



אתן שואלות, אנחנו עונות

שמעתי על שאבעס מיקאפ ואני מתכננת לרכוש ערכה לקראת חג הפסח. לפני כן רציתי לשאול: מכיוון שאף איפור אינו עמיד עלי האם ישנה הבטחה כלשהי שהאיפור שלכם עמיד יותר? והאם הוא יסאר עלי עד סוף השבת?

יקירה, את שואלת שאלה שהרבה נשים שואלות, כיוון שהם מתבלבלות בין איפור עמיד שנשאר כל השבת לבין איפור של שאבעס מיקאפ שמותר להשתמש בו בשבת עצמה. "שאבעס מיקאפ" הוא איפור שמותר להשתמש בו בשבת. הוא לא עמיד. אלא להיפך אינו בר קיימא הוא אבקתי ומתנדף לאחר מספר שעות. אחרת הוא לא היה נושא כשרות.

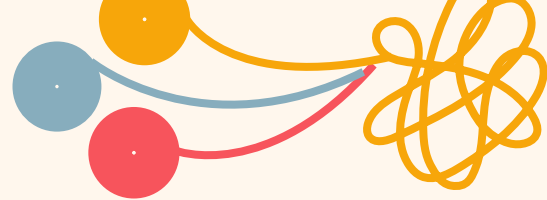
ישנם שתי אופציות להיות מאופרות בשבת. הראשונה היא להתאפר באיפור עמיד מאד לפני שבת ולקוות שהוא יסאר עמיד. מה שברב המקרים לא קורה, והכל מתקלף ונראה לא אסתטי. מה גם שאיפור כזה מכיל הרבה כימיקלים ודבקים קשים לעור, הסותמים את הנקבוביות ולא מאפשרים לו לנשום. להשאר איתו מעל 24 שעות פעם בשבוע זהו נזק בלתי הפיך לעור הפנים.

האופציה השניה היא להשתמש בשאבעס מיקאפ. האיפור שלנו בריא ונושם. מכיל ויטמינים ומינרלים ושומר על העור. יש בו את כל המוצרים החל ממיקאפ, שימר, אודם וצלליות ואפילו איילנר ועפרון עיניים. הכל מגיע באבקות הוא פשוט רק לא עמיד. אבל אל תשכחי שאת יכולה לחדש אותו בכל עת במהלך השבת.



את מוצרי שאבעס מיקאפ ניתן להשיג באתר החברה, בסופר פארם אונליין וברשת סטייליש. החרו מחיקויים, חפשו את המותג עם הכתר.

שאלות ניתן לשלוח למייל: ICMEDABEAUTY@GMAIL



טיפול בחרדה באמצעות טיפול דינמי מתייחס לחרדה כסימפטום לרגשות, לקונפליקטים ולנושאים בלתי מודעים אשר מנסים לפרוץ אל המודעות דרך הסימפטום החרדתי. בהתאם, הטיפול לא יתמקד ישירות בהכחדת הסימפטומים, אלא יסייע למטופל להבין את הגורמים העומדים בבסיסם. על ידי העלאת גורמים אלו למודעות, מתן תמיכה ובניית אסטרטגיות התמודדות, תחול פעמים רבות הפחתה משמעותית בסימפטומים החרדתיים.

טיפול תרופתי: לעיתים עוצמת החרדה גדולה כל כך, שמומלץ לפנות לייעוץ פסיכיאטרי להתחלת טיפול תרופתי, אשר יכול לספק הקלה משמעותית בזמן מצוקה ולאפשר חזרה לתפקוד. טיפול בחרדה באמצעות תרופות נוגדות חרדה עשוי להשיב את האיזון למערכות נוירו-כימיות אלו ולווסת את העוררות הגופנית הנגרמת במצבי חרדה.

המוח של החרדה

מכיוון שיש גישות טיפול רבות כל כך, עלול האדם הסובל להתבלבל. כיצד ידע באיזו גישה לבחור?

"ההפרדה בין גישות הטיפול בחרדה מקלה על הבנת ההבדלים ביניהן אך היא מלאכותית במידה רבה. זאת, מאחר שמטפלים רבים מזהים את היתרונות והחסרונות הטמונים בכל אחת מהגישות ועל כן בוחרים להשתמש באסטרטגיות טיפוליות שונות, בהתאם למצב המטופל. אתן דוגמה שבה שילבתי שתי גישות טיפוליות: הגיעה אליי אישה שפונתה ללכת לרופא מכל סוג שהוא, גם כשהיא חייבת. ליוותי אותה למרפאה, ויחד עמי היא הרגישה בטוחה יותר. זהו בעצם סוג של חשיפה: בתחילה היא הולכת אתי, כאשר בהמשך המטרה היא שתלך לבד. אבל עד שהגיע תורה ישבנו ושוחחנו, ואז עלו וצפו תכנים קשים מהעבר שהביאו לחרדה. כך שבמקרה זה חשוב לתת לה תמיכה ובתחילה ללוות אותה למרפאה כדי שתקבל את המענה הרפואי שלו היא זקוקה, אך בד בבד יש לעבוד על הטרואמות מהעבר", מסבירה חני.

"כדי להמחיש את הדבר, וגם כדי להנגיש את הדרכים השונות לילדים, אספר לכם על מיזם חדשני שהוצאתי יחד עם רותי פעסל המדהימה, בעלת אולפן 'הדים', הוצאנו מיזם הנקרא 'שעת שיפור', שבו בעזרת סיפורים מועלות כל מיני בעיות שילדים מתמודדים עמן, כשאחת מהן עוסקת בחרדות. הסיפורים כולם עוסקים בבעלי חיים, כך שילדים קל יותר ללמוד כיצד להתמודד עם הבעיה כשהיא רחוקה מהם; לא אני מפחד - הסנאי מפחד.

"התקציר של הסיפור הוא: סנאי מפחד בלילה. הוא יוצא למסע של בקשת עצות מחיות שונות. התנשמת מייצעת לו פתרון קוגניטיבי וכך גם העטלף, הגחליליות נותנת לו פתרון תחושי והינשוף מציע פתרון רגשי. הרציונל העומד מאחורי זה הוא שלכל אחד מאתנו יש ערוצי תגובה שונים, חלקם דומיננטיים יותר וחלקם פחות. לאחד יעזרו הסברים קוגניטיביים, לאחר יעזרו נשימות ותרגילי הרפיה, ואילו השלישי דווקא ירצה לעבד חוויות רגשיות, כך שכל אחד יכול להתחבר לפתרון שמתאים לו. כך גם אצל מבוגרים יש דרכי טיפול שונות, וכל אחד יבחר את מה שמתאים עבורו".

