



החוג לבריאות נפש קהילתית
הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות אוני' חיפה

**Narrative Enhancement and Cognitive Therapy
for Self-Stigma (NECT)**

**הקבוצה להפחתת
סטיגמה עצמית
בקרב אנשים המתמודדים
עם מחלת נפש**

**Group Treatment Manual
(Facilitator's Version)**

**מדריך לטיפול קבוצתי
(גרסת המנחה)**

מאי 2011





**Narrative Enhancement and Cognitive Therapy
for Self-Stigma (NECT)**

**הקבוצה להפחתת סטיגמה עצמית
בקרוב אנשים המתמודדים עם מחלת נפש**

**Group Treatment Manual (Facilitator's Version)
מדריך לטיפול קבוצתי (גרסת המנחה)**

Developed by

Philip T. Yanos, Ph.D., David Roe, Ph.D., Paul H. Lysaker, Ph.D.

Hebrew version

Adaptations by Amit Yamin, MSW, and David Roe, Ph.D.

Translation by: Shani Barniv Brill

פותח על ידי:

פיליפ ט. יאנוס Ph.D., דיוויד רוועה Ph.D. ופול ה. ליסאקר Ph.D.

גרסא עברית:

עריכה והתאמות על ידי עמית ימין, MSW ודיוויד רוועה Ph.D.

תרגום: שני ברניב בריל

מאי 2011 (מהדורה מעודכנת)

עיצוב גרפי: יהודית הלל

פיתוח מדריך זה נתמך על ידי מענק R34 MH082161
מהמכון הלאומי לבריאות הנפש שבארה"ב (NIMH) National Institute of Mental Health

הערות

מדריך זה נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות אולם מיועד הן לגברים והן לנשים

החוברת מיועדת לשימוש פנימי בלבד ואינה ניתנת להפצה

תוכן עניינים

7..... תוכנית ההתערבות

פרק ראשון

9..... היכרות ובניית חוזה קבוצתי (מפגשים 1-2)

פרק שני

17..... לימוד פסיכוחינוכי בתחום בריאות הנפש (מפגש 3-5)

פרק שלישי

30..... עיצוב קוגניטיבי (מפגשים 6-13)

פרק רביעי

50..... עיבוד נרטיבי (מפגשים 14-18)

פרק חמישי

59..... סיכום ופרידה (מפגשים 19-20)



תוכנית ההתערבות

מטרת חוברת זו לסייע לאיש המקצוע שמתכנן ליישם התערבות זו ללמוד על הרציונל שעומד מאחוריה ואת הדרכים ליישמה. אנו מקווים כי התערבות זו תעורר סקרנות בקרב אנשי מקצוע וכי בעזרתה ניתן יהיה להביא להפחתת הסטיגמה העצמית בקרב אנשים המתמודדים עם מחלת נפש.

מבנה ההתערבות

ההתערבות הקבוצתית להפחתת סטיגמה עצמית מורכבת מחמישה פרקים, שיחד נפרסים על פני עשרים מפגשים:

1. פרק ראשון - היכרות ובניית חוזה קבוצתי (מפגשים 1-2)

פרק העוסק בהיכרות עם האופן בו תופסים חברי הקבוצה את עצמם, את מחלתם (או הסיבה שבגינה משתמשים בשרותי שיקום או שירותים פסיכיאטריים אם לא חושבים שיש להם מחלה או מעדיפים לא להתייחס אליה ישירות) ואת עצמם ביחס למחלה.

2. פרק שני - פסיכוחינוכי המתמקד בעיקר בסטיגמה (מפגשים 3-5)

פרק פסיכוחינוכי העוסק בלמידת עובדות לעומת מיתוסים אודות מחלות נפש והחלמה במטרה להעצים את המתמודדים בעזרת מידע ולהפחית את הסטיגמה העצמית.

3. פרק שלישי - עיצוב קוגניטיבי (מפגשים 6-13)

פרק העוסק בהיכרות עם דרכי חשיבה שליליות ולימוד דרכי חשיבה חלופיות שמטרתן להביא לשבירת מעגלי חשיבה שליליים ולרכישת כלים חדשים להתמודדות עם הסטיגמה והסטיגמה העצמית ולהפחתתה.

4. פרק רביעי - עיבוד נרטיבי (מפגשים 14-18)

פרק המזמין לשתף בסיפורי חיים כדי לזהות סיפורים רוויים בסטיגמה וסטיגמה עצמית, אשר מצמצמים את הזהות והתפיסה העצמית. המטרה היא להבנות את הסיפורים מחדש באופן שיעבה ויעשיר את הסיפורים ויעניק להם משמעות מחודשת ויכולת לתפוס את עצמי כגיבור הסיפור.

5. פרק חמישי - סיכום ופרידה (מפגשים 19-20)

פרק המסיים את התהליך ועוסק בסיכום הלמידה והחוויה הרגשית של המשתתפים בקבוצה. הפרק כולל התבוננות רטרוספקטיבית על התפיסות והרגשות בראשית הקבוצה, התבוננות על המקום בו עומדים כיום והסתכלות קדימה על מה שכל משתתף מבקש לקחת איתו כ"צידה לדרך" מהתהליך כולו להתמודדויות עתידיות.



פרק ראשון

היכרות ובניית חוזה קבוצתי

(מפגשים 1-2)

קווים מנחים למנחה

מטרה

מטרת פרק זה לעודד את חברי הקבוצה להתחיל לחקור את האופן בו הם תופסים את עצמם, את מחלתם ואת עצמם ביחס למחלה. המטרה היא להתבונן על נושאים אלו לפני תחילת ההתערבות, על מנת שכל אחד יקבל תמונה היכן הוא עומד ביחס לסוגיות אלו. כמו כן, פרק זה עוסק בבניית החוזה הקבוצתי, אשר מהווה את הבסיס לעבודה הקוגניטיבית והנרטיבית שתיעשה בקבוצה בהמשכה.

מתודה

העבודה בפרק זה כוללת תרגילים כתובים ודיון בקבוצה בנוגע לשאלות שהמשתתפים נשאלים בעל פה ובכתב לגבי האופן בו תופסים את עצמם כיום. חברי הקבוצה מתבקשים לקחת רגע ולחשוב על שאלות המובאות בחוברת, לכתוב את מחשבותיהם ורגשותיהם ולאחר מכן לשתף את חברי הקבוצה האחרים בתכנים שעלו. מי שאינו רוצה לכתוב או לשתף במה שכתב, אינו חייב כמובן, ניתן לחשוב על כך מבלי לכתוב. מי שזקוק לעזרת אחד המנחים בכתיבה, יוכל לקבל עזרה זו. מטרת התרגילים להוות קטליזטור לדיון עמוק ומשמעותי על תפיסת האנשים את עצמם, על הידע שלהם בנוגע למחלה ולדרכי הטיפול בה ועל המשאבים העומדים לרשותם בהתמודדות עם המחלה. התרגילים מהווים נקודת מוצא לדיון שמתפתח מעבר להקראת התשובה הכתובה. הדיון על החוזה הקבוצתי ייערך בשלב זה, כאשר המנחים יציגו את דרך העבודה בקבוצה ואת התנאים ההדדיים הנדרשים להצלחתה. כמו כן, תוצג תוכנית ההתערבות באופן כללי על מנת לתת מושג מה עומד לקרות בהמשך המפגשים.

מהלך העבודה בפרק

עבור רבים מחברי הקבוצה זוהי הזדמנות שאינה בשגרה לעסוק ולשתף בנושא שתכופות משפיע השפעה רבה על חייהם - הסטיגמה (החברתית) והסטיגמה העצמית שהיא תוצאה ישירה שלה. סטיגמה מתייחסת ל"סימן" הנקשר עם אדם או קבוצת אנשים (הנושאים את ה"סימן") וכוללת

מאפיינים הנחשבים כשליליים וגורמים תכופות לדחייה ואפליה. ידוע שבציבור ישנה סטיגמה רבה כלפי אנשים עם מחלות נפשיות. סטיגמה-עצמית מתייחסת לתופעה שבה האדם מפנים את המחשבות והרגשות השליליים אשר נקשרו עם הקבוצה "המסומנת" אליה הוא מקושר ומתחיל לחוות את עצמו באופן שלילי בהתאם לסטריאוטיפ החברתי. העצירה וההתבוננות על השפעותיה של הסטיגמה לרוב אינה פשוטה כלל ועשויה להפגיש עם תכנים רגשיים אינטנסיביים.

מבנה הפרק הראשון

1. פתיחה והיכרות ראשונית בין החברים
2. הבנייה של החוזה הקבוצתי
3. הסבר מהי 'הקבוצה להפחתת סטיגמה עצמית' ומה יקרה במהלכה
4. היכרות עם התפיסה העצמית של המשתתפים על ידי:
 - א. חקירה של חוויית העצמי (את הדרך שתופס את עצמו).
 - ב. בדיקה עצמית עד כמה המחלה והתווית הנישאת עימה דומיננטית ו/או שלילית בחייו.
 - ג. התבוננות על חלק מהמקורות וההשפעות של תפיסות שליליות ועמדות סטיגמטיות וגם מקורות של תפיסות חיוביות. למשל, האם לאדם יש תפקידים אלטרנטיביים (תפקידים ופעילויות שאינם קשורים להיותו אדם שמתמודד עם מחלת נפש או "מטופל") כמו: פעילות התנדבותית, להיות חבר של מישהו, להיות הורה וכו'.בחלק זה יש להשתדל להבין מהו הקשר הנוכחי (אינטראקציה) בין האדם למחלה הנפשית שלו, כלומר - באילו דרכים המחלה או התווית המקושרת עימה משפיעה עליו (לדוגמא: מקשה עליו לתפקד, להתרכז, להרגיש טוב בקשר לעצמו) ומנגד באילו דרכים האדם משפיע על המחלה (לדוגמא: על-ידי שימוש באסטרטגיות התמודדות).

1. פתיחה

ניתן להתחיל את המפגש הראשון באופן הבא:
"שלום וברוכים הבאים למפגש הקבוצתי הראשון של הקבוצה להפחתת סטיגמה עצמית. אני שמח/ה שכולכם הצלחתם להגיע היום. זהו המפגש הקבוצתי הראשון מתוך עשרים מפגשים קבוצתיים. המטרה של המפגשים הללו היא לבחון מהי המשמעות שאתם נותנים לסטיגמה ולסטיגמה עצמית שהם תוצאה של התמודדות עם מחלת הנפש. כמו כן, ננסה להבין יחד כיצד הדרכים שבהן אנו חושבים ומרגישים משפיעות על חיינו ולפתח דרכים טובות יותר להתמודדות שלנו. בשני המפגשים הקרובים המטרה שלנו תהיה להתחיל להכיר אחד את השני ולבנות יחד את החוזה שלנו כקבוצה כדי שנוכל להרגיש כאן נוח ביחד. לאחר שנדבר קצת על הכללים בקבוצה נספר קצת יותר על התוכנית הצפויה. כעת נשמח להתחיל להכיר אתכם יותר".
לאחר הפתיחה ניתן לערוך סבב שמות של המשתתפים.

2. בניית החוזה הקבוצתי

המנחים יתעכבו על בניית החוזה הקבוצתי ויאמרו כי יש מספר תנאים הדדיים שצריכים להתקיים על מנת לאפשר עבודה בקבוצה באווירה מכבדת ונעימה. תנאים אלו נועדו לאפשר לחברים להרגיש בנוח להביא את עצמם. באחריות המנחים לדאוג ליצירת מרחב בטוח בקבוצה, על ידי הבהרת הכללים בה ויצירת חוזה משותף:

1. **מטרת הקבוצה** - ייאמר על ידי המנחים כי מטרת הקבוצה לאפשר חקירה משותפת של נושא הסטיגמה והשפעותיה על התפיסה של החברים את עצמם (סטיגמה עצמית). הקבוצה תעסוק בלמידה, תרגול והבנייה מחודשת של סיפורי החיים של חברה בניסיון להפחית את הסטיגמה העצמית הקיימת. חשוב להדגיש כי הרציונל העומד מאחורי מטרה זו הוא שגם אם לא ניתן כרגע למגר לחלוטין תפיסות חברתיות שליליות מושרשות כלפי אדם המתמודד עם מחלת נפש, ניתן לשנות את האופן בו אותו אדם תופס, חווה ומתמודד עם סטיגמה חברתית, בתקווה ששינוי כזה יתרחש גם במעגלים חברתיים רחבים יותר בעתיד.
2. **זמן ומקום** - ייקבעו זמן ומקום קבועים למפגש הקבוצתי. ייאמר כי הקבוצה תתקיים אחת לשבוע למשך שעה, למשך עשרים מפגשים.
3. **השתתפות ומחויבות** - הדרישה מהמשתתפים היא להתמיד בהגעה לקבוצה על מנת לאפשר רציפות ועקביות. אם מישהו לא יוכל להגיע, מצופה כי יודיע מראש לאחד ממנחי הקבוצה, שיהיו בידו מספרי הטלפון שלהם לעת הצורך. עד למפגש השלישי יוכלו חברים נוספים להצטרף, אח"כ תיסגר הקבוצה ולא ישתנה הרכבה עד לסיום התהליך.
4. **סודיות** - חברי הקבוצה והמנחים יתחייבו לשמור על פרטיותם של המשתתפים האחרים בקבוצה ולא לחשוף מחוץ לקבוצה פרטים אודות משתתפים אחרים.
5. **התייחסות לאחר** - חברי הקבוצה מצופים להתייחס אחד לשני בכבוד, תוך סובלנות והקשבה לעמדות שונות משלהם, מבלי לשפוט ולבקר את האחר.

תנאים אלו חיוניים לבניית אמון הדדי וליצירת מרחב בטוח עבור חברי הקבוצה. הבניית החוזה הקבוצתי מאפשרת בשלב הזה להתחיל לחקור יחד את הנושאים בהם עוסקת הקבוצה.

3. הסבר על תוכנית ההתערבות

מהי 'הקבוצה להפחתת סטיגמה עצמית' ומה מטרתה?

מטרת תוכנית זו היא לעזור למתמודדים ללמוד לשים לב לסטיגמה העצמית ולרכוש דרכים להתמודד עם סטיגמה זו ואף להדוף אותה. על-מנת לעשות זאת תיפגש הקבוצה אחת לשבוע למשך שעה, במהלך עשרים השבועות הבאים (כחצי שנה).

לאחר שהמשתתף סיים לקרוא את התיאור העצמי שלו, חשוב לעודד את שאר חברי הקבוצה להגיב כלפיו באופן לא שיפוטי ומתוך כבוד וקבלה.

ניתן להשתמש בכמה שאלות פתוחות כדי לקדם את הדיון הזה. לדוגמא:

1. מה בולט באופן שהמספר תיאר/ה את עצמו/ה? במה הוא/היא התמקד/ה?
2. מה תחושתו לגבי ההיבטים אותם ציין? האם הוא חווה אותם כחיוביים או כשליליים עבורו?
3. האם המחלה או האבחון מופיעים בתיאור העצמי? עד כמה מחלת הנפש דומיננטית באופן בו מתאר המספר את עצמו ועד כמה התיאור שלה שלילי או חיובי עבורו?
4. עד כמה תפיסת העצמי כוללת מרכיבים רחבים כגון תפקידים חברתיים (עובד, חבר, הורה וכיוב') לעומת תפיסה צרה ומצומצמת של זהות אחת ועד כמה מרכיבים אלו משמעותיים עבור המשתתף בחייו (מקנים תחושת ערך, יכולת ומשמעות)?

טיפים למנחה

- תפקיד המנחים בשלב זה לעודד זיהוי וחקירה משותפים של מרכיבים אלה ללא שיפוטיות או ביקורת וללא עצות לשינוי ביחס אליהם. אלה תורמים ליצירת אווירה מאפשרת של דיאלוג פתוח ואוטנטי שמקדמת חקירה של אספקטים אלו.
- באמצעות תיאוריהם של המשתתפים והדיון בקבוצה, מתחילה להיווצר שפה משותפת שמבנה את היסודות לדיאלוג שהולך ומעמיק בין החברים והמנחים. מטרת המנחים להציע התבוננות על מושגים כסטיגמה, סטיגמה עצמית, הפנמה של עמדות שליליות והיכולת להפריד בין עמדות שליליות לתפיסה עצמית חיובית. מושגים אלו נחקרים יחד במסגרת הקבוצה בקונטקסט של החיים האישיים דרך הסיפורים שבהם הם משתפים.
- חשוב כי המנחים יבחנו עם המשתתף מה המשמעות עבורו ב'להיות חולה' ולא ישערו אותה מראש על פי ערכיהם. לדוגמא, ייתכן שעבור מישהו המחלה אינה נתפסת כדבר שלילי ומחליש אלא דווקא כהתמודדות חיובית שעל אף הקשיים שבה, פיתחה בו עוד יכולות ותפקידים שלא היו בו קודם.

מציף 2

קח במקלה כמה רגעים למחשבה וכתוב על מחשבותיך ורגשותיך ביחס למחלה שאובחנתה אצלך

למנחה: לאחר כמה דקות, אנא בקש מהמשתתפים להתנדב לקרוא את התיאורים שלהם, כדרך לעורר דיון על האופן בו תיאור מחלתם קשור לזהות שלהם ולתפיסתם את עצמם.

ניתן להשתמש בכמה שאלות פתוחות כדי לקדם את הדיון הזה. לדוגמא:

1. עד כמה המספר/ת מתאר/ת את מחלתו/ה כדומיננטית בחייו/ה?
2. עד כמה מתואר/ת המחלה כאשמתו/ה של המספר/ת?
3. האם יש דברים שהמספר/ת איבד/ה בעקבות המחלה?
4. האם יש דברים שהמספר/ת מקווה להם בעתיד בקשר למחלתו/ה?
5. אילו רגשות עולים מתוך הסיפור?
6. האם ישנם דברים שהמספר עושה על-מנת לעזור לעצמו/ה?

על השימוש במושגים כ"מחלת נפש" ו"טיפול פסיכיאטרי"

היות שמטרתה של קבוצה זו הינה לעסוק בנושא הסטיגמה העצמית, בשלב די ראשוני כבר מובאים אל השיח הקבוצתי מושגים כגון 'מחלת נפש' ו'טיפול פסיכיאטרי' באופן ישיר. דיון זה עשוי להיות לא קל עבור חלק מהמשתתפים וכן לעורר עצב וקושי לדבר ולשתף. עם זאת, הוא עשוי לאפשר דיון פתוח ואמיתי בסוגיות אלו. שימוש במושגים אלו אינו רומז על איזו שהיא "אמת", ועל דרך "נכונה" או מועדפת אלא מתבסס על הידיעה שהמשתתפים "זכו" באבחנות שונות בשלב כזה או אחר, אליהן הם מוזמנים להתייחס בכל דרך שיחפצו. תפקיד המנחים להכיר את המושגים והטרמינולוגיה בהם משתמשים חברי הקבוצה ביחס לעצמם, כיוון שהם משפיעים על חווית העצמי ותפיסתם העצמית. המנחים יזמינו את המשתתפים לחקור מושגים אלו ולהביע עמדה כלפיהם (כולל אי הסכמה או מחאה).

טיפים למנחה

- על המנחים להימנע מלהביע עמדה לגבי אמיתות אבחנה או טיפול כאלו או אחרים. המטרה הינה לשמוע את עמדתו של המשתתף לגבי סוגיות אלו ולא לשפוט את נכונותן. אין זה תפקיד המנחים לגרום למשתתפים להסכים עם אבחנה פורמלית כזו או אחרת. לא בכך עוסקת הקבוצה.

נושא זה עשוי לעורר תגובות רבות וברור שמעסיק את חברי הקבוצה. שלב זה מאפשר התחלה של התבוננות על האופנים השונים בהם הם תופסים את עצמם ואחרים תופסים אותם. תפיסתם את עצמם ואת הבעיות מהן סובלים מעצם היותם חולים לא תמיד עולה בקנה אחד עם תפיסתם של אחרים, כגון המשפחה או הפסיכיאטר המטפל. המטרה בשלב זה היא לעודד בקבוצה דיון באווירה של כבוד ולגיטימציה בנוגע לתפיסות שונות אלו. חברי הקבוצה מוזמנים להביע עמדה ולהתדיין בקבוצה בנוגע לאבחנה שניתנה להם, בנוגע לטיפול ותוכנית השיקום המוצעים להם. חקירת העמדה האישית של כל משתתף והיכולת להביע עמדה שונה או מנוגדת לזו של אחרים משמעותיים הינן מרכיב משמעותי בתהליך צמצום הסטיגמה העצמית. כבר בשלב זה ניתנת בקבוצה ההזדמנות לכל משתתף לעמוד על זכותו הבסיסית להגדיר את עצמו ואף לקבל לכך תוקף מיתר חברי הקבוצה והמנחים.

גרז'ן 3

קח בבקשה כמה רגעים כדי לתאר את "מערכת היחסים" בינך ובין המחלה שאובחנה אצלך. אמש, האם אתה חושב או מרגיש שהמחלה היא חלק גדול ממה שאתה אדם? האם אתה חושב שג' שאה, והחיים שאה מנהל, הינן תוצאה של מחלתך או שאה מרגיש שג' שאה, והחיים שאה מנהל, אינן קשורים למחלתך?

למנחה: לאחר כמה דקות, אנא בקש מאחד המשתתפים לקרוא את התיאורים שלו ונסה לעודד דיון לגבי הסוגיות הבאות: עד כמה "אני המחלה שלי" או עד כמה "אני אדם" וכיצד שני הצדדים הללו מתקשרים, ואולי אפילו משפיעים אחד על השני.

דרך שאלה זו יש הזמנה להתבונן עד כמה המחלה מגדירה את המשתתפים ועד כמה מנתבת את האופן בו מנהלים את חייהם. הנחייה זו מבקשת לסייע לחברים לבחון עד כמה תופסים עצמם באופן מצומצם, תוך קבלת זהות "צרה" ותפקיד של חולה לעומת תפיסה עצמית מלאה ועשירה יותר של מי שהם.

קיים רצף גדול שבקצהו האחד מתמודדים שתופסים את המחלה כמי שמנהלת ומשתלטת על חייהם וצובעת את כל מה שהם ובקצהו האחר אנשים שהמחלה היא רק חלק אחד ממי שהם והם מגדירים את עצמם באופנים רבים שהמחלה חיצונית להם.

דוגמא לתיאורים שעלו:

"המחלה היא כמו שכבות שכבות שמכסות אותי. אני רואה, אני שומעת אבל לא מרגישה. המחלה בתוכי והיא יוצאת ממני, אני מתנערת ממנה לאט... כשאני אוריד את כל השכבות, אולי אני אוכל סופסוף לגעת בעצמי".

"אני מרגיש שלמדתי לחיות עם המחלה ביחד. אני מבין היום שישנה מחלה וצריך לדעת להתמודד איתה. המחלה שלי גרמה לי לשנות את כל השקפת החיים שלי".

טיפים למנחה

על מנת לעודד את הדיון בסוגיה זו ניתן להסתייע בשאלות אלו:

1. האם היה מקרה או תקופה שבה הרגשת שהמחלה "משתלטת עליך", עד כדי כך שהרגשת שאינך יותר מאשר המחלה? מה הייתה הרגשתך? האם תוכל לתאר זאת?
2. האם זכור לך כי הרגשת שהמחלה נפרדת ממך לגמרי (כלומר, שאתה מתמודד עם מחלה אך היא חיצונית לך ולא מגדירה אותך לגמרי)?
3. האם קרה שהדרך בה אחרים הגדירו אותך או התייחסו אלייך גרמה לך להרגיש שאותה הגדרה משתלטת עלייך והופכת להיות כל מי שאתה?

משימות בית

בסיום כל מפגש, הן בפרק זה והן בפרקים הבאים של ההתערבות, מומלץ להזמין את חברי הקבוצה להמשיך ולחקור בעצמם את הנושא בו עסקנו במהלך המפגש.

ניתן להציע לחברי הקבוצה לקחת את החוברת בסיום המפגש עימם הביתה על מנת שהחומר עליו עבדו יהיה נגיש להם ויוכלו להמשיך לעסוק בו במהלך השבוע. כל אחד יכול לבחור את האופן המתאים לו לעשות זאת, כמו למשל:

1. לחזור ולקרוא את הכתוב בזמן נוח.
2. לשתף בן משפחה או חבר קרוב בתכנים שעלו בקבוצה.
3. לעסוק בשיחה עם איש מקצוע שיקומי בתכנים מהחוברת ומהמפגש הקבוצתי ולהמשיך לדון בהם יחד.

פרק זה של היכרות ובניית החוזה הקבוצתי עשוי לקחת שני מפגשים מלאים. בסיום כל אחד משני המפגשים הללו אנו ממליצים להזמין את חברי הקבוצה לקרוא שוב בבית את מה שכתבו על תפיסתם בנוגע לעצמם ועל יחסם עם מחלת הנפש שאובחנה אצלם ולחשוב על הנקודות הבאות:

- מה היה משמעותי עבורי מכל הדברים שכתבתי?
- מה היה משמעותי עבורי מתוך המשוב שקיבלתי מיתר חברי הקבוצה או מדבריהם על עצמם?
- מה למדתי על עצמי במפגש?
- האם היה משהו מפתיע או חדש עבורי במפגש הקבוצתי?

חשוב שהמנחים יזמינו את החברים לחשוב על כך בבית, מי שרוצה אף מוזמן להתייחס לכך בכתב ולהביא זאת למפגש הבא. זוהי הזמנה פתוחה וחשוב שלא יוצג כעול או כהכרח אלא כהצעה שניתן לעשות בה שימוש. חשוב להדגיש בקבוצה כי משימות הבית יוצרות רצף בעבודה הקבוצתית ועשויות להעמיק את הלמידה ואת החוויה בקבוצה אם יבחרו להתייחס אליהן, באופן שנכון ומתאים עבורם.

פרק שני

לימוד פסיכוכינזי

בתחום בריאות הנפש

(מפגש 3-5)

קווים מנחים למנחה

מטרה

- מטרת פרק זה להציג מיתוסים רווחים בנוגע לאנשים המתמודדים עם מחלות נפש ולאטגר מיתוסים אלו באמצעות מידע מממצאי מחקרים וידע מצטבר בתחום. היכרות עם עובדות ומידע מאפשרת הפרכת עמדות שליליות מוטעות וצמצום של הסטיגמה המופנמת.
- כמו כן, פרק זה עוסק בלימוד המושגים סטיגמה וסטיגמה עצמית ומאפשר דיון בקשר אליהם. עד סוף פרק זה יש לשאוף לעזור לכל משתתף:
1. להבין מהי סטיגמה עצמית וכיצד היא קשורה לניסיונו האישי.
 2. לזהות מיתוסים רווחים לגבי מחלות נפש אשר מזינות סטיגמה וסטיגמה עצמית ולאטגר אותם באמצעות לימוד עובדות המפריכות מיתוסים אלו.
 3. לעסוק בסוגיית החשיפה של מחלת נפש על היבטיה השונים.

מתודה

העבודה בפרק זה כוללת:

1. לימוד של המושגים החלמה, סטיגמה וסטיגמה עצמית
 2. לימוד של מיתוסים רווחים ועובדות בתחום בריאות הנפש
- החומר הנלמד בפרק עשוי לעזור למתמודד לחוש העצמה ושליטה כתוצאה מתהליך הלמידה. התיאורים והשאלות הפתוחות יוצרים הזדמנויות להפוך את החומר הנלמד ליותר אישי ורלוונטי.

חשוב!

בבואנו לעסוק בנושא הסטיגמה והסטיגמה העצמית חשוב שנזכור את העובדה הבאה:

הסטיגמה העצמית הינה תוצאה של הסטיגמה החברתית הרווחת!

כמנחים בקבוצה עלינו להדגיש עובדה זו באופן ברור ומתמשך לאורך כל המפגשים. חשוב להסביר למשתתפים בקבוצה כי הסטיגמה העצמית הינה תוצר של תהליכים חברתיים אלו אשר מקשים על ההחלמה והיא בפירוש איננה חלק מהמחלה.

המסר שרצוי שיועבר על ידי המנחים הוא:

"הסטיגמה היא בעיה אמיתית הקיימת במציאות, ולמרות שקשה לא להאמין ולאמץ את התפיסות הסטיגמטיות ולכוון אותן כלפי עצמך, יש לך את היכולת ללמוד כיצד לא לאמץ את אותן תפיסות מוטעות ומטעות. אם תאתגר את הסטיגמה העצמית שלך תוכל להרגיש טוב יותר כלפי עצמך וכלפי עתידך".

העבודה בפרק זה נעשית בכמה אופנים:

- קריאה משותפת של חומר מהחוברת
- תרגול עצמי באמצעות כתיבה אישית בחוברת
- חיבור החומר הלימודי לחוויות אישיות רלוונטיות
- דיון פתוח ושיתוף

השילוב בין הלימוד לדוגמאות האישיות מאפשר חיבור רגשי וקוגניטיבי והטמעה מיטבית של הידע. גם כאן ניתן המרחב לחקירה על ידי כתיבה, סיפור ושיתוף בקבוצה חוויות הקשורות לסטיגמה וסטיגמה עצמית בחיי היומיום של המשתתפים. כל משתתף בוחר עד כמה לשתף ולהביא את עצמו במסגרת הקבוצה.

על מנת לאפשר זאת חשוב שהמנחה:

1. יזמין משתתפים שמעוניינים לקרוא בקול את החומר הלימודי שבחוברת ולהתייחס לכך בקבוצה. כמו כן, יוכל המנחה להזמין את המשתתפים לקרוא בקול את התרגילים אותם התבקשו לכתוב במהלך הקבוצה (לא תמיד לכולם יהיה זמן לקרוא, ניתן לומר מראש כי חלק מהמשתתפים יוכלו לשתף במפגש הבא, לשיקול דעתו של המנחה).
2. ימלא תפקיד פעיל ויסכם את מה שהאנשים אמרו על מנת לוודא שכולם נשמעו והובנו בקבוצה. בנוסף עליו להציע את האפשרות להתבוננות ושיקוף בצורה פתוחה ומכבדת על-מנת להמשיך את הדיון.

מהלך העבודה בפרק זה

העבודה בפרק זה מחולקת לשלושה נושאים:

1. **לימוד** של המושגים הבאים: החלמה, סטיגמה וסטיגמה עצמית
הדבר ייעשה תוך קריאה משותפת על ידי החברים והמנחים את ההסברים בחוברת לגבי מושגים אלו ודיון משותף. חשוב מאוד ליצור שפה משותפת כיוון שמושגים אלו ילוו את כל תהליך הלמידה.
 2. **שיתוף בסיפורים** רוויים בסטיגמה של מתמודדים מהארץ ומהעולם
 3. **סטיגמה בחיי היומיום**: המנחים יסייעו למשתתפים לחקור כיצד הסטיגמה העצמית באה לידי ביטוי בחיי היומיום שלהם ומהן השפעותיה עליהם. המנחים ידגישו כי יש באפשרותם של אנשים ללמוד להדוף את הסטיגמה החברתית ולאמץ כלפי עצמם עמדות שאינן נובעות מסטיגמה עצמית.
- בחלק זה של הפרק יוצגו מיתוסים רווחים אודות אנשים המתמודדים עם מחלות נפש במטרה לאתגר מיתוסים אלו על ידי לימוד עובדות המפריכות אותם.

1. לימוד

מושגי יסוד אותם נלמד בקבוצה:

החלמה

יותר ויותר אנשים מאמינים שרוב האנשים הסובלים ממחלת נפש יכולים להחלים. מחקרים, דעות של מומחים ואנשים הסובלים בעצמם ממחלת נפש מספקים ראיות לכך שעל אף תקופות של מצוקה גדולה, לרוב האנשים הסובלים ממחלת נפש יכולים להיות חיים משמעותיים לאורך זמן.

להחלמה יכולה להיות משמעות שונה עבור אנשים שונים.

אנשים רבים החיים עם מחלת נפש הסבירו שחלק עיקרי בהחלמה שלהם היה היכולת להרגיש טוב ביחס לעצמם, לחוש תקווה ואמונה שאפשר להרגיש טוב ולהתקדם לכיוון השגת מטרות החשובות להם בחייהם.

סטיגמה כלפי מחלת נפש

סטיגמה הינה תווית שלילית שהחברה מצמידה לאפיון מסוים ומייחסת לו תכונות שליליות ובלתי רצויות הכרוכות בסטריאוטיפים שליליים, דעות קדומות, דחייה ואפליה. דעות קדומות אלו ניתנות על סמך השערות והכללות מוטעות שאינן קשורות כלל למי האדם הינו באמת.

ידוע שבציבור ישנה סטיגמה רבה כלפי אנשים עם מחלות נפשיות. למרות שהמודעות עלתה וההבנה בנוגע למחלות נפש גדלה עם השנים, המחקר העדכני מעיד כי אנשים רבים בחברה המודרנית עדיין מחזיקים בעמדות סטיגמטיות לגבי מחלות נפש ולעתים קרובות מתנהגים בצורה מפלה כלפי אנשים שמתמודדים עם מחלת נפש. למשל, מעסיק עלול להפלות בקבלה או בקידום בעבודה אדם שנתפס כסובל ממחלת נפש, או שידוע ככזה.

על אף שאפליה זו בלתי חוקית, היא עודנה שכיחה בעולמנו.

הסטיגמה החברתית והסטיגמה העצמית שנלווית לה מהוות לרוב מכשול משמעותי בהתמודדות עם מחלת הנפש ובהתקדמות לעבר מטרות אישיות.

למנחה: חשוב כי המנחה יתעכב עם החברים על הבנתם של מושגים אלו, המלווים כחוט השני את התהליך הקבוצתי כולו.

2. שיתוף בסיפורים מהארץ ומהעולם

למנחה: היכולת לדבר על החוויה של מישהו אחר ולא של המשתתף מאפשרת הרחקה לרגע מהסיפור האישי הכואב. דווקא הרחקה זו (לדבר על מישהו אחר, במקום ובזמן אחר) עשויה ליצור קירבה והזדהות.

כמו כן, הקריאה על חוויות דומות של אחרים נותנת למשתתפים תקווה שהם אינם לבד בסיפור הזה. זוהי חוויה חדשה עבור חלק מהמשתתפים, שחשו עד כה בדידות רבה בהתמודדות הקשה עם הסטיגמה החברתית ועם הסטיגמה שהפנימו.

החיבור לסיפורים של אחרים מאפשר נגיעה מחודשת לסיפור העצמי אך מתוך תחושת אחדות וכוח.

למנחה - ניתן להזמין חברים מהקבוצה לקרוא את הסיפורים הבאים:

"לצערתי, אני גופם עצמי כבדל מחלת נפש קשה ולפיכך כמשיך למה שאני מכנה "ערימת הבל האנושית". אני מענה את עצמי עם המחשבות האורניות והחזרות כי אנשים שאתקל בהם, גם אם הם צרים מוחלטים, לא יאהבו אותי ויקוו כי אנשים בעלי מחלת נפש כמוני לא יתקיימו. לכן, אני גופם מרחק, למשל עומד הרחק מאנשים בתחנת אוטובוס ומתחבא בפניה המרוחקת ביותר ברכבת. כמו שגופם את עצמי כ"צבא", אני מסוגל לחזור כביש ולעבור לצד השני של המזרחה מתוך מה שנראית בעיני פעולה נכונה על-מנת להפריד ביני ובין מי שמשת"ב למעמד גבוה יותר. קבוצה זו כוללת כמובן את כל שאר המין האנושי" (Gallo, 1994).

"גוף כבי השלמות המוצלחת בתפקיד החולה, הפסקתי לראות את עצמי כמו שהייתי קודם, כגם בעל יכולות. יותר נכון, ידעתי שהיכולות קיימות בתוכי, אבל איש אינו מאמין בהן או יכול לראותן. גם אני התחלתי להסתכל על עצמי כגם חולה שאינו מסוגל לעשות כלום וחמור מכך - כגם שאינו מעניין איש. הפכתי לעצירי עצירי שיש להשקוטו ולשים בשמש. וזהו." (אילאי צין, 2008).

"רציתי לשמור על משפחתי מאוחדת יחדיו והייתי הרוסה מהאובדן, אך אנשים ראו את "אשתי כחלק מהמחלה. אל אחד, לא אנשי מקצוע ולא קרובי משפחה, חשבו כי אוכל לשמור על משפחתי מאוחדת בעודי מתמודדת עם הפרעה דו-קוטבית. המסר שקיבלתי היה כי אני מקרה אבוד... אל אחד לא עשה מאמץ למנוח בי על מנת שאוכל לנאוג איתו". היה עלי לבחור, או שהיציגים יישארו ברשותי ואהיה אחראית להם במלוא מובן המילה, או שהם כולל לא יהיו ברשותי. לא היה אמצעי, ולא מאמץ לפתח תוכנית אלטרנטיבית שתאפשר לי להתמקח ולחזור את דרכי הביניים בין מחלתי לבין היותי אימא" (Fox, 1999).

"כל מה שהכרתי היו הסטריאטיפים שראיתי בטלוויזיה או בסרטים. עבורי, מחלת נפש פירושה דבר ג'יקיל ומיסטר הייז, רוצחים סדרתיים פסיכופטים, מטומטמים, סכיזואידיים, משוגעים, חליפות משוגעים ומאורללים מתפרעים. זה כל מה שידעתי על מחלת נפש ומה שהפחיד אותי עד מוות היה שאנשי המקצוע אמרו שאני אחת מהם" (Deegan, 1997a).

"חברה אחת סירבה להיפגש עמי לאחר שהשתחררתי מבית החולים. היא אמרה שהיא לא רואה בי פוטנציאל וכי אין לי עתיד. הייתי מבושלת וגם קצת האמנתי לדבריה. כיום אני יותר ברתנית לגבי האנשים שאני משלפת אותם במחלתי. כדי שאשאל, נושא מחלתי חייב להיות קשור לשיחה או לשאחוש בנוח עם האנשים שאני מזכרת עמם" (Weingarten, 1997).

למנחה: הקריאה המשותפת של חוויות שנכתבו על ידי מתמודדים יכולה לעורר זיכרון של סיפורים אישיים על מפגש עם הסטיגמה ולהביאם אל קדמת הבמה. הדיון על כך מבהיר עד כמה הסטיגמה חורצת סימונים בחייהם של המשתתפים ומשפיעה על האופן בו תופסים את עצמם, חשים ומתנהגים. חשוב להזמין את המשתתפים לספר סיפורים נוספים מניסיונם האישי.

סטיגמה בחיי היום יום

המחקר בתחום זה מעיד כי הסטיגמה כלפי אנשים המאובחנים כחולי נפש שכיחה, רחבה ונפוצה מאוד. סטריאוטיפים שכיחים כלפי אנשים המאובחנים כחולי נפש כוללים את האמונה שהם מסוכנים, בלתי צפויים וחסרי יכולת.

כתוצאה מכך, לעתים קרובות אנשים יפגינו קשת רגשות שלילית כלפי אנשים המאובחנים כחולי נפש, כגון כעס, עצבנות, חרדה ופחד. מעבר לכך, אנשים מפלים לרעה אנשים עם מחלת נפש, למשל על ידי סירוב להשכיר להם דירה או על ידי מניעת אפשרויות תעסוקתיות.

אזינו בקבוצה:

נסו לחשוב על דוגמאות בהן משהו הפגין כלפיכם רגשות שליליים או הפלה אצלכם ארעה כי יזג שאם מאובחנים כסובאים ממחלת נפש וספרו על כך בקבוצה.

מיתוסים אודות מחלות נפש

סטיגמה עלולה להיות כואבת, מפחידה ומחלישה עבור רבים, בייחוד אם הסטיגמה מופנית כלפינו מאנשים בעלי כוח או ממעמד גבוה. על מנת לחוש פחות פחד או איום ולהיות מסוגל לדחות דעות קדומות אלו, חשוב להכיר את העובדות לגבי מחלות נפש.

הדוגמאות בעמודים הבאים מדגימות מיתוסים (תפיסות מוטעות) שאנשים מחזיקים בנוגע למחלות נפש. חלק מתפיסות מוטעות אלו מונצחות על ידי התקשורת (עיתונים, טלוויזיה וסרטים). תפיסות אלו עלולות גם להשפיע על הדרך בה אנשים שאובחנו כמתמודדים עם מחלת נפש חשים כלפי עצמם. למידה של העובדות שמפריכות את המיתוסים מהווה מקור כוח ויכולה להביא לשינוי בקרב המתמודדים.

מהן אצלכם האמונות השכיחות בצירוף אגבי מחלות נפש?

למנחה: לאחר שכולם הקריאו את התגובות שלהם, ניתן לעודד את חברי הקבוצה לחשוב על אמונות שכיחות דומות או שונות העולות מהסיפורים בקבוצה. תוכל להציע גם כאלו שאתה נתקלת בהן.

חשוב להדגיש כי הדיון בנושא הסטיגמה והמיתוסים הקיימים עשוי לעורר מגוון רגשות רחב, כגון: תסכול וכעס, ייאוש וחוסר אונים, אשמה, בושה, כאב וצער עמוק כמו גם תחושה של ערך וכוח למחות כנגד מיתוסים אלו. תפקיד המנחה בשלב זה לסייע למשתתפים לשתף ברגשות אלו, לחלוק אותם עם הקבוצה ולחקור אותם יחד, ללא שיפוטיות או ביקורת.

מקורות

- Appelbaum, P.S., (2006). Violence and Mental Disorders: Data and Public Policy. American Journal of Psychiatry 163 (8)1319-1321.
- Corrigan, P.W. & Watson, A.C. (2005). Findings from the National Comorbidity Survey on the frequency of violent behavior in individuals with psychiatric disorders. Psychiatry Research, 136, 153– 162.
- Stuart, H. (2003). Violence and mental illness: an overview. World Psychiatry 2 (2), 121-124.

מיתוס 2: אנשים המתמודדים עם מחלת נפש אינם יכולים לעבוד בשום עבודה

עובדה: ממצאי מחקרים מעידים כי אנשים המתמודדים עם מחלת נפש יכולים, באופן עקרוני, לעבוד בשום עבודה שהוכשרו לעשותה. ידוע על אנשים המתמודדים עם מחלת נפש שהם רופאים, עורכי דין, סופרים, ראשי מדינות, אסטרונאוטים, מורים, פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, מהנדסים ועוד. כמובן שהשגת ההסמכה המקצועית קשה לכל אדם ומהווה אתגר גדול במיוחד, אך אפשרי, לאנשים המתמודדים עם מחלת נפש.

מיתוס 3: אנשים לעולם לא יכולים להיות בתהליך החלמה* ממחלת נפש

עובדה: מחקרי אורך הראו שלאורך זמן רוב האנשים שאצל רב האנשים שאובחנו עם הפרעה נפשית חל שיפור ברמות תפקוד וחומרת סימפטומים ואנשים רבים מדווחים על חיים בעלי משמעות אישית ותקווה למרות מגבלות המחלה.

* **תהליך החלמה**, כפי שצוין, מתייחס ליכולת לחיות חיים בעלי משמעות אישית, בהם אדם מתפקד ומתקדם לעבר מטרות שהציב לעצמו ולא להפסקת הטיפול התרופתי או לשחרור מלא מהסימפטומים.

מקורות

- Hopper, K., Harrison, G., Janca, A. and Sartorius, N. (2007). Recovery from Schizophrenia – An International Perspective. Oxford. University Press.
- Harding, C.M., Zubin, J. & Strauss, J.S. (1992). "Chronicity in Schizophrenia: Revisited". British Journal of Psychiatry, 161(suppl. 18), 27-37

למנחה: רצוי לחזור בשלב זה להגדרה של החלמה ולהדגיש כי מדובר ביכולת לחיות חיים משמעותיים ובעלי תקווה שבהם אדם מתפקד ומתקדם להשגת מטרות שהציב לעצמו, ולא בהפסקת תרופות או בשחרור מלא מהסימפטומים.

מיתוס 4: מחלות נפש הן תוצר של אופי חלש

עובדה: מחלות נפש הן תוצר של שילוב בין גורמים ביולוגיים, פסיכולוגיים וחברתיים. המחקרים בתחום מראים קשר בין גורמים גנטיים וביולוגיים המקושרים עם סכיזופרניה, דיכאון ואלכוהוליזם. השפעה חברתית וגורמי לחץ בחיים יכולים להאיץ התפתחות של הפרעות שונות.

סטיגמה עצמית

לפני שנציג נושא זה חשוב שוב להדגיש כי סטיגמה עצמית היא בראש ובראשונה תוצר של החברה. אם לא הייתה סטיגמה בקרב הציבור, לא הייתה סטיגמה עצמית. לפיכך, סטיגמה עצמית אינה אשמתו של האדם החווה אותה.

סטיגמה עצמית

סטיגמה עצמית מתייחסת לתהליך בו אדם מאמץ ומפנים את העמדות החברתיות הסטיגמטיות המופנות כלפיו ומתחיל לחוות את עצמו באופן שלילי בהתאם לסטריאוטיפ החברתי. כך אדם עלול להסכים עם הסטריאוטיפ השלילי ולהתייחס אליו כאילו היה נכון. סטיגמה עצמית עלולה להוות מכשול בדרכו של האדם להרגיש מוערך ולחוש תקווה. כך למשל, אם אדם המתמודד עם מחלת נפש מפנים את הסטיגמה הרווחת כי אנשים עם מחלת נפש כמו סכיזופרניה אינם יכולים להחלים, לעבוד או לחיות חיים מלאים, הוא עלול להאמין בכך, לחוש ייאוש ולהתנהג בהתאם. סטיגמה עצמית היא חוויה אישית אשר לעתים קרובות גם כואבת. הסטיגמה החברתית והסטיגמה העצמית שולווית לה מהוות לרוב מכשול משמעותי בהתמודדות עם מחלת הנפש ובהתקדמות לעבר מטרות אישיות.

האם חווית אי פעם סטיגמה עצמית?

האם אתה מכיר מתאוגדים אחרים שסובלים מסטיגמה עצמית? איך הדבר בא לידי ביטוי?

מהי ההשפעה של סטיגמה עצמית?

המחקר מראה כי סטיגמה עצמית מסיקה. כאשר אדם מקבל את העמדות השליליות של החברה כנכונות, הוא ארום חש רע בנוגע לעצמו. הוא עלול לחוש פחות תקווה וביטחון עצמי והערכתו העצמית נפגעת.

האם לכל מי שיש מחלת נפש יש גם סטיגמה עצמית?

לא. אל על פי שממצאי מחקרים מראים כי סטיגמה עצמית הינה תופעה נפוצה יחסית, נראה כי לא כל מי שחשול לסטיגמה מפתח גם סטיגמה עצמית. אנשים רבים עם מחלת נפש מודעים לסטריאוטיפים ולדעות הקדומות אך בכל זאת מצליחים לזכות אותם. למעשה, חלק מהאנשים מתחזקים מעצמם קיום הדעה הקדומה. הם מוחים נגד הסטיגמה ומבטאים כעס מודבק אתו מתעלים לפעילויות כגון חינוך של החברה והעצמה הדדית, למען שיפור חייהם והחיים של מתאוגדים אחרים.

אלו דברים יכולים לעזור לנעל את התפתחות הסכיזופניה?
לפעמים, אנשים המשתייכים לקבוצות סכיזופניות מפנימים את ההצהרות השליליות המכוננות כאלהם.

מצד שני, נמצא כי חלק מהאנשים עלוויים לפתח זהות חיובית תוך כדי יצירת קשרים עם אנשים מהקבוצה אליה הם משתייכים (למשל, אנשים עם מחלות נפש). קשרים אלו מובילים לדימוי עצמי חיובי יותר ב"חוד כאשר ישנה תמיכה קבוצתית ועזרה אחד לשני.
בקבוצה יותר קל לראות את הסכיזופניה כלא מתקבלת על הדעת וכלא אגטיבית.

האם ניתן לשנות סכיזופניה עצמית? בהחלט כן.

המחקר תומך בכך שאנשים רבים מסוגלים לשנות את האופן בו הם חושבים על עצמם וללמוד לחשוב על עצמם באופן חיובי יותר. הדבר מבטיח את יכולתם של המתמודדים רבים לחוש תקווה ובטחון רב יותר בנוגע לעתידם. שינויים מחשבתיים אלו עלוויים להוביל לשיפור באיכות החיים של אותם אנשים.
בספרך הבא נלמד דרכים לשנות את הדגם בו אנו חושבים על עצמנו.

טיפים למנחה:

- חשוב מאוד להמשיך ולהדגיש שסטיגמה עצמית היא תוצאה של תהליכים חברתיים שמקשים על החלמה והיא בפירוש לא חלק מהמחלה.
- החומר הנלמד אמור לעזור למתמודד לחוש העצמה ושליטה כתוצאה מתהליך הלמידה. החקירה האישית של החוויות והניסיון לקשר אותן לחומר הנלמד יוצרים הזדמנות אמיתית להטמעה ויישום של חומר זה.
- תפקידנו כמנחים לחזור ולהדגיש כי הסטיגמה היא בעיה אמיתית הקיימת במציאות ולמרות שקשה לא להאמין ולאמץ את התפיסות הסטיגמטיות ולכוון אותם כלפי עצמך, יש לאדם את היכולת ללמוד כיצד לא לאמץ תפיסות אלו. אם יצליח בכך, הדבר יוכל לסייע לו לחוש טוב יותר לגבי עצמו ועתידו.
- רצוי לאזן בין מתן אינפורמציה (לדוגמה לגבי מיתוסים ועובדות) לבין חקירה אישית של חוויות וקישורן לחומר הנלמד.

חשיפה של מחלת הנפש

ידוע כי אחת מהשלכותיה של הסטיגמה הרווחת והסטיגמה העצמית היא חוסר רצון של אנשים לספר על התמודדותם עם מחלת נפש. בהתחשב בסטיגמה הרווחת אך טבעי שרבים בוחרים להסתיר את המחלה בשל הפגיעה האפשרית בעקבות החשיפה.
ההזמנה לחקור את הנושא ואת השיקולים שעומדים בפני כל אדם בהחלטה אם לחשוף את המחלה, בפני מי ועד כמה, היא הזמנה לחשיבה ולא בהכרח לפעולה. החלטה בדבר חשיפה של מחלת נפש הינה אישית, מורכבת ומערבת שיקולים רבים שראוי לקחת בחשבון. ישנם יתרונות וחסרונות בהחלטה האם לחשוף את המחלה או לא, שנציג את הבולטים שבהם.

"אין תשובה אחת ברורה לשאלה האם לחשוף או לא לחשוף את מחלת הנפש עימה אדם מתמודד,

זה נושא אישי" (Corrigan & Lundin, 2001)

החלטה לגבי חשיפת מחלת נפש היא עניין מאוד אישי וסובייקטיבי. חשוב שהאדם יבחן את רגשותיו בסוגיה זו ולא ימהר לקבל החלטה לכאן או לכאן.

היתרונות האפשריים בחשיפה:

- שחרור והקלה מהתחושה המעיקה של שמירת סוד שכבר לא צריך לגייס משאבים רבים כל כך כדי להסתירו.
- תהליך החשיפה יכול לעורר תגובות חברתיות של קבלה, תמיכה ופתיחות, בניגוד לחשש הראשוני של דחייה והאשמה.
- החשיפה מביאה אנשים אחרים לחשוף קשיים דומים, דבר שמאפשר הרחבה של מעגל התמיכה.
- החשיפה מאפשרת קבלת עזרה רגשית ואינסטרומנטלית במידת הצורך (מבני משפחה שלא ידעו על קיום המחלה, ממעסיק במקום העבודה וכיוב').
- היכולת לספר את הסיפור האישי יוצרת תחושה של העצמה אישית. כמו כן, חשיפה עשויה לשחרר מהכבלים הקשים שהבושה והאשמה מטילים על המתמודד עימה.

פעמים רבות אנשים מתארים את החשיפה כצעד ראשון בגילוי ויצירת מערכת תמיכה חברתית משמעותית, שאלמלא החשיפה הייתה נמנעת. כמו כן, החשיפה מסייעת במיגור הסטיגמה החברתית החזקה, היות שההיכרות עם אדם שמתמודד עם מחלה או עם בני משפחתו סותרת מיתוסים וסטריאוטיפים קיימים ומהווה עדות ניצחת להיותם מעוותים ומופרכים. חשיפה לכן עשויה לטעת תחושת תקווה באשר ליכולת להשיג שינוי חברתי אף במעגלים רחבים יותר.

החסרונות האפשריים בחשיפה:

למרות היתרונות שצוינו, קיימים גם חסרונות ומחירים אפשריים לחשיפת המחלה של בן המשפחה, שהמרכזיים שבהם:

- חשש מאובדן תמיכה מבני משפחה, חברים, מנהלים ועמיתים במקום העבודה בעקבות החשיפה. עמדות סטיגמטיות ובורות רבה עדיין קיימות בחברה וגורמות להתרחקות, הימנעות ופחד מאנשים המתמודדים עם מחלה.
- אפליה אפשרית כלפי המתמודד או בני משפחתו (באפשרויות דיור ותעסוקה למשל).
- העמדת הבן החולה או בני משפחתו בפני רכילות חסרת שחר, ביקורת והאשמה.

כל אלו עלולים להחמיר את תחושת הבדידות והקושי בה מצויים לעיתים אנשים ובמקרים קיצוניים אף להחרפה במצב הנפשי. ייתכן כי המחיר הגבוה שעלולים המתמודד ובני משפחתו לשלם בשל החשיפה, עשוי להסביר את אחוזי ההסתרה הגבוהים. עם זאת, מתמודדים אשר חשפו את התמודדותם עם המחלה, מתארים זאת פעמים רבות כתהליך משמעותי ומכונן במסע ההתמודדות וההחלמה שלהם. אין תשובה אחת "טובה" אשר מתאימה לכולם וקיימות דרכים רבות להתמודד עם סוגיית החשיפה. חשוב לציין כי החלטה בדבר חשיפה של המחלה קשורה באופן ישיר, כפי שהצבענו, לקיומן של הסטיגמה והסטיגמה העצמית. ככל שהסטיגמה גבוהה יותר, כך נרתעים אנשים מחשיפת התמודדותם עם המחלה.

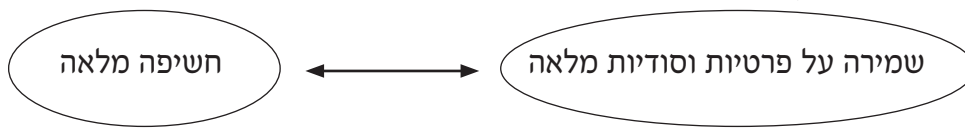
ידוע כי מתמודדים רבים משתמשים בחשיפה מבוקרת, מושג המתייחס ליכולת להפעיל שיקול דעת באשר לשאלה את מי, מתי, איך ועד כמה לשתף במחלה ובהתמודדות עימה.

"הדבר החשוב ביותר לזכור הוא שאתה השולט בכמה תבחר לספר. אל תיתן לאף אחד לתמרן אותך לחלוק יותר ממה שאתה מרגיש נוח לחלוק באותו רגע"

Sean Bennick, Webmaster of Mental Health Matters

נרצה כעת להזמין אותך להתבונן על האופן בו אתה מתמודד עם סוגיית החשיפה:

1. ברצף המגזיר את מידת החשיפה שמאפיינת אותך בדבר המחלה צימה אתה מתמודד, היכן היית במקום את עצמך על הרצף?



2. מיהם האנשים אתם בחרתם לשתף במחלתם (בן משפחה, חבר, שכן, צימה בעבודה, מנהל, מישהו אחר)?

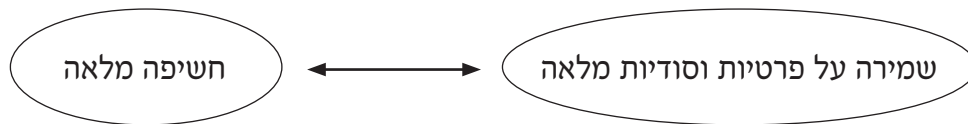
3. מה היו השיקולים אשר הנחו אותך בהחלטה לשתף אנשים אלו?

4. מה צימת בן משפחתך בדבר חשיפת מחלתך ועד כמה הם היו שותפים למהליך החשיפה שלך?

5. האם תוכלו לספר על מקרה משמעותי אחד בו בחרתם לשתף מישהו בדבר המחלה צימה אתה מתמודד? כיצד הדבר השפיע עליכם? כיצד חווה זו השפעה על ההחלטה הצעידית להיחשף?

6. האם תוכלו לספר על מקרה משמעותי אחד בו בחרתם שלא לשתף מישהו בדבר החלטה צינה אתה מתמודד? כיצד הדבר השפיע עליכם? כיצד חוויה זו השפיעה על ההחלטה הצטיינת להחליט?

7. האם אתם שבע רצון מהיקומה של הרצף או שהייתם חוצה לשנותו? היכן הייתם חוצה להתמקם על פני הרצף בעצמכם? מדוע?



8. מהם השיקולים אשר הייתם מציעים לאדם אחר אשר מתמודד עם שאלת החשיפה לקחת בחשבון בבואו לקבל החלטה בנושא?

מתודה

העבודה בפרק זה כוללת הרבה למידה ותרגול של דרכי חשיבה. על מנת להפוך את החומר הנלמד לנגיש ושימושי יש לדון בו בקבוצה באופן בהיר, תוך חזרות ותרגול רבים. רצוי גם לתת משימות בית לתרגול החומר הנלמד בין מפגש למפגש. הדרך האופטימלית להטמעת החומר הנלמד בפרק הינה על ידי שילוב בין התיאוריה לחוויות האישיות של המשתתפים, תוך הבאת דוגמאות "מהחיים" לכל דרך חשיבה שלילית או אסטרטגית חשיבה חלופית שנלמדת.

מיומנויות הנחיה עיקריות הנדרשות בפרק זה:

1. **לימוד** - יש דגש רב בפרק זה על לימוד ומתן אינפורמציה, למשל בנוגע לדרכי חשיבה שליליות וחלופיות והשפעתן על הסטיגמה העצמית. חשוב לחזור ולהסביר את המושגים, באופן בהיר ופשוט ולוודא לאורך התהליך כי החומר הנלמד הובן על ידי כל אחד מהמשתתפים בקבוצה. ניתן להסתייע במשתתפים להסבר החומר, כדי להעצימם וכדי לחזק את חוויית הלמידה אצלם.
2. **עיצוב וחיזוק** - הלמידה בקבוצה מתרחשת באופן הדרגתי ובקצב שונה אצל המשתתפים השונים. תפקיד המנחה להבחין בצעדים הנעשים על ידי החברים, לחזק אותם ולעודד אותם להמשיך בלמידה ובהטמעה של החומר. החיזוק לחברי הקבוצה ניתן בשלושה אופנים: על ידי המנחה בקבוצה, על ידי חברי הקבוצה האחרים שעדים ללמידה ולשינוי המתרחשים אצל המשתתף ועל ידי המשתתף עצמו שחווה את השינוי שמתרחש בחיי היומיום שלו כתוצאה מהלמידה והמודעות המושגות בקבוצה.
3. **modeling** - מיומנות חשובה ביותר שמחזקת למידה והטמעה. כוללת את היכולת להדגים יישום של הנלמד בקבוצה, הן על ידי המנחה והן על ידי המשתתפים בקבוצה. כך למשל אם משתתף מביא דוגמא של טעות חשיבה ששם לב אליה ומבקש ללמוד דרך חשיבה חלופית, יוכל המנחה לבקש מהמשתתפים האחרים להדגים דרך חשיבה אחרת וכן להדגים בעצמו חשיבה חלופית.
4. **מתן משוב** - תהליך הלמידה מלווה במתן משוב עצמי, של המשתתפים אחד לשני, של המנחה למשתתפים ושל המשתתפים למנחה. על המשוב להיות ענייני, מכבד ונטול ביקורת או שיפוטיות. מטרתו להגדיל את הלמידה ולסייע למשתתפים ללמוד ליישם עד כמה שניתן את הנלמד בחייהם, על מנת לצמצם את הסטיגמה העצמית ולהרחיב את ההזדמנויות העומדות בפניהם.
5. **תרגול ומשחקי תפקידים** - התרגול בפרק זה הכרחי ללמידת החומר ולהטמעתו. המשתתפים מתבקשים לתרגל את החומר הנלמד באמצעות כתיבה בחוברת, דיון בקבוצה ומשימות אותן מומלץ לעשות בבית, בין מפגש למפגש. כל אלו הן דרכים לחיזוק הלמידה, על מנת שתהפוך לכלים העומדים לרשות המשתתפים מחוץ לקבוצה וכמובן בחיי היומיום שלהם גם לאחר סיום הקבוצה. משחקי תפקידים הם דרך טובה מאוד לתרגל את החומר. כך למשל ניתן לבקש ממשתתפים שונים לקחת תפקידים שונים ולהתנסות בהם במסגרת "המעבדה הקבוצתית". המנחה עצמו יכול לקחת חלק פעיל במשחק בתפקידים כדי ללמד ולהדגים את הנלמד.

מחשבה לכיחה: "מת'חסיס אלי באופן לא הזן"
מהם הרגשות שמתלווים למחשבה זו?

- 1. _____
- 2. _____

הערה למנחה: ניתן להציע רגשות כגון כעס, עצב או רחמים עצמיים.
מדוע אתה חושב שמחשבה זו מובילה לרגשות שציינת?

מחשבה לכיחה: "המצב רע ואינו צומד להשתפר"
מהם הרגשות שמתלווים למחשבה זו?

- 1. _____
- 2. _____

הערה למנחה: סביר להניח שהרגש המרכזי יהיה של עצב או דיכאון.
מדוע אתה חושב שמחשבה זו מובילה לרגשות שציינת?

כפי שניתן לראות, המחשבות הן אלו שמכוונות את האדם להרגיש רגש מסוים ולא רגש אחר.
נבחן כעת איך אותו אירוע יכול להוביל למחשבות ולרגשות שונים:
משה רצה לדבר עם משהו והתקשר לחברה. החברה אמרה שאין לה זמן לדבר ושהיא עסוקה מדי
באותו יום. משה הניח את הטלפון וחשב לעצמו: "היא לא מחבבת אותי - אל אחז לא מחבבת
אותי".

איך לדעתך משה ירגיש במקרה זה?

- 1. _____
- 2. _____

איך לדעתך משה יפעל במקרה זה?

- 1. _____
- 2. _____

כעת נבחן גרסה אחרת לאותו אירוע שבה משה חשב מחשבה אחרת:
משה רצה לדבר עם משהו והתקשר לחברה. החברה אמרה שאין לה זמן לדבר איתו ושהיא עסוקה
מדי באותו יום. משה הניח את הטלפון וחשב לעצמו: "לרוב יש לה זמן לדבר איתי, כנראה שהיא
ממש עסוקה. אני יכול להתקשר למשהו אחר".

איך לדעתך משה ירגיש במקרה זה?

- 1. _____
- 2. _____

איך אנציעק משה ישעל במקרה זעה?

..... 1.
..... 2.

כעת נסתכל על דוגמא אחרת שמדג'מה כיצד מחשבה מעצבת רגש:
בתיה נבחנה במבחן קבלה וקיבלה ציון גבוה ממה שאי פעם קיבלה, אך עדיין לא התקבלה. היא
חשבה לעצמה "זהו זה, לעולם לא אעבור. אני לא טובה מספיק ועדיף לוותר".

איך אנציעק בתיה הרגיש במקרה זעה ?

..... 1.
..... 2.

איך אנציעק בתיה תפעל במקרה זעה?

..... 1.
..... 2.

כעת נבחן גרסא אחרת לאותו אירוע שבו בתיה חשבה מחשבה אחרת:
בתיה נבחנה במבחן קבלה וקיבלה ציון גבוה ממה שאי פעם קיבלה, אך עדיין לא התקבלה. היא
חשבה "אני משתפרת ובוודאי אזליח בפעם הבאה. גם רומא לא נפתרה ביום אחד...".

איך אנציעק בתיה הרגיש במקרה זעה ?

..... 1.
..... 2.

איך אנציעק בתיה תפעל במקרה זעה?

..... 1.
..... 2.

מדוגמאות אלו ניתן לראות כי **האירוע** עשוי להיות זהה, אך **למחשבות** שיש לאנשים יכולות להיות
השפעות שונות על האופן בו ירגישו ביחס לאירוע מסוים. הרגשות הללו יכולים להשפיע על הדרך
בה הם מתנהגים יותר מאוחר.

דרכי חשיבה מסוימות עלולות להיות שליליות וסביר שיובילו לרגשות שליליים כמו עצבות, כעס או
פחד. רגשות אלו עלולים להשפיע על האופן בו אנשים **מתנהגים** ואף עלול לגרום לאנשים להימנע
ממצבים מסוימים.

מעגל של מחשבה - רגש - התנהגות

כפי שראינו, מחשבות לגבי מצב מסוים משפיעות על האופן בו אנחנו מרגישים ורגשות אלו משפיעים על ההתנהגות במצב מסוים.

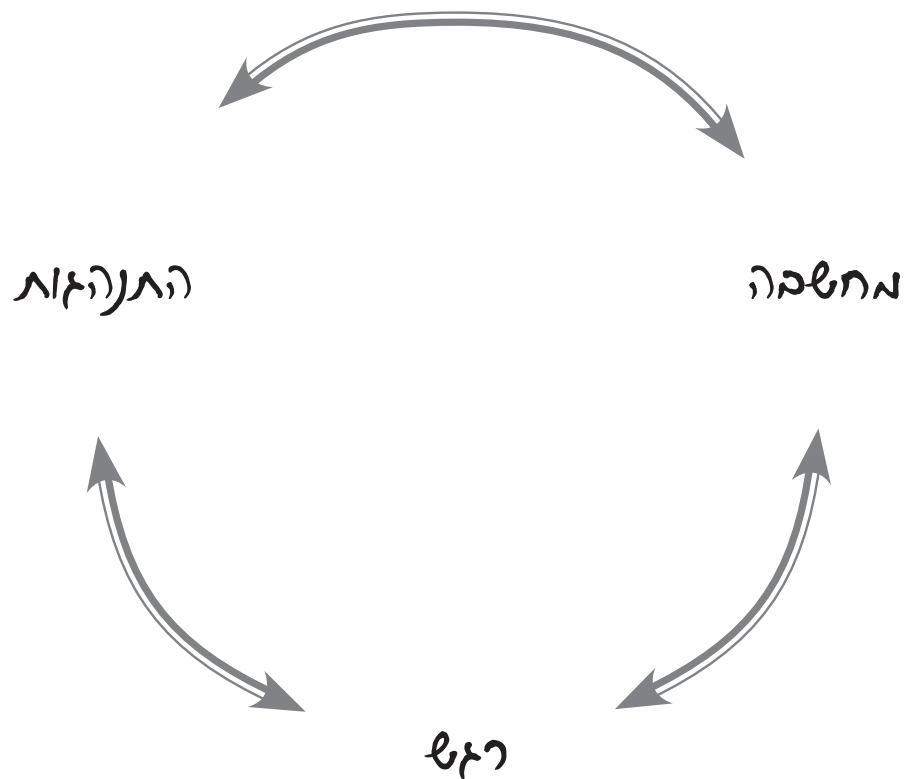
איננו יכולים לשלוט בכל המצבים בהם אנחנו נמצאים או בתגובות של אחרים כלפינו, גם אם לפעמים נוכל להשפיע עליהם. עם זאת, אנו יכולים לשלוט על הפרשנות שלנו לאותם מצבים. במילים אחרות, אנו יכולים לשלוט על המחשבות שלנו (= הפרשנות) לגבי מצב מסוים.

נציג כעת את מעגל החשיבה - רגש - התנהגות, אליו נחזור גם בהמשך.

עיצוב קוגניטיבי, אותו אנו נלמד בהמשך פרק זה, עוסק ביכולת לעצב מחדש את המחשבות שיש לנו ועל ידי זאת לשנות את הרגש וההתנהגות שלנו.

שיטות טיפול שונות עוסקות ביכולת להתערב בשלבים שונים של מעגל זה.

מעגל מחשבה - רגש - התנהגות



כיצד מעגל החשיבה "עובד" אצלנו?

הבה נבחן דוגמא נוספת כיצד המעגל עובד, תוך הסתכלות על דוגמאות לחשיבה שלילית ולחשיבה חיובית. כעת נזמין את מחשבותיו של אדם המאחר לעבודה בעודו רל:

מעגל חיובי	מעגל שלילי
מחשבות:	מחשבות:
"אני יכול ללמוד ממה שקרה"	"היום שלי הרוס"
"אולי היום כבר לא אגיע בזמן, אבל מחר כן"	"עדיף לשכוח מאלכת לעבודה "
"אבל הדבר החשוב הוא להגיע לשם"	"עדיף לוותר"
"רק שלא אאכזב את הממונה שלי"	"הממונה שלי יחשוב שאני מפסידן"
"הסתבכתי אבל זה לא סוף העולם"	"הכל אבוד"
רגשות: נחוש ואופטימי, בטוח בעצמי, שאף קדימה ולא מוותר	רגשות: מובס ומסר תקווה
התנהגות: אתקשר למנהל, אתנצל על האיחור ואגיע לעבודה.	התנהגות: אחזור למיטה לישון

שים לב כי מדובר באתו אירוע הן במעגל החיובי והן במעגל השלילי. עם זאת, הפירוש והמחשבות המתלווים לאירוע שונים בכל מעגל ולפיכך הרגש המלווה וההתנהגות שונים.

התבוננות עצמית

התבונן אהיזכר בחוויה שבה מה שחשבת (על מצב מסוים, על עצמך או על אחרים) עמד בדרכך להישגת מטרתך?
 אמש, אולי חשבת שאינך מסוגל לעבוד והתחלת להרגיש מוארז עז כדי כב שלא הלכת אבסולר אראיון עבודה (התנהגות)?
 או שאולי הילת ספק (מחשבה) ביכולתך להתחיל מערכת יחסים חדשה, כתוצאה מכך חילת חוסר בטחון וחרדה (רגש) ולכן לא יצאת קשר עם מישהו שמאוד מצא חן בעיניך (התנהגות)?

תאר בבקשה את החוויה:

איך מחשבות צברו בראשך במהלך החוויה?

איך רגשות התעוררו בך במהלך החוויה?

כיצד פעלת במהלך החוויה?

למנחה: אם חברי הקבוצה אינם רוצים לכתוב בחלק זה בחוברת, ניתן להציע להביא בעל פה דוגמא או שתיים לקבוצה ולדון בה יחד.

סטיגמה וחשיבה

כפי שכבר למדנו, ישנן מספר מחשבות סטיגמטיות, שאנשים רבים בציבור מחזיקים בהן, בנוגע לאנשים עם מחלת נפש. מחשבות אלו יכולות להשפיע על הדרך בה אנשים שאובחנו עם מחלת נפש חשים לגבי עצמם.

הצגנו בפרק הקודם מספר מיתוסים רווחים, ביניהם:

- "אנשים עם מחלת נפש לעולם לא יוכלו להחלים ולחיות חיים יצרניים בחברה".
 - "אנשים עם מחלת נפש מסוכנים ולא ניתן לבטוח בהם".
 - "אנשים עם מחלת נפש הם חסרי יכולת ולא מסוגלים לקבל החלטות עבור עצמם".
 - "אנשים עם דיכאון עצלנים וביכולתם "להתנער" מתכונה זו בכל רגע".
- הדרך בה אנו חושבים על עצמנו מושפעת מהדרך בה אנשים אחרים חושבים עלינו.

כיצד המחשבות המוזכרות למעלה עשויות להשפיע על הדרך בה אדם חש לגבי עצמו?

כבר ראינו שמחשבות משפיעות על רגשות ורגשות משפיעים על התנהגות. מחשבות שיש לאדם בעקבות אפיסה סכיזופרנית (שליטת ולא נכונה) עלולות אייזר רגשות כאן עצב, פחד ואפילו חוסר תקווה.

איילו התנהגויות עלולות מחשבות של סכיזופרנית לעזור? הבה נחשוב על מספר דוגמאות:

1. _____
2. _____
3. _____

למנחה: המטרה בתרגיל זה היא להתבונן על השלכותיה השליליות של הסטיגמה העצמית. סטיגמה עצמית, כפי שהדגשנו קודם, היא תוצאה של סטיגמה חברתית קשה הגורמת לאנשים המתמודדים עם מחלות נפש לחשוב על עצמם באופן דומה לזה שחושבים עליהם בחברה. נרצה ללמד את המשתתפים בהמשך לזהות את הדרכים השליליות בהן חושבים על עצמם (הרבה כתוצאה מהסטיגמה החזקה) ולהשתמש בדרכי חשיבה חלופיות כדי לשנות את המחשבות שלהם לגבי עצמם.

חשוב לחזור ולהדגיש כי זו אינה גזירה משמיים וכי יש באפשרות המשתתפים "לאמן" את המוח שלהם לחשוב אחרת ובעקבות זאת להרגיש טוב יותר ביחס לעצמם ולהגיע להישגים טובים יותר עבור עצמם. לא צריך להיכנע לסטיגמה החזקה ולקבל אותה כאילו הייתה גורל שלא ניתן לשנותו. אנו מתעכבים על השפעותיה הקשות של הסטיגמה לא על מנת להישאר שם אלא על מנת להדוף אותה בעזרת דרכים ואסטרטגיות שונות הנלמדות בקבוצה.

דרכי חשיבה שליליות

כבר תיארו את האופן בו מחשבות משפיעות על רגשות. כעת נלמד על דרכי חשיבה נפוצות שיכולות לעורר רגשות שליליים כגון פחד, כעס ועצבות. כל בני האדם חווים רגשות אלה מדי פעם, אך כשמופנית כלפי מישהו סטיגמה הוא עלול להרגיש כך בתדירות גבוהה יותר. אנו רוצים לזהות יחד את דרכי החשיבה האלה כדי ללמוד דרכי חשיבה חדשות ויעילות יותר שביכולתן להשפיע על הרגשתנו והתנהגותנו.

נתאר ארבע דרכי חשיבה שליליות נפוצות:

1. **"הכל או לא כלום":** כאשר אנשים חושבים בדרך זו, הם רואים את העולם בדרך קיצונית שלא מותירה מקום לפשרה.
דוגמא: אדם שאפה עוגה מזהה פגם בציפוי ומחליט שהעוגה נהרסה. כתוצאה מכך הוא זורק את העוגה ומתחיל מחדש.
2. **"הגרוע מכל יקרה":** כאשר אנשים חושבים באופן הזה, הם בטוחים שהדבר הנורא מכל יקרה, גם כאשר הסבירות לכך נמוכה ביותר.
דוגמא: אדם בריא חש כאב וחושב שהוא חווה התקף לב. כתוצאה מכך הוא מרגיש פחד נורא ואינו יוצא מהבית כי מפחד למות.

- דוגמא לסטיגמה-עצמית:** אישה המאובחנת עם מחלת נפש מוזמנת לאירוע חברתי. היא חושבת: "בשביל מה ללכת? כל האנשים בטוח ידחו אותי או יצחקו עלי. אני נשאת בבית!"
3. **"משקפיים שחורים":** כשאנשים חושבים באופן זה, הם מתעלמים מדברים חיוביים ומתמקדים בעיקר בשלילי. כתוצאה מכך, הם רואים תמונה שחורה ולא מציאותית.
- דוגמא:** אדם המחפש דירה, מבחין בגרפיטי על הקיר בשכונה, ומחליט שהשכונה מוזנחת. כתוצאה מכך הוא מתעלם מהידע הקודם שבידיו כי זו שכונה טובה וכן מכל מה שרואה סביבו, כגון גן ציבורי יפה עם ילדים משחקים וחנויות יפות. כתוצאה מכך, הוא מחליט שאפילו לא יראה את הדירה.
4. **"ביקורת עצמית":** כשאנשים חושבים כך, הם משתמשים במילים שיפוטיות ורחבות מאד לתאר מצב מסוים או את עצמם במקום להתמקד בעובדות.
- דוגמא:** אדם חווה מעשה נזילות ומפסיד את כספו. הוא חושב "אני אידיוט" במקום "לא הייתה לי כל אפשרות לדעת זאת מראש. להרבה אנשים זה קרה ואין זו אשמתי".
- דוגמא לסטיגמה-עצמית:** אישה המאובחנת עם מחלת נפש שבדרך כלל רגועה חווה התפרצות זעם ביום מלחיץ עבודה. היא חושבת "אני בלתי ניתנת לצפייה ולא שולטת בעצמי. לא ניתן לסמוך עלי או לתת לי להיות אחראית".

לסיכום

ארבעת צורות החשיבה השלילית העיקריות הן:

רא"ת העולם בזרם שלילי וקיצוני לא פשרות	1. "הכל או לא כלום"
מחשבה שהדבר הנורא מכל יקרה, כשהסבירות אכן נמוכה ביותר	2. "הגורע מכל יקרה"
התמקדות בשלילי אך התעלמות מהדברים החיוביים	3. "משקפיים שחורים"
שימוש בחשיבה ובמילים שיפוטיות כלפי עצמי או כלפי אחרים	4. "ביקורת עצמית"

חשיבה שלילית - תרגול

תרגיל זה נועד לעזור לך לזהות את דפוסי החשיבה השליליים שאתה משתמש בהם (כפי שאמרנו, כל בני האדם משתמשים באופן אוטומטי בדרכי חשיבה שליליות). דבר זה חשוב כדי שתוכל ללמוד לאתגר דרכי חשיבה אלו ולהפכן לחיוביות ויעילות יותר עבורך.

אנא נסה לחשוב על מצבים בהם צמגה לאחרונה ונסה לזהות האם חשבת באחת מהדרכים שגוארו לעיל:

1. "הכל או לא כלום" (העולם כראיה קיצונית):

2. "הארץ נכל יקרה" (צפוט ארץ נכל):

3. "משקפיים שחורים" (ארצות רק אה השלישי זרהאצאס מהחיובי):

4. "ביקורת צמח" (שימוש בחשיבה שיפוטית במקום התקדמות בעבודות):

דרכי חשיבה חלופיות

כעת, לאחר שראינו כיצד האופן בו אנו חושבים יכול להיות מוטה לעיתים אל עבר החשיבה השלילית, הבה נבחן כיצד אנו יכולים להגיב למחשבות השליליות שזיהינו וללמוד לחשוב אחרת. **לכל צורת חשיבה שלילית שזיהינו יש חלופות חיוביות.** זכור, האופן בו אנשים חושבים משפיע על האופן בו הם תופסים את העולם ולפיכך על האופן שהם מרגישים או מתנהגים, כך ששינוי המחשבה משפיע לטובה על הרגש וההתנהגות. לימוד עצמי של היכולת לחשוב אחרת נקרא "עיצוב קוגניטיבי". חשוב להדגיש כי ניתן לשנות את הדרך בה אנו חושבים על עצמנו ועל העולם. שינוי זה עשוי להוביל לשיפור בהרגשה ובהתנהגות. אנו נלמד לתרגל דרכים שיכולות לעזור לשקול דרכים חלופיות (ופחות שליליות) לחשוב על המציאות.

אסטרטגיות לחשיבה חלופית:

כעת נבואו יחד על אסטרטגיות שניתן להשתמש בהן כדי לחשוב בזרק חלופית וחיונית יותר:
אסטרטגיה א: "אני כמדען חוקר"

באסטרטגיה זו אנו בודקים מה העדויות שתומכות או שוללות מחשבה מסוימת. כאשר אה משתמש באסטרטגיה זו, אה בוחן את העדויות למחשבה בצורה מאוזנת כאילו הי"ת מדען או חוקר שמנסה להאזע אהחלטה על סמך העובדות שמנחות לפניו.
דוגמא:

מחשבה: "אני כישלון מוחלט מאז שחלתי במחלת נפש. כאום לא התרחש כפי שהיה אמור להתרחש".

העצומות לחשיבה חלופית:

"אני חי באופן עצמאי, דואג לעצמי ועובד ארבע שעות ביום. עובדות אלו לא גומכות בכך שאני כישלון".

אסטרטגיה 2: "החבר האפסוני"

חשוב כיצד חבר או אדם אחר שאתה נותן בו אמון היה מסתכל על המצב או על קושי בו נתקלת ומה היה אומר לך. לעיתים, קל יותר לחשוב על מצב בצורה מאוזנת כאשר אתה חושב כיצד חבר היה רואה אותו.

תוכל לחילופין לחשוב כיצד היית אתה רואה את המצב אילו חברך היה מתמודד עם אותו קושי שאתה כעת נתון בו ומה היית אומר לו כ"חבר אפסוני" שלו.

דוגמא:

מחשבה: "אני כישלון מוחלט מאז שחליתי במחלת נפש. כיום לא התרחש כפי שהיה אמור להתרחש".

מה יאמר "חבר אפסוני"? "אל תהיה כל כך קשה עם עצמך! תזכור איך התמודדת עם עכשיו עם כל כך הרבה קשיים ומזכור את כל מה שהשגת". "חבר אפסוני" יעודד אותי להסתכל על התמונה כולה ולא רק על משהו שלא הולך עכשיו. הוא יראה לי את הדברים בחי" שכבר השתפרו ואת מה שימשיך להשתפר אם אעבוד על כך ולא אאבד תקווה. אולי הוא גם יתן לי דוגמא מעצמו איך הוא התמודד עם קושי דומה לשלי".

אסטרטגיה 3: "יותר זיוק ופחות שיפוט"

נסה לנסח את המצב או את התפיסה לגבי עצמך באופן יותר מזוהק ופחות שיפוטי.

דוגמא:

מחשבה: "אני כישלון מוחלט מאז שחליתי במחלת נפש. כיום לא התרחש כפי שהיה אמור להתרחש".

מילים יותר מזוהקות ופחות שיפוטיות: "אני לא כישלון. נכון שחלק מהדברים לא התרחשו באופן שרציתי, אך דברים אחרים התרחשו כפי שרציתי ומרמס לי שיפוט. מצב זה נכון לא רק במקרה שלי, אלא עבור רוב בני האדם".

אסטרטגיה 4: "בעד ונגד"

חשוב על היתרונות והחסרונות של דרכי החשיבה שלך.

דוגמא:

מחשבה: "אני כישלון מוחלט מאז שחליתי במחלת נפש. כיום לא התרחש כפי שהיה אמור להתרחש".

יתרונות/ חסרונות של חשיבה חלופית: "לחשוב שאני כישלון גורם לי ארצות אחרות על החלומות שלי (חסרון). עדיף שאתמקד במעשי" בעתיד מאשר שאתעסק בהשגת אות העבר, כך אוכל להמשיך בכיוון שאני מתקדם בו ('יתרון')".

אסיכום, אלו הן ארבע אסטרטגיות לחשיבה חלופית:

1. "אני כמדען חוקר"	בדיקת העדויות שתומכות או שוללות מחשבה מסוימת
2. "החבר האלפוני"	חשיבה איך אדם קרוב אליי שאני מעריך היה רואה את המצב/ אתי
3. "יותר זיוק ופחות שיפוט"	ניסוח יותר מדויק ופחות שיפוט/ אבן המצב/ אבן עצמי
4. "בעני ונני"	חשיבה על היתרונות והחסרונות של הדבר בה אני חושב על המצב/ על עצמי

דרכי חשיבה חלופיות - תרגול

אנא חזור אצל "חשיבה שלילית - תרגול" אשר ענית עליו קודם לכן. קרא שוב את הדוגמאות שהבאת ובהחלט אחת מהמחשבות השליליות עליהן כתבת. כעת אתה מוזמן לנסות למצוא מחשבות חלופיות במקום המחשבות השליליות שהזכרת קודם, בעזרת האסטרטגיות שהוצגו לך.

המחשבה השלילית שכתבת בתרגיל הקודם:

שימוש באסטרטגיות חשיבה חלופיות (חובבות):

"אני כמדען חוקר"

השאלה ששאל את עצמך - מה העדויות שתומכות או שוללות מחשבה זו?

1. _____

2. _____

3. _____

"החבר האלפוני"

אנא חשוב איך משהו קרוב אליך שאתה מעריך היה מסתכל על המצב ומה היה אומר לך?

1. _____

2. _____

3. _____

"יותר זיוק ופחות שיפוט"

נסה לחשוב על מילים שונות שמתארות אותך במצב זה שהן יותר מדויקות ופחות שיפוטיות -

1. _____

2. _____

3. _____

"בעד אנד"

אנא כתוב בטבלה שלפניך מהם הימיונות והחסיונות של המחשבה החלוטית?

חסיונות	ימיונות
.1	.1
.2	.2
.3	.3

דרכי חשיבה חלופיות - תרגיל סטיגמה

כעת ננסה לתרגל יחד מחשבה חלופית למחשבה סטיגמטית, מוטעית ומטעה, שאנחנו מכירים כלפי נפגעי נפש ושבאה לעיתים לידי ביטוי בתקשורת או על ידי אחרים:
המחשבה השלילית הסטיגמטית "אנשים עם מחלת נפש לא יכולים להחלים לעולם ולנהל חיים יצרניים בחברה" מובילה למחשבה שלילית שלי על עצמי "יש לי מחלת נפש ולעולם לא אוכל להחלים ולחיות חיים יצרניים בקהילה".
הבה נשתמש בכישורי החשיבה שלנו כדי למצוא דרך חשיבה חלופית, חיובית יותר, בניגוד למחשבה השלילית שהחברה מציגה.

אסטרטגיות חשיבה חלופיות (חיוביות)

"אני כמגזן חוקר"

השאלה שמשאל את עצמך - מה העזיונות שמומכות במחשבה זו או שאלות אותה?

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3

"החבר החלוטני"

אנא חשוב איך משהו קרוב אליך שאתה מעריך יהיה מסתכל על המצב ומה היה אמר לך?

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3

"ומר דיוק ופחות שיפוט"

נסה לחשוב על גאים שונות שמתארות אותך במצב זה שהן 'ומר מדויקות ופחות שיפוטיות

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3

דיבור עצמי חיובי למצבים מלחיצים

להלן רשימת היגדים של דיבור עצמי חיובי שעשויים להיות מועילים בהתמודדות עם לחץ. הקל בקשה בעיניך את המספר של ההיגדים בהם אתה משתמש מגי פעם כשאתה נתקל במצב מלחיצה

סמן בקשה כוכבית לצד ההיגדים שמהווים מעוניין להשתמש בהם בעתיד כאשר אתה נתקל במצב מלחיצה

היגדים של דיבור עצמי חיובי:

1. אני עושה כמיטת יכולתי
 2. "אני יכול להישאר רגוע למרות המצב המלחיצה"
 3. "אני יודע שאני בסדר, לא משנה מה יקרה"
 4. "אין לי שליטה על תגובתם של אחרים, אני יכול לשלוט רק בעצמי"
 5. "עצוב אותך מטעויות... זו רק סערה בכוס תה"
 6. "המצב הוא נוח הנה יסתיים בעוד רגע"
 7. "בטוח הארוך, האם שווה לעשות משה ככה עניין?"
 8. "האם באמת כדאי להיות עצוב בגלל הדבר הזה?"
 9. "אני יכול לשאת זאת לזמן מה"
 10. "זו הזדמנות בשבילי ללמוד ולנסות משה חדש"
 11. "אני יודע שאני חסר אונים. יש לי כוחות כדי להשיג את עצמי מחוץ למצב סבוכ כזה ואני אעשה זאת"
 12. "אני טועה כמו כולם"
 13. "זה בסדר להיות עצבני מגי פעם"
 14. "לאט לאט... אקח את הדברים צעד אחר צעד..."
 15. "זה מה יש וגם זה נצח"
 16. "גם זה יעבור ואז אוכל לראות את האור בקצה המנהרה"
 17. "עוד עכשיו הצלחתי ואני אוכל גם להצליח בהמשך ולהתקדם הלאה"
 18. "עדיף להתמודד עם המצב, קשה ככל שיהיה, מאשר לברוח ממנו"
 19. "לא בוכים על חלב שנשפך"
 20. "בסוף כל אילה חלוק מגיע יום חדש"
- האם יש היגדים של דיבור עצמי חיובי נוספים בהם אתה משתמש?
- אם כן, אנא רשום אותם ושלל את חברי הקבוצה, "תכן שמשהו מהם ירצה להעזר בהיגדים חיוביים אלו. תוכל גם לרשום משהו שאתה מעריך בהם ומרצה לך לעצמך:

1. _____
2. _____
3. _____

זכרים להשתמש בדיבור עצמי חיובי: עצבות לשימוש

אם לא השתמשת בכך בעבר, תכן שתתקשה להשתמש בטכניקת הדיבור העצמי החיובי. דרך אחת שאנשים רבים מצאו כמאזינה היא לרשום דוגמא של דיבור עצמי על פתק. אתה יכול לשאת את הפתק עמך בכיס או בארנק או לתלות אותו על המקרר למשל.

חשיבה שלילית בחיך- תרגול

עכשיו כשלאנחנו מספר טכניקות לשינוי חשיבה שלילית, הבה נרדף זאת במצבים המוכרים לנו מהחיים.

נחילו מתאור בעיה לדוגמא ונחשיב בתאור מצב אמיתי שחווית לאחרונה.

בעיה לדוגמא:

התקבלת אצבודה חדשה.

ביום השני אצבודה, אתה מניע באיחור של שעה וחושב אצלמך: "איזה מטומטם אני, איך אני הורס אצלמי".

איצו דרך חשיבה שלילית זו? (הקל בעיגול את התשובה שנראית לך, אחת או יותר)

1. "הכל או לא כלום"

2. "הארוץ מכל יקרה"

3. "משקפיים שחורים"

4. "ביקורת עצמית"

איך היית מרגיש אילו זה היה קורה לך?

איך היית מתנהג כבוצאה מהמחשבה והרגיש שתיארת?

כעת, באיצו דרך חשיבה חלוסיית היית יכול לבחור אילו עמדת במצב זה? (הקל בעיגול את התשובה שנראית לך, אחת או יותר)

1. "אני כמדען חוקר"

2. "החבר הטלפוני"

3. "יותר זיוק ופחות שיפוט"

4. "בעד ונגד"

וכעת, נסה לחשוב על הניגד עצמי חיובי אחד או יותר שהיית יכול אומר אצלמך כדי להתמודד עם המצב המאחיר?

1. _____

2. _____

3. _____

אירוע/ בעיה אמיתית

כעת נסה להיזכר במצב אמיתי שאירע בשבוע האחרון שחשט במהלכו עצמך, כעס, חרדה או אשמה:
הבעיה:

מה חשבת על עצמך בזמן האירוע/ הבעיה?

איזו דרך חשיבה שלילית זו? (הקל בעיניך את התשובה שנראית לך, אחת או יותר)

1. "הכל או לא כלום"
2. "הארוץ מכל יקרה"
3. "משקפיים שחורים"
4. "ביקורת עצמית"

כיצד הרגשט כשחשבת מחשבות אלו?

איך התנהגת כתוצאה מהמחשבה והרגש שתארתי?

כעת, באיזו דרך חשיבה חלופית היית יכול לבחור כדי להתמודד עם מצב זה? (הקל בעיניך את התשובה שנראית לך, אחת או יותר)

1. "אני במצבן חוקר"
2. "החבר האלפוני"
3. "יותר זיוק ופחות שיפוט"
4. "בעד אנד"

ובעת, נסה לחשוב על היגד עצמי חיובי אחד או יותר שהיית יכול אומר לעצמך כדי להתמודד עם המצב?

1.

2.

3.

- כך לדון בו יחד או שמישהו רוצה להתנדב להביא דוגמא מעצמו ונעבוד עליה יחד עכשיו?"
 - חשוב לתת הזדמנות לכל חברי הקבוצה להתבטא בעל פה. כדאי להזמין גם חברים שמדברים פחות לשתף במה שכתבו או במחשבות שלהם. כמו כן, רצוי לבדוק עם החברים שבדרך כלל מתנדבים מיד לספר ולשתף אם זה לא עמוס מדי רגשית עבורם והאם לא נכון עבורם לתת כרגע למישהו אחר לשתף ולהקשיב לדברים שיוכלו ללמוד ממנו.
 - דוגמאות מניסיונו האישי של המנחה - ראוי לציין כי מניסיונונו כאשר המנחה מביא מדי פעם דוגמא מחייו למושגים הנלמדים ומדגים זאת בקבוצה, הדבר מעשיר את המשתתפים בכמה אופנים. ראשית, הדבר עוזר להבין את החומר הנלמד ואת האופן בו מושגים אלו באים לידי ביטוי בחיי היומיום. שנית, הדבר מגביר את המוטיבציה של המשתתפים להביא את עצמם לדיון ולמצוא דוגמאות משל עצמם. ולבסוף, הדבר מגדיל את תחושת הקרבה בקבוצה ומקדם תקשורת בטוחה ופתוחה.
- עם זאת, חשוב שהמנחה יחשוב לפני שמביא דוגמא מעצמו האם זה ישרת את הקבוצה והאם הדבר מתאים לו ולקבוצה מבחינת החשיפה העצמית. חשוב שהדוגמא לא תהיה חושפת מדי אלא לקוחה ממצבי חיים אוניברסליים. למשל, מנחה יוכל לשתף בדרך חשיבה שלילית שנתקל בה כשעמד במצב מלחין, כמו בשליחת קורות חיים תוך כדי חיפוש עבודה חדשה ("חשבתי שעדיף בכלל לא ללכת לראיון כי עדיין אין לי מספיק ניסיון ובטח לא יסכימו אפילו לדבר איתי"). דווקא אז, ניתן להיעזר בחברי הקבוצה כדי לבחור דרכי חשיבה חלופיות במצב זה. חברים רבים יכולים להזדהות עם דוגמאות אלו ולהסכים לשתף גם הם בדוגמאות מחייהם בהמשך.

משימות בית

כפי שצינו גם בפרקים הקודמים, משימות הבית מאפשרות שמירה על רצף של התהליך הקוגניטיבי והרגשי שמתרחש לכל אורך הקבוצה.

חשוב לתת למשתתפים בסיום חלק מהמפגשים משימות למהלך השבוע עד למפגש הבא. החוברת בנויה באופן מודולרי, כאשר כל מפגש מוסיף נדבך נוסף ללמידה הקודמת. הדבר מאפשר בסיום כל מפגש לבקש מהחברים לתרגל פעם נוספת את הנלמד או לחשוב בבית על דוגמאות או מקרים נוספים מחייהם שקשורים למה שנלמד. רצוי לשוב ולקרוא את החוברת בבית ולרשום שאלות ומחשבות נוספות שעולות תוך כדי קריאה חוזרת, אם מתעוררות כאלו. תרגול נוסף בבית של החומר והמיומנויות שנלמדו מחזק את יכולת המשתתפים להשתמש בכישורים אלו בחיי היומיום בהווה ובעתיד. המטרה היא שבעזרת התרגול בקבוצה ובין המפגשים יהפכו כישורים אלו לחלק מ'ארגז הכלים' שנושאים המשתתפים לכל מקום ובכל עת.

חשוב שהמנחים יציגו זאת כ**הזמנה**, כאשר מי שרוצה אף מוזמן להתייחס לכך בכתב ולהביא זאת למפגש הבא, ולא כעול או כהכרח.

יש לעודד את חברי הקבוצה לשתף בחוויותיהם ובלמידה משמעותית שלהם מהקבוצה את האנשים הקרובים והמשמעותיים להם (בן משפחה, חבר קרוב, עמית לעבודה או איש מקצוע). זאת בכפוף לשמירה על פרטיותם של חברי קבוצה אחרים כמובן.

חשוב שהמנחים יבדקו בתחילת כל מפגש אם מישהו עבר בבית על החומר ותרגל את המשימה שניתנה בסיום המפגש הקודם (באם ניתנה). הדבר יגביר את המוטיבציה של המשתתפים לעשות זאת בהמשך ויתרום לתחושת מעורבות ואכפתיות של המנחים כלפי המשתתפים.

פרק רביעי

עיבוד נרטיבי

(מפגשים 14-18)

בפרק הראשון של החוברת עסקנו בזיהוי התפיסות שלנו ביחס לעצמנו. **בפרק השני** עסקנו בזיהוי תפיסות סטיגמטיות ומיתוסים כלפי אנשים המתמודדים עם מחלות נפש ובאופן בו הן משפיעות על הסטיגמה העצמית שלנו. **בפרק השלישי** עסקנו בזיהוי דרכי חשיבה שליליות מוטעות שיש לנו על עצמנו ולמדנו דרכים לאתגר תפיסות אלו על ידי למידת אסטרטגיות של חשיבה חלופית חיובית. **מטרת הפרק הרביעי** הינה לעזור לאסוף את כל מה שעשינו עד כה לסיפור חדש, עשיר יותר, שתוכל ליצור ביחס לעצמך בעקבות כל מה שלמדת, הרגשת וחשבת בקבוצה עד כה.

קווים מנחים למנחה

מטרה

מטרת פרק זה לעזור למשתתפים לחלוק ולשתף בסיפורים על עצמם, בין היתר בסיפורים הקשורים למחלת הנפש, לסטיגמה ולסטיגמה העצמת עימה הם מתמודדים.

הסיפורים שאנשים מספרים על חייהם נשזרים לעיתים קרובות לתימות מרכזיות של אובדן, כשלון, חוסר אונים וחוסר תקווה. אנשים המתמודדים עם מחלת נפש נוטים לצמצם את הסיפור שהם מספרים על עצמם לסיפור של מחלה ושל אובדן, באופן שהופך את זהותם ל'זהות צרה' שמשמיטה אספקטים נוספים של זהותם.

לסטיגמה ולסטיגמה העצמית יש כוח רב בהשמטת סיפורים נוספים, אותם "סיפורים שבצל", שאינם מתיישבים עם תפיסה של חולי וחולשה. בסיפור הדומיננטי שמושפע מהסטיגמה החזקה אין הרבה מקום לחוויות או אירועים שונים שמספרים על כוחות, תקוות ומשאלות. סיפורים אלו הוזנחו עם הזמן והושמו "במחסן" שהגישה אליו הלכה ונחסמה עם השנים או שעדיין לא סופרו מעולם.

העיבוד הנרטיבי בפרק זה עוסק בהבניה מחודשת של סיפורים על עצמנו, שכוללים אספקטים של תקווה, כוחות והתמודדות ולא רק אספקטים של חולי ואובדן.

דרך סיפורים אלו שיופנו בקבוצה, יוכלו המשתתפים ליצור ולהתחבר מחדש לסיפורים משל עצמם שנוגעים להתמודדויות, לכוחות, למאמצים, להצלחות ולתקוות שיש להם בקשר לחייהם. ביכולתם של סיפורים אלו להעשיר ולהרחיב את האופן בו המשתתפים תופסים ומבינים את עצמם.

מטרת העבודה בפרק זה היא להעצים את קולם של המספרים על מנת שיוכלו לשוב ולהיות כותבי הסיפורים של עצמם. אלמנטים של בחירה ופעולה מועצמים בתהליך העיבוד הנרטיבי.

חשיבות הקבוצה בתהליך העיבוד הנרטיבי

לקבוצה תפקיד משמעותי ביותר בהעשרת הסיפורים האלטרנטיביים אחד של השני. חברי הקבוצה מהווים קהל עבור המספר ונותנים תוקף מחודש לסיפורים של המשתתף. דרך עיניהם הוא משתקף וחלקים נוספים וחדשים בזהותו מקבלים הכרה והעצמה. לכן יש לשים דגש בפרק זה על האופן בו חברי הקבוצה מגיבים אחד לסיפורים של השני. ההנחיה למתן המשוב היא באחריות המנחה, שיש לו תפקיד מרכזי ביצירת האווירה והמרחב להבאת סיפורים אלו לקבוצה. בסעיף **'משוב של המשתתפים בקבוצה'** יוסבר כיצד לעשות זאת. תפקיד המנחה בקבוצה לסייע למשתתפים לקדם את התפתחות הסיפורים המשמעותיים עבורם, סיפורים שכוללים אספקטים מאוד אישיים וכואבים שעם הזמן עשויים להתפתח ולכלול אספקטים חדשים שלא היו בו קודם או אספקטים שהוזנחו בעקבות המחלה שקטעה את הסיפור. חשוב להדגיש כי איננו מעוניינים לעזור לאנשים לפתור בעיות אישיות או לשנות אמונות ספציפיות, אלא לפתח סיפורים שירחיבו את האפשרויות להתמודד עם קשיים באופן יותר אפקטיבי עבורם ואף להרחיב ולחזק את מעגלי ההשתייכות החברתיים שלהם. כמו כן, חשוב לדעת כי אין סיפור "נכון" או "לא נכון", ניתן לספר סיפורים מתוך פרספקטיבות רבות וככל שאדם אוסף חוויות והתנסויות בחייו, הסיפורים אותם מספר לעצמו ולאחרים משתנים. תהליך הסיפור בקבוצה הוא זר לחלק מהמשתתפים, אשר לא רגילים לחלוק ולשתף במה שחושבים ומרגישים. עבור אחרים, זה חלק מתהליך מתמשך בו עסוקים במסע השיקום וההחלמה שלהם. על המנחה להיות רגיש לכך, לעודד אך לא לדחוף את מי שקשה לו לשתף ולהגביל את מי שנראה שחושף את עצמו מעבר לכוחותיו.

המספר כגיבור הסיפור

- רצוי לעודד את המשתתפים לחקור האם הם מספרים על עצמם ככאלה שנשלטים על-ידי אירועים חיצוניים, מובלים ומופעלים על ידי גורמים וכוחות חיצוניים להם או שעולים מהסיפור גם כוונות, מאמצים או פעולות שנעשו על ידם כדי להשפיע על מצבם או על סביבתם.
- ניתן לעודד את המשתתפים לחקור מהי עמדתם והאם יש ביכולתם להרחיב עמדה זו לעמדה יותר אקטיבית ביחס לחייהם. נרצה לעודד את המשתתפים לתפוס עמדה של בחירה במקום להיכנע לגורל.
- התקווה היא שבעזרת תהליך זה, הסיפורים יהפכו לעשירים ומורכבים יותר והאדם המספר את הסיפורים הללו יהפוך להיות מספר יותר פעיל אשר יכול להשתמש בעמדה החדשה הזו (כמספר) בקבוצה ובהמשך אף מחוצה לה, כגיבור הסיפור.

לסיכום, המטרות העיקריות של העיבוד הנרטיבי (סיפור הסיפורים) בקבוצה הן:

- לתת משמעות מחודשת למי שאני ולאופן בו אני תופס את עצמי ואת התמודדותי עם המחלה.
- להפוך להיות גיבור הסיפור, כמי שאחראי על הבנייתו המחודשת ועל מקומי המרכזי בסיפור.
- להרחיב את הסיפור שלי ולכלול בתוכו מחדש חלקים שהושמטו או הודחקו בעקבות המחלה והסטיגמה שגוררת עימה.
- להגדיל את תחושת השליטה שיש לי על חיי.
- להרחיב את התקוות והשאיפות שלי ביחס לעתיד.
- לצמצם את הסטיגמה העצמית שלי (סיפור צר ומצומצם) ולהעשיר את תפיסתי ביחס לעצמי.

מבנה הפרק

התרגילים

הפרק כולל שלושה תרגילים, הפרוסים על פני חמישה מפגשים:

1. סיפור אישי

2. ההתמודדות שלי עם המחלה

3. ההצלחות והכוחות של חיי

משך הזמן שלוקח לעבוד על כל תרגיל, תלוי כמובן במספר המשתתפים בקבוצה. הדבר נתון לשיקול דעתו של המנחה, האם לסיים תרגיל במפגש או להמשיך למפגש הבא, אם לא כל מי שרצה הספיק לשתף.

מבנה המפגשים בפרק זה

לכל אחד מחמשת המפגשים בפרק זה מבנה דומה:

1. joining

2. הזדמנות לשאלות ותגובות

3. כתיבה בחוברת

4. שיתוף בסיפורים

5. משוב של המשתתפים

6. הדהוד של המספר וסיכום של המנחה

1. joining

חיבור למשתתפים, יצירת קשר מחדש, סימון שהמנחה מעוניין להתחיל וסקרן לשמוע את סיפוריהם של המשתתפים. המנחה יכול לומר משפט חם ומזמין המברך את המשתתפים בבואם לקבוצה.

2. הזדמנות לשאלות ותגובות

רצוי לבדוק עם המשתתפים איפה הם עומדים והאם רוצים לשתף או לשאול משהו לפני ש"יוצאים לדרך". הדבר יכול להיעשות באופן פשוט, באמירה כגון: "לפני שנמשיך לעבוד לפי התוכנית שלנו היום, האם מישהו מעוניין לומר או לשאול משהו?"

לדוגמא, ייתכן שמשותף יחוש מאוים לשתף במה שמרגיש וחושב ואולי יאמר: "אני דואג שחברים בקבוצה יספרו לאנשים אחרים את מה שאני מספר כאן". חשוב לתת לכך מקום ולהגיב באופן הבא למשל: "נשמע שאתה דואג שלא יכבדו את הפרטיות שלך. חשוב שאתה מעלה נושא זה כי זו הזדמנות לרענן את הכללים עליהם דיברנו בתחילת הקבוצה. החוזה שלנו הוא שכל מה שנאמר כאן חסוי ונשאר רק במסגרת הקבוצה. אם מישהו רוצה לספר לאחרים שאינם מהקבוצה מה עובר עליו בקבוצה הוא מוזמן, אך אף אחד אינו רשאי לספר על משתתפים אחרים בקבוצה. הסכם זה חשוב ביותר כדי שאתם תרגישו בטוחים וחופשיים בקבוצה. הסכם זה חל גם עליי כמובן, גם אני מחויב לסודיות בקבוצה".

משתתפים אחרים אולי יביעו את חוסר הביטחון שלהם לגבי התאמתם לקבוצה. מישהו עשוי להגיד: "אני לא בטוח שהקבוצה הזו בשבילי". חשוב שהמנחה ייתן עוד מעט זמן לשמוע על תחושת חוסר הביטחון ויבדוק אם עוד משתתפים חשים כך כרגע. חשוב שהמנחה ידגיש כי הקבוצה פתוחה וההשתתפות בה היא מרצון. הוא יוכל לומר: "אני מעריך את העובדה שבאת למרות שיש לך ספקות וחשוב שאתה מעלה אותם כאן. חשוב לי להדגיש כי אינך חייב לדבר כאן על דברים שלא נוח לך לדבר עליהם ואתה הוא זה שבוחר איך ועד כמה להביא את עצמך לקבוצה". אם משתתף מעלה בעיה שמטרידה אותו אך אינה קשורה לנושא הקבוצה, למשל: "אני חושב שהתרופות שלי לא מתאימות לי", חשוב שהמנחה ישמע מה מטריד אותו אך יפנה אותו לגורם המתאים בו יכול להיעזר, כמו לרופא המטפל, למתאמת הטיפול או לאחות. חשוב לנהל דיון קצר על הדברים שעולים ולהמשיך אל סדר היום של הקבוצה.

3. כתיבה בחוברת

השלב הבא הוא התחלת העבודה על הסיפורים של חברי הקבוצה. תפקיד המנחה בשלב זה להזמין את המשתתפים המעוניינים לכתוב את הסיפורים שלהם בחוברת בהתאם להנחיות. סיפור יכול להיות על מאורע מהעבר הרחוק או הקרוב או משהו שמתרחש בימים אלו. הסיפור יכול להיות על רגע אחד או על פרק זמן ממושך בחיים. לדוגמה, ניתן לספר סיפור על מקרה בודד מהתיכון, או על כל התקופה שלמדתם בתיכון ועל איך הייתם אז. זה יכול להיות סיפור על מאורע שמח (על הישג חשוב עבורכם) או עצוב (אובדן של מישהו קרוב) למשל, אך חשוב שזה יהיה סיפור עליכם. ניתן לכתוב על אנשים אחרים בזמן שמספרים את הסיפור, אך חשוב שהמשתתפים יספרו לנו על עצמם, כמי שרואה וחווה אירועים אלו. נרצה לשמוע על התפיסות, הדעות והרגשות ביחס לאירועים אלו.

4. שיתוף בסיפורים

ברגע שכולם סיימו לכתוב בחוברת, מי שרוצה יוכל לשתף בתורו את שאר חברי הקבוצה בסיפורו. שאר חברי הקבוצה יתבקשו להקשיב הקשבה מלאה ורק אחר כך להגיב. בתום זמן כתיבת הסיפורים יזמין המנחה את מי שרוצה לשתף את הקבוצה לספר את סיפורו. כדאי להזכיר כי רק מי שרוצה יכול לשתף וכי לא בטוח שכולם יוכלו להספיק לקרוא היום את מה שכתבו. המנחה יוכל לשאול: "מי מעוניין לשתף אותנו במה שכתב? " ואם אף אחד לא מתנדב להתחיל, המנחה יכול לבקש באופן אקראי ממישהו להתחיל. חשוב לשים דגש על שני מרכיבים מרכזיים בתהליך השיתוף:

1. המנחה יצור אווירה של כבוד, סקרנות ועניין ביחס למה שהמשתתפים ישתפו בו.
2. חברי הקבוצה ישלטו באופן מלא על השתתפותם בקבוצה. יש להם את הזכות המלאה לומר שהם אינם רוצים לשתף בשלב זה (או בכלל). חשוב שהמנחה יתמוך בכך ויעביר מסר כי זה לגיטימי. תגובתו כלפי מי שבוחר לא לשתף יכולה להיות למשל: "אני שמח שבאת בכל מקרה. אף אחד כאן איננו מחויב לדבר על מה שלא נוח לו לדבר עליו ואם תשנה את דעתך נשמח לשמוע גם אותך".

יכול להיווצר גם מצב שמשנתך כלל לא יציע סיפור, אלא יעדיף להעלות נושא מופשט. במקרה כזה יוכל המנחה לומר משהו בסגנון: "אתה שואל על חלומותינו לשלום עולמי. אני תוהה מה גרם לך לשאול שאלה זו? האם אתה נזכר בחוויה מסוימת כשאתה שואל שאלה זו?"

5. משוב של המשתתפים

לאחר שכל אחד מהמשתתפים מסיים לקרוא את מה שכתב בפני הקבוצה, בהובלת המנחה ששואל שאלות מרחיבות ומדגיש אלמנטים מתוך הסיפור, חשוב שהמנחה יזמין את החברים לתת משוב.

הנחיות למתן משוב על ידי חברי הקבוצה לסיפורים שסופרו:

כדי להיות עם המספר שמביא את סיפורו לקבוצה, נדרש מהמשתתפים להקשיב ב"ראש פתוח" ומתוך סקרנות אמיתית לסיפור שמספר.

חשוב שהמנחה יסביר כי בשונה מפעמים אחרות בהן אנו מצופים לתת עצה או לומר מה נכון לעשות, כאן נדרשת הקשבה אחרת שעיקריה הם:

1. לא להיות שיפוטי וביקורתי כלפי המספר.
2. לא לנסות "להנך" אותו.
3. לא לנתח את דבריו או אותו.
4. לא לכפות את דעתנו או לומר לו מה עליו לעשות אחרת.

ההזמנה היא להתמקד ברגש שהסיפור מעורר בי ובהשפעתו עליי כשומע.

ניתן להיעזר בשאלות מנחות אלו (מופיעות בהמשך בחוברת):

1. מה אתה לומד על המספר מהסיפור?
2. מה בולט ומשמעותי עבורך בסיפור שכרגע שמעת?
3. מה אתה שומע על ההתמודדות של המספר? על הכוחות שעומדים לרשותו? על האופן בו הוא בוחר להתמודד?
4. האם המספר מספר על שינוי שהתחרש בחייו? אם כן, מהו שינוי זה לדעתך?
5. מהן התקוות של המספר שאתה שומע עליהן?
6. מה אתה לוקח בשביל עצמך מהסיפור הזה?

6. הדהוד (resonance) של המספר וסיכום של המנחה

דהוד של המספר

בסיום כל סיפור והמשוב עליו, יש לאפשר למספר להגיב למה ששמע. הוא יתבקש בשלב זה להדהד את הנאמר על ידי התייחסות לשתי שאלות עיקריות:

1. מה מכל מה שנאמר בקבוצה משמעותי לך?
2. מה אני לוקח איתי להמשך כ'צידה לדרך'?

סיכום של המנחה

לאחר שחברי הקבוצה שרצו להגיב עשו זאת חשוב שהמנחה יאסוף את הדברים ויסכם את התימות העיקריות שעולות ממנו. למשל, הוא יכול לומר משהו כמו: "אני שומע מהסיפור שלך שהעבודה תמיד הייתה עבורך דבר חשוב, שנותן לך כוח לקום בבוקר ונותן לך הרבה משמעות. אנשים פה בקבוצה אומרים לך שהיו רוצים למצוא בחייהם משהו משמעותי כפי שהעבודה משמעותית עבורך".

הערות מסכמות:

לאחר שאחרון המשתתפים סיפר את סיפורו, חשוב שהמנחה יסגור את הפגישה ויודה למשתתפים שהביאו את סיפוריהם ולאלו שנתנו משוב אחד לשני. אם יש חוט מקשר בין הסיפורים ניתן לסמן זאת. למשל: "שמענו כאן היום על אומץ ועל נחישות לא לוותר על מה שרוצים להשיג בחיים, גם כשהדרך ארוכה וקשה ולפעמים לא רואים את האופק. את דיברת על היכולת שלך להיעזר כאנשים שידחפו אותך קדימה לעבר המטרות שלך, אתה דיברת על הכמיהה לזוגיות ועל הנחישות להמשיך ולחפש עד שתמצא מישהי שתרגיש טוב איתה ואת סיפרת על ההתקדמות שלך בעבודה בזכות כוח הרצון העצום שלך. תודה ששיתפתם אותנו במחשבותיכם ורגשותיכם".

למנחה: לפני תחילת העבודה בחוברת ניתן לקרוא יחד את החלק הבא ולעבור יחד על הסיפור שלי - דרכים לספר את הסיפור שלי וכן על הדרכים לתת משוב עליו.

הסיפור שלי - דרכים לספר את הסיפור שלי:

היכולת של אדם לספר את הסיפור שלו מחדש, עצרת להתאבר על קשיים ולצקת משמעות חדשה לסיפור ישן שלפגמים רוי בקושי וכאב. יכולת זו מחזירה חוויה של שליטה ועוצרת ארגון אחרת את המחשבות של האדם על עצמו ועל חייו.

כיוון שלפגמים קשה לחשוב על איך לספר סיפור, אלהן חמש דרכים שעשויות לסייע לך כשאתה חושב על סיפור אישי.

1. אין זרק אחת או "כנוניה" לספר סיפור או לתאר אירוע מחי"ק. חשוב שתנסה לספר על הדברים המשמעותיים עבורך בסיפור.
2. סיפורים יכולים להיות מסופרים מיוזמת שונות ובצורות שונות. כל אחד חופשי לבחור את הצורה המתאימה לו.
3. הסיפורים שאתה מספר על עצמך ועל ההתמודדות שלך עם מחלת הנפש ועם הסכיזמה המתלווה אליה עשויים לעזור לאחרים בהתמודדות שלהם.
4. סיפורים כוללים חלקים רבים והם משתנים לאורך זמן, פוטנציאל ואובייקט צורות חדשות. "אכן שאלו סיפורי י"שגז אחרת בנקודות זמן שונות בהן הוא יוספר.
5. סיפורים כוללים מרכיבים רבים ומגוונים כגון דברים שהשתבשו, דברים שהסתגרו, דברים שהשתנו, דברים שאבדו או נמצאו מחדש, דברים שיש תקווה שיקרו ודברים שיש בהצוננו לעשות.

מדריך לחוקת משום על הסיפורים:

לאחר שסיימת להקליט אנשים שסיפרו את סיפורם אתה מוזמן לחשוב על תזכורות שהן מענה לאחת או יותר מהשאלות הבאות:

1. מה אתה לומד על המספר מהסיפור?
2. מה בולט ומשמעותי עבורך בסיפור שכרזע שמעת (רגש מסוים, מחשבה)?
3. מה אתה שומע על ההתמודדות של המספר? על הכוחות שעומדים לרשותו? על האופן בו הוא בוחר להתמודד?
4. האם המספר מספר על שינוי שהתחיש בחייו? אם כן, מהו שינוי זה לדעתך?
5. מהן התקוות של המספר שאתה שומע עליהן?
6. מה אתה לוקח בשביל עצמך מהסיפור הזה?

תרגיל 1 - סיפור אישי

כתוב סיפור על עצמך. הסיפור יכול להיות אודות אירוע מהעבר או אירוע עכשווי. הוא יכול להיות על נקודה בזמן או על שני תקופה, בזמן מספר שנים בחי"ק. אתה יכול לתאר, למשל, תקרית מימי התיכון או לתאר מספר על עצמך לאורך שנות התיכון. זה יכול להיות על מאורע משמח (למשל, משהו שהשגת) או מאורע עצוב (למשל, אובדן של אדם אהוב), אך חשוב שהסיפור יספר עליך. אתה יכול לטוב בסיפור אנשים אחרים אך חשוב שאתה תהיה הדמות הראשית שמגדלת ורואה את ההתרחשויות.

וזא שאתה מדבר על תפיסותיך, דעותיך ורגשותיך.

לאחר סיום הכתיבה:

- המנחה יטא עוד שאלות מרחיבות במידת הצורך
- המנחה יזמן את המשתתפים לת משום על פי ההנחיות שניתנו
- המשתתף שהביא את סיפורו יסכם איך זה היה עבורו
- המנחה יתן משום ויסכם את הדברים העיקריים שעלו

תרגיל 2 - ההתמודדות שלי עם המחלה

כעת נבקש ממך לחשוב על סיפור הקשור להתמודדות עם מחלת הנפש. תוכל להתחיל לאחד מהסעיפים הבאים ולכתוב על כך:
[סעיפים אחרונים יבואו אצלכם]:

1. מה השתנה בחי"ק בעקבות ההתמודדות עם המחלה?
2. עז כמה אני מרגיש שאני יכול לשלוט במחלתי כיום ולא היא בי (לעומת תקופות אחרות בחי"ק בהן זה היה אחרת)?
3. כיצד התמודדותי עם המחלה משפיעה על אנשים אחרים וכיצד אנשים אחרים משפיעים על התמודדותי עם המחלה?
4. שינויים שהמחלה הביאה איתה לחי"ק.
5. חזקות וחולשות שיש לי כמתמודד עם מחלת נפש
6. מסע ההחלמה שלי

תרגיל 3: ההצלחות והכוחות של ח"י

ספר סיפור אודות ח"י המתמקד בהצלחות ובכוחות של. הכוונה בכוחות היא אגורים שלא ידעת מי'ית שאתה מסוגל לעשותם כשעמדת מול אתגר. הצלחות מת"חסות להתמודדות עם אתגרים שניצבת בפניהם, כולל מחאת הנפש והסטיגמה הנלווית לה, באופן שניתן להם תחושה טובה ומספקת. אתר כיצד הצלחת להתמודד עם האתגרים ומה למדת אודות עצמך לאורך התהליך. אם תרצה, ספר אודות תקוות וחלומות שהתפתחו אצלך בעקבות אותה התנסות.

למנחה: מטרת התרגיל הזה היא לעודד את המשתתפים לשקול לספר סיפורים הבוחנים את הכוחות וההצלחות בחייהם, לחלקם ייתכן שיהיה יותר קל לעשות זאת וחלק ימצאו בכך קושי. חשוב לתת לכך מקום בקבוצה. זוהי הזמנה פתוחה ואם מישהו בוחר לספר סיפור שונה, יש לכבד זאת.

פרק חמישי

סיכום ופרידה

(מפגשים 19-20)

קווים מנחים למנחה

מטרה

פרק זה סוגר את כל התהליך ועוסק בסיכום הלמידה והחוויה הרגשית של המשתתפים בקבוצה. הפרק כולל התבוננות רטרוספקטיבית על תפישותינו והרגשתנו בראשית הקבוצה, התבוננות על המקום בו עומדים כיום והסתכלות קדימה בפרספקטיבה שלוקחת בחשבון את הדברים שאנו מבקשים לקחת איתנו כ"צידה לדרך" מהתהליך כולו להתמודדויות עתידיות. כשמתקרבים לסיום תהליך ההתמקדות צריכה להיות באיסוף וסגירה ולא בפתיחה של נושאים חדשים. לכן אין בפרק זה למידה של נושאים חדשים, אלא התבוננות מעגלית על היכן הייתי בתחילת הקבוצה והיכן אני עומד היום. אנו מעוניינים לשמוע על החוויה הסובייקטיבית שכל אחד עבר בקבוצה, על מה היה משמעותי בשבילו, מה קידם והעשיר אותו ומה הקשה עליו ועיכב אותו. נרצה לשמוע מה חשב, מה הרגיש, מה למד בתהליך כולו ולמה עוד זקוק בהמשך מסע ההחלמה שלו. נרצה לשמוע מה השתנה במשתתף בעקבות ההשתתפות בקבוצה ומה זקוק עדיין לשינוי.

תרגיל סיכום

למנחה: התרגיל הבא הוא אותו תרגיל אליו התייחסו המשתתפים בתחילת התהליך. החזרה לאותו תרגיל בסיום התהליך מאפשרת התבוננות על השינוי והשוואה בין אז (לפני כחצי שנה) להיום. בסיום דבריהם של המשתתפים רצוי להדגיש את השינויים שעולים ולהתמקד באופן בו הסיפור השתנה עבור כל אחד מהמשתתפים. איננו יודעים באיזה כיוון או אופן סיפור זה השתנה עבור כל אחד, אנו רוצים לשמוע על כך ולשקף זאת. נחקור בקבוצה כיצד המידע והמיומנויות שלמדו במפגשים תרמו לשינויים בתגובותיהם ובתפיסתם את עצמם.

קח בקשה כמה רגעים למחשבה וכתוב כיצד אתה גופם את עצמך בנקודה זו בחי"ב:

קח בקשה כמה רגעים למחשבה וכתוב על מחשבותיך ורגשותיך ביחס למחלה שאובחנה אצלך:

קח בקשה כמה רגעים כדי לתאר את "מערכת היחסים" בינך ובין המחלה שאובחנה אצלך, על כמה היא מגזירה את מ' שאתה:

כעת התבונן על מה שכתבת לפני רגע ועל מה שכתבת לפני כחצי שנה, במפגש הראשון (נמצא בראשית החוברת) וחשוב על השאלות הבאות:

1. האם יש שוני בין מה שכתבת אז ועכשיו ואם כן, מהו?
2. מה הדרך שעשית מתחילת הקבוצה ועד לסופה?
3. מה עזר לך להשיג שינוי ומה הקשה עליך (למידת מיומנות, תובנה, עיבוד רגשי, מידע, תמיכה קבוצתית)?
4. מה יוכלו לסייע לך בעתיד שגורל אקחתי איתך "כציגה לזרם" מקבוצה זו?

סיום ופרידה

למנחה: המפגש האחרון מהווה הזדמנות לכל אחד מהמשתתפים והמנחים לסכם את התהליך שעבר בקבוצה. חשוב להכין את המשתתפים מראש שזה יהיה המפגש האחרון ולהציע מראש לעשותו קצת יותר חגיגי.

ניתן להזמין את המשתתפים להביא מאכל (צנוע) לסיום או להביא משהו כתוב, שמישהו אחר כתב או שכתבו בעצמם.

מפגש זה יהיה מחולק לשניים:

1. חלק מובנה שכולל שאלות להתייחסות בכתב או בעל פה
2. חלק פתוח של התייחסות ומשוב הדדי

מפגש אחרון זה מיועד לסיום התהליך שעברנו יחד ולפרידה.
בתחילה נבקשך לענות על השאלות הבאות בכתב או בעל פה.
זו הזדמנות לראות מה למדתי ומה אני לוקח מכאן להמשך מסע ההתמודדות שלי.

1. האם יש משהו שהייתי רוצה אומר לעצמי בסיום הקבוצה (למשל על הדרכי שעשייתי, על משהו שלאגיתי, משהו שהצלחתי בו או שלאחל לעצמי להצליח בו בעתיד)?

2. האם יש משהו שהייתי רוצה אומר למישהו מחברי הקבוצה (למשל לציין שינוי, התקדמות או למידה שראית אצלו)?

3. האם יש משהו שהייתי רוצה אומר למנחה/ ים (למשל על אוסף ההנחייה, על החוויה שעברת עימי/ם)?

למנחה: החלק הבא של המפגש הוא חלק יותר פתוח, של משוב הדדי של המשתתפים והמנחה.
זה הזמן גם לאכול ולקרוא מהכתוב, אם מישהו הכין משהו.

חשוב שגם המנחה יאמר כמה מילות סיום, תוך התייחסות לנקודות הבאות:

- החוויה של ההנחיה עבורו
- דברים שלמד (על עצמו, על המשתתפים ו/ או על אנשים המתמודדים עם מחלות נפש באופן כללי) בתהליך
- דברים שרוצה לאחל למשתתפים הקבוצה להמשך דרכם

בהצלחה!

