

## הידרופוביה: כל מה שלא ידעתם על פחד מים

חוויה של טביעה בילדות, מורה לשחייה שגרם לבהלה, טראומה ואף דימוי עצמי נמוך עלולים לגרום לחרדה ממים או הידרופוביה • אורי סלע, ששחה מקפריסין לישראל למען ים צלול ומומחה להידרותרפיה, מציג את כל מה שלא ידעתם על פחד מים



הילה פלאח | ח' אדר התשע"ז | 19:25 | 06.03.2017



עולם המים | אורי סלע בזמן אימון

"פחד מים, או בשם המקצועי הידרופוביה הוא פחד עז ולא רציונלי ממים, הכולל מגע עם מים, פחד מטביעה וחוסר בטחון במים". מסביר לנו אורי סלע הבעלים של רשת מרכזי עולם המים, מומחה להידרותרפיה ומייסד שיטת השחייה WEST, "התופעה שכיחה יותר אצל מבוגרים ונוגעת בעשרות אלפי אנשים הפוחדים להיכנס למים ואף לאמבטיה. הסימפטומים נוטים להופיע זמן רב לפני הכניסה למים" הוא מוסיף ומונה את העובדות המעניינות על האוכלוסייה בישראל הסובלים מ'פחד מים'.

### לפניכם שישה עובדות על הידרופוביה:

- 25% מהאנשים המבוגרים בישראל לא יודעים לשחות. מעבר לכך, אחוז מבוגרים אלו סובל מפחד מים ומחוסר יכולת להכניס את הראש למים.
- מספיק רגע אחד שבו הילד בולע מים וצולל מבלי השגחה כדי לגרום לפחד מים לכל החיים.
- 50% אנשים הסובלים מפחד מים מתביישים בכך. רובם בטוחים שהם היחידים בעולם הסובלים מפחד ממים והם אינם מדברים על כך.
- רוב האנשים שסובלים מפחד מים מגיעים להתמודד איתו כאשר נולדים להם ילדים. הסיבה לכך היא הפחד שבמידה והילד יפול למים, הם לא יצליחו להצילו.
- הורים עם פחד מים מעבירים את הפחד לילדים או נהפכים לקיצוניים בנוגע ללימודי השחייה של הילד.
- ילדים עם פחד מים לא רוצים ללכת לים, לבריכה ולקייטנות. הפחד משפיע לרעה על החיים של הילד בכך שהוא מפסיד חוויות רבות.

בהתמודדות עם ההידרופוביה לא מומלץ לשאול את האדם הפוחד "למה אתה מפחד". הטיפול מתחיל בהליכה במים חמימים בטמפרטורה של כ-34-30 מעלות (יותר חמים מבריכה רגילה) עד שהגוף מתאזן עם המים. לאחר מכן עושים תנועות של עיגולים בידיים, על מנת לפתוח את הנשימה. לעולם לא מכניסים ראש של אדם שמפחד אל תוך המים אם הוא לא רוצה. כל התהליך נעשה בשלווה וברוגע. כאשר מתחילים בטיפול בבעיה, ההתמדה היא הכי חשובה- כדאי לעשות פעמיים בשבוע שיעור פרטי, למשך שלושה חודשים על מנת להצליח.

### עולם של מים

מרכז עולם המים של אורי סלע מציע מגוון פעילויות בתחום המים, לימוד שחיה בכל הגילאים, קבוצות שחייה מקצועיות, לימודיות, שחית פעוטות, הידרותרפיה, טיפולים מיוחדים במים, שחיה שיקומית ועוד. לרשת עולם המים קיימים 7 מרכזים ושלוחת הדגל נמצאת בפולג שבנתניה. אורי סלע, בעל תואר ראשון במנהל עסקים ושיווק במרכז הבין תחומי הרצליה, מומחה להידרותרפיה מדריך תיק בתחום הייחודי ללימוד ואימון שחייה לתינוקות ולילדים בעלי צרכים מיוחדים ובעל ד"ב מאסטר בצלילה, שחיין, מאמן טריאתלון ועוד. אורי בעל שיא עולם במים פתוחים כאשר הוא וחבריו שחו מקפריסין לישראל למען ים צלול. כמו כן, אורי שחה ואימן את הקבוצה שחצתה את ים המלח מירדן לישראל למען שמירה והצלת ים המלח. הוא ייסד את טכניקת השחייה בשיטת ה-WEST שיטת השחייה הבריאה בעולם שמותאמת למבנה הגוף והיכולות שלך, ומאמין כי ספורט ואורח חיים בריא הוא חלק מחיינו: משפר את הביטחון העצמי, את זרימת הדם בגוף, מחטב ומחזק אותנו פיזית ונפשית. מעל 100 מדריכים מלמדים שחייה בעולם המים נבחרו בקפידה ועברו הכשרה מקצועית משמעותית ומטפלים בשיטת ה-WEST.


<https://www.swimming.co.il>

Tweet

אהבתי 3

0  שתף

**תגיות:** הידרופוביה, הידרותרפיה, עולם המים, פחד מים, שחיה

 עוד באתר