולי הבחנה חשובה יותר מהשאיפה להעלים דחפים אלו לחלוטין. ייתכן שמטרת התרגול אינה לגרום לכך שלא נרצה, אלא להגדיל את האפשרות להרגיש את הרצון בלי להיענות לו מיד.

נשימה איטית וקצבית משנה את פעילות הלב וכלי הדם ואת האותות שעולים מן הגוף אל המוח. ייתכן שכאשר העוררות הגופנית פוחתת, גם הדחף נעשה פחות דוחק

להרגיע את המוח

האם חייבים בשביל זה מכשיר ביופיידבק? לצד מחקרי הביופיידבק נכללו במטא־אנליזה [החדשה](#) גם מחקרים שבהם תרגלו נשימה ללא מכשיר: נשימות עמוקות, נשימה קצבית, תרגילי נשימה יוגיים או שילוב של נשימה ומוזיקה. לא נמצא יתרון מובהק לביופיידבק בהפחתת הדחף לעשן.

מחקרי הביופיידבק נטו יותר לבדוק אימון ממושך, ומחקרי הנשימה ללא מכשיר עסקו יותר בהשפעה מיידיית. אבל נכון לעכשיו אין ראיה שחיישן הוא תנאי לכך שהנשימה תשפיע. מבחינה מעשית פירוש הדבר שאפשר לתרגל נשימה גם ללא מכשיר.

כיצד למעשה נשימה עשויה לעזור? המחקרים עדיין נותנים תשובה טובה יותר לשאלה אם הנשימה עוזרת מאשר לשאלה איך היא עושה זאת. אחת האפשרויות קשורה לעוררות הגופנית שמתלווה לדחף לעשן. הדחף אינו רק מחשבה. אצל חלק מהאנשים הוא מלווה באי

חדש! שדרגו את המינוי לחבילה משפחתית

מזדהים עם הערכים שלנו? העבירו את זה לכל

לשדרוג <<



גם הדחף נעשה פחות דוחק. זהו אחד ההסברים האפשריים, אבל עדיין לא הוכח שזה המנגנון שאחראי להשפעה.

גם לקשב יש כנראה תפקיד. בזמן craving תשומת הלב נמשכת שוב ושוב אל הסיגריה או אל החומר. שינוי נשימה מכון דורש מהאדם לעשות משהו אחר: לעקוב אחר התנועה או הקצב. במחקר שפורסם ב־2020 בכתב העת [Psychology of Addictive Behaviors](#) הנשימה שולבה במפורש בתשומת לב מודעת, ולכן אי אפשר לדעת כמה מההשפעה נבעה משינוי הנשימה עצמה וכמה מגיוס הקשב. ייתכן שדווקא השילוב ביניהם חשוב.

ויש הסבר נוסף פשוט יותר: הנשימה מכניסה מרווח זמן בין הדחף לבין הפעולה. במקום שהרצון יוביל מיד לסיגריה, נכנסת באמצע פעולה אחרת שנמשכת כמה דקות. מחקר הביופידבק אינו מוכיח שזהו המנגנון, אבל העובדה שאחרי האימון נחלש הקשר בין craving לבין החזרה לחומר בהחלט מתאימה גם לרעיון הזה.

אצל מעשנים יש עוד אפשרות מעניינת במיוחד. עישון אינו רק ניקוטין. הוא גם פעולה שחוזרת עשרות פעמים ביום: הסיגריה מגיעה לפה, שואפים, עוצרים לרגע ונושפים. לכן כבר לפני יותר מ־20 שנה שאלו חוקרים אם אפשר להחליף לרגע חלק מהטקס הזה בנשימה.

**אצל מעשנים, הנשימה עשויה לא רק להפחית
עוררות או להסיט את הקשב. היא יכולה אולי לספק
לכמה דקות גם תחליף לחלק מהפעולה שהגוף רגיל
לבצע יחד עם הסיגריה**

**חדש! שדרגו את המינוי לחבילה
משפחתית
מזדהים עם הערכים שלנו? העבירו את זה לכל**

לשדרוג <<



חמש דקות. בכל נשימה הם שאפו באיטיות במשך כחמש שניות, עצרו למשך כשתי שניות ונשפו באיטיות במשך כחמש שניות.

הנשימות לא נעשו ברצף. הרעיון היה לחקות חלק מהדפוס הנשימתי של העישון בלי הסיגריה עצמה. ביום שבו תרגלו את הנשימות המשתתפים דיווחו על פחות craving וגם על פחות מתח ועצבנות בהשוואה ליום שבו פשוט ישבו בשקט.

הרעיון עצמו מסקרן. אצל מעשנים הנשימה עשויה לא רק להפחית עוררות או להסיט את הקשב. היא יכולה אולי לספק לכמה דקות גם תחליף לחלק מהפעולה שהגוף רגיל לבצע יחד עם הסיגריה. מחקרים שונים בדקו תרגילי נשימה שונים ונכון להיום אין ראיה שתרגיל אחד טוב מהאחרים, וגם אין סיבה להניח שאותה נשימה תתאים לכל אדם.

לכן מי שמנסה להפסיק לעשן יכול לבחור תרגיל שנבדק ולנסות אותו ברגע שבו עולה הדחף לעשן. אם תרגיל אחד לא עזר, אין צורך להסיק מכך שנשימה אינה יכולה לסייע. אפשר לנסות בפעם אחרת תרגול אחר. גם כאן חשוב לא להבטיח יותר ממה שהמחקר יודע. עדיין לא הוכח שככל שחוזרים לתרגל נשימה ברגעי craving הולך ועולה שיעור הפעמים שבהן מצליחים להימנע מעישון. אבל זו בהחלט מטרה מעניינת: לא בהכרח להעלים כל דחף, אלא להגדיל בהדרגה ובהתמדה את מספר הפעמים שבהן הוא עולה ואינו מסתיים בסיגריה.

תרגילי נשימה אינם תחליף לטיפול בגמילה או לליווי מקצועי כאשר הם נדרשים, אבל הם יכולים להצטרף אליהם ככלי פשוט וזמין דווקא ברגעים שבהם קשה לשמור על הנחישות. לפעמים לא צריך לגרום לכך שלא נרצה את הסיגריה. מספיק, אולי, לעבור את הרגע שבו אנחנו מאוד רוצים אותה ולא לעשן.

חדש! שדרגו את המינוי לחבילה משפחתית

מזדהים עם הערכים שלנו? העבירו את זה לכל

לשדרוג <<



נשימה שמדמה את פעולת העישון. זהו התרגיל הפשוט והמוגדר ביותר שנבדק ישירות במעשנים. חמש נשימות עמוקות במרווחים של כ-30 שניות. כל נשימה היא שילוב של שאיפה לאורך 5 שניות, עצירה של 2 שניות ונשיפה לאורך 5 שניות. זו סדרה קצרה שמומלץ לפי המחקר לחזור עליה אחת לחצי שעה. במחקר שבו נבדק התרגיל הוא הפחית באופן זמני את הדחף לעשן וגם הפחית מתח ועצבנות בזמן הימנעות מסיגריות.

תרגול פראנימה. במחקר נוסף עשר דקות של תרגילי נשימה יוגיים הפחיתו craving מיד לאחר התרגול. מאחר שהמחקר כלל כמה תרגילי פראנימה ולא בדק תרגיל יחיד כטוב ביותר, למי שמכיר פראנימה עדיף לבחור תרגול מוכר, נוח ולא מאומץ, ולהשתמש בו במשך כמה דקות כאשר הדחף עולה.

נשימת אוג'אי עם מיינדפולנס. נשימה סרעפתית איטית עם כיווץ עדין של שרירי הגרון, שיוצר התנגדות לזרימת האוויר בנשיפה. התרגול נמשך 10 דקות, תוך תשומת לב מלאה לתחושת ההיצרות הנינוחה בגרון.

אין כיום תרגיל אחד שהוכח כמתאים לכולם. אם תרגול מסוים אינו נעים או לא עוזר בפעם אחת, אפשר לנסות בפעם הבאה תרגול אחר. לכל התרגילים אפשר לקבל הדרכה ממורה ליוגה תרפיה עם התמחות בנשימה. המטרה אינה שכל craving ייעלם, אלא לצבור בהדרגה יותר רגעים שבהם הדחף שעולה אינו מסתיים בסיגריה.

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

חדש! שדרגו את המינוי לחבילה משפחתית

מזדהים עם הערכים שלנו? העבירו את זה לכל

לשדרוג <<



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

חדש! שדרגו את המינוי לחבילה משפחתית

מזדהים עם הערכים שלנו? העבירו את זה לכל

לשדרוג <<

