



האתגר שבמעבר

שינויים נפשיים בגיל המעבר

רותי סילברמן חפץ

גיל המעבר – *Menopause*

• גיל המעבר הוא לא רק שינוי הורמונלי.

• לא הכל שלילי!

כמה עקרונות חשובים בטיפול בנשים בכלל ונשים בגיל המעבר בפרט:

- חיזוק האינטואיציה הפנימית שלה.
- להפסיק לראות בסימנים, סימפטומים ומחלות אויב, אלא שליח.
- ללמד נשים לקחת אחריות על בריאותן.
- להבין שגופן ונפשן של נשים, שונה מאילו של גברים.

Su Wen ch 1

$$7*7=49$$

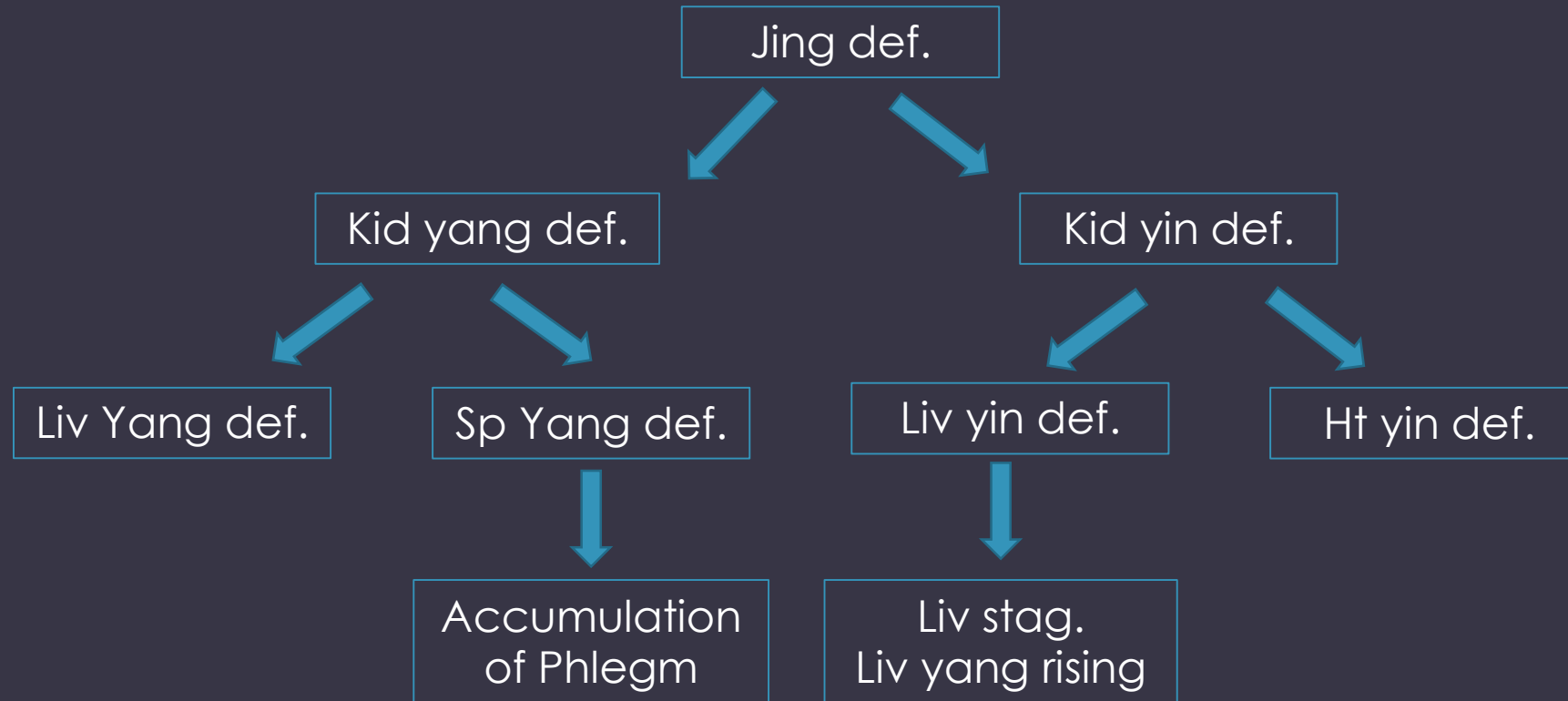
"ה- Ren מתרוקן, עוצמת ה- Chong דועך, הפריון לא עולה,
שום דבר לא עובר דרך "דרך האדמה", הגוף קמל ואין ילדים."

• מה המספר 7 מייצג?

• מה פירוש המושג "דרך האדמה"?

$$7*7=49$$

Ren & Chong become empty and decline.



KID YIN + KID YANG

"כוח החיים"

הכוח הגורם לתנועה, מבחין בין חי לדומם.

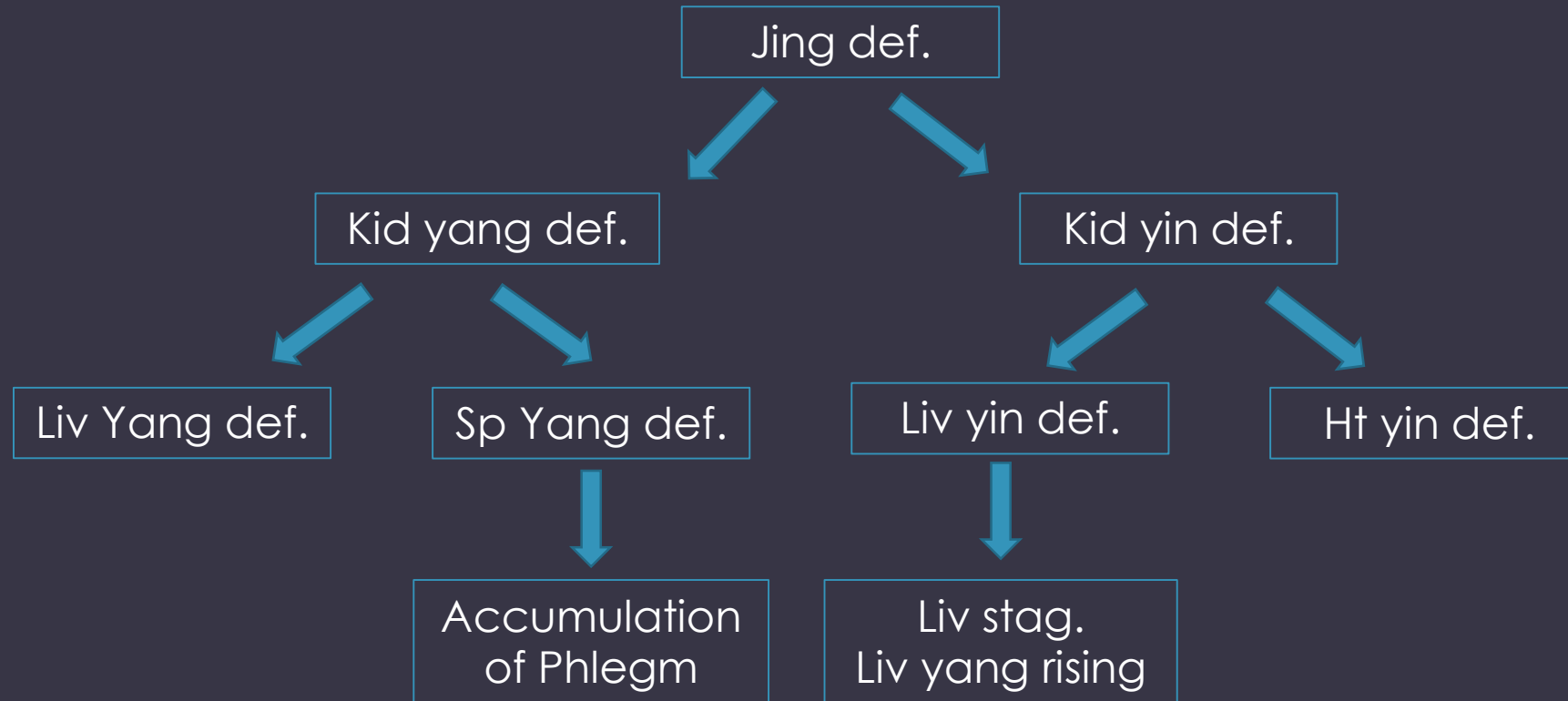
"הכוח" – Yang . "החיים" – Yin .

Kid yin מעביר את התמצית (Jing) מדור לדור.

Kid Yang מעביר את הכוח הגנטי (Ming Men) מדור לדור.

$$7*7=49$$

Ren & Chong become empty and decline.



Kid Yin

- מאפשר את המשכיות המין האנושי והכרת האדם בזהותו הבסיסית – Homo Sapiens.
- זהות זו מאפשרת את ההכרה והערכה של המגבלות שלנו.
- מגבלות אילו קיימות גם על "האני" (Ego) המתרחב (האדם לא יודע הכל! למרות שלעיתים הוא חושב כך!).
- Kid Yin מאפשר לנו להעריך נכון את "האני" בסביבה וביקום.

Kid Yin Def.

- הערכת "האני" נחלשת. אגוצנטריות / אגואיזם / מגלומניה.
- לא מסוגלת לקחת אחריות. תעדיף להאשים אחרים, או להתכחש למצב.
- לעיתים בשלב זה של החיים יש הבנה ש"אני לא גדולה מהחיים!" ואז עלולה להתפתח שנאה/אכזבה עצמית.

פחד וחרדה

- פחד וחרדה מה"לא נודע", מה"אי וודאות". מהמוות!
- הכי לא צפוי ומסוכן עבורן – אנשים! (לא מקומות או דברים)
- פחד או חרדה מונע מהן להתקרב לאנשים. לעיתים אף גורם להימנע לגמרי מלפגוש אחרים. להסתגר בבית.
- אם היאנג עולה על רקע החוסר יין – יכולה להיווצר אגרסיביות ותוקפנות.

דיכאון

- דיכאון על רקע חוסר יין מופיע באמצע החיים או מאוחר יותר. דיכאון כרוני או גנטי יחמיר בשלב זה של החיים.
- לא נראה שיש סיבה ברורה לדיכאון.
- Kid Yin/Jing המקור החומרי למערכת העצבים המרכזית, ולכן הקרוב ביותר למרכיבים כימיים כמו: Dopamine, Acetylcholine, Adrenaline.

[חזרה](#)

Kid Yang

• הירושה היאנגית – Ming Men – הכוח שמניע ומדרבן את האדם אל מעבר לתמצית החומרית - המודעות החושית, למודעות שמיימית - חוכמה אינטואיטיבית.

• מיקוד הכוח מאפשר - "בהירות הראיה".

- אינטליגנציה יצירתית.

- הערכה עצמית מותאמת מציאות.

- אמונה באלוהים.

Kid Yang Def.

- מאבדות את הרצון / החשק לעשות דברים, החשק המיני, החשק לחיים.
- חסרת יכולת לראות את העתיד, חסרת אמונה.
- אין כוח להתמודדויות, מקבלת הכל בהכנעה.
- הערכה עצמית נמוכה, חסרת ביטחון עצמי וסקפטיית.
- מחפשת את "החיים הקלים".
- דיכאונות, חוסר שמחת חיים, חרדות, בלבול.

חרדה

- כשמצפים ממנה לאחריות, לעשות דברים, להשלים משימות.
- חרדה מאי היכולת שלה, פחד מכשלון.
- חרדה מאנשים שמצליחים.

דיכאון

יופיע באמצע החיים או מאוחר יותר כשהאישה מבינה את הכישלונות שלה, חוסר היכולת שלה, חוסר ההתאמה שלה.

פרנויה

- "מצב פסיכוטי, מלווה בפחד, חרדה ומחשבות שווא, שבו חש האדם נרדף, אף על פי שאין לכך ביסוס במציאות."
- תחושת סכנה + פחד + Yang Def. = פרנויה
- (אין ראייה בהירה, אין אמונה בעתיד טוב, ואין כוח התמודדות)

[חזרה](#)

Liv Yin Def.

• *Liv Yin* – מאפשר גמישות. הגמישות לשים את ה"אגו" בצד.
Lao Tze כתב "תתכופף ולא תשבר".

- מאבדת את הגמישות. אין אפשרות לסגת ולהיכנע/לקבל את המצב.
- מתקשה מול סמכות. "לא יגידו לי מה לעשות!"
- מתקשה לשחרר ותמשיך להתווכח.

חרדה

- מעצם המחשבה שמשהו ישלוט בה.
- נמצאת במתח תמידי, מוכנה ל"קרב".
- החרדה עלול להפוך לפרנויה – רודפים אותה.

דיכאון

- "קרוב" או נסיגה וכניעה מוחלטת. "או הכל או שום דבר!"
- כשהיא חשה כשלון והשפלה זה נראה לה נוראי.
- דיכאון גם יכול להיות בריחה נעימה ממאבק בלתי פוסק.
- קשה לטפל באישה כזאת. לא אוהבת כשאומרים לה מה לעשות. קשה לה להירגע ולשחרר.

[חזרה](#)

Liv Yin Def. – Liv Stag.

- Liv Yin לא מזין גידים ורצועות, מאבדת גמישות ותנועה, נוצרת סטגנציה.
- עקשנית! לא רואה את הקשר הנפשי למצבה.
- לא מסוגלת להירגע, לשחרר ולסגת על מנת להתחזק.

Liv Yin Def. - Liv Yang Rising

- בנוסף לסמפ' של Liv Yin Def. יהיו גם סמפ' של עודף Yang.
- אגרסיבית. לא בהכרח אלימות פיזית אלא בטון הדיבור ובשתלטנותה.
- "שומעת" רק את קולה, משוכנעת לגמרי בצדקתה ולא רואה בהתנהגותה משהו פסול. לא רואה את הצרכים של האחר.
- לא מסוגלת לקבל את התשובה "לא"!
- אין דיכאונות ואין חרדות, אבל... היא יוצרת אותם אצל אחרים!

Ht Yin

KID YIN נותן לנו את התמצית והמוח, KID YANG נותן את הכוח וההנעה להתפתחות המוח והמחשבות, העץ נותן למוח ולמחשבות את הכיוון והאדמה מזינה אותם.

HT YIN מאפשר את המודעות (התבוננת פנימה, תובנה)

ו- HT YANG מאפשר יצירתיות (הביטוי החיצוני).

• Ht Yin מזין יצירתיות. מאפשר את חגיגת האהבה, האושר, ה- Well Being ואת המודעות הרוחנית – שמיימית.

Ht Yin Def.

- אין מודעות ליכולת היצירה הייחודית שלה, לרגשות, ליכולת השמחה, האהבה והאמפטיה.
- היא אישה משעממת. חסרת השראה, חותמת על מה שאחרים כבר יצרו.

חרדה

• חרדה מלהתרגש, מלזרום, מלאבד שליטה על הרגשות, מהנאה, ושמחה.

• חרדה מדחייה על ידי אחר במיוחד כשיש משיכה אליו.

• חרדה מהשינויים במשפחה ובעבודה המתרחשים בשלב זה בחיים. אובדן הביטחון במוכר וידוע.

דיכאון

• תלוי בעיקר במצב ה- Kid

Kid yang def. – Water flooding the Ht

• דיכוי עצמי, חוסר שמחת חיים, חוסר חוש הומור, חוסר עניין
והנאה, התרחקות מאנשים, יכולת ריכוז וחשיבה ירודים, חוסר
עניין בסקס, חוסר ספונטניות ויצירתיות.

• מניה דפרסיה – Ht Yin Def. – Kid Yin Def.

Liv Yang Def.

- התנגדות פסיבית - בלי שהיריב שלה יוכל לפעול ישירות מולה.
- עקשנית, וכחנית.
- רעה. עושה דווקא
- **חרדה:** שחולשתה תיחשף, מהתנגשות ישירה ואגרסיבית.

[חזרה](#)

Sp Yang Def.

- מפתחת אובססיה וחרדת נטישה (בעיקר כשהילדים עוזבים את הבית).
- עלולות להתפתח הפרעות אכילה (בולימיה...)

[חזרה](#)

HT YIN DEF.	LIV YIN DEF. LIV STAG. LIV YANG EXC.	KID YANG DEF.	KID YIN DEF.	
אין מודעות ליצירתיות, לרגשות. חסרת השראה	חסרת גמישות, לא משחררת לא נרגעת, אגרסיבית	חסרת חשק, כוח ואמונה פסימיסטית	אגוצנטרית, אגואיסטית לא לוקחת אחריות	
מופיע בגיל המעבר או אח"כ. דיכאון מלווה באי שקט ולעיתים חרדות, פלפיטציות. בדר"כ HT YANG DEF. חוסר חשק, שמחה והנאה	<ul style="list-style-type: none"> • "קרוב" או כניעה מוחלטת. • מלווה בלחץ, מצבי רוח, תסכול • בדר"כ אין. פתאומי וקשה 	מופיע באמצע החיים. קשור בכישלונות, אי יכולת, בחוסר התאמה. תשישות, חוסר חשק ונחישות	מופיע בגיל המעבר, כרוני או גנטי. לא נראה שיש סיבה ברורה. מלווה באינסומניה והזעות לילה	דיכאון
מהתרגשות, מלאבד שליטה על הרגשות, מדחייה, משינויים בשלב זה בחיים	<ul style="list-style-type: none"> • מהמחשבה שמהו ישלוט בה. • מתקשה לשחרר. עקשנית. לא רואה קשר נפשי למצבה. • אין בדר"כ. יש עצבנות, אי שקט 	תתעורר כשצריכה להתמודד, כשמצפים ממנה לאחריות, מאי היכולת שלה. מכישלון. מאנשים שמצליחים	מה"אי וודאות", מה"לא נודע", קשור למוות ואנשים בדר"כ	חרדה

פורמולות ונקודות לטיפול

: KID YIN XU - HT YIN XU

• TIAN WANG BU XIN DAN – פורמולה עיקרית לחוסר יין ובעיות נפש.

: KID YIN XU - LIV YIN XU

• LIU WEI DI HUANG WAN – מחזקת יין הכליות והכבד – (דכאון,

פחדים, ורטיגו או סחרחורת, טינטון, רעד, אינסומניה, דלקות שתן
חוזרות...)

:LIV YIN / BL XU

• SUAN ZAO REN TANG - מחזק דם ויין הכבד והכליות, מטהר חום

הכבד ומרגיע נפש.

:LIV QI STAG

• XIAO YAO SAN - מניע צ'י הכבד, מחזק טחול ומזין דם – (דכאון מלחץ, בכי, עצב, שינויים במצבי רוח, אי שקט ועצבנות, עבודה יתרה ותזונה לא טובה...)

• DAN ZHI XIAO YAO SAN - + חום.

:EXC. LIV YANG

• LONG DAN XIE GAN TANG – מטהר עודף חום/אש בכבד וחום/לחות ב-L.J – (אינסומניה, חלומות מטרידים וסיוטיים, עצבנות, מניה, התפרצויות זעם, דלקות בדרכי השתן, הפרשות וגינאליות צהובות...)

: KID YANG XU •

YOU GUI WAN • - מחזקת יאנג הכליות וגם מזינה את התמצית, היין
והדם – לסמפ' של קור עם סמפ' של חום מדומה.

:SP/ST/KID YANG XU •

BU ZHONG YI QI TANG • – מחזק צ'י הטחול והכליות ומעלה יאנג.
(ROU GUI +) – לדיכאון, בעיות עיכול...

• HT & SP QI XU :

• GUI PI TANG – מחזק צ'י הטחול, מזין דם הלב ומרגיע נפש – דיכאון, חרדה, אינסומניה, מחשבות רבות מידי, ביישנות...

• DING ZHI WAN – מחזק צ'י הלב ומרגיע נפש. (חרדות, O.C.D, חששנות, בהלה, צחוק וצחקוק תמידי, פלפיטציות...)

• DI TAN TANG – מסלק לחות/ליחה וקור, מחזק צ'י הטחול – לפחדנות, ביישנות, בלבול מנטלי, דיבור מבולבל, אפטיות... (ליחה עולה למעלה וחוסמת את פתחי הלב)

נקודות כלליות לדיכאון וחרדות:

LU3,7, LI4, ST36,40, SP6, •

HT5,6,7,8, SI3,6,7 •

KID1,2,3,4,6,7,9,10,16,23-27, •

BL15,42,44,47,52, •

PC3,6,7, TW3,5 GB13,34,40, LIV3,8, •

GV4,GV11 (+BL15),GV12(+BL13,42), •

GV14,16,19,20,24,

CV4,6,14,15 •