

## טיפים להתמודדות עם מיזופוניה

מיזופוניה, המוגדרת כרגישות לקולות מסוימים, מבטאת מצב של עוררות גבוהה, הן מבחינה שמיעתית והן מבחינה רגשית, לאותם קולות. וחשוב לדעת זאת.

מדוע זה משמעותי? מכיוון שגם אם על העוררות השמיעתית יכולת ההשפעה שלנו מועטה (לעת עתה אין לרפואה מענה לכך. אולי יגיעו ימים...) על העוררות הרגשית יש לנו יכולת להשפיע. כדי להבין מהי הדרך לעשות זאת יש להבין מהו המנגנון שמגביר את העוררות הרגשית.

יש כאן תהליך סיבובי אופייני של 'הביצה והתרנגולת', אז לא נדון בשאלה איפה הוא התחיל. 'ניכנס' באמצע התהליך בנקודה כלשהי. אנחנו שומעים קול מסוים, והוא מציק לנו. כתוצאה מכך אנחנו מחפשים דרך כיצד להימנע ולהימלט מהקולות הללו, והם מקבלים אצלנו משמעות של קולות לא נעימים ומציקים. כתגובה לכך, המוח שלנו נעשה ערני עוד יותר לקיומם כדי 'להימלט' מהם, (כמו שהוא ערני מול כל סכנה או איום על מנת לברוח מהם) ואז נשים לב אליהם עוד יותר, נסבול יותר, ניעשה ערניים עוד יותר וחוזר חלילה.

מוכר?!

אם כך, יהיה קל להבין מהו המנגנון שעומד מאחורי הטיפים שיובאו בהמשך וכיצד הם מקלים על הסבל. המטרה שלנו היא לעצור את המנגנון הזה, שגם אם את בסיס קיומו אין לנו כיצד לשנות, לפחות נוכל לעצור ולעכב את המשך ההחרפה שלו. אם 'נלמד' את המוח שלנו שהקולות הללו אינם מהווים איום הוא לא יאלץ להעלות את רמת העוררות מולם וממילא תפחת רמת הסבל שלנו מהם.

כיצד נעשה זאת?

אתן כאן 2-3 כיוונים, ואשמח להתעשר גם ברעיונות נוספים:

בשעה שאנחנו נמצאים בחברת אדם שמשמיע קול שעשוי לעורר בנו מצוקה, נתחיל למשל לספור את מספר הפעמים שהקול הזה נשמע. נעשה מזה מעין משחק כשנגדיר לעצמנו מראש שעל כל X פעמים שהקול הזה יישמע (ונצליח לשים לב לכך ולספור זאת, כמובן!) ניתן לעצמנו (תחביב? מנוחה? חטיף?) העיקרון הוא לקבל צ'ופר. חשוב! לא מדובר בפיצוי – שכן זה המשחק שלנו... מדובר במשחק שמטרתו איסוף כמה שיותר קולות! ובסוף האיסוף יש גביע ניצחון – צ'ופר 😊

עוד דוגמא? ננסה לאתגר את עצמנו לאסוף בו זמנית כמה סוגי קולות. הסיכוי להצליח בזה גובר ככל שאנחנו נמצאים בחברת אנשים רבים יותר.

שימוש בדמיון יצירתי – ליצוק תוכן ומשמעות חדשים לקולות. הנשימה היא אולי קולה של הרוח החודרת מבעד לחלון – יכולים לדמיון את זה? תמשיכו מכאן את הסיפור! קולות המציצה והבליעה נוצרים אולי ממגפיים המדשדשים בבוץ, כשכל פסיעה יוצרת מחדש קול יניקה עמוק (לאיפה הוא פוסע, המסכן?), הלעיסה הקולנית היא אולי קולה של מגרסת האבנים שטוחנת עבורנו אבנים לחצץ – יש לכם רעיון יצירתי לשימוש בתוצרים? וכן הלאה.

בהצלחה!

נתרמתם מהמידע המובא כאן?

על מנת לדייק את המידע ולמקסם את התועלת אשמח לשמוע האם וכיצד המידע עזר לכם.

כמו כן באם יש דברים נוספים שהועילו לכם אשמח לשמוע לתועלת הבאים אחריכם.

תודה רבה!