

הפסיכולוגיה של המחזוריות הנשית – שאלות ותשובות

שלום לכל הפונות והשואלים,

להלן ריכוז שאלות ותשובות עקב פניותיכם. בנוסף, בכדי לאפשר למגיעים ממרחק ומהעבודה היומית, שונו שעות הסמינר ל: 17:00-20:00. כמו כן, ומתוך צורך וקושי של סטודנטים ומתמחים השתדלנו להקל ואנו מציעים 10% הנחה עבורם.

מה הכוונה ב"מחזוריות הנשית"?

המחזוריות הנשית היא שינוי טבעי ורגיל, המתרחש באברי הרבייה הנשיים. המחזוריות מאפשרת התפתחות ביצית ואת ההכנה של הרחם להריון. המחזוריות עצמה מתרחשת כתוצאה מעליה וירידה ברמת הורמונים כאסטרוגן ופרוגסטרון. תקופת המחזוריות נעה בין 21 ל 45 יום וניספרת מיומו הראשון של הדימום הוויסתי ועד ליום הראשון של הדימום הוויסתי הבא.

בתקופה שבין תחילת מחזוריות לסיומה יש מספר שינויים הורמונליים, אשר משפיעים על הנפש, הפיסיולוגיה והפוריות של האשה. השינויים ההורמונליים המרכזיים הם: עליה ברמת האסטרוגן בין המחזור לביוץ, ועליה ברמת הפרוגסטרון בין הביוץ לתחילת המחזור הבא.

מה הכוונה בהשפעה נפשית?

בפשטות, השינויים ההורמונליים משפיעים על חוויה של ויטליות, מוטיבציה, דיכאון, חרדה ועוד. יחד עם זאת למרות שישנן תבניות התנהגות אוניברסליות בתגובתיות לאסטרוגן ולפרוגסטרון, אין הכוונה שכל הנשים מגיבות באופן דומה. יש הסכמה שלכל אישה תבנית חוזרת בתגובתיות הייחודית שלה לשינויים ההורמונליים.

מה המשמעות הפסיכולוגית?

כבכל עבודה פסיכולוגית, אנו שואפים להבין את המורכבות והייחודיות של מטופלינו. גם כאן, אנו רוקדים את הפרדוקס של האוניברסליות של התופעה, שינויים הורמונליים, פיסיולוגיים ועוד, יחד עם הייחודיות של המטופלת האינדיבידואלית. **על הריקוד הזה, האוניברסליות והייחודיות שבמחזוריות הנשית, ריקוד שהינו בעל מקצבים משתנים בהתאם לימי המחזוריות, ריקוד עם צרכים משתנים של הנפש והגוף. על הקשבה, התנהגות, התבוננות, מודעות והעמקת "מערכת היחסים" עם הגוף והמחזוריות הנשית, הסמינר.**

מה הכוונה במחזוריות לעומת ווסת?

המחזוריות הנשית מתרחשת לכל אורך התקופה שבין תחילת מחזור ועד לתחילת המחזור הבא. הבנת עומק של השינויים הפיסיולוגיים, ההורמונליים והנפשיים, כולל ביוץ, פוריות, מיניות ועוד היא הנושא שלנו בסמינר הזה.

מדוע יש הדגשה על העצמה?

הבנה מאפשרת בחירה. בחירה מאפשרת אחריות וקבלה. אלו מושגי בסיס בעבודה הטיפולית. בנוסף, בחברה שלנו ישנה נטייה לנקוט בהשתקה, הדחקה, התעלמות ובחוסר קבלה של התופעה הטבעית של המחזוריות הנשית. כידוע מנגנוני השכחה שכאלו אינם יעילים לבריאות נפשית ויוצרים ריאקציה. בסמינר, הידע והכלים שניתנים מאפשרים מגע עם מנגנון טבעי שהינו חלק מעוצמה טבעית. כך שהשחרור ממנגנוני ההשכחה וההבנה של המחזוריות הטבעית מאפשרים את העצמה.

אלו כלים מקבלים בסמינר?

הבנת עומק של התהליכים הפיסיולוגיים, ההורמונליים והנפשיים של המחזוריות הנשית. כלים טיפוליים למעקב (על ידי המטופלת) והבנת התבנית האינדיבידואלית של כל מטופלת. הבנה תיאורטית בקונספט רחב של הגישה הפסיכולוגית וכלים של יוגה בתנועה ונשימה למניעת כאב וחיזוק נפשי וגופני.

האם הסמינר מתאים גם לגברים?

כן. הסמינר מתאים לכל המטפלים שעובדים עם נשים ומעוניינים להבין בהבנת עומק אספקט משמעותי המשפיע על תבניות נפשיות של מטופליהם. בנוסף, לגברים בזוגיות עם נשים, מאפשר הסמינר הבנה לתהליך טבעי ובעל השפעה על מערכת היחסים במרחב הבין אישי.

האם תהיה נגיעה לשלבי מעבר של המחזוריות הנשית כמו גיל המעבר?

כן. כמו כן גם לשלבי הפוריות הראשונים של נערות. נבחן נעמיק ונקנה כלים להיבטים טבעיים אלו של מעבר מבחינה פיסיולוגית, נפשית ותנועתית.

לפרטים נוספים והרשמה:

סמדר: 052-8626356

שירלי: 050-4836200

לביאה: 054-2003024