

- "אנדרקארנטס" מציג:-

כל סוג של בעיה נפשית בה הקשר
של הפרט עם המציאות הנו מעוות,

מתוויג כ'פסיכוזה'.

מציאות מוגדרת במילון
כמצב של הדברים כפי שהם

או כפי שהם נראים
ולא כפי שהיינו רוצים,

למרות זאת, מה שאנו
תופסים כמציאות,

מוגבל על ידי האמונות
התרבותיות והאישיות שלנו

ומשתנה בהתאם למיקום ולזמן.

-תודעות בהתהוות-

הפסיכיאטריה מטפלת
במחלות נפש בתרופות,

במטרה להחזיר אנשים לתחושת
מציאות הנתפסת כנורמלית.

איך הנך רואה את המציאות?

זו שאלה די עמוקה
להתחיל ממנה, לא כן?

איך כל אחד רואה את המציאות?
אבל...

לפי התפיסה הבודהיסטית,
-הנזיר לודו, מורה לבודהיזם-

אף אחד לא באמת רואה
את טבעה האמיתי של המציאות.

בגלל רגשות ודעות
עכורים בתודעתנו

שמערפלים את המציאות כפי שהיא,

כפי שהיא קיימת בטבע.

דוגמה פשוטה כגון אוכל
היא דוגמה קלה להבנה,

מאכלים מסוימים אנו אוהבים
ומאכלים מסוימים אנו שונאים.

אנו חושבים שהמאכל
שאנו שונאים באמת מגעיל,

האוכל בעצמו,
שיש שם משהו מגעיל.

לו זה היה נכון אז כל אחד
היה חווה את אותה חוויה,

אבל אנחנו לא,
יש לנו חוויות שונות לגמרי.

אז מה באמת ישנו שם?
האם יש שם משהו בכלל?

אם נתחיל לחקור, למעשה
אי אפשר למצוא דבר כלשהו,

כי זוהי רק הופעה לתודעה,
בדיוק כמו בחלום.

הממ, כל החשיבה הזו על אוכל
עושה אותי רעבה.

מהו הקשר בין מה שאנו אוכלים
ואיך אנו חווים את המציאות?

אני חושבת שקיים
קשר מאוד ברור,

אנשים תמיד אומרים
שהנך מה שאתה אוכל

וזה באמת נכון,

שכל האוכל שאתה אוכל,
בפועל מרכיב את חלקי גופך

ומאפשר לגופך לתפקד.
-לוריין פרטה, תזונאית-

ובכן, המאכלים שאנו אוכלים,
-לוריין פרטה, תזונאית-

בהקשר למוח,

-לוריין פרטה, תזונאית-

חלקם מרכיבים את מבנה המוח,

כמו מאכלים שתמצא בהם
חומצות שומן חיוניות,

שהנם מבנה המוח.

שקדים,
גרעיני חמניות, גרעיני דלעת,

אלה מספקים רכיבי תזונה
שמרכיבים את מבנה המוח,

לעומת רכיבי תזונה אחרים
שנמצאים בירקות או בחלבונים,

שהנם המוליכים העצביים
שהם המסרים של המוח.

לכן, אכילת כל סוגי המזון הנ"ל
מעניקה את כל הרכיבים

של חלקי המוח השונים

וכן את כל הכימיקלים
ששולחים מסרים

סביב המוח ולגופך.

אז בדיוק כפי שהנך זקוק
לסידן כדי לבנות עצמות,

אתה צריך מאכלים כאלה
בכדי שהמוח יתפקד נכון.

אני מתמחה בתחום בריאות הנפש

והייתי אומרת שהרוב הגדול
של הקליינטים שלי,

מעל 50%, יש להם
איזושהו סוג של סכיזופרניה,

או סוג של מחלה פסיכוטית.

השאר סובלים
מדיכאון, מאניה דפרסיה,

אובססיות.

כל הסוגים השונים הללו
של בעיות נפשיות,

יכולים להגרם ממכלול סיבות
שניתן לווסת דרך תזונה.

אני תוהה כמה מאיתנו מקפידים
על איזון נכון של רכיבי תזונה,

בכדי להבטיח
בריאות נפש אופטימלית?

הדיאטה הממוצעת חסרה
ברכיבי תזונה חשובים למוח.

אחד מרכיבי המזון
העיקריים למוח הנו אבץ

וכל סקר שנערך לגבי
התזונה האנושית,

מוצא שהיא חסרה
באופן חמור באבץ.

המזונות בהם הנך מוצא אבץ,
הם גרעיני דלעת או צדפים.

כמה אנשים אוכלים הרבה מהם?

לכן באמת מאוד חשוב
לאכול גרעיני דלעת,

כדי שלמוח יהיה מספיק אבץ.

אבץ במיוחד קשור לדיכאון.

בא לך אגוז?

לפי חוק בריאות הנפש 1983,
ניתן לאשפז ולתת טיפול תרופתי

לאנשים בניגוד לרצונם,

מה שמוכר כ'אשפוז כפוי'

וניתן לאכיפה
רק לטובת המטופל.

למען בריאותו או ביטחונו,
או לשם הגנת אחרים.

בניגוד לדעה הרווחת,

מרבית האנשים הפסיכוטים
אינם אלימים.

לפי הסטטיסטיקה הממשלתית
יש לך סיכוי פי 13

לההרג על ידי אדם שפוי
שמעולם לא פגשת.

מאשר על ידי מישהו
עם אבחון פסיכיאטרי.

למרות זאת, הממשלה
רוצה לחוקק חוקים חדשים,

בכדי להגביר אשפוז כפוי

ולהכניס טיפול מרפאתי
כפוי לתוך הקהילה.

לפי החוק הקיים ניתן
לכפות טיפול תרופתי

על אדם, רק בזמן שהותו
בבית החולים.

תחת החוק המוצע

ניתן יהיה לכפות טיפול

על כל אדם השווה בקהילה

שמסרב לטיפול.

-מאסר ללא משפט-

זכויות אדם נשללות מדי יום
בבתי חולים אלה, כל הזמן

והבעיה לא זוכה להכרה.

-המיעוט הנסתר,

שלילת זכויות אדם-

-דיכוי, הפליה,

כפייה, יחס לא אנושי-

-מאסר, אבטלה, סימום כפוי,

שוקים חשמליים-

מה שכתוב על גב החולצה מביע

בצורה מאוד ברורה

מה קורה למישהו,

ברגע שהוא קשור

למערכת בריאות הנפש

כפי שהיא.

ישנה הרבה הפלייה,

שליטה חברתית ושליטה בחשיבה.

מהתנסות אישית,

הגעתי לתובנה שאין באמת

טיפול בבריאות הנפש

שהוא מועיל למעשה,

-אניקה ווסטר, מפגינה-

עיקרו, הוא

נעילת אנשים במחלקות

ואיבחונם במחלות נפש,

להאכיל ולהזריק בתרופות.

הם יוצאים אז בחזרה לקהילה,

אולי במצב יותר גרוע
מאשר הם היו מלכתחילה.

אנו דורשים את
הזכות שיקשיבו לנו.

אנחנו לוקחים
בעלות על קולינו.

אנחנו חווינו אי-צדק
בפסיכיאטריה ועדים לכך.

אנו דורשים את זכות
-רופוס מיי, מפגין-

הבחירה בקשר לחיינו.
-רופוס מיי, מפגין-

אנחנו הציבור!
-רופוס מיי, מפגין-

המודל הרפואי מקטלג אנשים.
-רופוס מיי, מפגין-

אנשים כבר לא רואים את האדם,
הם רואים את האבחון.

נתנו לי אבחנה של 'סכיזופרניה'

ואנשים הפסיקו
לראות את רופוס

והתחילו לראות 'סכיזופרניה'.

אני חושב שכל האבחונים של
סכיזופרניה הם טעויות באבחון.

אני חושב שהשיטה
הדיאגנוסטית לא שימושית,

היא רק שימושית עבור
בעלי מקצוע כדי לקטלג אנשים.

כשמפסיקים את התרופות,
עוברים פסיכוזת גמילה או מאניה

והם יגידו שזו המחלה שחזרת
ושאתה צריך לחזור לתרופות שלך,

כשזה בעצם יותר מורכב.

זה קשור לגוף שלך
שמנסה להתרגל

להיות שוב ללא התרופות.

יש עלייה אחרי שהיית מדוכא
ועוברים מן סוג של מאניה.

היה לי מזל שהייתי עם חברים
-האנשים הנשכחים-

-לא לכפייה-

והם לא נבהלו
ולא הזעיקו את הרופאים.

אפשרו לי לצאת
לטייל מאוחר בלילה,

להעיר חברים
ולספר להם 'רעיונות מטורפים'

ולא הפכו את זה לקטסטרופה

ולא אמרו "השתגעת,
ואתה צריך לחזור לביה"ח".

הייתי חולה פסיכיאטרי
ועכשיו אני עובד בתוך המערכת.

אני פסיכולוג קליני,

כך שהייתי בשני צידי המתרס

וכפו עלי תרופות שלא רציתי.

אני חושב שניתן להשתמש
בהרבה פחות כפייה.

מצאתי, כשאני במחלקה, שאני
יכול לשאת ולתת עם אנשים.

עשיתי שלושה דברים איתם:

נתתי להם פידבק לגבי
איך הם נראים לאחרים,

נתתי להם מגוון אופציות לגבי
איך לשלוט במצבי הרוח

ובמה שקורה איתם

והתייחסתי ברצינות לדאגותיהם
ופעלתי על פיהם.

אם תעשה את שלושת הדברים האלה,

אתה מקטין את הצורך בכפייה
באופן משמעותי.

אושפזתי בכפייה
ותוייגתי 'פסיכוטית'.

כשהייתי במצב ההוא

הרגשתי תחושת חיבור עמוקה
עם הכל,

שאני מתקשרת עם אחרים
בטלפתי.

הרגשתי את הגבולות שלי
מתמוססים.

מה שאת מתארת
נשמע למעשה כמו אובדן האגו,

כשמאבדים את הגבול
בין אני לזולת.

זה בדיוק מה שאנחנו מנסים
לעשות במדיטציה בודהיסטית,

אבל אנחנו עושים את זה
באופן הדרגתי מאוד,

בסביבות מאד מבוקרות.

בסופו של דבר, זה מה
שאנו רוצים לחוות, לגמרי.

בחיפוש אחר עוד מידע
על הקשר בין פסיכוחה ורוחניות,

הגעתי לאתר
"סכיזופרניה ושאמאניזם".

מתוך סקרנות, הלכתי לראות
מה הביא להקמתו.

-שלום-

אילו חוויות הביאו אותך
להקים את האתר?

טוב...

-סאם מאלונה-

חוויתי פסיכוחה בעצמי
ואושפזתי בכפייה.

עברתי את כל זה,

נתנו לי תרופות,

מאוד בניגוד לרצוני,

נגמלתי בהדרגה מהתרופות

וכעבור כמה חודשים
שוב נהייתי פסיכוטית.

לא רציתי להגיע שוב לביה"ח,

אז ברחתי ממש

ומצאתי את המרחב ואת הזמן
לפתח כמה טכניקות.

שעזרו לי להתמודד עם הפסיכוחה

ובסופו של דבר לעבור אותה

ולחזור למציאות הרגילה.

הרגשתי שאני מאוד רוצה
להקים את האתר,

כדי לתת את המידע הזה
לאנשים שאולי ירצו אותו,

כדי שיוכלו לנסות
את הטכניקות האלו

אם הם יגיעו למצב דומה,
אולי יסייעו להם.

מהו שאמאניזם?

זוהי דרך לעבור
בין מציאויות שונות,

בד"כ עם המטרה ליצור
שינוי במציאות הרגילה,

בעיקר לריפוי.

למעשה,
מבחינה היסטורית,

בכל פעם ששוליות השאמאן באו
במגע עם רפואה מערבית,

הם תמיד אובחנו כסכיזופרנים

ותקעו להם תרופות
אנטי-פסיכוטיות.

פסיכיאטרים משתמשים
בתרופות אנטי-פסיכוטיות,

כדי לדכא אנשים.

הן מתוארות כ'לובוטומיה
(ניתוח מוח) כימית'

ויכולות להוביל לדיכאון
ואפילו לפגיעה במוח.

הליפרידול,

תרופה שאולצתי
לקחת במהלך אשפוז,

היתה בשימוש בבברית המועצות
לדיסידנטים פוליטים,

כדי לגרום להם
מצב של אדישות.

התרופה ניתנה בכוס מים,
בהתעמלות בוקר בתחילת כל יום.

הממשלה הבריטית ערכה
ניסויים על חיילים,

עם סמים משני תודעה,
כדי לשנות את מציאותם.

הסרט הזה מראה מה קרה
כשנתנו לחיילים LSD.

50 דקות לאחר שנטלו את הסם,

תקשורת הרדיו הפכה לקשה
אם לא לבלתי אפשרית,

אבל הם עדיין היו מסוגלים
להתמיד במאמץ פיזי.

אמנם, אלה שתחושת
אחריותם נשמרה,

המשיכו לעסוק בפעילות בונה

על אף הסימפטומים הפיזיים,

אבל שעה ו-10 דקות
לאחר נטילת הסם,

כשאיש אחד מטפס על עץ
בכדי להאכיל את הציפורים,

מפקד היחידה התייאש

והודה שהוא כבר לא
שולט בעצמו או באנשיו

ואז הוא בעצמו התפקע מצחוק.

אז למה סמים מסוימים חוקיים
ואחרים מחוץ לחוק?

אני מניחה שאולי בסופו של דבר
זה בכדי לשלוט בציבור.

אולי זאת הסיבה שסמים רבים
הם מחוץ לחוק.

כי לא משנה כמה מיתות
-סאם מלונה-

יש כל שנה
-סאם מלונה-

מתרופות פסיכודליות,
-סאם מלונה-

הייתי מופתעת אם ישנו
אפילו מוות אחד, האמת,

לעומת אלפים שמתים מאלכוהול.

אם כך, לא יתכן שמנסים
להגן עלינו בפני עצמנו.

אולי הם פשוט רוצים לשלוט בנו.

רוצים לשלוט באיך אנו
חושבים ומרגישים,

בערכים שלנו.

מה את עושה, מל?

איבדתי את דעתי!
אבל מצאתי את הספר הזה!

-פסיכוחה ורוחניות-

עורכת הספר משתמשת
במושג 'טרנסלימינלי',

כדי להכיל פסיכוחה

וגם חוויה רוחנית.

היא מאמינה שניתן לחלק
מציאות לשני מצבים:

היומיומית הרגילה
והטרנסלימינלית.

כשנכנסים לטרנסלימינלי,
-איזבל קלארק, פסיכולוגית-

זהו המקום שבו מאבדים
-איזבל קלארק, פסיכולוגית-

את החלק בתודעה שמקצץ את הכל,
-איזבל קלארק, פסיכולוגית-

החלק שמבחין, שיוצר גבולות,
שמאוד שימושי לחיי היומיום.

בלי זה זה מרגיש נהדר,
זה מרגיש משחרר ומדהים,

אבל אל תהיו מושלים מדי מזה.

העולם הרגיל הוא עדיין
זה שאנו חייבים לתפקד בו,

הוא עדיין מאוד נחוץ

ואנשים שרוצים לזרוק
את העולם הרגיל,

בשביל המעין 'מציאות-על' הזאת,
זה מסוכן, זה לא מאוד מועיל.

הייתי אומרת
ללמוד לנווט בין העולמות.

ללמוד לנווט בין המציאויות,

לכבד את שתיהן ולהיות מודע
כאשר דברים נהיים מסוכנים.

אם אני פוגשת מישהו
שהיו לו חוויות

-הדרך החוצה-

שברור שהן חוויות רוחניות
ושהן מאוד חשובות לו,

אבל אחר כך הובילו
לחוויות רדיפה לא נעימות,

אני בטח הראשונה
שתאשר את החוויות הטובות

ואומר: "כן, זה מאוד חשוב,

ותואם את המסורות
הרוחניות הגדולות".

אני חושבת שזה די חשוב לאנשים,

כי דברים אלה באמת
משמעותיים בחייהם.

אני חושבת שקיימת קצת סכנה,

כשהמערכת הרפואית
מבטלת את זה באומרה:

"טוב, זה רק חלק מהמחלה שלך".

הדבר הראשון שאני מנסה לעשות,
הוא לתקן קצת מהנזק הזה.

אני בד"כ מסכימה
על שפת מונחים עם אנשים.

מושגים כמו:
'מציאות משותפת ולא-משותפת'

אני מוצאת כמושגים שימושיים.

אנשים בד"כ מזהים שהם מתפקדים
מתוך מה שמבחינה רפואית,

נקרא 'מערכת הזייתית',

למרות שהם עצמם
מאוד משוכנעים לגבי זה.

הם כן מזהים שלא כל אחד
רואה את זה באותו האופן.

טוב, איך אני יכולה להכין את
עצמי למסע במימדים אחרים?

להיות בקשר עם אנשים אחרים
שמתעניינים בדברים מסוג זה.

מסורת רוחנית יכולה לעזור.

הייתי בוחרת במסורת רוחנית
שמחוברת לקרקע.

לא חשוב איזו,

נראה לי שזה יכול לעזור.

אני חושבת שאיפה שיודעים
שקיימת סכנה של לעבור רחוק מדי

לתוך הטרינסלימינלי
וללכת לאיבוד שם.

כדאי לציין לעצמך
את סימני ההיכר של הסכנה.

להכין רשימה, ואולי
לחשוב כמה מהם...

נגיד שהכנת רשימה של 10 סימנים
של מה שנוטה לקרות,

כשהדברים מתחילים לעוות צורה,

חשבי כמה מהם צריכים להתקיים
לפני שאת באמת צריכה

להתחיל לנקוט בפעולות
כדי לקרקע את עצמך,

לפני שיקרקעו אותך רשמית.

דבר אחד שהייתי עושה היה
להדביק פתקים פה ושם שאמרו:

"האם את מרגישה משהו מסוים?"

אז, הנה, אולי זה באמת קורה..."

זה יכול להיות מספיק
בכדי לנער אותי להבנה,

שאני באמת הופכת פסיכוטית,
שהתחלתי לחוות את זה.

בנוסף למדבקות האלו שאומרות:
"האם אתה מרגיש ככה?"

"האם אתה חווה את זה?"

היו לי אחרות שאמרו:
"אולי תנסה קצת מזה",

כך שאפילו אם שכחתי לגמרי
את השיטות שלי להתמודד,

יש לי אותן דבוקות בכל הבית,

-חושבת שאת ישוע? תתופפי!-

רק כדי להזכיר לעצמי

מה אני צריכה לעשות
כדי לעבור את זה.

הדבר הכי טוב
שניתן לעשות, קודם כל,

הוא להשתחרר
מהפטפט הכללי בתודעתך,

מדיטציה, או משהו שחוזר
על עצמו כמו תיפוף.

פשוט להמשיך
בהדרגה משם.

את תמצאי את דרכך.

הדבר שעובד הכי טוב
בשבילי, הוא התיפוף,

תיפוף מונוטוני בתוף יד.

חשבתי על זה
מקריאה על שאמאניזם

ומהיכרות עם הדרכים שלהם
להתמודד ומהתנסות עצמית.

זה אפילו לא צריך
להיות על תופים,

אתה יכול פשוט לעשות
את זה על הברכיים,

אבל אתה צריך
לגמרי להיכנס לזה

ופשוט לזרום עם זה.

זה לגמרי עוצר את הקולות בראש.

בכך אני לא מתכוונת רק
ליישויות חסרות גוף,

שאנשים המכונים סכיזופרנים
נוטים לשמוע,

אני גם מתכוונת לפטפוט הכללי
שיש לך בתודעתך,

לפטפוט הפנימי, אם תרצי,
שכולם חווים,

אם רק מפסיקים לדבר לדקה,
זה שם, זה ממשיך.

התיפוף עוצר את זה,
משחרר אותך מזה

ומאפשר לך ללכת הלאה.

כבר לא תקועים במקום הזה,
יש אפשרות ללכת למקום אחר.

לאן הולכים הוא
לפעמים עניין של בחירה

ולפעמים נלקחים לשם...

אבל לפחות זזים,
מתקדמים.

זכרו, חברייה,
תפוח ביום ולרופא שלום!

מניסיוני,
-לוריין פרטה, תזונאית-

שמירה על איזון של סוכר בדם,
-לוריין פרטה, תזונאית-

היא הדרך הטובה ביותר
לנסות לשמור

על בריאות נפש מאוזנת
במהלך היום.

אז מהו סוכר בדם?

יש לנו בין כפית אחת
לשתי כפיות סוכר

שמסתובב לנו בדם,

שמזין את המוח
ומספק אנרגיה לגוף,

ומתחזק את הכל.

הגוף הוא מאוד משעמם

ורוצה שרמת הסוכר תהיה
מאוזנת בצורה טובה במשך היום.

הדרך בה אנו אוכלים היא...

אנחנו אוכלים משהו בבוקר,
דגן בוקר עם סוכר,

שותים כוס תה
עם סוכר או עם עוגית

וכמות הסוכר בדם, מזנקת
בצורה מאוד מהירה.

זה גורם לגוף להבהל

והגוף משחרר אינסולין,

כך שהוא מוריד את
רמת הסוכר בדם,

אבל, כשהיא יורדת,
היא יורדת יותר מדי

ואז מרגישים את
העייפות של אמצע הבוקר:

תחושת חוסר ריכוז,
מרגישים עצבניים,

מרופטים, מדוכאים

ואז מחפשים חטיף שוקולד:

"זה מה שאני צריך
כדי להעלות אותה".

הם צודקים,
חטיף שוקולד מיד יעלה אותה,

אבל יעלה אותה שוב גבוה מדי.

אז רמת הסוכר עולה,

הגוף שוב צריך להגיב תגובת יתר

ואומר: "עצור, עצור,
יש יותר מדי סוכר"

ואז הוא מווסת, כדי להוריד את
רמת הסוכר שוב

ואנחנו מרגישים מאוד עייפים.

בנוסף, רוב התרופות
האנטי-פסיכוטיות,

גם משפיעות על הסוכר בדם
וגורמות לתנודות.

על ידי אכילת
מאכלים עם סוכר,

זה רק מחריף את
תופעות הלוואי של התרופות.

באילו עוד דרכים נוכל
לווסת סוכר בדם?

אוקיי. קודם כל בואו נביט
במאכלים 'הלא טובים'.

קפה ותה, אפילו ללא סוכר,

יכולים לגרום
לרמת הסוכר בדם לעלות.

סוכריות, שוקולד,
סופגניות, עוגיות,

רצוי כמובן להמנע
מכל הדברים האלה.

תחליפים לקפה ותה,
הם תה צמחים.

הדבר הכי חשוב לעשות
כדי לאזן את הסוכר בדם,

הוא לנשנש במהלך היום.

אנחנו כמובן, לא מדברים על
אכילת הרבה עוגיות במשך היום,

זה צריך להיות מאכלים מיוחדים

ואנחנו באמת רוצים לחבר
קצת חלבון ופחמימה כל יום.

מומלץ להתחיל את היום
עם קערת דגן בוקר,

דגן בוקר דל סוכר הוא הכי טוב.

את תמיד יכולה להעזר
בסימון התזונתי שרשום בצד,

לראות כמה סוכר ישנו,
להשוות את דגני הבוקר השונים,

לנסות למצוא את זה
עם הכי פחות סוכר

ולא להוסיף סוכר.

לדגן בוקר,
תוסיפי מעט חלבון,

למשל, על ידי הוספת גרעינים.
אלה גרעיני חמניות,

יש להם חלבון.

כשמוסיפים חופן
לדגן הבוקר,

זה נותן התחלה טובה ליום.
לא חשוב באיזו שעה מתעוררים,

טוב להתחיל עם משהו כזה.

אפשר להכין חטיפים שונים
למשך היום.

כשיוצאים מהבית, לקחת תפוח
ולשים כמה שקדים בשקית.

הנה יש לנו קצת פחמימה שוב
וחלבון בצורת כמה שקדים.

אין צורך לאכול הרבה אוכל,
אבל כל שעתיים,

אם נאכל קצת ככה במשך כל היום,

זה עושה הבדל עצום,
ממש עצום.

כשאני במצב פסיכוטי אני מבינה
כמה החיים הם קסומים,

מיסטיים ומשמעותיים באמת,

- מחשבות מיוחדות -

אבל תחושת הפתיחות הזאת,
עשויה להשאיר אותנו פגיעים.

האמת היא שהתחושה הזו
שהאדם הוא תחת איום,

יכולה להיות אמיתית או לא.

זה יכול להיות משהו
מתוך הזכרון או משהו כזה.

המצב של התעוררות גבוהה,

לא עוזרת לאדם לפענח
אם זה אמיתי או לא,

כי במצב כזה התודעה
נכנסת לראיית מנסרה

ואנשים למעשה
רק מחפשים את האיום.

עלולים להכנס למעגל קסמים שם,

לכן מאוד חשוב לעצור את זה.
דרך מאוד פשוטה לעשות את זה,

כשהגוף שלך מתכווץ לפעולה,
שואפים פנימה יותר מאשר

נושפים החוצה
וזה מה שצריכים לעשות,

אם עומדים לעשות
משהו מאוד פעיל.

להקפיד לנשוף החוצה
יותר ממה ששואפים פנימה,

נשיפות ארוכות ואיטיות החוצה,
להרפות בנשיפה החוצה.

אני מלמדת את זה לאנשים,
זה מאוד פשוט.

גינון היא דרך מאוד טובה
להתקרקע.

כי מחוברים ממש לאדמה.

אם אין לך גינה,
ניתן לשכור שטח

מאוד בזול מהמועצה המקומית.

או ניתן פשוט לזרוע זרעים
בעציץ או באדנית על החלון

ולצפות בהם גדלים.

לא לישון, זה הרבה פעמים סימן
עבור הרבה מאוד אנשים

שדברים יוצאים משליטה.

כשאדם מתקשה לישון
ודברים רצים.

אני מציעה לא להתפס
יותר מדי לשינה,

אבל לשים את הדגש
על מנוחה,

אפילו אם היא משעממת

ויכולת, במקום,
להיות אי-שם בחוץ

בְּלִשְׁנוֹת אֶת הָעוֹלָם.

מומלץ לשים מוסיקה מרגיעה
ופשוט לנוח במשך הלילה,

אפילו אם לא מסוגלים לישון.

אם מרגישם מתוחים וחסרי מנוחה,
מסג' יכול מאוד לעזור.

יש אנשים שמוצאים שארומתרפיה,
דיקור וצמחי מרפא מאד עוזרים.

צאי להליכות ארוכות,
לא בכיוון מסוים,

אבל פשוט איפה

שבא לך באותו רגע.

אם את בעיר

נסי לצאת לכפר

ופשוט תלכי ותלכי ושימי לב
לכל דבר בדרכך.

נסי להשתחרר
מהפטפוט הכללי בראשך

ולא להאשים את עצמך על כל דבר,
את עושה את הכי טוב שאת יכולה.

ישנם מאכלים שמלבד
היותם טובים בשבילך,

יכולים לשגע אנשים מסויימים.

עוד גורם מאוד חשוב
להרבה אנשים עם בעיות נפשיות

וזה במיוחד תופס לגבי
מצבים פסיכוטיים וגם לדיכאון.

הוא אלרגיות מזון
ורגישויות למזון.

פרופסור באוניברסיטת שפילד,
פרופסור האדג'אוואסיליו

מצא ש-60% מהאנשים שנכנסים
למרפאת הדיכאון שלו,

למעשה סובלים מרגישות לחיטה.

בעצם אלרגיות מזון
גם יכולות לגרום לבעיות.

את יכולה להסביר לי מה ההבדל
בין אלרגיה לרגישות?

זו שאלה טובה.

את בטח מכירה אנשים
עם אלרגיה לבוטנים,

בתוך שניות שהם רק נושמים
שמן בוטנים במסעדה,

או אוכלים בוטן,
הם מפונים לביה"ח.

התגובה מאוד מיידית וחמורה.

לעומת זאת רגישות יכולה
לקחת כמה ימים

ויכולה להופיע במגוון צורות.

לפעמים אנשים סובלים קצת

מבעיות עור, כמו אקזמה,
או בעיות עיכול,

או שמרגישים ישנוניים,
או מאוד מדוכאים למחרת,

או צירוף של הנ"ל.

אם לאדם יש נפיחות או
בעיות עור, בנוסף לבעיה נפשית,

אז כדאי להם לבדוק
אם יש להם רגישות מזון.

מהם המאכלים הנפוצים
שאנשים רגישים אליהם?

קרוב לוודאי
שני המאכלים העיקריים

שאני נתקלת בתגובות אליהם,
הם מוצרי חלב ומוצרי חיטה.

אלו מאכלים יומיומיים נפוצים,

כך שמאוד מעניין שאלה המאכלים
שקשה לאנשים איתם.

חיטה נמצאת בדגני בוקר,
בלחם, בפסטה, בעוגיות,

בקרואסונים, בבאגטים
ובמאכלים מסוג זה. בפיצה...

מאכלי חלב הם מאכלים כמו:
חלב, גבינה, חמאה.

היה לי קליינט אחד
שהתקפי הפסיכוזזה שלו נגרמו

ממאכלי חלב. זה מעניין,

כשהיה בין 7, רופא אמר לו:
"יש לך רגישות למוצרי חלב",

אבל אף אחד
לא התייחס לזה במיוחד.

כשהיה בן 17, 18 התחילו לו
התקפים פסיכוטים רבים

והוא אובחן בסכיזופרניה.

כשהוא בא לראות אותי,

הצעתי לו שיפסיק
מוצרי חלב לחלוטין

והוא מצא שלא היו לו
התקפים פסיכוטים בכלל,

עד שלאחר שנתיים, במקרה אכל
קרואסון עם מעט חמאה בתוכו

ולפתע כל הפסיכוזזה חזרה.

פסיכיאטריה משתמשת בתרופות
כדי לדכא את הסימפטומים,

אשר נגרמים מאי-סדרים
בכימיית המוח,

כאשר ניתן גם לווסת
חוסר איזון ביו-כימי,

על ידי טיפול תזונתי.

כדי לעשות את זה, צריכים

הדרכה של יועץ תזונתי,

בעל הכשרה בתחום זה.

אנחנו יכולים לבדוק
דרך הדם והשתן,

חוסר איזון ספציפי

ברמות היסטמיניות,
ברמות ויטמינים

ובעוד תפקודי גוף
שמסיבה זו או אחרת,

מנטייה גנטית,
גורמים לחוסר איזון.

בתרבויות רבות סביב העולם
אנשים נכנסים למצבי טראנס,

משתלטים עליהם רוחות,
שומעים את אבותיהם מדברים איתם

וזה נחשב כחלק לגמרי נורמלי
בתרבות שלהם.

למה את חושבת שבתרבות שלנו
זה לא מקובל או נורמלי?

אני חושבת שמבחינה היסטורית
זה בטח בגלל הנצרות

והדרך בה השתלטו על
כל האמונות העממיות.

אני לא אומרת שנוצרים
הם רעים או משהו כזה,

אבל במבחינה היסטורית
הנצרות החליפה את דתות האֵלה

העתיקות יותר, שהיו לפני כן.

כולנו שמענו על רדיפת המכשפות.

רק לאחרונה, כישוף

הפסיק להיות פשע בפועל.

אנשים רבים שומעים קולות,
חלקם נעימים, חלקם לא נעימים.

בחברה שלנו, זה נחשב כמקובל
לדבר עם אלוהים,

אבל מה אם אלוהים עונה?

להרבה אנשים שאני רואה,
לא היתה חוויה נעימה בכלל,

יש להם רק קולות
נוראיים, מתעמרים ודברים כאלה.

זהו בדרך כלל שידור חוזר
של חוויה קשה, של טראומה,

זה מה שהייתי קוראת לו:
'פסיכזה על בסיס טראומה'.

אנשים שהיו להם
דברים טראומטיים,

שקרו להם מאוד מוקדם,

הם אספו את עצמם,
המשיכו וסידרו את עולמם,

אבל איכשהו התודעה נסדקת
לאורך קו השבר

וכל התוכן הזה יוצא שוב.

אם זה יוצא בצורה פסיכוטית,
ולא בצורה ניורוטית,

אז קצת יותר קשה
להתמודד עם זה,

כי זה מרגיש כמו
קול שקורה עכשיו,

במקום זכרון או פלאשבק.

גם בגלל הציפוי המבריק

העל-טבעי שכל דבר

טרנסלימינלי מקבל,

זה נחוה כקול השטן
ולא כקול המתעמר.

אני בת לנישואי תערובת
וכשהייתי בת 21,

התחלתי לשמוע קולות מבעיתים
שהיו מאוד גזעניים,

שגרמו לי לחשוב:

"אלוהים, אני כנראה מרשעת,
אני באמת גזענית",

קולות שאמרו לי לשנוא
אנשים מסוימים שהלכו ברחוב,

אם הם היו מצבע שונה משלי
ואפילו אם היה להם

את אותו הצבע כמו שלי.

הבנתי ש...

כן, זה לא אני,

זה פשוט משהו שאני צריכה
להתגבר עליו,

התוכן שהוחדר בי בילדותי
או משהו כזה וזה הדבר שאני

צריכה להתגבר עליו, או להבין.

אל תקחי את זה אישית בכלל.

הקולות לא רודפים אותך כפרט,

זה ה'אני' שאת צריכה להשאיר
מאחוריך כדי להתקדם.

תנסי לפתוח ערוץ תקשורת,
תנסי לדבר איתם.

אולי תסבירי לקולות האלה
שמה שהם אומרים לך לא מועיל,

זאת בהנחה שהקול
נמצא פה כדי לעזור לך,

איזו עוד סיבה יש לו להיות פה?

אם הוא נמצא פה
מסיבה אחרת כלשהי,

פשוט תסלקי אותו,
בקשי ממנו לעזוב,

או תבקשי ממנו להשאר לעזור.

הייתי מציעה שאולי במקום

לנסות לחסום דברים
מהתודעה שלך,

אם את באמת מתרכזת בהם,

אם יש לך יישות מסוימת
שאת רואה כל הזמן,

במקום לברוח ממנה,
עצרי וציירי אותה,

מזגי את עצמך
לחלוטין בתוכה,

נסי לשחזר אותה
ואחרי שהיא בדף,

אז זה לא כל כך מפחיד.

תזכרי במציאויות אחרות
שהיית בהם.

לעתים קרובות,
כתיבת שירה היא דרך טובה

להזכר במצב התודעה
שהיה לך בזמן שכתבת.

במקום לכתוב יומן עובדתי.

שירה יכולה להיות
דרך מאוד טובה,

להזכר במקומות האלה
ולבקר בהם שוב.

טוב, מהם שלושת הדברים
שאני יכולה לעשות

כדי לשפר את בריאות הנפש?

אוקיי, הייתי אומרת

ששלושת הדברים הכי חשובים הם:

מספר 1. לסלק את כל הסוכר
והסטימולנטים כמו קפה ותה,

להוציא אותם מהתפריט.

מספר 2. לאכול מגוון גדול של
פירות, ירקות, אגוזים וגרעינים.

מספר 3. לקחת
מולטי-ויטמין טוב.

הדרך הכי טובה,
אם חוויתם פעם פסיכזה

וקצת חוששים להגיע
למצב הזה שוב,

אבל עדיין רוצים
לחקור את המציאויות האלו,

היא לעשות את זה
בהדרגה ובעדינות.

ואיך... איך עושים את זה?

באופן אישי, הייתי עושה
את זה על ידי תיפוף,

תיפוף מונוטוני עם תופי יד

ואני מתכוונת במשך כמה שעות.

לעתים קרובות, הולכים ליער,
אני וכמה חברים ומתופפים שם

על תופים, או פשוט
על משטח של שולחן.

אם שומרים על הדרכים
לעולמות האחרים האלה פתוחות,

אז המציאויות לא מצטברות
ולא כופות את עצמן עלינו.

הם יש שאמאנים במדינה הזאת?

יש, אבל אין שאמאנים מוכרים

כפי שיש אוסטיאופתים מוכרים
או משהו כזה.

כל אחד יכול לקרוא לעצמו שאמאן

גם אם הוא לא,
אז צריכים להיות מודעים לכך.

כדאי אולי לשאול אנשים אם הם
מכירים אחד מהאיזור.

תוכלי לשפוט בעצמך אם הם
כן או לא יכולים לעזור לך.

בנוסף למה שאמרת,

אפשר גם לפגוש דמויות
במציאויות אחרות,

שיעזרו לך לעבור את זה.

לא צריכים להיות
מחוברים לשאמאן פיזי,

בכדי ללמוד את הטכניקות
השונות כדי לעבור את זה.

יישויות בחלומות,
יישויות ממציאויות אחרות

יגיעו ויעזרו לך לעבור את זה.

כשאנחנו תחת ההשפעה
של עננה שחורה כבדה,

דיכאון עמוק או פסיכوزה,

עדיף לא להזדהות עם זה.

עדיף לא לחשוב ש'זה אני'!

זאת הבעיה,
אנחנו חושבים:

"השתגעת, אני
לא מסוגלת להתמודד".

זוהי רק הופעה לתודעה.

מדיטציה לעתים קרובות, מומלצת

כדרך להרגיע ולשלוט בתודעתך.

איך בדיוק מודטים?

מדיטציית נשימה מאוד פשוטה:

שבי נוח בכל דרך אפשרית,

לא צריכים לשבת
ברגליים משולבות או משהו כזה,

אפשר פשוט לשבת על כסא,
פשוט שיהיה נוח.

עצמי את העיניים בעדינות
ואז נסי למקם את התחושה

של כל נשימה,

כשמרגישים אותה בנחיריים.

זוהי תחושה פיזית מאוד עדינה.

שוב, פשוט לנשום בעדינות
ובאופן רגיל,

לא מנסים בכלל לשלוט בנשימה
בדרך כלשהי.

פשוט להתרכז בזה.

מה שמוצאים מיד, זה
שאי אפשר להחזיק את הריכוז.

התודעה מתחילה
לנדוד למקום אחר,

עוד מחשבה עולה והדעת מוסחת,

אבל זה בסדר, פשוט
מחזירים את הריכוז

בחזרה לנשימה שוב.

החזיקו את הריכוז.
הדעת מוסחת שוב,

פשוט להמשיך להחזיר את הריכוז.

השבת התודעה היא
שמפתחת את הריכוז.

ברגע שהתודעה מפסיקה לנדוד,
פשוט מרכזים את התודעה

בנשימה

ומתעלמים ממה שקורה
בשאר התודעה.

מה שמוצאים הוא שבהדרגה
המחשבות והרגשות,

המערבולת, פשוט מתחילה להירגע

ונשארים עם הרגשה של
מרחב מדהים בתודעה.

בהתחלה, הריכוז אינו טוב,

אבל מגלים שהוא
כמו שריר מנטאלי,

שלא השתמשנו בו זמן כה ארוך,
שכל פעם שנחזיר אותו למושא,
אנחנו מאמנים את השריר הזה.

אם מנסים ליישם את
הטכניקה הפשוטה הזאת

ומנסים לעשות את זה
במשך 10 או 15 דקות כל יום,

לאחר שבוע מוצאים
שמשתפרים ללא היכר,

זה לא קשה מדי.

הדרך בה אנו
חווים את העולם סביבנו,

לעתים קרובות, מוגבלת

לדפוסים חברתיים, דתיים,
כלכליים ופוליטיים שלנו.

מי אחראי
להגדרת המציאות שלנו?

אני חושבת שלכולנו יש את
האחריות להגדיר את המציאות.

אוקיי, אנשים בעלי הכוח
והתקשורת מנסים,

אבל הייתי בלונדון
ב-15 בפברואר,

די למלחמה-

אני חושבת שהיינו אז
מיליון או שני מיליון,

שניסינו להגדיר את
המציאות שלנו.

היום מיליונים אומרים:
'לא למלחמה'.

אומרים לא למלחמה שמר בוש...

במשך ההיסטוריה,
בני אדם תמיד שאפו

לחקור ולשנות את המציאות.

מאמצים אלה מדוכאים
באופן פעיל בחברה שלנו,

באופן בולט על ידי
איסור סמים פסיכודליים

ואחסון של מיסטיקנים במוסדות.

אמנם אנחנו עדיין מתהווים...

אני מקווה שהעתיד יהיה עתיד שבו
אנו יותר ויותר תומכים זה בזה.

אלה מאיתנו שמצאו
את הדרך מעבר,

נהיה שם כדי לעזור לאנשים
שעדיין מנסים

למצוא את דרכם מעבר.

מסירת טכניקות, עצה,
מידע ופשוט להיות שם.

אז מה היית אומרת שהנה
המשמעות בלהיות בן אדם?

אני חושבת שזו הליכה על חבל.
אני חושבת שזה ענין של איזון.

אני חושבת שזה
המגוון העשיר של להיות אדם

והאפשרות...

נגעת בזה...

הכוח שלנו להגדיר את המציאות.

להגדיר... מה שכל אחד מאיתנו

יכול לעשות, הוא מוגבל וקטן,

אבל אנחנו אף פעם לא יודעים
אילו תוצאות יהיו לזה.

אנחנו אף פעם לא יודעים,

איזו השפעה פשוט יש
לעצם היותנו על אנשים אחרים.

אני חושבת שאנחנו פועלים

בתוך רשת של קשרים,
רשת של הוויה,

אני חושבת שזה יותר חשוב
מכל דבר מדהים שהפרט עושה.

אני רואה אותנו
כיישיות מקושרות.

אושפזתי בכפייה
ותוייגתי 'פסיכוטית'

כשהייתי במצב הזה...

-מציגה: מליסה גונאסנה-

תרגום: חנה וייס
עריכה לשונית: ענת שטיין

אושפזתי בכפייה
ותוייגתי 'פסיכוטית'

כשהייתי במצב הזה...

אושפזתי בכפייה
ותוייגתי 'פסיכוטית'

אושפזתי בכפייה
ותוייגתי 'פסיכוטית'

תאמינו לי או לא!

אני נשבע למרד
בארצות הנחשים של כליאה

אומה אחת, תחת אלוהים,
או ש...

לא תודה לתרופות

קלופיקסול
כלורנפזין
תרוקטיל
דפלפט

מחנות ריכוז לאנשים שמעיזים
לקחת את התרופות

שהסי.איי.איי. מכניס...
הממשלה בעצמה מספקת...

הלידול
לתיום
לוריבאן

רידזין
זיפרקסה
קלונקס
ריספרדול

אושפזתי בכפייה
ותוייגתי 'פסיכוטית'
כשהייתי במצב הזה...

אי אפשר להאמין!

אושפזתי בכפייה
ותוייגתי 'פסיכוטית'
כשהייתי במצב הזה...

אתה צחקת ראשון!

אני לא יכולה לעשות את זה!

אבנים ומקלות
ישברו לי את העצמות

אבל מילים לעולם לא יפגעו בי

אולי אני פסיכוטית
יהודייה, ערבייה, צוענייה...

נדמה לי שאני יודעת
מי אני רוצה להיות,

הפתעות, חלום מרחף,

הדברים הם לעולם לא
כפי שהם נראים,

שלל קשת אפשרויות,
הירח והשמש,

לדלג בין עולמות,
אלה שִׁמְבֵּלָה,

אני זברה, דב פנדה, סוס פוני,
אם תפנה אלי ברכות,

משמעות השם שלי 'דבש'...

אני ילדת היקום,
לגמרי מטורפת,

ללכת בין העולמות...

-למידע נוסף-