News1 מחלקה ראשונה

יום רביעי 22 מרץ 2017 09:35

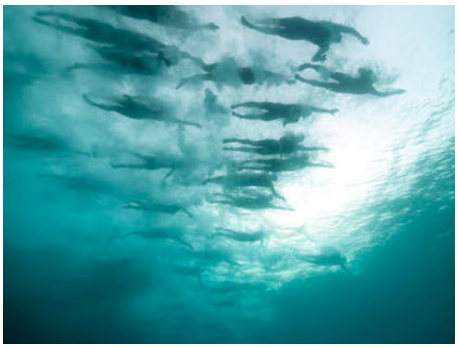
אורי סלע

כל מה שלא ידעתם על פחד מים

פחד מים או בשם המקצועי הידרופוביה, הוא פחד עז ולא רציונלי ממים, הכולל מגע עם מים, פחד מטביעה וחוסר ביטחון במים - לעולם לא מכניסים ראש של אדם שמפחד אל תוך המים אם הוא לא רוצה

• • •

חוויה של טביעה בילדות, מורה לשחייה שגרם לבהלה, טראומה ואף דימוי עצמי נמוך, עלולים לגרום לחרדה ממים או הידרופוביה. הכתבה הבאה מציגה בפניכם את כל מה שלא ידעתם על פחד מים.



אפשר להתמודד עם הפחד
[צילום: AP/Mark J. Terrill]

פחד מים או בשם המקצועי הידרופוביה, הוא פחד עז ולא רציונלי ממים, הכולל מגע עם מים, פחד מטביעה וחוסר ביטחון במים. התופעה שכיחה יותר אצל מבוגרים מאשר אצל ילדים ונוגעת בעשרות אלפי אנשים הפוחדים להיכנס למים ואף לאמבטיה. הסימפטומים נוטים להופיע זמן רב לפני הכניסה למים.

<u>לפניכם שש עובדות על הידרופוביה:</u>

- 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 בלי 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-30-34 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.

▪ **הכותב הוא בעלים של רשת מרכזי עולם המים ומייסד שיטת השחייה WEST**

תאריך: 07/03/2017 | עודכן: 07/03/2017

אורי סלע

מועדון הבלוגרים לקבלת רשימות אורי סלע לדוא"ל