

איך ספורטאים מתמודדים עם לחץ מוגבר?

הלחץ שגורם לנו אימון עצימות ותחרויות, דומה לכל סוג אחר של לחץ, ואם לא נדע להתמודד איתו נסתכן בהשפעות שיפגעו מאוד במצבנו הפיזי. הנטורופתית ד"ר רעות בר לב מרגיעה ומציעה פתרונות

בעידן הנוכחי ישנן אין סוף סיבות ללחץ: בין אם הלחץ רגשי (כפחד מכישלון, עמידה ביעדים, תחושות בדידות או עצב), מחשבותי (כלחץ כלכלי), תחרותי או פיזי (כאימונים עצימים או תחרויות, דילוג על ארוחות, התייבשות, חסר בשינה איכותית) ועוד.

במצב לחץ גופנו מפריש הורמונים שבעודף הופכים להרסניים וגורמים לתשישות ולהאטה בחילוף החומרים, להתעוררות תשוקות בלתי נשלטות ולאכילת יתר, לפגיעה בשינה ולהופעת תסמינים פיזיים ונפשיים מעיקים רבים. ואלו, גם כן תורמים ומוסיפים לחגיגת הלחץ. כיצד נצליח לשפר את עמידות הגוף ללחץ ולשמור על הבריאות ומגמת השיפור בביצועים באימונים?

מעט על הלחץ: מנגנון fight or flight

מנגנון הלחץ fight or flight נועד להציל את חיינו ומושרש בגופנו מאז האדם הקדמון. האדם הקדמון נתקל ב-2 גורמים עיקריים להפעלת המנגנון: בתקופת רעב ובעת שנתקל בחייה טורפת וכך זה נראה:

רעב גדול: עלייה בהורמוני הלחץ (אדרנלין וקורטיזול) – האטה בחילוף החומרים (מצב חסכוני) ושחרור מוגבר של סוכר ושומן מהכבד לדם (כל המשאבים הדרושים למניעת הרעבה, על חשבון תהליכים אחרים) – נמצא מזון – גורם הלחץ נעלם – סוף תגובת הלחץ וירידה ברמות הורמוני הסטרס (אדרנלין וקורטיזול). חיה טורפת מזנקת: האדם נלחץ – עלייה בהורמוני הלחץ (אדרנלין וקורטיזול) – עלייה בקצב הלב ולחץ הדם, הגברת קצב הנשימה ושחרור מוגבר של סוכר ושומן מהכבד לדם (כל המשאבים הדרושים להגברת דריכות וטונוס השרירים, על חשבון תהליכים אחרים) האדם בורח ונס על חייו – גורם הלחץ נעלם – סוף תגובת הלחץ וירידה ברמות הורמוני הסטרס (אדרנלין וקורטיזול). בעידן המודרני בו אנו חיים, גורמי הלחץ הם כמעט תמידיים ומנגנון הלחץ מופעל באופן כרוני (רמות גבוהות באופן תמידי של הורמוני הסטרס) כתגובה לשגרת היום שלנו: גורמים סביבתיים, התנהגותיים, פיזיולוגיים ורגשיים. ולכך נוסיף את הלחץ הנוסף על גוף הספורטאים לצד החלק המנטלי והתחרותי. כאשר מנגנון הלחץ מופעל, רוב משאבי הגוף מופנים להישרדות, מנגנון אשר בא תמיד על חשבון תהליכים חיוניים אחרים. לא תמיד התסמינים מורגשים והם משתנים מאדם לאדם. ישנה פגיעה והפרה של איזון בתפקוד מערכות הגוף: חולשה חיסונית (נטייה לדלקתיות ופציעות, הצטננויות תכופות או התפרצות מחלות אוטואימוניות כפסוריאזיס, ודלקות פרקים), פגיעה במערכת ההורמונלית (ירידה בחשק המיני, פגיעה בפוריות, אל ווסת), פגיעה באיכות השינה כקשיים להירדם או שינה קלה, פגיעה בעיכול תקין של המזון (קשיי עיכול, גזים, התנפחות הבטן, תסמונת מעי רגז). כמו כן ישנה פגיעה בהתחדשות, בנייה ותחזוקה של תאים (כלומר, הזדקנות מוגברת ונטייה להיפצע בקלות), האטה בחילוף החומרים והופעת רעב גדול (פיזי ורגשי) והתעוררות של תשוקות עזות ובלתי נשלטות לסוכרים, פחמימות פשוטות ומטוגנים המובילים לאכילת יתר, לעלייה במשקל ולהצטברות שומן באזור הבטן, שבנוסף לבעיה אסתטית נקשר לסיכון מוגבר למחלות לב וכלי דם. בגלל הלחץ התמידי הגוף מותש ואינו מצליח להגיע להתאוששות מספקת. כשזה קורה, זה כמעט בלתי אפשרי להגיע למיצוי פוטנציאל מלא, לשיפור מרבי בביצועים הספורטיביים ולשמירה על מוטיבציה, הנאה והתמדה בתכנית האימונים.

אז איך נשפר את עמידות הגוף ללחץ ונגן עליו מפני נזקיו?

מאחר ואחד מבין שני הגורמים הראשוניים שמעוררים את מנגנון הלחץ הוא רעב, צריך הרגלי תזונה בריאים, מאוזנים ומסודרים. יש לזה חשיבות עצומה ובסיסית בהגנה על גופנו מפני נזקי הלחץ מגורמים שונים ומגוונים.

1. נתחיל את היום על הצד הטוב ביותר

לתזמון והאיכות של הארוחה יש חשיבות עליונה לתחושה, להרגשה ולתפקוד תקין שילוו אותנו לכל אורך היום. גם להרגשה הפיזית, המחשבתית והרגשית, לשיפור חילוף החומרים, לשריפת השומן ובניית השריר ולירידה במשקל. ארוחת הבוקר מוגדרת עד שעתיים מהקימה. כלומר, מי שמתעורר בשעה 7, אם לא יאכל עד השעה 9, יחשב מבחינה מטבולית והפעלת מנגנון הלחץ כמי שדילג על ארוחת הבוקר. מוקדם יותר, טוב יותר. מי שלא רגיל לאכול בבוקר יכול להרגיל את הגוף בהדרגה ולהתחיל עם חופן שקדים או אגוזים. חשיבות לחלבון – את הבוקר כדאי להתחיל עם ביצה. ביצה היא בעלת ערך איכות החלבון הגבוה ביותר, היא נהדרת בכל צורה (אבל כדאי להימנע מטיגון) ותספק כ-7.5 גרם חלבון. לצד הביצה כדאי להוסיף אבוקדו העשיר בטריפטופן. טריפטופן ברמות נמוכות מוביל לחסר בסרטונין ולייצור עודף של קורטיקוסטרופן (CRH) בהיפותלמוס אשר אחראי על שחרור מוגבר של קורטיזול.

לצידם הוסיפו לחם, פיתה, לחמניה או קרקר משיפון/ כוסמין מלא אשר עדיפים על פני מוצרי חיטה המכילים גלוטן. גלוטן הוא מרכיב מאוד אלרגני אשר מפר את איזון תפקוד מערכות הגוף, בעיקר בקרב מי שידוע כרגיש לגלוטן, מי שסובל מבעיות עיכול (מעי רגז, גזים, שלשולים ועוד) ובעלי רגישות במערכת החיסון (הצטננויות תכופות, אלרגיות, אסטמה ומחלות עור ופרקים). מאוד חשוב להוסיף 2-3 מנות ירק כסלט, חתוכים גס, מאודים או אפויים לאספקת ויטמינים ומינרלים. אלה מרכיבי תזונה חיוניים לבריאות טובה.

2. נקפיד על פחמימות מורכבות

פחמימות פשוטות וצריכת סוכרים (מהמזון או מהשתיה) גורמים להקפצה ברמות הסוכר בדם ולהפרשה גבוהה של אינסולין. שינוי ברמות הסוכר באופן פתאומי מהווה גורם לחץ בפני עצמו ואינסולין מעורר הפרשת אדרנלין בגוף, מעודד אגירת שומן (בטני בעיקר), גורם לסיכון מוגבר ללקות בסוכרת וגורם לתחושת תשישות המתורגמת בתשוקה עזה למתוקים וסוכרים.

החליפו את הלחם הלבן ללחם מלא, לאורז מלא, העדיפו בטטה על פני תפוח אדמה. והקפידו על תזונה בעלת אינדקס גליקמי נמוך (גם בארוחות הביניים): שלבו בכל ארוחה מאכלים שומניים כשקדים, אגוזים, חלבוניים כאדממה או ביצה ובעלי סיבים תזונתיים כירקות ודגנים מלאים.

3. נקפיד על ארוחות מסודרות ובזמנים קבועים (ככל הניתן)

ארוחות מסודרות בפרקי זמן קבועים מדי כשלוש שעות חיוניות לתחושת שובע, יציבות וביטחון פיזי, מנטלי ורגשי. מי מאיתנו מסוגל להתאמן, ליהנות או להתרכז בעת הופעת תחושת רעב? מי מאיתנו אינו חווה עייפות, חוסר שקט ואף עצבנות עם הרעב. דילוג על ארוחות מביא את הגוף למצוקה עזה ולהפעלה מיידית של מנגנון הלחץ. ההמלצה היא להקפיד על 3 ארוחות מסודרות ביום (בוקר, צהריים וערב) וביניהן ארוחות ביניים. כך שבפועל נאכל משהו כל כ-3 שעות. בהתחשב בסדר היום האופייני והאינטנסיבי, לא תמיד יסתדר לנו להתפנות לארוחה מסודרת, לצד השערה שדילוג על ארוחה יזרז ירידה במשקל. בדיוק להפך. דילוג על ארוחות נקשר לפגיעה בבריאות ובתפקוד ונצפה בקרב מי שסובל ממשקל עודף. אגוזים ושקדים (לא קלויים) לארוחות הביניים – מחקרים רבים העידו ומצאו שמי ששילב שקדים ואגוזים לארוחות הביניים (לעומת פירות או חטיפים מתועשים) בריא יותר ובעל משקל גוף תקין. פעילות יומיות מרגיעה ומענגת – מגיע לכם וזה אפילו הכרחי, רגע אחד ביום, בכל יום, שבו אתם חווים הפגת לחץ. זהו צורך בסיסי חיוני, ממש כשם שאנו זקוקים לאוכל, לשינה או להתפנות כל יום. מגוון הפעילויות הוא עצום ואינדיבידואלי: מפגש עם חברים, קריאת ספרים

ומגזינים, האזנה למוזיקה, התעסקות באומנות ויצירה, הצגות וסרטים (עדיפות לשמחים, אופטימיים או מצחיקים שיעזרו לנו להפיג את הלחץ ולא להוסיף לו), ישיבה שקטה בחיק הטבע או בחוף הים, אמבט שמנים או סאונה, יוגה, מדיטציה, עיסויים וכן הלאה. צמחי מרפא בעלי השפעה אדפטוגנית – צמחי מרפא הם מיצוי של מאכלים, שורשים ופרחים מסוימים באופן השומר על סך יחס המרכיבים באופן המלא והטבעי, ממש כאילו היינו אוכלים מהם. הם המוגדרים כתוספי תזונה, עומדים בתווי תקן וכשרות והשפעותיהם החיוביות נצפות במחקרים קליניים, לעתים במידה השווה ויותר לטיפול תרופתי, וללא תופעות הלוואי והסיכון הנלווה לשימוש בתרופות. קשת פעילותם רחבה. חלקם מאזנים פעילות לא תקינה של מערכות הגוף, מעודדים או ממתנים, ויעילותם לטיפול במגוון תסמינים הנוכח במחקרים רבים. לדוגמה: חולשה חיסונית והצטננויות תכופות, הורדת כולסטרול או סוכר גבוה בדם, גמילה ממתוקים, תסמונת מעי רגיז ובטן נפוחה ועוד. חלקם בעלי השפעה מעודדת פיתוח שריר וחלקם בעלי השפעה מעודדת הרזיה. פעילות אדפטוגנית היא איכות טיפולית ייחודית של צמחי מרפא. למעשה, אין תרופה קונבנציונלית בעלת השפעה דומה. צמחים אלו מסייעים להגביר את יכולת האדפטציה של הגוף למצבי הלחץ, מגנים עלינו מפני נזקיו ומטפלים בתסמינים האישיים והמשתנים בעקבותיו (בין אם בעקבות הלחץ ישנם כאבים והתנפחות הבטן, בעיות בשינה או נטייה להצטננויות תכופות). הם מתיישבים על הקולטנים של האדרנלין ולא מאפשרים לפעולות השרשרת של התסמינים הנלווים. צמחי מרפא מומלצים בעלי השפעה מרגיעה שמוגדרים כאדפטוגנים הם מליסה, פסיפלורה, ולריאן וקמומיל. ניתן להשתמש בהם בחליטת צמחים במים רותחים או במיצוי. בכל מקרה, ככל תחום רפואי אחר, כדאי להתייעץ עם איש מקצוע מוסמך, הרבליסט קליני, להתאמה אישית של צמחי המרפא. לסיכום, הרגלים ואורחות חיים בריאים, אחראים ומאוזנים יותר יעזרו לנו להתמודד טוב יותר עם הלחץ ולמנוע את נזקיו האופייניים לחיינו ובפרט בקרב ספורטאים תחרותיים או העוסקים בעצימות גבוהה. בנוסף להמלצות, זכרו שביקורתיות יתר או אי קבלה תורמים מאוד לתחושת הלחץ. השתדלו בכל יום, בהתאם ליכולת האישית היומית, לבחור באחריות, כוח רצון ונחישות. במקרי הצורך, אל תחששו להכוונה ועזרה מאיש מקצוע. חשיבה בריאה היא הכרחית להפגת הלחץ. בכל אופן, גם אם תצליחו לאמץ לשגרת היום המלצה אחת זה נהדר. עדיף מעט מאשר בכלל לא.

(כל המאמרים בתחום זה שייכים באופן בלעדי לאתר שוונג. מאמרים אלו נכתבו על ידי אנשי מקצוע המועסקים על ידי אתר שוונג. עמותת המסלול מגישה את התוכן המקצועי לחניכיה מתוך כבוד ליוצרי המאמרים בלבד, אין בשיתוף מאמר זה בכדי להעתיק)