



החוג לבריאות נפש קהילתית
הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות אונ' חיפה

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

הקבוצה להפחתת סטיגמה עצמית בקרב אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית

Group Treatment Manual
(Consumer's Version)

מדריך לטיפול קבוצתי
(גרסת המשתתף)

2014



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

**הקבוצה להפחתת סטיגמה עצמית
בקרב אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית**

Group Treatment Manual (Consumer's Version)
מדריך לטיפול קבוצתי (גרסת המשתתף)

Developed by:

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

Special thanks to Amit Yamin for help in developing the manual.

Hebrew version:

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

Translation by Shani Barniv Brill

פותח על ידי:

פיליפ ט. יאנוס Ph.D., דייוויד רועה Ph.D., ופול ה. ליסאקר Ph.D.

תודה מיוחדת לעמית ימין על העזרה בפיתוח ההתערבות

גרסה עברית:

עמית ימין, MSW ודייוויד רועה Ph.D.

תרגום: שני ברניב בריל
עיצוב גרפי: יהודית הלל

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

* פיתוח מדריך זה נתמך על ידי מענק R34 MH082161

מהמכון הלאומי לבריאות הנפש שבארה"ב (NIMH) National Institute of Mental Health

* עריכת הגרסה המעודכנת בעברית נעשתה במימון מחלקת השיקום,
האגף לבריאות הנפש, משרד הבריאות

החברת מיועדת לשימוש פנימי בלבד ואינה ניתנת להפצה

2014 (מהדורה מעודכנת)

תוכן עניינים

פרק ראשון

היכרות ובניית חוזה קבוצתי (מפגשים 1-2)..... 7

פרק שני

לימוד פסיכוחינוכי בתחום בריאות הנפש (מפגש 3-5)..... 12

פרק שלישי

עיצוב קוגניטיבי (מפגשים 6-13)..... 24

פרק רביעי

עיבוד נרטיבי (מפגשים 14-18)..... 46

פרק חמישי

סיכום ופרידה (מפגשים 19-20)..... 50

פרק ראשון

היכרות ובניית חוזה קבוצתי

(מפגשים 1-2)

יותר ויותר אנשים מאמינים שהחלמה היא אפשרית עבור אנשים שמתמודדים עם מגבלה נפשית. מחקרים, חוות דעת של מומחים ואנשים שמתמודדים עם מגבלה נפשית מספקים ראיות משכנעות לכך שלמרות תקופות של קושי ומאבק, רוב האנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית יכולים להיות חיים משמעותיים באופן מלא לאורך זמן. החלמה פירושה דברים שונים עבור אנשים שונים. חשוב לציין שאנשים רבים המתמודדים עם מגבלה נפשית הסבירו כי עבורם תהליך של החלמה פירושו להרגיש יותר טוב ביחס לעצמם, להרגיש תקווה ולהתקדם לעבר מטרות אישיות שחשובות להם.

ידוע כי סטיגמה עצמית עלולה להוות מכשול בדרך להחלמה ולתחושה של ערך עצמי ותקווה. סטיגמה עצמית פירושה שאדם מגיע למסקנה שדברים שליליים ומוטעים שאומרים באופן כולל לגבי אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית, בהכרח נכונים לגביו. למשל, כשאומרים שאנשים שמתמודדים עם מגבלה נפשית כמו סכיזופרניה לעולם לא יוכלו להרגיש טוב, לעבוד או לנהל אורח חיים מלא. מטרת תכנית זו היא לעזור לאנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית ללמוד להבחין ולהתמודד עם הסטיגמה העצמית.

כדי לעשות זאת, הקבוצה שלנו תיפגש ל 20 מפגשים, אחת לשבוע למשך שעה. לפני שנתאר כיצד התכנית בנויה, נפנה להכיר אחד את השני.

היכרות עם חברי הקבוצה

לפני שנצא לדרך, נרצה להכיר את המשתתפים בקבוצה. נזמין אותך לספר לחברי הקבוצה משהו על עצמך שאתה בוחר לספר. תוכל לספר על תכונה חיובית שאתה אוהב בעצמך או על חלק בך שאנשים בסביבתך אינם מכירים או יודעים עלייך. אנא קח רגע לחשוב מה תרצה לספר ואז נערוך סבב בו תוכל לשתף את חברי הקבוצה במה שבחרת לספר.

היכרות עם תכנית ההתערבות

מהי 'הקבוצה להפחתת סטיגמה עצמית'? מטרת התכנית היא לסייע לאדם המתמודד עם מגבלה נפשית להבחין מהי סטיגמה עצמית וללמוד דרכים להפחית אותה. התכנית בנויה מחמישה פרקים שנלמד יחד בקבוצה.

הפרקים אותם נלמד:

1. חינוך לסטיגמה (פסיכוחינוכי)

בחלק הזה נספק מידע על סטיגמה וסטיגמה עצמית ונדון יחד במיתוסים קיימים כלפי אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית. נלמד יחד על חוויות של המשתתפים במפגשם עם סטיגמה וסטיגמה עצמית בחיי היומיום.

2. עיצוב קוגניטיבי מחדש

בחלק זה נלמד מיומנות חשיבה שבעזרתה תוכל ללמוד דרכים חלופיות לחשוב על מצבים שונים ועל עצמך. נלמד לזהות מחשבות שליליות אוטומטיות ולהשתמש באסטרטגיה של מחשבות חלופיות.

3. עיבוד נרטיבי

בחלק זה תוכל לשתף בסיפורים הקשורים לחייך, במטרה להרחיב ולהעשיר את הסיפור שלך על עצמך. בעזרת חברי הקבוצה תוכל להרכיב מחדש חלקים בסיפור שיעזרו לך לראות נקודות אור ותקוות לעתיד, לצד האתגרים שעומדים בפנייך והתכנית שלך לגביהם.

אז כיצד התוכנית הזו יכולה להועיל לך?

התוכנית יכולה לעזור לך לפתח דעה חיובית יותר כלפי עצמך וללמוד דרכים לדחות אמונות שליליות ולא נכונות של אנשים אחרים וכן מחשבות שליליות שיש לך ביחס לעצמך.

כיצד התכנית הזו "עובדת"?

התכנית כוללת 20 מפגשים שבועיים שבהם תתקיים שיחה פתוחה, כתיבה בחוברת שתהיה שייכת לכל משתתף ולמידה משותפת. במהלך המפגשים נלמד על החלמה,

סטיגמה וסטיגמה עצמית. כמו כן נלמד לשנות דעות מוטעות ('מיתוסים') שקיימות כלפי אנשים עם מגבלה נפשית ולפתח תחושה חיובית יותר לגבי עצמנו. בחוברת יש תרגילים שתתבקש לכתוב בקבוצה ולעיתים בבית. כדי להפיק את המירב מהקבוצה חשוב שמי שבחר להיות בקבוצה יגיע לכל המפגשים, ישתתף עד כמה שמתאים לו וינסה ליישם את הנלמד בחייו מחוץ לקבוצה.

בניית חוזה קבוצתי

חשוב שנסכים על כמה תנאים שיעזרו לנו ליצור יחד אווירה מכבדת ונעימה, שתאפשר לנו להרגיש בנוח, לתת אמון זה בזה ולשתף במחשבות וברגשות:

1. **זמן ומקום** – ייקבעו זמן ומקום קבועים למפגש הקבוצתי. חשוב שכולם יגיעו בזמן.
2. **השתתפות ומחויבות** – חשוב שהמשתתפים יתמידו ויגיעו באופן קבוע למפגשים כדי ליצור המשכיות ובטחון. אם מישהו נאלץ להיעדר, עליו להודיע מראש למנחה הקבוצה.
3. **הצטרפות לקבוצה** – הקבוצה תהיה פתוחה למשתתפים חדשים עד למפגש השלישי, אחר כך חברים חדשים לא יוכלו להצטרף.
4. **סודיות** – חברי הקבוצה והמנחים מחויבים לשמור על פרטיותם של כל המשתתפים בקבוצה ולא לחשוף מחוץ לקבוצה פרטים אודות משתתפים אחרים.
5. **התייחסות לאחר** – חברי הקבוצה מצופים תמיד להתייחס אחד לשני בכבוד, תוך שמירה על "ראש פתוח" והקשבה גם לעמדות שונות משלהם. חשוב שלא נשפוט ונבקר משתתפים אחרים שמביעים דעה וחשוב שמי שמדבר ישים לב שהוא משאיר גם זמן לאחרים לדבר.

היכרות עם התפיסה העצמית שלי

נתחיל כעת לחקור יחד את התפיסות שלנו לגבי עצמנו ולשם כך נזמין אותך לכתוב בחוברת. לאחר הכתיבה מי שרוצה יוכל לשתף ונשוחח על כך יחד.

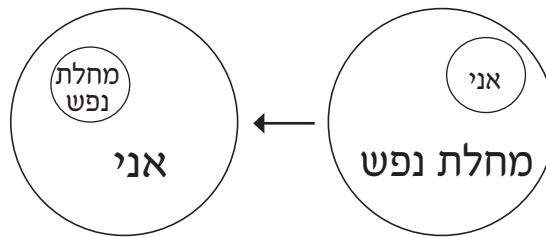
גרז'ו 1: קח בקלף כמה רגלים ארוכה ואל תזמן בנקודה זו בחיך.

גרעין 2: קח בעקלע כמפ רעליים אמחלבה אגאר אג המחלבה אפרעלשג שקטלויים
אחויאג שפיו אך עס המחלבה פנפליג אפטיפוא פפסיכיאטרי

גרעין 3: קח בעקלע כמפ רעליים כדו אגאר אג פקלר בייך אבין המחלבה שאובחנה
אצוך ראמשל, עך כמפ אגה מרעיש שמחלבה פנפליג פוא חוק עדו/קטן ממך? עך
כמפ אגה מרעיש שמחלבה פנפליג פוא זא שמעדירה אאגך?

האדם והמגבלה הנפשית

מסע ההחלמה



השרטוט להלן מתאר את התהליך שקורה לעיתים לאדם המתמודד עם מגבלה נפשית, שלעיתים מרגיש כאילו המגבלה הנפשית "משתלטת" על הזהות שלו וחלקים אחרים בזהות מצטמצמים. זהותו של כל אדם מורכבת מתפקידים שונים, התנסויות שונות ומרכיבים שונים (חבר, הורה, בן משפחה, עובד, ספורטאי, מתנדב, חבר מפלגה, חובב טבע וכו'). אין אף אדם בעולם שהוא בעל זהות חד ממדית או שהוא "רק דבר אחד". יחד עם זאת, ידוע שסטיגמה 'תורמת את חלקה' לצמצום חלקים אלו בזהותו של האדם וכשמדובר באדם המתמודד עם מגבלה נפשית, אנשים נוטים לעיתים להגדיר אותו בטעות רק כ"חולה". אדם לעולם אינו רק "הפרעה", למרות שלעיתים אחרים תופסים אותו ככזה או שהוא תופס את עצמו רק ככזה.

מטרת ההתערבות לסייע לאדם להרחיב את האופן שבו תופס את עצמו, אל המרכיבים הרבים שמעבר להפרעה הנפשית. בקבוצה האדם יוכל להיזכר בחלקים בזהות שנדחקו הצידה או נשכחו וכן להוסיף חלקים חדשים שלא נכללו בזהותו בעבר. הרחבה של הזהות יכולה לעזור לאדם להתקדם לעבר מטרות ושאיפות שמציב לעצמו, במסע ההחלמה שלו.

בין מפגש למפגש...

אתה מוזמן לקחת את החוברת הביתה על מנת:

1. לחזור ולקרוא את הכתוב בזמן נוח
 2. לשתף בן משפחה או חבר קרוב בתכנים שעלו בקבוצה
 3. לשוחח על כך עם איש מקצוע מתחום השיקום שאתה בקשר עמו
- שאלות שתוכל לחשוב עליהן ולשוחח עם מי שתבחר:
- מה היה משמעותי עבורי מכל הדברים שכתבתי?
 - מה היה משמעותי עבורי מהמשוב שקיבלתי מיתר חברי הקבוצה או ממה שאמרו על עצמם?
 - מה למדתי על עצמי במפגש?
 - האם היה משהו מפתיע או חדש עבורי במפגש הקבוצתי?

פרק שני

לימוד פסיכוינוכי

בתחום בריאות הנפש

(מפגש 3-5)

בפרק זה נתמקד בחמישה נושאים:

1. לימוד המושגים סטיגמה, סטיגמה עצמית והחלמה
2. שיתוף בסיפורים על המפגש של אנשים אחרים ושלך עם הסטיגמה
3. סטיגמה בחיי היומיום – נחקור כיצד הסטיגמה באה לידי ביטוי בחיי היומיום ומהן השפעותיה. כמו כן, נלמד מהם המיתוסים הרווחים אודות אנשים המתמודדים עם מגבלות נפשיות ועובדות הסותרות מיתוסים אלו.
4. סטיגמה עצמית – נלמד על האופן בו אנשים מאמצים דעות שליליות ומייחסים אותן לעצמם.
5. חשיפה של מגבלה נפשית – נעסוק בהיבטים השונים של השאלה האם אני מעוניין לחשוף את המגבלה הנפשית עמה אני מתמודד.

חשוב!

- בבואנו לעסוק בנושא הסטיגמה והסטיגמה העצמית חשוב שנזכור את העובדות הבאות:
1. הסטיגמה העצמית הינה תוצאה של הסטיגמה החברתית הרווחת
 2. הסטיגמה הרווחת מקשה על ההחלמה והיא בפירוש איננה חלק מהמגבלה הנפשית
 3. ניתן ללמוד דרכים כיצד להדוף את הסטיגמה כדי להרגיש יותר טוב לגבי עצמך ולגבי עתידך

1. לימוד המושגים החלמה, סטיגמה וסטיגמה עצמית

החלמה – יותר ויותר אנשים מאמינים שרוב האנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית יכולים להחלים. מחקרים, דעות של מומחים ואנשים הסובלים בעצמם עם מגבלה נפשית מספקים ראיות לכך שעל אף תקופות של מצוקה גדולה, לרוב האנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית יכולים להיות חיים משמעותיים לאורך זמן. להחלמה יכולה להיות משמעות שונה עבור אנשים שונים.

אנשים רבים החיים עם מגבלה נפשית 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 אודות מגבלה נפשית – סטיגמה מתייחסת לאמונות שליליות ולא נכונות שיש לאנשים על המאפיינים של חברי קבוצה מסוימת של אנשים. לדוגמה, "כל הנשים הבלונדיניות טיפשות", "כל הרופאים אדישים", "כל האנשים המבוגרים הם נרגנים", או "כל הגברים הצעירים גסי רוח". כפי שתוכל לראות בדוגמאות אלו, הדברים שמאמינים שהם האמת לגבי הקבוצות הללו הם שליליים ועלולים לייצר רגשות שליליים (כגון פחד, גועל וזלזול) והתנהגויות שליליות (כגון דחייה, גינוי ואפליה).

לפיכך, סטיגמה כוללת אמונות שליליות, רגשות והתנהגויות שמכוונים כלפי אנשים, רק בגלל שיש להם מאפיין מסוים (אישה בלונדינית, אדם מבוגר, גבר צעיר) בלי שום קשר למי שהאדם באמת.

למרות שיש כיום יותר מודעות והבנה לגבי מגבלות נפשיות, מחקרים מראים שאנשים רבים בחברה המודרנית עדיין מחזיקים בעמדות שליליות על אנשים שמתמודדים עם מגבלה נפשית ולכן לעיתים נוהגים להפלות אותם. לדוגמה, מעסיקים עלולים להציע פחות עבודה לאדם שהם חושבים או יודעים שמתמודד עם מגבלה נפשית. סוג זה של אפליה הינו בלתי חוקי, אך עדיין ממשיך להתרחש בחברה.

סטיגמה עצמית – הכוונה לכך שאדם הממשיך לקבוצה שאליה מופנית סטיגמה מאמץ ומפנים את הדעות השליליות ומאמין בהן. תהליך זה עלול להיות מאוד כואב ועלול להוביל לערך עצמי נמוך ולחוסר תקווה.

חשוב לומר שלמרות שהחוויה הכואבת של הסטיגמה העצמית היא אישית וממשית עבור האדם, סטיגמה עצמית מתפתחת בגלל תהליכים חברתיים והיא אינה אשמתו של האדם החווה אותה.

2. שיתוף בסיפורים מהארץ ומהעולם

נקרא יחד מספר דוגמאות של סטיגמה וסטיגמה עצמית שאנשים חוו:

"אצ'רי, ג'פטי אג' צ'מי כ'פ'ל מ'ח'ל נ'פ'ל ק'ש'פ' א'פ'י'כ' כ'מ'ש'י'כ' א'מ'פ' ל'א'נ'י מ'כ'נ'פ' "צ'ר'י'מ'א' פ'כ'ב'ל' ה'א'נ'ו'ש'י'ג'". ח'י'נ'י'ג' א'ג' צ'מ'י' ע'ם' ה'מ'ח'ש'ב'ל' ה'ט'ו'ד'נ'י'א' ו'ה'ח'ז'ר'ו'ל' כ'י' א'נ'ש'י'ם' ל'ש'א'ג'ק'ו' ב'פ'ם', ע'ם' א'ם' ה'ם' ז'ר'י'ם' מ'ו'ח'ל'ט'י'ם', א'ל'א' י'א'פ'ב'ו' א'ל'ג' ו'י'ק'ו'ו' כ'י' א'נ'ש'י'ם' ב'ע'ל'י' מ'ח'ל'ג' נ'פ'ל' כ'מ'נ'י' ל'א' י'ג'ק'י'י'מ'ו'. א'כ'ן', ג'פ'ס'ג'י' מ'י'ח'ק', א'מ'ש'ל' נ'ע'מ'ד'ג'י' ה'י'ח'ק' מ'א'נ'ש'י'ם' ב'ג'ח'נ'ג' א'ו'ט'ו'כ'ו'ס' ו'פ'ג'ח'ב'א'ג'י' ב'פ'י'נ'פ' ה'מ'ל'ח'ק'ת' ב'י'א'ג'ר' ב'ר'כ'ב'ג'. כ'מ'י' ל'ג'פ'ס' א'ג' צ'מ'י' כ'כ'ב'ל'", ה'י'י'ג' מ'ס'ו'ח' א'פ'ו'ל'ו' א'ח'צ'ו'ג' א'ג' כ'כ'ב'י'ש' ו'ל'ע'ב'ו'ר' א'צ'ד' ה'ש'נ'י' ל'ש' ה'מ'ד'ר'כ'ה' מ'א'ג'ך' מ'פ' ל'ש'נ'י'א'ג'ה' ב'ע'י'נ'י' פ'ע'ל'ו'פ' נ'כ'ו'נ'פ' ל'ש'מ'ט'ר'ג'ה'

אפשרויות בינו ובין מי שמטייך למעמד גבוה יגרי. קבוצה זו כאלה כמובן כמובן אג כי שאר בני המין האנושי" (Gallo, 1994).

"אך כדי להגביר המוצאות בהשקיד החולה, הפסקתי ארואג אג תצמי כמי שהייתי קודם, כאדם בעל יכולה יגרי נכון, ידעתי להיכחל קיימאג בגוכי, אבא איש אינו מאמין בהן או יכול ארואג. עס אני פגחתי ארסגכא עז תצמי כאדם חולה שאינו מסוגל לעלות כאם וחמור מכך – כאדם שאינו מעניין איש. הפכתי לעצמי. עצמי שיש להשקיד ולשים בשמש. וזהו." (איליאן צין, 2008).

"רציתי לשמור על משפחתי מאחזג יחדיו והייתי הרוסה מהאובדן, אך אנשים ראו אג ייאלי כחלק מהמחלה הנפשית. אף אחד, לא אנשי מקצוע ולא קרובי משפחה, חשב כי אולי לשמור על משפחתי מאחזג בעזרי מגמודג עס הפתה דו-קאטיג. המסר שקיבלתי היה כי אני מקרה אבוד... אף אחד לא עשה מאמץ אמורכי בי על מנת שאוכל אדאג אירדני. היה עליי אבחור, או להיארדים יישארו בהשגתי ואפיה אחראיג ארס במולא מובן המילה, או להפס כאלא יפיו בהשגתי. לא היה אמצע, ולא מאמץ אפגה גוכניג אארטריטיביג להאפשר אי ארפגמקח ומוצא אג דרך הביניים בין מחלתי ובין היגתי אימא" (Fox, 1999).

"כא מה שהכתי היה הסטריאוטיפים שראיתי בטלוויזיה או בסרטים. עבדתי, מחלתי נפש פירוש דר' ע'קו ומיסטר פייז, רוצחים סדרתיים פסיכופטיים, מטומטמים, סיכואידים, משוגעים, היפוג משוגעים ומטוראיים מגפועים. זה כי מה שידעתי על מחלתי נפש ומה שהפחיד אגתי עז מולג היה שאנשי המקצוע אמרו שאני אחג מהם" (Deegan, 1997).

"חברה אחג סירבה ארפיעל עמי אאחר להשגחורג מביג החולים. היא אמרה שפוא לא רואה בי פוטנציאל ולסאין אי עגיד. הייתי מבויש מאוד ועס פאמני חרקיג אדבריה. כיום אני יגרי בררן אעבי פאנשים שאני משגי אאג במחלתי. כדי שאשגי, נאשא מחלתי חייב אפיוג קשור אליחה או שאחול בנוח עס פאנשים שאני מדבר עמם" (Weingarten, 1997).

מה משוגעים אסיפורים פאלו? מה געובג אאיהם?

סטיגמה בחיי היום יום

המחקר מעיד שסטיגמה כלפי אנשים המאובחנים עם מגבלה נפשית נפוצה ושכיחה מאוד. סטריאוטיפים שכיחים כוללים את האמונה שמתמודדים הם מסוכנים, בלתי צפויים ולא כשירים.

כתוצאה מכך, לעתים קרובות אנשים מפגינים רגשות שליליים כלפי אנשים המאובחנים עם מגבלה נפשית, כגון כעס, עצבנות, חרדה ופחד. מעבר לכך, אנשים מפלים לרעה אנשים עם מגבלה נפשית, למשל על ידי סירוב להשכיר להם דירה או חסימת אפשרויות תעסוקתיות.

אזיון בקבוצה:

האם גאון אגאן חווה בה מישלה הפעין כלפיך רגש שלילי או הפאה אאך ארעה רק כי ידך שלאה מאובחן כאדם שמאודך עם מלבה נפשי? מה אאג אדם אמר אא עלה?

מיתוסים אודות מגבלות נפשיות

סטיגמה עלולה להיות כואבת ומחלישה, בייחוד אם היא מופנית כלפי האדם ממישהו בעל כוח או ממעמד גבוה (כגון מעסיק, בעל בית או שוטר). חשוב לדעת מהי סטיגמה כדי להדוף אותה. כדי להדוף סטיגמה ועמדות מוטעות, יעזור לך לדעת עובדות על אנשים שמתמודדים עם מגבלה נפשית.

הדוגמאות הבאות מדגימות מיתוסים (כלומר, תפיסות מוטעות) שאנשים בחברה מחזיקים בנוגע לאנשים שמתמודדים עם מגבלה נפשית. חלק מתפיסות מוטעות אלו מופצות ומונצחות על ידי התקשורת (עיתונים, טלוויזיה וסרטים). תפיסות אלו עלולות גם להשפיע על הדרך בה אנשים שאובחנו כמתמודדים עם מגבלה נפשית חשים כלפי עצמם.

למידה של העובדות שסותרות מיתוסים קיימים מעצימה ומהווה מקור של כוח!

מפן אדלךך האמאנאן הלכיהא בציבור (מיאסיס) אלכו אנליס האמאודים עם מלבה נפשי?

כעת נרצה להציג בפניכם מיתוסים קיימים ולצדם ללמוד יחד את העובדות שסותרות מיתוסים אלו:

מיתוס # 1: אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית נוטים להיות אלימים

עובדה: המחקר תומך בכך שרוב האנשים שמתמודדים עם מגבלה נפשית אינם אלימים. רוב האנשים שמתנהגים באלימות אינם אנשים שמתמודדים עם מגבלה נפשית ורוב האנשים עם מגבלה נפשית אינם אלימים! העובדה שלאדם יש מגבלה נפשית אינה בהכרח מגבירה את הסיכון לאלימות, אלא סימפטומים ספציפיים כמו מחשבות פרנואידיות (או שמיעת קולות שפוקדים לפגוע באחרים). כמו באוכלוסיה הכללית, הסיכון לאלימות עולה כשאנשים משתמשים בסמים ואלכוהול. בנוסף, חשוב לציין שהסבירות שאנשים עם מגבלה נפשית יפלו קורבן לאלימות גבוהה בהרבה מאשר שיתנהגו באלימות.

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. Violence and mental illness: an overview (2003). World Psychiatry 2 (2), 121-124.

מיתוס # 2: אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית אינם יכולים לעבוד

עובדה: ממצאי מחקרים מעידים כי לאנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית יש פוטנציאל לעבוד בכל עבודה אליה הוכשרו. ישנם אנשים שמתמודדים עם מגבלה נפשית שהם רופאים, עורכי דין, סופרים, מורים, פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, מהנדסים ועוד. כמובן שהמגבלה הנפשית מציבה אתגרים לעוסקים בעבודות מסוימות, אך אתגר זה הוא אפשרי.

מיתוס # 3: אנשים שמתמודדים עם מגבלה נפשית לעולם לא יוכלו להחלים

עובדה: מחקרים מראים שאנשים רבים שאובחנו עם מגבלה נפשית הפסיקו לחוות סימפטומים, או שהיו מסוגלים לנהל סימפטומים אלו בעזרת טיפול, כך שסימפטומים אלו לא יפריעו בחיי היומיום יותר מדי. מחקרי אורך רבים שנערכו ברחבי העולם הראו שאנשים רבים עם מגבלה נפשית חוו שיפור בתפקוד לאורך זמן. אנשים רבים, בלי קשר לכך שחווים סימפטומים או לא, יכולים לחיות חיים בעלי משמעות ולהתקדם לעבר מטרות שהציבו לעצמם, למרות ועל אף מגבלות המגבלה הנפשית.

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

מיתוס # 4: אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית תמיד מנותקים מהמציאות

עובדה: רוב האנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית, אפילו אלו הסובלים מהמחלות הקשות ביותר, נמצאים במגע עם המציאות במרבית הזמן. רבים נושאים בשקט את הסימפטומים של המגבלה הנפשית, אפילו מבלי להראות סימנים חיצוניים של הפרעה לאחרים.

מיתוס # 5: אנשים המתמודדים עם דיכאון הם עצלנים וביכולתם "להתנער" מהדיכאון אם רק ירצו

עובדה: דיכאון הינו הפרעה פסיכיאטרית ולא נגרם כתוצאה מעצלנות. ממצאי מחקרים מעידים כי לדיכאון מקור ביולוגי וניתן לצמצמו לאורך זמן באמצעות טיפול ועזרה עצמית. בכל מקרה, חשוב להדגיש כי אין שום עדות לכך שאנשים יכולים פשוט להחליט "לצאת מהדיכאון" מתי שירצו.

עלול להיות קשה להתעלם מדעותיהם של אחרים אפילו כאשר הם טועים.

כיצד אדגך עלוים מיגוסים אלו אפספיע על האופן שבו האדם מרגיש וחושב על עצמו?

1.

2.

האם קרה לך אי פעם שחשבת על עצמך באופן שלילי בגלל אחד או יותר מהמיגוסים האלו?

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 מתייחסת לתהליך בו אדם מאמץ ומפנים את העמדות החברתיות הסטיגמטיות המופנות כלפיו ומתחיל לחוות את עצמו באופן שלילי, בדומה למסרים שמקבל מהחברה. 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 מגבלה נפשית מפנים את הסטיגמה הרווחת כי אנשים עם מגבלה נפשית כמו סכיזופרניה אינם יכולים להחלים, לעבוד או לחיות חיים מלאים, הוא עלול להאמין בכך, לחוש ייאוש ולהתנהג בהתאם.

סטיגמה עצמית היא חוויה אישית ולעתים קרובות כואבת. הסטיגמה החברתית והסטיגמה העצמית שנלוויות לה מהוות לרוב מכשול משמעותי בהתמודדות עם המגבלה הנפשית ובהתקדמות לעבר מטרות אישיות.

האם אתם חושבים שחוויתם סטיגמה עצמית?

האם אתם מכירים אנשים שאחריהם שחווים סטיגמה עצמית? איך נדברו בא לידי ביטוי?

מהי השפעה של סטיגמה עצמית?

המחקר מראה שלסטיגמה עצמית יש השפעה גדולה על מרבית האנשים. כשאדם מקבל את העמדות השליליות של החרה כאילו היו נכונות, הוא לרוב חש רע בנוגע לעצמו. הוא עלול לחוש פחות תקווה, ערך עצמי וביטחון ואיכות חייו עלולה להיפגע.

האם כל מי שמתמודד עם מגבלה נפשית חווה גם סטיגמה עצמית?

לא.

אף על פי שמחקרים מלמדים כי סטיגמה עצמית הינה תופעה נפוצה, לא כל מי שחשוף לסטיגמה מפתח גם סטיגמה עצמית. אנשים רבים עם מגבלה נפשית מודעים לסטריאוטיפים ולדעות הקדומות, אך בכל זאת מצליחים לדחות אותם. למעשה, חלק מהאנשים מתחזקים אל מול הסטיגמה, מבטאים כעס מוצדק ומוחים נגדה. יש אנשים שמתעלים רגשות אלו למען פעילות חברתית והעצמה שמסייעת גם למתמודדים אחרים.

אילו דברים יכולים לעזור למנוע את התפתחות הסטיגמה העצמית?

לעיתים, השתייכות לקבוצה שנתונה לסטיגמה מביאה להפנמת עמדות שליליות שמופנות כלפי קבוצה זו. מצד שני, ההשתייכות לקבוצה הסובלת מסטיגמה עשויה דווקא לתרום לפיתוח זהות חיובית, דרך הקשרים שיש עם אנשים אחרים מאותה קבוצה. קשרים אלו יכולים לתרום לדימוי עצמי חיובי יותר, בייחוד כאשר ישנה תמיכה קבוצתית ועזרה של אחד לשני לראות את הסטיגמה כלא לגיטימית. כקבוצה יותר קל לעיתים לראות את הסטיגמה כלא מתקבלת על הדעת וכלא לגיטימית.

האם ניתן לשנות סטיגמה עצמית?

בהחלט כן!

המחקר תומך בכך שאנשים רבים מסוגלים לשנות את האופן בו הם חושבים על עצמם וללמוד לחשוב על עצמם באופן חיובי ומאוזן יותר. שינוי במחשבה של האדם על עצמו מגביר את היכולת לחוש תקווה ובטחון ביחס לעתיד וכן לשפר את איכות חייו של האדם. בפרק הבא נלמד דרכים לשנות את הדרך בה אנו חושבים על עצמנו.

חשיפה של המגבלה הנפשית

ידוע כי אחת ההשפעות של הסטיגמה היא חוסר רצון של אנשים לספר על התמודדותם עם מגבלה נפשית והסתרה של המגבלה הנפשית בשל הסיכונים הכרוכים בכך. החלטה בדבר חשיפה של מגבלה נפשית הינה אישית, מורכבת ומערבת שיקולים רבים. ישנם יתרונות וחסרונות בהחלטה האם לחשוף את המגבלה הנפשית או לא, שכדאי לקחת בחשבון. נדון בקצרה בנושא החשיפה כדי שחברי הקבוצה יוכלו לקבל החלטה אישית בנוגע לחשיפה.

"אין גילופה אחת בלורה אלסאלף פאק אהלוף או לא אהלוף אג פמלבלה פנפליג לימפ
אדפ מגמווד, זפ נולסא אישי" (Corrigan & Lundin, 2001)

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

היתרונות האפשריים בחשיפה:

1. שחרור והקלה מהתחושה המעיקה של שמירת סוד, שכבר לא צריך לגייס משאבים רבים כל כך כדי להסתירו.
2. תהליך החשיפה יכול לעורר תגובות חברתיות של קבלה, תמיכה ופתיחות, בניגוד לחשש הראשוני של דחייה והאשמה.
3. חשיפה עשויה לעורר אצל אנשים אחרים רצון לחשוף קשיים דומים, דבר שמאפשר הרחבה של מעגל התמיכה.
4. חשיפה מאפשרת קבלת עזרה בזמנים של צורך (למשל תמיכה מבן משפחה שלא ידע על קיום המגבלה הנפשית, ממעסיק במקום העבודה וכיו"ב).
5. שיתוף בסיפור האישי עשוי ליצור תחושת העצמה אישית ולשחרר מהכבלים הקשים של הבושה והאשמה שהאדם חש.

במקרים רבים אנשים מתארים את החשיפה כצעד חשוב בתהליך ההחלמה ובתהליך קבלת תמיכה מאחרים.

כמו כן, החשיפה מסייעת במאמץ החברתי לצמצום הסטיגמה. ידוע כי היכרות אישית עם אדם המתמודד עם מגבלה נפשית מסייעת בהפחתת הסטיגמה.

החסרונות האפשריים בחשיפה:

לצד היתרונות שצוינו, קיימים גם חסרונות ומחירים אפשריים לחשיפת המגבלה הנפשית, שהמרכזיים שבהם:

1. אובדן תמיכה של בני משפחה, חברים, מנהלים ועמיתים במקום העבודה בעקבות החשיפה. עמדות סטיגמטיות ובורות רבה עדיין קיימות בחברה וגורמות להתרחקות, הימנעות ופחד מאנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית.
2. אפליה אפשרית כלפי האדם (במניעת אפשרויות דיור ותעסוקה למשל)
3. רכילות חסרת שחר, ביקורת והאשמה שאדם עלול לחוות בעקבות החשיפה.

חשיפה עלולה להחמיר את תחושת הבדידות ובמקרים קיצוניים להביא להחרפה במצב הנפשי. יחד עם זאת, אנשים רבים שחשפו את המגבלה הנפשית עמה הם מתמודדים תיארו זאת כתהליך משמעותי ומכונן במסע ההתמודדות וההחלמה שלהם.

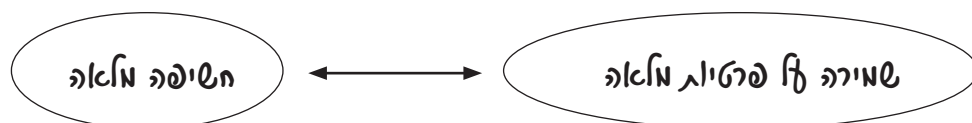
חשיפה מבוקרת

ידוע שאנשים רבים משתמשים ב'חשיפה מבוקרת', שמשמעו להפעיל שיקול דעת ולהחליט את מי, איך, מתי ועד כמה לחשוף את המגבלה הנפשית. כאמור, אין תשובה אחת "טובה" שמתאימה לכולם וקיימות דרכים רבות להתמודד עם נושא החשיפה.

"נדבר החשוב ביותר לככר הוא שאגף השאלות בכמה גבולות אספר ואחשף. אז
גם לאף אחד אגמין אגך אחוק יגך ממה שאגף מרגיש נוח אחוק באגף רגל"
Sean Bennick, Webmaster of Mental Health Matters

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

1. על רצף המצבים את מידת החשיפה שמאפיינת אגך בקשר אפסרף הנפשי, למה אגף מגמוד, היכן הייג ממקם אגך למה על הרצף?



2. מיהם האנשים אדם בחר אלף בהפרעה הנפשי למה אדם ממודד בהן משפחה, חבר, שכן, למה בלבד, מנהל, מישהו אחר?

- _____
- _____
- _____
- _____

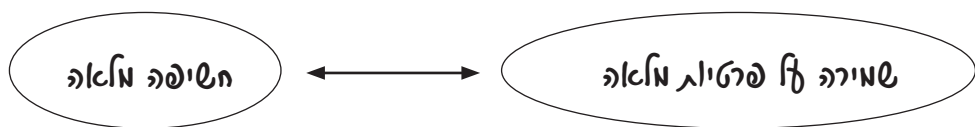
3. מה הנחם אדם אהלים אלף אנשים אלו?

4. מה למד בני משפחה בדבר חשיפה המלכה הנפשי אדם כמה הם היו שונים אהלים החשיפה שלך?

5. האם גרובן אסער צו מקרה משמעותי אחד בו בחרג אשף מיישהו בדבר המעלה הנפשי
לימה אנה מגמודד? כיצד הדבר השפיע עליך? כיצד חוויה זו השפיעה על ההחלטה
העגידו אפיוחש?

6. האם גרובן אסער צו מקרה משמעותי אחד בו בחרג של אשף מיישהו בדבר המעלה
הנפשי לימה אנה מגמודד? כיצד הדבר השפיע עליך? כיצד חוויה זו השפיעה על
ההחלטה העגידו אפיוחש?

7. האם אנה שבע רצון ממיקומך על הרצף או שפייג רוצה אשנא? היכן פייג רוצה
אנהקם על פני הרצף בעגיד?



פרק שלישי

עיצוב קוגניטיבי

(מפגשים 6-13)

מחשבות ורגשות

עד כה דיברנו על חלק מהעמדות שאנשים מחזיקים ביחס למגבלות נפשיות וכיצד הן אינן מדויקות ומבוססות על מיתוסים. כעת נתחיל לדבר על האופן שעמדות אלו משפיעות עלינו. בפרק זה נחקור את הדרך שבה אנו חושבים על עצמנו, ואיך דרך זו משפיעה על האופן שאנו מרגישים לגבי עצמנו. אך לפני שנתחיל לדון כיצד כל זה קשור לסטיגמה, נלמד להבחין בין מחשבה לרגש ונבדוק איך המחשבות שלנו מעצבות את הרגשות שלנו.

סוגי רגש

לאנשים יש רגשות ותחושות שונים. רגשות אלה יכולים לצוץ ברגע מסוים ולהשתנות במהלך היום או במשך תקופה ארוכה יותר.

האם גאון אלוהים או מספר דאמאלג ארלשגא שאנשים מרגישים?

כעת נרצה לברר מהיכן רגשות אלה מגיעים. מה שאנשים מרגישים קשור לאירועים שהם חווים במהלך החיים. אנשים משוכנעים לעיתים כי האירועים הם אלו שגרמו לרגשות להתעורר. אך לרוב אנשים אינם מבחינים כי לפני הרגש שהתעורר עברה בראשנו מחשבה. מחשבה זו היא שיצרה את הרגש שעלה. באופן זה, אותו אירוע יכול להוביל לרגשות שונים, תלוי במחשבה שהתעוררה בעקבות האירוע.

התרשים הבא מדגים זאת:



לחשוב ולהרגיש: מה ההבדל?

לעיתים קשה להבדיל בין מחשבה לרגש. מסיבה זו כדאי להבחין בכמה סוגי מחשבות שלרוב רגשות מסוימים מתלווים אליהן. להלן רשומות כמה מחשבות שכיחות שקודמות לרגשות של חרדה, כעס או ייאוש. ננסה לזהות יחד כיצד זה קורה. לדוגמא:

מחשבה שכיחה: "משהו רע עומד לקרות"

מהם הרגשות הנלווים למחשבה זו?

1.

2.

מחשבה שכיחה: "מתייחסים אליי באופן לא הוגן"

מהם הרגשות הנלווים למחשבה זו?

1.

2.

מחשבה שכיחה: "המצב עומד להשתפר"

מהם הרגשות הנלווים למחשבה זו?

1.

2.

כפי שניתן לראות מדוגמאות אלו, המחשבות ולא האירוע, הן אלו שמשפיעות על פי רוב על הרגש שלנו.

אותו אירוע, מחשבה שונה: דוגמאות

נבחן כעת איך אותו אירוע יכול להוביל למחשבות ולרגשות שונים:
משה רצה לדבר עם מישהו והתקשר לחברה. החברה אמרה שאין לה זמן לדבר ושהיא
עסוקה מדי באותו יום. משה הניח את השפופרת וחשב לעצמו: "היא לא מחבבת אותי –
אף אחד לא מחבב אותי".

איך אדלג משה ירגיש במקרה זה?

1.

2.

איך אדלג משה יפיל במקרה זה?

1.

2.

כעת נבחן גרסה אחרת לאותו אירוע, אך הפעם עם מחשבה אחרת של משה:
משה רצה לדבר עם מישהו והתקשר לחברה. החברה אמרה שאין לה זמן לדבר איתו
ושהיא עסוקה מדי באותו יום. משה הניח את השפופרת וחשב לעצמו: "לרוב יש לה זמן
לדבר איתי, כנראה שהיא ממש עסוקה כרגע. אני לא אקח את זה אישית ואולי אנסה
להתקשר למישהו אחר".

איך אדלג משה ירגיש במקרה זה?

1.

2.

איך אדלג משה יפיל במקרה זה?

1.

2.

כעת נסתכל על דוגמה אחרת שמדגימה כיצד מחשבות משפיעות על רגשות:
בתיה נבחנה במבחן פסיכומטרי וקיבלה ציון גבוה ממה שאי פעם קיבלה, אך עדיין לא
התקבלה. היא חשבה לעצמה "זהו זה, לעולם לא אתקבל. אני גרועה בזה ומוטב שאוותר".

איך אדעגן בגיף גרעניש במקרה זף?

1.

2.

איך אדעגן בגיף געלט במקרה זף?

1.

2.

כעת נבחן גרסה אחרת לאותו אירוע, אך הפעם עם מחשבה אחרת של בתיה: בתיה נבחנה במבחן פסיכומטרי וקיבלה ציון גבוה ממה שאי פעם קיבלה, אך עדיין לא התקבלה. היא חשבה לעצמה "אני משתפרת וכנראה אצליח בפעם הבאה. גם רומא לא נבנתה ביום אחד...".

איך אדעגן בגיף גרעניש במקרה זף?

1.

2.

איך אדעגן בגיף געלט במקרה זף?

1.

2.

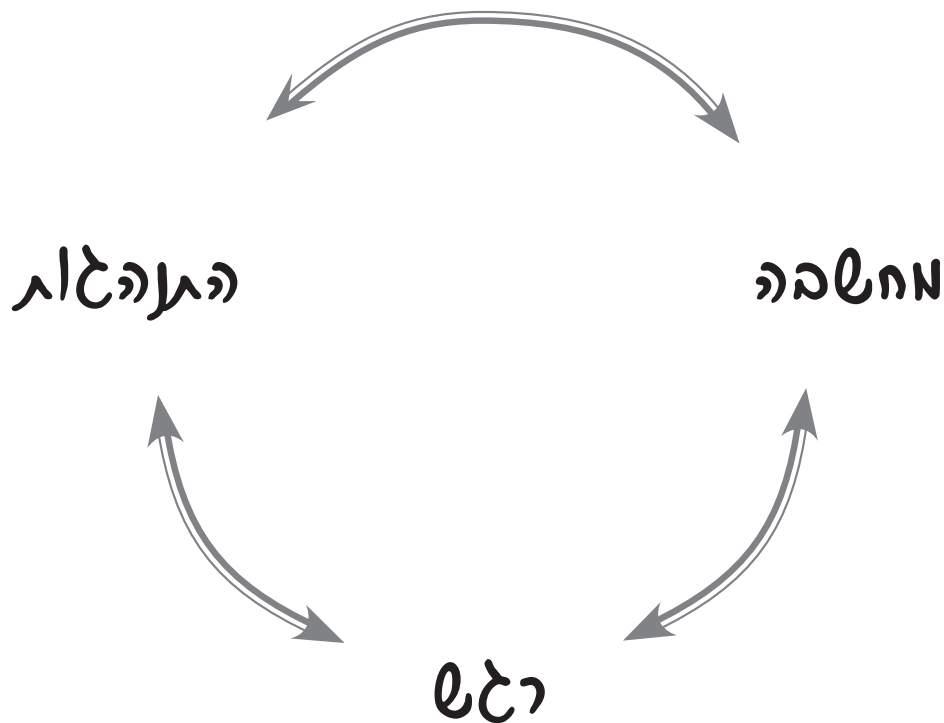
מדוגמאות אלו ניתן לראות כי האירוע עשוי להיות זהה, אך מחשבות שונות מובילות לרגשות שונים. הרגשות הללו יכולים להשפיע על הדרך בה האדם יתנהג. דרכי חשיבה שליליות עלולות להוביל לרגשות שליליים כמו עצב, כעס או פחד. רגשות אלו עלולים להשפיע על האופן בו אנשים מתנהגים ואף עלולים לגרום לאנשים להימנע ממצבים מסוימים. דרכי חשיבה חלופיות, חיוביות יותר, עשויות להוביל לרגשות והתנהגויות חיוביות יותר. נלמד עליהן בהמשך הפרק.

מחשבה - רגש - התנהגות:

כפי שראינו, מחשבות שלנו על מצב מסוים משפיעות על האופן בו אנחנו מרגישים ורגשות אלו משפיעים על ההתנהגות באותו מצב. איננו יכולים לשלוט בכל המצבים בהם אנחנו נמצאים או בתגובות של אחרים כלפינו, גם אם לפעמים נוכל להשפיע עליהם. יחד עם זאת, אנו יכולים לשלוט על המחשבות שלנו על אותו מצב ועל הפרשנות שלנו. במילים אחרות, אנו יכולים לשנות את המחשבות שיש לנו על מצב מסוים ובכך להשפיע על הרגשות וההתנהגות שלנו. שינוי המחשבות שלנו נקרא 'עיצוב קוגניטיבי' ובכך נתמקד בפרק זה.

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

מעגל מחשבה - רגש - התנהגות:



כיצד מעגל החשיבה "עובד" אצלנו?

הבה נבחן דוגמא נוספת כיצד המעגל עובד, תוך התייחסות למחשבות שליליות ומחשבות חיוביות ביחס לאותו אירוע.

דמיינו את מחשבותיו של אדם עובד שכרגע איחר את האוטובוס לעבודה:

מחשבה חיובית	מחשבה שלילית
מחשבות:	מחשבות:
"אני יכול ללמוד ממה שקרה כדי שזה לא יקרה שוב"	"היום שלי היום"
"אולי היום כבר לא אגיע בזמן, אבל מחר כן"	"עדיף ללכת מאלתר לעבודה"
"הדבר החשוב הוא להגיע בזמן, כדי לא לאכזב את הממונה שסומך עליי"	"הממונה שלי בטוח יחשוב שאני יאזרי"
"פישלתי, אבל זה לא סוף העולם"	"הכל אבוד"
רגשות:	רגשות:
נחוש ואופטימי, בטוח בעצמי, שאף קדימה ולא מואג	מובס וחסר תקווה
התנהגות:	התנהגות:
אמקלר אמנף, אמנף חף פאיחור ואליח לעבודה.	אחזר אמטף אישון

שים לב כי מדובר באותו אירוע הן במעגל החיובי והן במעגל השלילי. יחד עם זאת, הפרשנות והמחשבות שנלוו לאירוע היו שונות בכל מעגל ולפיכך הרגש הנלוו וההתנהגות היו שונים גם הם.

התבוננות עצמית

התוכל להיזכר באירוע שבו מה שחשבת (על מצב מסוים, על עצמך או על אחרים) עמד בדרך להשגת מטרותיך?

למשל, אולי חשבת שאינך מסוגל לעבוד והתחלת להרגיש מוטרד עד כדי כך שלא הלכת לבסוף לראיון עבודה (התנהגות)?

או שאולי הטלת ספק (מחשבה) ביכולתך להתחיל מערכת יחסים חדשה, כתוצאה מכך חשת חוסר בטחון וחרדה (רגש) ולכן לא יזמת קשר עם מישהו שמאוד מצא חן בעיניך (התנהגות)?

גאר בקרשה אג האירלע:

איזא מחשבאג עבדו בראשך במפאך האירלע?

איזא רעשאג העלודו בך במפאך האירלע?

כיצד שלג במפאך האירלע?

כיצד פויג יכוו אהשא אחרג פיוא על אאלא אילולע?

סטיגמה וחשיבה

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

הצגנו בפרק הקודם מספר מיתוסים רווחים, ביניהם:

- "אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית לעולם לא יוכלו להחלים"
 - "אנשים עם מגבלה נפשית הם אלימים ומסוכנים ואין לסמוך עליהם"
 - "אנשים עם מגבלה נפשית לא יוכלו לעבוד לעולם"
- הדרך בה אנו חושבים על עצמנו מושפעת מהאופן בו אנשים אחרים חושבים עלינו.

כיצד פאחשאבא פאגאאולא אליו עלולא אפליע על פדיר כה אדא חל אגבי עלמא?

הנה כמה דוגמאות למחשבות שיש לאנשים, אשר מושפעות מעמדות סטיגמטיות:

- "אני לא מתאים לחברה הכללית"
- "אני מרגיש נחות לעומת אנשים שאינם מתמודדים עם מגבלה נפשית"

סטיגמה עצמית והתנהגות

כבר ראינו שמחשבות משפיעות על רגשות ושרגשות משפיעים על התנהגות. מחשבות שיש לאדם בעקבות תפיסה סטיגמטית (שלילית ולא נכונה) עלולות לייצר רגשות כגון עצב, פחד ואפילו חוסר תקווה.

אילו הפגזים ואלו האנשים שטיגמה עצמה אפוא? הבה נחשוב על מספר דוגמאות:

1.

2.

אנו יודעים ממחקרים שסטיגמה עצמית עלולה להוביל לערך עצמי נמוך ולחוסר תקווה. תחושה של חוסר ערך וחוסר תקווה עלולה להוביל אדם להימנע ולהסתגר ולעיתים לבחור שלא לעסוק בפעילות שאוהב או מעוניין לעשות בשל הדאגה מה אחרים יחשבו ויגידו.

דרכי חשיבה שליליות

כבר דנו באופן בו מחשבות משפיעות על רגשות. כעת נלמד על דרכי חשיבה נפוצות שיכולות לעורר רגשות שליליים כגון פחד, כעס ועצבות. למרות שדרכי חשיבה אלו משותפות לכל בני האדם, סטיגמה עצמית עלולה להוביל לדרכי חשיבה שליליות בתדירות גבוהה יותר. נלמד כעת יחד כמה דרכי חשיבה שליליות נפוצות ובהמשך נלמד דרכים להשתמש בדרכי חשיבה חלופיות שיכולות להשפיע על ההרגשה וההתנהגות שלנו.

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 מוצלחת מזהה פגם בציפוי ומחליט שהעוגה נהרסה. כתוצאה מכך הוא זורק לפח את העוגה ומתחיל לאפות עוגה חדשה.

דוגמא לסטיגמה עצמית: אדם שמאובחן כסובל ממגבלה נפשית מקבל קצבת נכות. למרות שהוא חי באופן עצמאי ומטפל בכל צרכיו, הוא אינו מאמין שיוכל לעבוד או ללמוד. הוא חושב לעצמו: "אני לא יכול להיות מוגבל ולא מוגבל בו זמנית. אם המדינה קבעה שאני מוגבל, זה בטח נכון ולכן לא אצליח לעבוד או ללמוד".

2. **"הגרוע מכל יקרה"** (קטסטרופיזציה): כשאנשים חושבים באופן הזה, הם בטוחים שהדבר הנורא מכל יקרה, למרות שהסבירות לכך במציאות 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 מגבלה נפשית מוזמנת לאירוע חברתי. היא חושבת: "בשביל מה ללכת? כל האנשים בטוח ידחו אותי או יצחקו עליי. אני נשארת בבית!"

3. "משקפיים שחורים": כשאנשים חושבים באופן זה, הם מתעלמים מדברים חיוביים ומתמקדים בעיקר בשלילי. כתוצאה מכך, הם אינם רואים את התמונה כולה. **דוגמא:** אדם המחפש דירה, מבחין בגרפיטי על הקיר בשכונה, ומחליט שהשכונה מוזנחת. כתוצאה מכך הוא מתעלם מהידע הקודם שבידיו כי זו שכונה טובה וכן מתעלם מכל מה שרואה סביבו, כגון גן ציבורי יפה עם ילדים משחקים וחנויות יפות. כתוצאה מכך, הוא מחליט לא לראות את הדירה אפילו. **דוגמא לסטיגמה עצמית:** אדם המאובחן עם מגבלה נפשית הצליח להתגבר על מכשולים רבים בחייו ולהגיע להישגים רבים. למרות זאת כשהוא חושב על חייו הוא מתמקד רק בהפרעה הנפשית ואומר לעצמו: "אני כישלון מוחלט בגלל שאני חולה, לא הצלחתי בכלום"

4. "ביקורת עצמית" (תיוג): כשאנשים חושבים כך, הם משתמשים במילים שיפוטיות וביקורתיות מאוד כדי לתאר מצב מסוים, אדם מסוים או את עצמם. בדרך חשיבה זו לא מתמקדים בעובדות אלא בתיאור שיפוטי כללי. **דוגמא:** אדם חווה מעשה נוכחות ומפסיד כסף. הוא חושב "איזה אידיוט אני" במקום "לא הייתה לי כל אפשרות לדעת זאת מראש. להרבה אנשים שנותנים אמון באחרים זה קרה ואין זו אשמתו". **דוגמא לסטיגמה-עצמית:** אישה המאובחנת עם מגבלה נפשית שבדרך כלל רגועה מתפרצת בכעס ביום מלחיץ במיוחד עבודה. היא חושבת: "אני לא צפויה ולא יכולה לשלוט בעצמי. אסור לסמוך עליי או לתת בידי אחריות".

לסיכום

ארבעת צורות החשיבה השלילית העיקריות הן:

1. "הכל או לא כלום"	ראייה פלואס בדך שלילי וקיציאני אלל פלולג
2. "הכל או לא יקר"	מחלבה לפדבר פנולא מכל יקר, כלפסביולג לכך במציאלג נמוכה בולג
3. "משקפיים שחורים"	פגמקדגל בשלילי גך פגלמולג מהדברים פחילוביים
4. "ביקורת עצמית"	לימול בהליבה ובמילוי לילפולג כלפי עצמי אל כלפי מצב מסויס במקום לפגמקד בלולבדג

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). חשוב שתלמד לזהות דרכי חשיבה שליליות אלו כדי שתוכל ללמוד לאתגר אותן ולהפכן לחיוביות ויעילות יותר עבורך.

אנא נסה לחשוב על מצבים בהם עמדת לאחרונה ונסה לזהות האם חשבת באחת מהדרכים שתוארו לעיל:

1. "פכא אא לא לאו" נפלאם בראיף קיצוני:

2. "פלאו מלא יקרה" נאפלאו אלאו מלא:

3. "משקפיים שחורים" נראו רק אג פלאו או אפלאו מפיאוי:

4. "ביקורת עצמי" (שימוש בחשיבה שיפוטית במקום הממקד את התוצאה):

דרכי חשיבה חלופיות

כעת, לאחר שראינו כיצד האופן בו אנו חושבים יכול להיות מוטה לעיתים לכיוון השלילי, נבחן יחד 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, לכן שינוי המחשבה עשוי להשפיע לטובה על הרגש וההתנהגות. לימוד עצמי של היכולת לחשוב אחרת נקרא "עיצוב קוגניטיבי מחדש". אנו נלמד ונתרגל דרכים שיכולות לעזור לך לשקול דרכים חלופיות (ופחות שליליות) לחשוב על המציאות ועל עצמך. כעת נתבונן יחד על דרכי חשיבה חלופיות (חיוביות יותר) שניתן להשתמש בהן כדי לחשוב בדרך חלופית וחיובית יותר:

אסטרטגיה 1: "אני כמדען חוקר"

בחן את העדויות שתומכות במחשבה השלילית או שוללות אותה. באסטרטגיה זו אתה מעריך ושוקל את העובדות באופן מאוזן, כאילו היית מדען חוקר או שופט המנסה להגיע למסקנה על סמך הראיות הקיימות והעובדות בפועל.

דוגמא:

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

מהן העדויות לחשיבה חלופית?

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

אסטרטגיה 2: "החבר הטלפוני"

חשוב כיצד חבר או אדם אחר שאתה נותן בו אמון היה מסתכל על המצב או על קושי בו נתקלת ומה היה אומר לך.

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

דוגמא:

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

מה יאמר "חבר טלפוני"? אילו שיתפתי חבר הוא בטח היה אומר לי "אל תהיה כל כך קשה עם עצמך! תזכור את כל מה שהשגת למרות הקשיים שבדרך". "חבר טלפוני" יעודד אותי להסתכל על התמונה כולה ולא רק על משהו שלא הולך עכשיו. הוא יראה לי את הדברים בחיי שכבר השתפרו ואת מה שימשיך להשתפר אם אעבוד על כך ולא אאבד תקווה. אולי הוא גם ייתן לי דוגמא מעצמו איך הוא התמודד עם קושי דומה לשלי.

אסטרטגיה 3: "איזור ללא שיפוט"

נסה לנסח את מצבך או את התפיסה לגבי עצמך במילים אחרות שהן יותר מדויקות ופחות שיפוטיות.

דוגמא:

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

מילים יותר מדויקות ופחות שיפוטיות: "אני לא כישלון. יהיה יותר מדויק לומר שחלק מהדברים לא קרו כפי שרציתי, אך דברים אחרים התרחשו כפי שרציתי וגרמו לי סיפוק. זה נכון לגבי רוב האנשים ולא רק לגביי".

לסיכום, אלו הן שלוש האסטרטגיות לחשיבה חלופית:

1. "אני כמדען חוקר"	בדיקה פעילויות שגאומכא או שאאוג מחשבה מסוימת
2. "החבר הטלפוני"	חשיבה איך אדם קרוב אליו שאני מעריך היה לאאפ אאג המצבו אאג
3. "איזור ללא שיפוט"	ניסוח יאג מדויק ופחאג שיפוטיו אאג המצבו אאג

דרכי חשיבה חלופיות – תרגול

אנא חזור לדף "חשיבה שלילית – תרגול" אשר ענית עליו קודם לכן.
בחר אחת מהמחשבות השליליות עליהן כתבת.
כעת אתה מוזמן לנסות למצוא מחשבות חלופיות במקום המחשבה השלילית שרשמת
קודם, בעזרת האסטרטגיות שהוזכרו לעיל.

המחשבה השלילית שכרגע בג'ליו הקודם:

שימוש באסטרטגיות חשיבה חלופיות (חיוביות):

"אני כמדען חוקר":

השאלה לגבי האם צמח – מה הצדיות שגומל במחשבה השלילית או שאולי אגרה?

.1

.2

.3

"החבר הטלפוני":

אנא חשב איך מילפה קרוב אויך לשאגה מעריך היה מסבך על המצב ומה היה אמר אר?

.1

.2

.3

"איכזר אלא שיפוט":

נסה לחשוב על מילים שונות שמגאלג אלך במצב זה שפן יגר מדויקת ופחוג שיפוטיל

.1

.2

.3

דרכי חשיבה חלופיות – תרגיל סטיגמה עצמית

כעת ננסה לתרגל יחד מחשבה חלופית למחשבה סטיגמטית, שלעיתים אדם מאמץ כי שמע אותה כל כך הרבה פעמים בתקשורת או מאחרים. המחשבה הסטיגמטית היא: "אנשים עם מגבלה נפשית לא יכולים להחלים לעולם ולנהל חיים יצרניים בחברה". המחשבה השלילית שעלולה לבוא בעקבותיה היא: "יש לי מחלת נפש ולעולם לא אוכל להחלים ולחיות חיים יצרניים בקהילה". הבה נשתמש בדרכי החשיבה שלמדנו כדי למצוא דרכים חדשות להסתכל על המחשבה השלילית הזו.

אסטרטגיות חשיבה חלופיות – תרגיל

המחשבה השלילית: "יש לי מחלת נפש ולעולם לא אוכל להחלים ולחיות חיים יצרניים בקהילה".

"אני כמדען חוקר":

השאלה: האם יש סיכויים להחלים? מה הסיכויים להחלים? מה הסיכויים להחלים?

1.

2.

3.

"החבר הטלפוני":

אנא חשב איך מילפא קרוב אליך שאגה מדריך פיה מסבך על המצב ומה פיה אומר לך?

1.

2.

3.

"איצור אלא שיפוט":

נסה לחשוב על מילים שונות שמגאולג אלך במצב זה שכן יגר מדויקת אפוא שיפוטיות

1.

2.

3.

שינוי מחשבות או רגשות שליליים בעזרת דיבור עצמי חיובי

דרך יעילה נוספת להתמודד עם מחשבות שליליות היא להשתמש בדיבור עצמי חיובי. בעזרת אימון ותרגול ניתן לפתח דרכי חשיבה חיוביות יותר. כפי שמחשבות שליליות יכולות להוביל לתחושות עצב, כעס או פחד, מחשבות חיוביות יכולות לעזור לאדם לחוש יותר טוב, להיות רגוע יותר ובטוח יותר בעצמו. תהליך זה של אימון בחשיבה חיובית ומעודדת על מטרה נקרא לעיתים קרובות **דיבור עצמי חיובי**. דיבור עצמי הוא כמו לדבר אל עצמך או לאמן את עצמך.

נביא כעת דוגמאות לדרך בה אנשים משתמשים בדיבור עצמי כאמצעי להתמודד עם מחשבות או רגשות שליליים:

1. אורית התעוררה וחשה מדוכאת. היא חשה מוצפת בגלל כל הדברים שעליה להתמודד עמם. היא חשבה: "מה הטעם לקום – הרי לעולם לא אצליח לעמוד בכל המשימות האלה ולעולם מצבי לא ישתפר...". אז היא נזכרה להשתמש בטכניקת הדיבור העצמי החיובי וחשבה לעצמה: "עשיתי התקדמות רצינית. אם אתקדם מיום ליום, צעד אחר צעד, דברים ימשיכו להשתפר. להישאר במיטה בוודאי לא יעזור". היא קמה מהמיטה והחלה את יומה.
2. לדוד הייתה התנסות מרגיזה לפני מספר ימים כשנסע באוטובוס. קבוצת מתבגרים דיברה בקול רם וזה הכעיס והלחיץ אותו. כעת הוא היה חייב לנסוע שוב באוטובוס כדי להגיע לפגישה רפואית חשובה, אך הוא חש עצבני ורצה להתקשר ולהודיע שהוא חולה כדי לא להתרגז ולהילחץ פעם נוספת. כשנזכר להשתמש בטכניקת הדיבור העצמי החיובי אמר לעצמו: "אז מה אם הם רעשניים ולא נעימים, עליי להגיע לפגישה ואני לא יכול לתת לזה לעצור אותי מלעשות את מה שאני חייב לעשות כדי לשמור על עצמי". הוא חש רגוע יותר והיה מסוגל לנסוע באוטובוס ולהגיע לפגישה.

דיבור עצמי חיובי למצבים מלחיצים

להלן טבלה הכוללת רשימת היגדים של דיבור עצמי חיובי שעשויים להיות מועילים בהתמודדות עם לחץ. אנא סמן בעמודה הימנית מהם ההיגדים שאתה משתמש בהם מדי פעם כשאתה נתקל במצב מלחיצן ובעמודה השמאלית את ההיגדים שהיית רוצה להשתמש בהם בעתיד כשתיתקל במצב מלחיצן:

הייגי רוצה אהשגמש בהיגד עגי	משגמש בהיגד כיום	ההיגד החיובי
		"אני עושה כמיטת יכואגי"
		"אני יכוא אהישאר רעוע אמרג המצב המחוי"
		"אני עושה כמיטת יכואגי"
		"אני יכוא אהישאר רעוע אמרג המצב המחוי"
		"אני יודע שאני בסדר, לא משנה מה יקרה"
		"אין אי שישת עו געבטט של אחרים, אני יכוא אשאר רק בעצמי"
		"עצב אאג משטויג... זא רק סערה בכוס גה"
		"המצב הלא נוח הנה יסגיימ בעוד רעע"
		"בטוח הארך, האם שווה אעשג מנה כנה עניין?"
		"האם באמת כדאי אהיג עעב בעלל הדבר הנה?"
		"אני יכוא אשאר זאג אצמן מה"
		"זא הצדמנה בשביאי אומוד אנסוג משנה חדש"
		"אני יודע שאני חסר אונים. יש אי כוחג כדי אמשך אג עצמי מחוי אמצב סבך זה ואני אעשה זאג"
		"אני טערה כמו כואם"
		"זה בסדר אהיג עעבני מדי פעם"
		"לאט לאט... אקח אג הדברים עוד אחר עעוד..."

הייגי רוצה אהשגמטל בהילדז לוגיד	משגמטל בהילדז כיומ	ההילדז החיובי
		"זה מה יש ולם זה ננצח"
		"לם זה יעבור ולז אונל ארסאלג אג הפאר בקצה המנהרה"
		"לדז לכשיו הצוחג ואני אונל לם אפצויה בהמשך אהגקדם האאף"
		"לדיוף אהגמודד לם המצב, קשה כז שיופה, מאשר אברוח ממנו"
		"לא בוכים על חיה שנשפר"
		"בסוף כל איה חשוק מליח יום חדל"

האם יש הילדים של דיבור ללמי חיובי נוספים בהם אגה משגמטל?
אם כן, אנא רשום אהם מטה ושלף אג חבדי הקבוצה, ייגכן שמישהו מהם ירצה אפילדז
בהם. גיכ לם ארשום הילדים שאחרים משגמטלים בהם אגרצה אאמל אלללמך:

1. _____
2. _____
3. _____

זאכרים אהשגמטל בדיבור ללמי חיובי: לללג ארשימוש

אם לא השגמטל בכך בעבר, ייגכן שגקשה אהשגמטל בטכניקה בדיבור הללמי החיובי. דרך
אחה שאנשים רבים מצאו כמוללילה היא ארשום דאזמא של דיבור ללמי על פהק. אגה יכז
לשאל אג הפהק ללמך בכיס או בארנק או אגא אאג על הפקרר אמל.

חשיבה שלילית בחייך - תרגול

לכשיו כלמזדנו מספר אסטרטגיוג ארשינוי חשיבה שללילה גרלז אאג במצבים המוכרים אנו
מהחיים.

גהחיו מגיאר בעליה אדאזמא אנומליך בגיאר מצב אמיג שחוויה אאחלונה.

בעיה אדולמא:

הגקבלג אעבאדע חדלע.

ביאם הלני אעבאדע, אגע מעיך באיחור של לעה וחולע אעצמך: "איזע מטאמטם אני, איך אני הורם אעצמי".

איזא דרך חליבה שליליג זא? (הקף בעיזאן אג העלובע שנראיג אר, אחג אא יארג)

1. "פכא אא לא כאם"

2. "פלחע מכל יקרע"

3. "מלקפייס שחורים"

4. "ביקורג אעצמיג"

איך הייג מרגיש איוא זע היע קורע אר?

איך הייג מענפעל כגאצאע מפמחלעב אפרעלע שלגיארע?

כעג באיזא דרך חליבה חולטיג הייג יכאן אבחור איוא לעמדג בעצב זע? (הקף בעיזאן אג העלובע שנראיג אר, אחג אא יארג)

1. "אני כמדען חוקר"

2. "החבר פאלפאני"

3. "איזאן אלא שיפוט"

וכעג נסע אחלוב על פילדע אעצמי חיובי אחד אא יארג שהייג יכאן אומר אעצמך כדי אפגמודע על פמחיל?

1.

2.

3.

אירועי בעיה אמיג:

כל נס אפיכר במצב אמיג לאירוע לאחלונה לחלג במהלכו עצה, כלס, חרדה אא

אלמה:

האירוע:

מה חלבה עז עומך במן האירוע?

איזו דרך חשיבה שולית זא? (הקף בעידו אג הגלובה שנקאיר, אחג אא יאג)

1. "פכא אא לא כאס"

2. "העלע מכל יקרה"

3. "משקפיים לחורים"

4. "ביקורג עומג"

כיצד פרעלג כלחלבה מחלבה אא?

1.

2.

3.

איך פגעלג כאצא מהמחלבה אפרעלל שגיאר?

כֵּלָה, בַּאִיזָא דִּיךְ חֲשִׁיבָה חֲלוּפִיָּה הַיּוּג יִכְוֹן אֲבַחֵר כִּדִּי אֲהַגְמִידָד לָם מִצְבָּה זֶה? וְהִקִּי בְּלִיזָו
אֵל הַגְּשָׁמָה שֶׁנִּרְאִיתָ אֵךְ, אַחַר אֵל יוֹגֵר
1. "אֲנִי כַּמְדַּעֵן חוֹקֵר"
2. "הַחֹבֵר הַטְּלָפוֹנִי"
3. "יוֹגֵר דְּיוֹק אֶפְחֵל שִׁפּוֹט"
וְכֵלָה נִסָּה אֲחִשָּׁב לָךְ הַיֵּצֵד לְצִמֵּי חַיּוֹבֵי אַחַד אֵל יוֹגֵר שֶׁהַיּוּג יִכְוֹן אֲוֹרֵר אֲלֻצְמֵךְ כִּדִּי אֲהַגְמִידָד
לָם הַמִּצְבָּה?

1. _____
2. _____
3. _____

"צידה לדרך"

תרגיל מסכם - עיצוב קוגניטיבי מחדש

נסכם מה למדנו בפרק זה:

מה שאתה מרגיש מושפע ממה שאתה חושב, ומה שאתה עושה מושפע ממה שאתה מרגיש. אפשר ללמוד לחשוב על אותו מצב באופן חיובי יותר וכתוצאה מכך להרגיש ולהתנהג אחרת.

סטיגמה עצמית משפיעה על האופן שאנשים שמתמודדים עם מגבלה נפשית חושבים על עצמם ועל מצבים בחייהם.

ישנן דרכי חשיבה שליליות אוטומטיות, ביניהן "הכל או לא כלום", "הגרוע מכל יקרה", "משקפיים שחורים" ו"ביקורת עצמית".

ישנן אסטרטגיות חשיבה חלופיות שניתן ללמוד להשתמש בהן (בעזרת תרגול רב), ביניהן "אני כמדען חוקר", "החבר הטלפוני" ו"איזור ללא שיפוט". שימוש בדיבור עצמי חיובי עשוי גם הוא להועיל.

כעת נבקש ממך לחשוב על דבר אחד משמחתי עבורך מכל מה שצמח בפרק זה, אולי גרצה
אקח כ"צידה לדברך" בהגמאודדיואג לגידיואג בחייר.

מה יהיה הדבר אולי גרצה אפכנים או "גרמיוך" כדי אפגמש בו הפמשך הדירך? אולי פילד
לצמי חיובי או דרך חשיבה חופיט שגוכו אלאוף במצב אחר? אולי אג פוכווג אכפוג מלעל
חשיבה שלילי ופפוך אולי אחיובי יוגר? או אג פוכווג אפדוף סטיעמה או סטיעמה לצמיח על
ידי שימוש באסטרטגיח חשיבה חופיט?

חשוב לציין כי כדי ללמוד להשתמש באסטרטגיות חשיבה חלופיות צריך לחזור ולתרגל
את השימוש בהן בין מפגש למפגש, בחיי היומיום. ניתן להיעזר ב'אחרים משמעותיים'
לשם כך.

פרק רביעי

עיבוד נרטיבי

(מפגשים 14-18)

בפרק הראשון של החוברת עסקנו בזיהוי תפיסות סטיגמטיות ומיתוסים כלפי אנשים המתמודדים עם מגבלות נפשיות 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. בפרק הרביעי נתמקד בסיפורים. נשתף בסיפורים שלנו על עצמנו וניתן משוב על סיפורים של אחרים.

היכולת של אדם לספר את הסיפור שלו מחדש, עוזרת להתגבר על קשיים ולצקת משמעות חדשה לסיפור ישן שלפעמים רווי בקושי וכאב. היכולת של האדם לספר את הסיפור שלו מחזירה חוויה של שליטה, עוזרת לארגן אחרת את המחשבות של האדם על עצמו ועל חייו ועשויה להרחיב את התקוות והשאיפות ביחס לחייו. שיתוף בסיפור משמעותי עשוי לחזק את תחושת העצמי והזהות החיובית של האדם ולסייע בהפחתת הסטיגמה העצמית.

בפרק נספר שלושה סיפורים על עצמנו:
הסיפור שלי
ההתמודדות שלי עם המגבלה הנפשית
הכוחות וההצלחות של חיי

לפני תחילת העבודה בחוברת נקרא יחד את ההנחיות הבאות:

טיפים איך לספר את הסיפור שלך:

- כיוון שאתם קשה לחשוב על איך לספר סיפור, אהן חמט דרכים שתלשויג אסייע אך כשאגה חושב על סיפור אישי.
1. אין דרך אחת או "נכונה" לספר סיפור או אגה איך תלשויג מחיך. חושב שתגסס אספר על דברים המשמעותיים עבורך בסיפור.
2. סיפורים יכולים להיות מספרים מצויג שונג ובצורה שונג. כל אחד חופשי לבחור אג בצורה המשאומה או.
3. בסיפורים שאגה מספר על עצמך ועל ההמאודג שלך עם המלכה הנפשיג אעם הסטיממה המגאווה אויף תלשויג אעצור אך לחול מחובר לאחרים ואסייע אעם בהמאודג שלעם.
4. סיפורים כוללים חלקים רבים ועם משגים לאורך זמן, פולטים ואובשים צורה חדשה ייגן שאגה סיפור יישמע אחרת בנקודת זמן שונג עפן פאג יסאפר.
5. סיפורים כוללים מרכיבים רבים ומלאונים כגון דברים שהשגבשו, דברים שהסגדו, דברים שהשגו, דברים שאבדו או נמצאו מחדש, דברים שיש גקווה שיקרו ודברים שיש ברצוננו אעשג.

מדריך לחלוקת משוב על הסיפורים:

לאחר שתסיים להקשיב לאנשים שסיפרו את סיפורם אתה מוזמן להגיב לאחת או יותר מהשאלות הבאות:

1. מה בולט ומשמעתי עבורך בסיפור שכרעע שמעג ררעל מסוים, מחשבה?
2. מה אגה שומע על ההמאודג של המספר? על מה לחשוב עבור? על הכוחג העומדים ארשג? על האופן בו פאג בוחר אעמאודג?
4. פאם אגה שומע על שינוי שהגרעל בחייו של המספר? אם כן, מהו שינוי זה אדעג?
5. עפן העקווה של המספר שאגה שומע עליה?
6. מה אגה אוקח בלביג עצמך מהסיפור הזה?

תרגיל 1 – הסיפור שלי

כגה סיפור על עצמך. בסיפור יכול להיות אודג איך מעבר או איך תכשווי. פאג יכול להיות על נקודה בזמן או על פני גקופה, כגון מספר שנים בחיך. אגה יכול אגה, אמש, איך מימי גיבון או אספר על עצמך לאורך שנג גיבון. אגה יכול אספר על מאורע משמח רמשי, משפח שהשגג או מאורע עוב רמשי, אובדן של אדם אפוב, אך חושב שהסיפור יהיה עליך.

אגף יכול לשלב בסיפור אנשים אחרים, אך חשוב שאגף גרפיה בדמות הראשי אגספר אג
הסיפור שלך, כולל מחשבות דגל ארגולג שלך.

תרגיל 2 – סיפורים על התמודדות עם המגבלה הנפשית

כגל נבקל ממך לחשוב על סיפור הקלור אגמאודדוגל לם המלכוף הנפליג. אכא אהגייחיס
לאחד מהפליפיים הפאים אכגוב על כך:

1. שיוויים להמלכוף הנפליג הפיכוף איגף אחיי כולל דברים שלא השגול
2. השלכל המלכוף הנפליג על חיי והשלכל חיי על המלכוף הנפליג
3. השלכל ההמאודדוגל שוי לם המלכוף הנפליג על אנשים אחרים והשלכל של אנשים
אחרים על המאודדוגל לם המלכוף הנפליג
4. חוכקול אחולולג שיש אי
5. מסל הפחלמה של

תרגיל 3: סיפורים על כוחות והצלחות בחיי

ספר סיפור אודות חייו הממקד בכוחות ובהצלחות שלך. הכולנה בכוחות היא אדברים שלא ידעת וזוהי שאנה מסוגל אלהים כשלמדג מול אגה. הצלחות מגייחסג אהמאודגה עם אגרים שניצבה בפניהם, כאלו עם המעבה הנפשיג והסטיגמה הנאווה, באופן שנגן אר גחולה טובה ומשקג.

גאז כיצד הצלחת אהמאודג עם האגרים ומה אמדג אודג עצמך לאורך הגוף, על מה שחשוב אר בחיים, על מי שחשוב אר עלו היכולת שלך רובד או בעזרת אנשים אחרים, אהמאודג עם קשיים.

אם גרבה, גכז אפשר על גקולג וחלומג שהפגחז אצוק במפוך חייו.

פרק חמישי

סיכום ופרידה

(מפגשים 19-20)

בפרק זה נסתכל על המסע שעשינו יחד בקבוצה, על מה למדנו ועל מה אנחנו רוצים לקחת איתנו כ"צידה לדרך" בהתמודדויות עתידיות.

תרגיל סיכום

התרגיל הבא הוא אותו תרגיל אליו התייחסת בתחילת הקבוצה.

1. קח בקלף כמה רגלים אמחלבה וגאר אג פמחלבה בנקודה זו בחיך

2. קח בקלף כמה רגלים אמחלבה וגאר פמחלבה והרגל שג לקלרים אחויוג לפיו אך לא פמחלבה פנפליג והטיפו פפסיכיאטרי

3. קח בהקלפה כמה רגעים כדי לגאז את הקלר ביוך ובין הפעולה שאובחנה אצלך
למשל, עד כמה אגף מרגיש שהמלכה הנפשיה היא חלק גדול ממך? עד כמה אגף
מרגיש שהמלכה הנפשיה היא זו שמעדירה אותך?

כעת הגבון על מה שכבדתי לפני רגע וגבול הפשוט עם מה שכבדתי לפני כחצי שנה, במהלך
הראשון נמצא בראשי החברה.
אנא חשוב על הפסאול הפאול:
א. האם יש לי בין מה שכבדתי אז ולכשיל ואם כן, מה?
ב. מה פדירך שלטיה מחיילת הקבוצה ועד אסופה?
ג. מה עזר לך להשיג שינוי ומה הקשה לך לרמידיה מיומנות אסטטלייחשיבה קולניטיביה,
ליבוד רגשי, מידע, גמיכה קבוצתית?
ד. מה יוכל אסייל לך בעגידה שלגבול אקחתי איך "כצידה אדיר" מקבוצה זו?
ה. מה אגף מאחל לעצמך בעגידה?

סיום ופרידה

מפגש אחרון זה מיועד לסיום התהליך שעברנו יחד ולפרידה חגיגית. נסכם בקצרה את הנושאים שעסקנו בהם ובהמשך המפגש ניפרד זה מזו, מהמנחים ומהקבוצה.

סיכום הפרקים שלמדנו

לקראת סיום ופרידה, בואו ניזכר במה שלמדנו בקבוצה להפחתת סטיגמה עצמית: **בפרק הפסיכוכונוכי** למדנו כי סטיגמה חברתית כלפי אנשים שמתמודדים עם מגבלה נפשית קיימת בחברה. למדנו כמה מהמיתוסים (המוטעים) הקיימים כלפי אנשים שמתמודדים עם מגבלה נפשית, כגון שהם מסוכנים, מוגבלים ושאינם מסוגלים לנהל חיים מלאים. למדנו שסטיגמה לעיתים מובילה לסטיגמה עצמית, שכאנשים מאמינים שהדעות השליליות האלו כלפיהם באמת נכונות. למדנו שסטיגמה עצמית עלולה להשפיע לרעה על הערך העצמי ועל התקווה וכן עלולה להוות מכשול בדרך להחלמה. כמו כן למדנו כי ניתן לשנות ולהפחית את הסטיגמה העצמית.

בפרק העיצוב הקוגניטיבי למדנו כיצד הדרך בה אנו חושבים על הדברים שקורים בחיינו משפיעה על הדרך בה אנו מרגישים. למדו גם שהרגשות שלנו משפיעים על ההתנהגות שלנו. למדנו שמחשבות שליליות גורמות לתחושת שליליות ושסטיגמה עצמית קשורה גם היא למחשבות שליליות רבות. למדנו על דרכי חשיבה שליליות כגון "הגרוע מכל יקרה" ו"הכל או לא כלום" ובהמשך למדנו על דרכי חשיבה חלופיות שיכולות לעזור לשנות את המחשבות השליליות. דרכי חשיבה אלו כוללות למשל את האסטרטגיה של "אני כמדען חוקר" ו"החבר הטלפוני". למדנו גם כי "דיבור עצמי חיובי", ואמירת היגדים חיוביים לעצמנו עשוי לעזור לנו להתמודד עם המחשבות השליליות.

בפרק העיבוד הנרטיבי שיתפנו בסיפורים על עצמנו וקיבלנו משוב מחברי הקבוצה. בהתבסס על הרעיון שאנחנו יכולים לספר מחדש סיפורים על עצמנו ובאמצעותם להבין ולהרחיב את המשמעות של האתגרים וההצלחות שלנו וכן את האופן שבו אנו תופסים את עצמנו, שיתפנו בסיפורים שונים על עצמנו. סיפורים אלו כללו אירועים מהעבר שלנו, אנשים שחשובים לנו, התמודדות עם המגבלה הנפשית והתייחסות לכוחות, להצלחות ולשאיפות שיש לנו בחיינו. הקשבנו גם להתייחסויותיהם של חברי הקבוצה לסיפורים שלנו ונתנו להם משוב על סיפורים שלהם. ייתכן שהסיפור שלנו התרחב והתמלא מעט בעקבות רעיונות חדשים ששמענו או שיש לנו על עצמנו ועל האופן בו התמודדות עם המגבלה הנפשית משפיעה על חיינו ואיך אנחנו משפיעים עליה.

ולפני שנאמר שלום...

1. האם יש משהו שהייג רוצה אומר לעצמך בסיום הקבוצה רחמים על הדבר שעשית, משהו שמדג, משהו שהצחת בו או שמאחז לעצמך אהצויה בו בעתיד?

2. האם יש משהו שהייג רוצה אומר אמיליה מחברי הקבוצה רחמים לציין שינוי, הקדמאג או אמידה שראיג אצול?

3. האם יש משהו שהייג רוצה אומר אמנחה/ ים רחמים על אופן הפנחייג, על החוויה שעברג ליימ/ק?

בהצחה!

