



⌂ NAVIGATE

נויגייט

תכנית טיפול ייחודית לצעירים
שחווים משבר פסיכוכי ראשון

תכנית לפיתוח חוסן אישי "נויגייט"

לטיפול בעקבות משבר פסיכוכי ראשון
(Individual Resiliency Training)

חלק 2: יחידות מותאמות אישית

הפרויקט בישראל במימון ובחסות:
הקרן על שם לזלו נ. טאובר והעמותה ע"ש משה הס

אוגוסט 2016



תכנית לפיתוח חוסן אישי

”נויגייט”

לטיפול בעקבות משבר פסיכוטי

ראשון

חלק 2: יחידות מותאמות אישית

חוברת זו הינה חלק מהמדריך הקליני של תכנית RAISE לטיפול במשבר פסיכוטי ראשון, במימון המכון הלאומי לבריאות הנפש בארה”ב The National Institute of Mental Health, גרסה מתאריך אפריל 2014)

צוות הקמה והטמעה בישראל:
פרופ’ דיויד רועה (אוניברסיטת חיפה), ד”ר מקס לכמן (קרן לזלו נ. טאובר),
ד”ר פאולה גרבר אפשטיין (אוניברסיטת חיפה), גב’ סילביה טסלר-לזוביק
(קרן לזלו נ. טאובר)

תורגם והותאם לעברית על ידי:
גב’ נעמי גליק עוזרד, גב’ אפרת רוטבוים, ד”ר פאולה גרבר אפשטיין, גב’ עמית ימין
ופרופ’ דיויד רועה

כל הזכויות שמורות
© copyright קרן לזלו נ. טאובר והעמותה ע”ש משה הס
אוגוסט 2016

תוכן עניינים

1 יחידה מס' 8 – התמודדות עם רגשות שליליים

1. כיצד לנהל את הרגשות השליליים שלך 3

סגנונות חשיבה שכיחים 5

סיכום 8

דף סגנונות חשיבה שכיחים 9

2. הבניה קוגניטיבית לרגשות שליליים 10

5 השלבים להבניה קוגניטיבית 10

בניית תכניות פעולה יעילות 11

סיכום 14

דף עבודה "חמשת השלבים של הבניה קוגניטיבית" (דוגמה) 15

דף עבודה "חמשת השלבים של הבניה קוגניטיבית" 19

דף עבודה של תכנית פעולה (דוגמה) 22

דף עבודה לתכנית פעולה 24

מדריך למחשבות ורגשות 27

28 יחידה 9 - התמודדות עם סימפטומים

1. זיהוי הסימפטומים שמטרידים אותך 29

מהם סימפטומים מתמשכים 29

סולם להערכת סימפטומים מתמשכים 31

סיכום 33

34 התמודדות עם דיכאון

מהו דיכאון 34

מה ניתן לעשות כדי להתמודד עם דיכאון 36

39	דף עבודה להערכת הנאה
41	תכנית ליישום דרכי התמודדות עם דיכאון
43	סיכום
44	3. התמודדות עם חרדה
44	מהי חרדה?
46	מה ניתן לעשות כדי להתמודד עם חרדה
50	תכנית ליישום דרכי התמודדות עם חרדה
52	סיכום
53	4. התמודדות עם הזיות
53	מהם סימפטומים של חרדה?
54	מה ניתן לעשות כדי להתמודד עם הזיות
60	תכנית ליישום דרכי התמודדות עם הזיות
61	סיכום
44	5. התמודדות עם בעיות שינה
62	מהם הסוגים העיקריים של בעיות שינה
64	מה ניתן לעשות כדי להתמודד עם בעיות שינה
68	תכנית ליישום דרכי התמודדות עם בעיות שינה
70	סיכום
71	6. התמודדות עם סטמינה או אנרגיה נמוכות
71	מהם הסוגים העיקריים של בעיות שקשורות לאנרגיה נמוכה?
72	מה ניתן לעשות כדי להתמודד עם אנרגיה נמוכה
80	תכנית ליישום דרכי התמודדות עם אנרגיה נמוכה
82	סיכום

7. התמודדות עם מחשבות מדאיגות 83

דוגמאות למחשבות יחס 83

דוגמאות לאנשים שחושבים שאחרים מנסים להקשות עליהם או לפגוע בהם 85

דרכים להתמודד עם מחשבות מדאיגות 87

תכנית ליישום דרכי התמודדות עם מחשבות מדאיגות 92

סיכום 93

יחידה מס' 10 - שימוש בסמים או באלכוהול 94

איך מתחילים 95

יומן סמים או אלכוהול 95

1. עובדות מעשיות על אלכוהול וסמים 97

סמים או אלכוהול שכיחים והשפעותיהם 97

מדוע אנשים משתמשים בסמים או באלכוהול? 99

סיכום 103

2. שימוש בסמים או באלכוהול ופסיכזה 104

מודל פגיעות לחץ 104

בעיות אחרות שקשורות לשימוש בסמים או באלכוהול 106

סיכום 112

3. יתרונות וחסרונות של שימוש בסמים או באלכוהול 113

בעד ונגד השימוש בסמים או באלכוהול 113

הצבת מטרות שקשורות לשינוי השימוש בסמים או באלכוהול 117

הצבת מטרות לטווח הארוך 117

הצבת מטרה לטווח הקצר שקשורה למטרה לטווח הארוך שלך 118

דף עבודה של מטרות לטווח הארוך ולטווח הקצר 119

סיכום 120

4. השגת תמיכה להפסקת השימוש	121
השגת תמיכה להחלטה להפחית או להפסיק את השימוש בסמים או באלכוהול ..	121
סיכום ..	125
5. חוסן אישי והתגברות על מחסומים בדרך להפסקת השימוש	126
חזרה על החוזקות שלך ..	126
זיהוי המחסומים שלך להפסקת השימוש ..	128
המחסומים החשובים ביותר להפסקת השימוש ..	129
להעצים את עצמך ..	129
להשתמש בחוזקות שלך כדי להתמודד עם מחסומים ..	130
סיכום ..	131
6. התמודדות עם מצבים חברתיים	132
מצבים חברתיים ושימוש בסמים או באלכוהול ..	132
להגיד "לא" להצעות או ללחץ להשתמש ..	134
סיכום ..	138
7. התמודדות עם טריגרים לשימוש	139
חלק א': רמזים סביבתיים, שעמום או חוסר מעש ..	139
רמזים סביבתיים ..	139
טריגרים סביבתיים לשימוש בסמים או באלכוהול ..	140
פתרונות לטריגרים סביבתיים ..	140
שעמום או חוסר מעש ..	143
שעמום וחוסר מעש כטריגרים לשימוש בסמים או באלכוהול ..	143
סיכום ..	146
7. התמודדות עם טריגרים לשימוש	147
חלק ב': דחף חזק לשימוש ..	147

טבעו של הדחף	147
חוויות שקשורות לדחף חזק להשתמש בסמים או לאלכוהול	148
דרכים להתמודד עם הדחף להשתמש	148
סיכום	153
7. התמודדות עם טריגרים לשימוש	154
חלק ג': רגשות שליליים, סימפטומים ובעיות שינה	154
דיכאון וחרדה	154
התמודדות עם דיכאון וחרדה	157
הזיות	161
התמודדות עם הזיות	161
בעיות שינה	164
פיתוח הרגלי שינה טובים	165
סיכום	167
8. בניית תכנית להפחתה או מניעת חזרה לשימוש	168
מה זו הישנות (Relapse)?	168
תכנית להפחתה ומניעת הישנות (חזרה לשימוש)	168
הנחיות לבניית תכנית אישית למניעת הישנות	169
תכנית למניעת הישנות	175
סיכום	177
9. סיכום ומבט אל העתיד	178
סיכום ההתקדמות שעשית	178
הבנה ותובנה	179
מוטיבציה	180
התנהגות	181

183	השלכות
185	צרכים עכשוויים ועתידיים
186	תכנית כיצד לתת מענה לצרכים שקשורים להפחתת השימוש או להימנעות
187	סיכום
188	<u>יחידה מס' 11 - מציאת הנאה בחיים ופיתוח מערכות יחסים תומכות</u>
188	שילוב הנאה וכיף בחיי היום יום
189	יצירת קשרים עם אנשים
190	שיפור מערכות היחסים שלך
191	וכעת מתחילים – כיצד תחליט באילו נושאים להתמקד?
194	<u>תת יחידה 11א' - מציאת הנאה בחיים</u>
194	חשיבות ההנאה
178	1. ליהנות יותר מחייך - לחדש פעילויות מהנות מהעבר
199	סיכום
200	2. פיתוח פעילויות מהנות חדשות
200	מציאת פעילויות מהנות
202	פעילויות מהנות בעבר, בהווה ואולי בעתיד
205	סיכום
206	3. דרכים להגביר את ההנאה שלך
206	3 שלבים של הנאה
208	חיזוק הרגשות החיוביים שלך בעזרת 3 שלבי ההנאה
210	היכולת לצפות לפעילות מהנה
211	היכולת 'ליהנות מהרגע'
212	העלאת זיכרונות מפעילות מהנה
212	סיכום

213 תת יחידה 11ב' - יצירת קשרים עם אנשים

213 1. לתרגל יצירת שיח עם אנשים

216 סיכום

217 2. להתחבר מחדש עם חברים ישנים

218 דרכים לחידוש הקשר עם חברים ישנים

220 דף עבודה לחידוש הקשר עם חברים ישנים

222 סיכום

223 3. להכיר חברים חדשים

224 דרכים להכיר חברים חדשים

228 דף עבודה להיכרות חברים חדשים

230 סיכום

231 תת יחידה 11ג' - לשפר מערכות יחסים

232 1. הבעת עניין באחרים

232 להבין אחרים

234 הבעת עניין באחרים

239 סיכום

240 2. דרכים לשיפור התקשורת עם אחרים

241 כישורי שיחה בסיסיים

242 כישורים להזמנת אנשים לפעילות משותפת

245 כישורים שיכולים לסייע להתקרב לאחרים

248 סיכום

249 3. לנהל את "מידת החשיפה" לגבי המשבר שעברתי

249 חוויית החשיפה שלך

250 יתרונות אפשריים של חשיפת החוויה

ה"מי, מה, מתי ואיפה" כשאתה מדבר על החוויה שלך - חשיפה מבוקרת 251

איך לדבר על החוויה שלך? 253

סיכום 255

4. לפרש רמזים חברתיים 256

איך לפרש טוב יותר רמזים חברתיים? 258

לבדוק את האמונות שלך באופן ישיר 259

סיכום 261

יחידה מס' 12 - בחירות לגבי עישון 262

1. זיהוי היתרונות והחסרונות של עישון והפסקתו 263

יתרונות העישון 263

החשש להפסיק לעשן 265

יתרונות של הפסקת העישון 266

סיכום היתרונות והחסרונות של עישון והפסקתו 268

הערכת המוכנות שלך להפסיק לעשן 269

סיכום 271

יחידה מס' 13: תזונה ופעילות גופנית 272

1. לחיות בריא 273

כיצד למנוע עליה במשקל שקשורה לטיפול התרופתי 273

3 צעדים בסיסיים למניעת עלייה במשקל 274

עלייה במשקל : האם עליי להיות מודאג? 276

סיכום 278

2. להיות יותר פעיל 279

שים לב לרמת הפעילות שלך 279

דרכים להגברת הפעילות הגופנית 280

282	התגברות על מכשולים ושמירה על הישגים
283	תכנית אישית להגברת רמת הפעילות שלי
284	סיכום
285	3. לאכול בריא
285	לשים לב מה אתה אוכל ומתי אתה אוכל
287	מעקב אחרי מה שאני אוכל ומתי
291	כיצד ניתן לאכול בצורה בריאה יותר?
293	תכנית אישית לשיפור התזונה שלי
294	סיכום
295	<u>יחידה מס' 14: פיתוח חוסן אישי - מפגשים מותאמים אישית</u>
296	1. מפגש להכרת תודה – חלק א'
298	מכתב תודה – דף עבודה
300	1. מפגש להכרת תודה – חלק ב'
300	סיכום
301	2. להעריך את הדברים הטובים – חלק א'
303	2. להעריך את הדברים הטובים – חלק ב'
303	סיכום
304	3. ליהנות מהרגע – חלק א'
307	3. ליהנות מהרגע – חלק ב'
307	סיכום
308	4. קשיבות (Mindfulness) – חלק א'
309	4. קשיבות (Mindfulness) – חלק ב'
309	סיכום
310	5. מהי תקשורת חיובית ובונה? – חלק א'

5.	מהי תקשורת חיובית ובונה? – חלק ב'	314
	סיכום	314
6.	סיכום חיים – חלק א'	315
6.	סיכום חיים – חלק ב'	317
	סיכום	318
7.	ביטויים של טוב לב בקשרים עם אחרים – חלק א'	319
7.	ביטויים של טוב לב בקשרים עם אחרים – חלק ב'	322
	סיכום	322

יחידה מס' 8 - התמודדות עם רגשות שליליים

הקדמה

רגשות שליליים, כמו דיכאון וחרדה, עלולים לגרום לאדם להרגיש אומלל ולגזול ממנו את הנאות החיים. חשוב לדעת כי אינך חייב לקבל רגשות אלה בליט ברירה ולחיות איתם. ביחידה זו תלמד כיצד להחזיר את השליטה על רגשות אלה על ידי הבנה מאיפה הם הגיעו ובחינה ביקורתית של המחשבות והאמונות שעומדות בבסיסם. על ידי ערעור מחשבות שליליות ולא נכונות, תוכל להשתחרר מהרגשות המטרידים. כמו כן, כשמחשבות או דאגות הן מציאותיות ומציגות בעיה אמיתית, פיתוח תגובה יעילה להתמודדות ופתרון הבעיה עשוי להפחית את הרגשות השליליים לטווח הרחוק.

יחידה זו תעסוק ב:

- זיהוי ובחינת הרגשות השליליים שאתה חווה לאחרונה.
- מקורם של הרגשות השליליים והאופן שבו מחשבות עשויות לעורר רגשות.
- מחשבות שקשורות לרגשות שליליים ובכך שהן לא תמיד נכונות.
- זיהוי ושינוי סגנונות של חשיבה מוטעית שמעוררים רגשות שליליים.
- מיומנות "הבניה קוגניטיבית" להתמודדות עם רגשות שליליים באמצעות בחינה של הראיות בעד ונגד המחשבות שמונחות בבסיס הרגשות השליליים ולאחר מכן:
 - לשנות את המחשבות האלו אם הן מוטעות, או
 - לבנות תכנית לטיפול בבעיה אם הן נכונות
- שימוש בהבניה קוגניטיבית כדי לבחון ולהפחית רגשות מטרידים שקשורים לסמפטומים ולמחשבות מטרידות.

יחידה זו תעזור לך להתמודד בצורה יעילה יותר עם הרגשות השליליים שלך באמצעות הבנת הקשר בין מחשבות ורגשות ובעזרת הבניה קוגניטיבית.

מסר של תקווה:

קשה לשאת רגשות שליליים והם עלולים למנוע ממך ליהנות מחיך. אתה אולי מרגיש חוסר אונים ומיואש לגבי היכולת שלך לשלוט ברגשות השליליים שלך, אך יש מקום לתקווה. ביחידה זו תלמד כיצד לנהל את הרגשות השליליים באמצעות הבניה קוגניטיבית. זהו כלי שהוכח כיעיל מאד עבור אלפי אנשים שמתמודדים עם רגשות שליליים כמו דיכאון, חרדה ואשמה. היכולת לשלוט ברגשות השליליים יכול לסייע לך להשיב את השליטה על חיך ולהשיג את מטרותיך. כל מה שצריך זה סבלנות ומוכנות לתרגל.

1. כיצד לנהל את הרגשות השליליים שלך

רגשות שליליים כמו עצבות, חרדה או כעס הם חלק שגרתי בחיי היום יום של כולנו, והם שכיחים במיוחד כתגובה לחוויות שונות שאנשים עוברים, כמו איבוד דבר מה, דאגה של האדם לעצמו או לאחר, כעס או דחייה כתוצאה מפגיעה. לפעמים רגשות אלה יוצאים משליטה ומשתלטים לחלוטין על חייו של האדם. מצב זה מתרחש בעיקר כשאנשים חווים משבר משמעותי בחייהם.

דפי עבודה אלו עוסקים במקורם של הרגשות השליליים ובהבנה כיצד מחשבות עשויות להוביל לרגשות. יתרה מזאת, המחשבות שקשורות לרגשות אינן בהכרח נכונות. נדון בסגנונות נפוצים של חשיבה מוטעית שאנשים לרוב חווים, ושמובילים לרגשות שליליים. באמצעות ההבנה כיצד חשיבה משפיעה על רגשות, תוכל ללמוד לשנות את המחשבות המוטעות שעומדות בבסיס הרגשות המטרידים, וכך לשלוט ברגשות שלך.

שאלות:

איזה סוגי רגשות שליליים או מצוקות אנשים במצבך עלולים לחוות?

- דיכאון.
- מחשבות על התאבדות, פגיעה עצמית או חיים שלא שווה לחיות אותם.
- חרדה.
- שמיעת קולות.
- תחושות או מחשבות שאחרים רוצים להזיק לי (פרנויה).
- רגשות פוסט-טראומטיים או סימפטומים שקשורים לחוויות מטרידות כאלה אירועים שקשורים למשבר הפסיכיאטרי שעברתי.
- האם יש רגשות שליליים אחרים שחווית לאחרונה?

.....

.....

כיצד מתעוררים רגשות שליליים?

בכל מצב נתון, הרגשות של אנשים מושפעים מהמחשבות והאמונות שיש להם לגבי אותו מצב.

לדוגמה:

אם יפתח קיבל ציון גרוע במבחן וחשב לעצמו "אני כישלון, לעולם לא אצליח בקורס הזה ולא אקבל תואר", כיצד הוא ירגיש? ומצד שני, אם יאיר חשב, "זה ממש לא רציני, אני בטח אצליח בפעם הבאה", כיצד הוא ירגיש?

לא כל המחשבות והאמונות נכונות לחלוטין. למעשה, לפעמים הן יכולות להיות מוטעות מן היסוד.

שאלות:

השאלות הבאות מתייחסות למחשבה של יפתח "אני כישלון, לעולם לא אצליח בקורס הזה ולא אקבל תואר":

- מדוע המחשבה שלו עלולה להיות לא נכונה?

.....
.....

- רק משום שיפתח קיבל ציון גרוע במבחן, האם זה אומר שהוא לא יצליח לעבור את הקורס?

.....
.....

- רק משום שיפתח קיבל ציון גרוע במבחן, האם זה אומר שהוא לא יקבל את התואר? מדוע?

.....
.....

- איזו הצהרה נכונה יותר יכול יפתח לומר על עצמו במצב הזה? איך הוא ירגיש אם הוא יחשוב אלוהה במקום את מחשבת המקורית?

.....
.....

שינוי רגשות שליליים

כפי שראית בדוגמה למעלה, שינוי של מחשבות מוטעות יכול להפחית את הרגשות השליליים. אתה גם יכול לראות שבמצבים מסוימים, רגשות שליליים עשויים להיות קשורים לדאגות נכונות ומציאותיות. במצבים כאלה, חשיבה על תכנית פעולה להתמודדות עם הקושי יכולה לפתור את הבעיה ולצמצם את הרגשות השליליים.

שאלות:

- אם יפתח יחשוב מחשבה חדשה ונכונה יותר לאחר שלא הצליח במבחן, כמו "אני מוצא לעצמי הציון שלי במבחן ולעצמי האופן שבו אוכל להתכוון טוב יותר למבחן הבא", כיצד הוא ירגיש?

.....
.....

- באילו דרכים יוכל יפתח להשתמש כדי לנסות להתמודד עם הצלחה שלו?

.....
.....

מנקודה זו נתמקד בזיהוי וערעור מחשבות מוטעות שמובילות לרגשות שליליים. בנושא הבא נמשיך בכך וגם נעסוק באופן בו ניתן לפתור מצבים בעייתיים המובילים לרגשות שליליים.

סגנונות חשיבה שכיחים

כפי שכבר הבנת, מה שאנשים חושבים לגבי מצב מסוים עשוי להיות מוטעה ולהוביל לרגשות שליליים שלא לצורך. ישנם דפוסי חשיבה או "סגנונות חשיבה שכיחים" שעל פיהם אנשים מסיקים מסקנות לא נכונות שמובילות לרגשות שליליים. היכולת לזהות אם הרגשות השליליים שלך נובעים מסגנון חשיבה מוטעה, תעזור לך לשנות את המחשבה למחשבה נכונה יותר, וכך לצמצם את המחשבות השליליות שלך. למטה מוצגת רשימה של סגנונות חשיבה שכיחים. עבור כל סגנון חשיבה:

- בחן מדוע המחשבות שמופיעות מתחת לכל סגנון הן דוגמאות לחשיבה מוטעית.
- חשוב על מחשבה נכונה יותר.
- נסה לחשוב על דוגמה אישית בה השתמשת בסגנון המחשבה המסוים הזה.
- בדוגמאות האישיות שלך, נסה לחשוב על מחשבה נכונה יותר לכל מצב.

חשיבה של הכול או כלום

העולם נתפס כשני מצבי קיצון מנוגדים, כשבאמצע אין כלום. לדוגמה:

- "מאחר שאני לא מושלם, אני כישלון".
- "העולם הוא מקום מסוכן לגמרי".

הכללת יתר

אירוע מטריד אחד נתפס כדפוס בלתי נגמר. כשקורה משהו רע, נדמה שזה יקרה שוב ושוב. לדוגמה:

- "מאחר שהיה לי משבר פסיכוטי, לעולם לא יהיו לי חיים סבירים".
- "הפעם הראשונה שנטלתי תרופות לא הייתה מוצלחת, לכן אני בטוח שתרופות לעולם לא יעזרו לי".

אמירות של "חייב", "צריך", "אף פעם"

חוקים לא כתובים או ציפיות לגבי האופן שבו אנשים חושבים שעליהם להתנהג, שאינם מבוססים על עובדות. ייתכן שה"חוקים" האלו נלמדו עוד בילדות ונדמה שאי אפשר לשנותם. כשלא מתאפשר לפעול על פי הם, הם מטרידים. לדוגמה:

- "אני חייב להיזהר מאוד ברכבת, כי אנשים בטח מנסים לפגוע בי".
- "אני צריך כבר להיות מסוגל לגור לבד בגיל הזה".

חשיבה קטסטרופלית ("הגרוע מכל יקרה")

אלו מחשבות שעולות כשאדם מתמקד בתוצאה הגרועה ביותר האפשרית. המחשבות לרוב באות משומקום או בעקבות בעיה קטנה כשהאדם מניח שהגרוע ביותר יקרה. למשל:

- "לעולם לא ארגיש טוב יותר וכל חיי יהיו כישלון משום שחוויתי את החוויה הזאת".
- "לא הצלחתי בבחינה הזאת ולכן אני יודע שלא אעבור את הקורס הזה".

הצדקה רגשית

מחשבות אלו עולות כשרגשותיו של האדם הם שקובעים מה הוא חושב או במה הוא מאמין, אפילו כשאין שום ראיה ממשית שתומכת בכך. רק בגלל שאדם מרגיש משהו, אינו אומר שזה נכון. לדוגמה:

- "אני מרגיש חרדה ופחד, אז אני בטח בסכנה".
- "אני מרגיש בושה, אז אני בטח בן אדם רע".
- "אני מרגיש עצב, אז החיים שלי כנראה חסרי תקווה".
- "אני מרגיש כעס, אז מישהו בטח עשה לי משהו רע".
- "אני לא מרגיש שהדייט הזה מתקדם יפה ולכן זה בטח לא מתקדם יפה".

הערכת יתר של סיכונים

האדם חושב שהסיכון בדבר מסוים הוא גדול בהרבה מכפי שהראיות מצביעות. לדוגמה:

- "אני לא אלך ברגל כי עלולים לתקוף אותי".
- "אני לא אנהג כי אני עלול להיות מעורב בתאונת דרכים".

האשמה עצמית מוטעית או יתרה

האדם מאשים את עצמו במשהו שהשליטה או האחריות עליו מוגבלות מאוד, אם בכלל. לדוגמה:

- "זה הכול באשמתי שפיתחתי פסיכוזה".
- "אני אחראי לגירושין של הוריי".

מסנן מנטלי ("משקפיים שחורים")

מחשבות אלה עולות כשהאדם מתמקד רק בהיבטים השליליים של דבר מסוים ומתעלם לחלוטין מההיבטים החיוביים. ההתמקדות בשלילי מונעת מהאדם לראות את התמונה השלמה והיא גורמת לו להרגיש רע יותר.

- לאחר שאתה נתקע עם כמה מילים בזמן שיחה עם מישהו, אתה אומר לעצמך "אני כזה אפס, עשיתי צחוק מעצמי".
- המנהל שלך נותן לך משוב חיובי על עבודתך ובסוף הוא ממליץ על שיפור בתחום מסוים, אתה חושב: "המנהל שלי לא מרוצה מהעבודה שלי".

נקודות להתייחסות

רגשות שליליים יכולים להיות תוצאה של מחשבות מוטעות, כפי שמתואר בסגנונות החשיבה שלמעלה. כדי לדעת אם אחד מהרגשות השליליים שלך נובע מסגנונות אלה וכדי לתקן את המחשבות ולשפר את הרגשתך, אתה מוזמן להשתמש בדף "סגנונות חשיבה שכיחים" (מופיע בהמשך) באופן הבא:

- השתמש בדף כשאתה חש רגש שלילי, כמו חרדה, דיכאון, כעס או אשמה.
- תאר את המצב שבו אתה נמצא כשאתה חש ברגש השלילי.
- זהה את המחשבה שמובילה לרגש השלילי שלך.
- בדוק האם המחשבה שייכת לסגנון חשיבה שכיח.
- אם התשובה חיובית, נסה לשנות את המחשבה שלך למחשבה נכונה יותר.

אפשרויות לתרגול בבית

1. נסה לתרגל זיהוי ושינוי סגנונות חשיבה שכיחים שמובילים לרגשות שליליים תוך שימוש בדף שמופיע בסוף הפרק. נסה לתרגל לפחות פעם בשבוע.
2. שתף את הדף עם בן משפחה או חבר ובקש ממנו לעזור לך לבחון חלק מהרגשות המטרידים שלך שאולי נובעים מסגנונות חשיבה שכיחים.

סיכום

- רגשות שליליים קשורים למחשבות ולאמונות שיש לאנשים במצבים שונים.
- לפעמים המחשבות שבבסיס הרגשות אינן נכונות ולכן מובילות לרגשות שליליים ללא צורך.
- סגנונות חשיבה שכיחים הם דפוסים של חשיבה מוטעית במצבים מסוימים, שמובילים לרגשות שליליים.
- זיהוי של מחשבה מטרידה כסגנון חשיבה שכיח ושינוי אותה מחשבה לנכונה יותר יכול להפחית את הרגשות השליליים או להעלים אותם לגמרי.

דף סגנונות חשיבה שכיחים

כשאתה מתחיל להרגיש מוטרד או עצבני, שאל את עצמך קודם כל "מה אני חושב כרגע שגורם לי להרגיש ככה?" וכתוב את המחשבה שלך בדף. לאחר מכן, נסה לזהות אם המחשבה המטרידה שייכת לאחד מסגנונות החשיבה השכיחים. אם היא אכן שייכת לאחד מהם, כתוב לאיזה סגנון. נסה לחשוב מחשבה יותר מציאותית ומועילה וכתוב אותה. סביר שיחד עם המחשבה החדשה תבחין בהפחתה ברגש השלילי שלך בהשוואה למחשבה הישנה.

מצב	מחשבה/רגש מטרידים	סגנון חשיבה שכיח*	מחשבה יותר מציאותית או מועילה
דוגמה : ביום שישי בצהריים הלכתי ברחוב וראיתי חברה, אבל היא לא אמרה לי שלום.	היא בטח לא אוהבת אותי יותר/עצב	מחשבה קטסטרופלית	אולי היא לא ראתה אותי. אולי דעתה הייתה מוסחת והיא הייתה עסוקה במשהו אחר.

* ייתכן שרגש מטריד יהיה קשור ליותר מסגנון חשיבה שכיח אחד.

2. הבניה קוגניטיבית לרגשות שליליים

למדת שמה שאתה חושב במצבים שונים משפיע על איך שאתה מרגיש. אתה יודע גם שלא כל המחשבות והאמונות שמובילות לרגשות שליליים הן נכונות לחלוטין – כמו סגנונות חשיבה שכיחים – ושתיקון המחשבות יכול להפחית או להעלים את הרגשות השליליים. אבל אתה גם יודע שייתכן שחלק מהמחשבות נכונות וצריך להתייחס לבעיות במצבים אלה על מנת להתמודד עם הרגשות השליליים.

דפי עבודה אלה מתמקדים בכלי "הבניה קוגניטיבית" להתמודדות עם רגשות שליליים. זוהי שיטה פשוטה ובה 5 שלבים שמטרתם לבחון את הראיות התומכות במחשבות המטרידות, ולאחר מכן לשנות את המחשבות המוטעות לנכונות, או לבנות תכנית פעולה להתמודדות עם הדאגות המציאותיות. בעזרת לימוד ותרגול של הבניה קוגניטיבית, יהיה ברשותך כלי חשוב להתמודדות עם כל רגש שלילי שתחוה בחיך.

5 השלבים של הבניה קוגניטיבית

עבור על 5 השלבים כדי להתמודד עם הרגש כשאתה חווה רגש שלילי. בסוף חלק זה מופיע דף לרישום כל אחד מהשלבים וכן דוגמה לדף מלא. להלן תקציר של כל אחד מהשלבים.

1. תאר את המצב. תאר מה קרה לך או בסביבתך כשחווית את הרגש השלילי.
2. זהה את הרגש המטריד. זהה את הרגש או הרגשות שחווית במצב המסוים. ייתכן שחשת מגוון של רגשות. התמקד ברגש החזק והמטריד ביותר שחווית.
3. זהה את המחשבה שעומדת בבסיס הרגש. ייתכן שמספר מחשבות שונות קשורות לרגש השלילי שחווית. כתוב את כולן. לאחר מכן נסה לזהות איזו מחשבה היא המטרידה ביותר והתמקד בה כשאתה עובר לשלב 4. אם אתה מתקשה להחליט איזו מחשבה היא המטרידה ביותר, היעזר ב"מדריך למחשבות ורגשות" שמופיע בהמשך. לאחר שזיהית את המחשבה המטרידה ביותר, בחן האם היא שייכת לאחד מסגנונות החשיבה השכיחים שמתוארים בחלק הקודם.
4. בחן את הראיות שתומכות במחשבה או שוללות אותה. התרכז בראיות אובייקטיביות המבוססות על עובדות ולא רק על רגשות (תוכל לדמיין שאתה מציג ראיות בבית משפט). אם בשלב הקודם זיהית שהמחשבה שייכת לאחד מסגנונות החשיבה השכיחים, המחשבה שלך כנראה מוטעית וכדאי לחפש ראיות שלא יתמכו באותה מחשבה.

5. נקוט פעולה. אם המחשבה שלך לא נתמכת על ידי הראיות, חשוב מחשבה חדשה, נכונה יותר, שקשורה למצב. סביר שיהיה קל יותר להאמין למחשבה זו מאשר לישנה. המחשבה החדשה גם אמורה להביא להפחתת הרגש השלילי. אם בחינת הראיות מראה שהמחשבה המקורית שלך נכונה, תוכל לבנות תכנית פעולה כדי להתמודד עם המצב. הצעדים לבניית תכנית כזאת מתוארים למטה.

5 השלבים של הבניה קוגניטיבית להתמודדות עם רגשות שליליים:

1. תאר את המצב.
2. זהה את הרגש המטריד.
3. זהה את המחשבה שעומדת בבסיס הרגש.
4. בחן את הראיות שתומכות במחשבה או מפריכות אותה.
5. נקוט פעולה באמצעות מחשבה חדשה ונכונה יותר, או בניית תכנית פעולה להתמודדות עם המצב.

בניית תכניות פעולה יעילות

חשוב לפתח תכנית פעולה ספציפית להתמודדות עם מצב בעייתי על מנת לפתור את הקושי או למנוע ממנו לקרות שוב. ניתן לבנות תכנית פעולה יעילה באמצעות 6 השלבים שמתוארים למטה. דף עבודה של תכניות פעולה מצורף בסוף הפרק.

1. הגדר את המטרה של התכנית. היה מפורט ככל האפשר. חשוב מה אתה רוצה שישתנה כתוצאה מהתכנית.
2. חשוב על דרכי פעולה אפשריות. חשוב על דרכים שונות להשגת המטרה של התכנית. אל תעריך אותן כרגע, פשוט תתמקד בחשיבה על דרכים רבות ככל האפשר.
3. העריך את דרכי הפעולה השונות. שקול את היתרונות והחסרונות של כל דרך אפשרית. חשוב כמה קשה יהיה ליישם כל אחת ומהם הסיכויים שהיא תפתור את הבעיה.
4. בחר בדרך הטובה ביותר. בחר דרך אחת או שתיים שלדעתך יהיו היעילות ביותר בהשגת המטרה שקבעת. לפעמים שילוב של מספר דרכים הוא הפתרון היעיל ביותר.

5. קבע תכנית ליישום הדרכים הנבחרות. קבע תכנית ספציפית ליישום הדרכים שבחרת. קח בחשבון את המשאבים שאולי תזדקק להם כדי ליישם את התכנית, כמו מידע, מיומנויות, כסף או עזרה מאדם אחר. חשוב על מכשולים אפשריים ליישום התכנית ועל פתרונות כדי להתגבר עליהם.

6. קבע זמן ותאריך כדי לעקוב אחר התכנית והמשך לעבוד עליה אם המטרה טרם הושגה. לפעמים התכנית יעילה כבר בפעם הראשונה שאתה מיישם אותה ובפעמים אחרות עליך להמשיך ולעבוד עליה, או לנסות דרכי פעולה אחרות שהגדרת. קביעת תאריך מסוים כדי לעקוב אחר התכנית תבטיח שתמשיך לעבוד עליה עד שהמטרה שלך תושג. כדאי שהתאריך המתוכנן לא יהיה מעל שבוע לאחר בניית התכנית המקורית.

כשהמחשבות שקשורות לרגשות השליליים נכונות, ניתן להתייחס למצב הבעייתי באמצעות בניית תכנית פעולה יעילה.

1. הגדר את המטרה של התכנית.

2. חשוב על דרכי פעולה אפשריות.

3. הערך את דרכי הפעולה.

4. בחר בדרך הטובה ביותר (לפעמים יש יותר מאחת).

5. קבע תכנית ליישום הדרכים הנבחרות.

6. קבע יום ושעה כדי לעקוב אחר התכנית שלך.

נקודה להתייחסות

5 השלבים של הבניה קוגניטיבית, כולל השלבים של פיתוח תכנית פעולה, יכולים לסייע לך בהתמודדות עם הרגשות השליליים שאתה חווה. בעזרת המטפל שלך, נסה להשתמש ב- 5 הצעדים במהלך המפגש עבור הרגשות השליליים שחווית לאחרונה.

הבניה קוגניטיבית וסימפטומים

הבניה קוגניטיבית יכולה להיות כלי מועיל בהתמודדות עם רגשות שליליים שאתה חווה בחיי היום יום. כשתכיר היטב את כל השלבים, תוכל להשתמש בהם גם כדי לבחון, לאתגר ולמצוא הקלה מהסימפטומים המעיקים עליך. באמצעות 5 השלבים של הבניה קוגניטיבית ניתן לשפר

רגשות שליליים שקשורים לסימפטומים כמו דיכאון, חרדה, חוויות טראומטיות, שמיעת קולות ומחשבות של חוסר תקווה ופגיעה עצמית.

שאלות:

בחן את הסימפטומים הבאים ואת המחשבות המטרידות שעלו בשאלונים שמילאת
שאל את עצמך, "מה עשוי להיות הרע המטריד? מה עשוי להיות המחשבה
המטרידה?"

- "לעולם לא אשתפר או אחלים".
- מחשבות, תמונות וזיכרונות לעבר חוויה מלחיצה שחוזרים ומטרידים.
- "הרגשתי שאני לא שווה הרבה כאדם".
- "הקול שלי מעניש אותי על משהו שעשיתי".
- "אני אף פעם לא מקבל את מה שאני רוצה, אז טיפשי מצבי לרצות
משהו".

נקודה להתייחסות

עבור יחד עם המטפל שלך על התשובות שמילאת לאחרונה בשאלונים על הסימפטומים המטרידים שלך. בחר פריט אחד או שניים שלגביהם ציינת שיש לך רגשות שליליים חזקים במיוחד. עבור כל פריט, נסה במפגש להשתמש ב-5 השלבים של הבניה קוגניטיבית כדי לבחון את המחשבות שקשורות לרגש השלילי המדובר. אם המחשבה אינה נכונה, שנה אותה למחשבה נכונה יותר. אם המחשבה נכונה, בנה תכנית פעולה להתמודדות עם המצב. לגבי כל פריט שאתה בוחן בקפידה, בדוק אם רמת המצוקה שלך יורדת.

תרגול, תרגול, תרגול!

כדי שתוכל להשתמש בהבניה קוגניטיבית בצורה טובה, עליך לתרגל אותה. בדומה למיומנויות אחרות, כמו ספורט או נגינה על כלי, ככל שתתרגל יותר, תהיה טוב יותר. במשך הזמן, ובעזרת תרגול, הבניה קוגניטיבית יכולה להפוך לחלק בלתי נפרד מהאופן שבו אתה

מתמודד עם רגשות שליליים על בסיס יומי. ככל שתתרגל יותר, השליטה שלך ברגשות השליליים תגבר, וכך גם היכולת שלך להתקדם לעבר המטרות האישיות שלך ולהשיגן.

אפשרויות לתרגול בבית

1. היעזר בדף העבודה של 5 השלבים כדי לתרגל הבניה קוגניטיבית בשבוע הקרוב, כדי לבחון מחשבות שקשורות לרגשות שליליים. אם אתה מסיק שיש ראיות חזקות התומכות בנכונותה של מחשבה מסוימת, היעזר בדף תכנית הפעולה כדי לבנות תכנית לטיפול בבעיה. נסה לתרגל לפחות פעם אחת בשבוע.
2. שתף בן משפחה או חבר קרוב בדפי העבודה של 5 השלבים ותכנית הפעולה, ובקש מהם לעזור לך לבחון כמה מהרגשות השליליים שלך.
3. יחד עם המטפל שלך, בחר מספר סימפטומים מטרידים מתוך השאלונים שמילאת, כדי לבחון אותם בשבוע הקרוב בעזרת 5 השלבים של הבניה קוגניטיבית. עבוד בכל פעם על פריט אחד בלבד.
4. שתף בן משפחה או חבר קרוב בדף העבודה "5 השלבים של הבניה קוגניטיבית", ובקש מהם עזרה בהתמודדות עם אחד מהסימפטומים.

סיכום

- 5 השלבים של הבניה קוגניטיבית הם כלי להתמודדות עם רגשות שליליים, שיעזור לך לבחון בעין ביקורתית את המחשבות שעומדות בבסיס הרגשות שלך.
- שינוי של מחשבות מוטעות הקשורות לרגשות שליליים עשוי להפחית את אותם רגשות.
- בניית תכנית יעילה להתמודדות עם דאגות מציאותיות בנוגע למצבים מטרידים יכול לפתור חלק מאותם קשיים ולהפחית את הרגשות השליליים הקשורים אליהם.
- 5 השלבים של הבניה קוגניטיבית יכולים לעזור לך להתמודד עם רגשות שליליים שנובעים מסימפטומים ומחשבות מטרידות.

דף עבודה "חמשת השלבים של הבניה קוגניטיבית" (דוגמה)

אתה מוזמן לעבור על דף עבודה זה ביחד עם המטפל שלך. התייחס לדוגמה הבאה המדגימה כיצד השלבים עובדים.

1. מצב

שאל את עצמך, "מה קרה שגרם לי להיות מוטרד?" כתוב תיאור קצר של המצב.

מצב:

הוזמנתי למפגש משפחתי בשבוע הבא בבית של בת דודה שלי, שהיא בדיוק בגילי ועכשיו סיימה אוניברסיטה.

2. רגש

הקף את הרגש הכי חזק שלך (אם יש יותר מאחד, השתמש בדף נפרד לכל רגש).

כעס

אשמה/בושה

עצב/דיכאון

פחד/חרדה

3. מחשבה

שאל את עצמך, "על מה אני חושב שגורם לי להרגיש ככה?" היעזר בדף "מחשבות ורגשות" כדי לזהות את המחשבות שקשורות לרגש שסימנת. אולי תזהה יותר ממחשבה אחת שקשורה לרגש. כתוב למטה את מחשבותיך וסמן את זאת שהכי קשורה לרגש.

מחשבות:

לא יהיה לי שום דבר מעניין לומר במפגש המשפחתי ואני ארגיש לא נוח.

כבר ממבט ראשון כולם ידעו שהייתי מאושפז בבית חולים.

אנחנו באותו גיל, והיא מושלמת בהכל ואני אף פעם לא עשיתי שום דבר שווה בחיים.

האם המחשבה שסימנת שייכת לסגנונות חשיבה שכיחים? אם כן, סמן לאיזה:

- הכול או כלום
- הכללת יתר
- חייב/צריך/אף פעם
- חשיבה קטסטרופלית
- הצדקה רגשית
- הערכת יתר של סיכונים
- האשמה עצמית
- מסנן מנטלי

4. הערך את המחשבה

כעת שאל את עצמך, "אילו ראיות תומכות במחשבה הזאת?" "האם יש דרך חלופית להתבונן על המצב הזה?" "איך מישו אחר יחשוב על המצב?" כתוב את התשובות שתומכות במחשבה שלך וגם את אלה שלא.

דברים שתומכים במחשבה שלי:

היא סיימה לאחרונה את האוניברסיטה.

היא שוכרת מקום משלה ויש לה מספיק כסף להזמין את כל המשפחה לארוחה אצלה.

אני נאלצתי להפסיק את לימודיי בשנה שעברה.

אני משועמם רוב היום ואין לי עבודה.

דברים שלא תומכים במחשבה שלי:

אני יודע שהיא עברה תקופה בעייתית בעצמה, היו לה כמה עניינים רפואיים והיא נפרדה מחבר שלה לא מזמן – בטח גם היא לא מרגישה שהחיים שלה מושלמים. רק בגלל שלמישהו יש דירה משלו ותואר מהאוניברסיטה לא אומר שהוא מושלם או שהוא טוב ממני.

אני לא בחרתי להפסיק את הלימודים – זה לא שהייתי עצלן ולא הלכתי לשיעורים. הייתי מאוד לחוץ והיה לי קשה להמשיך את הלימודים באותו זמן. המטרה שלי היא להחזיר את החיים שלי למסלולם ואני עובד על זה בכל שבוע. אני רוצה לחזור לאוניברסיטה ושתהיה לי דירה משלי מתישהו, ואני פועל כדי להגשים את זה בעתיד. הצלחתי בתחומים אחרים בחיי לפני שהתאשפזתי, כמו בספורט, והשלמתי קורס מחשבים לפני כמה שנים. יש בחיי אנשים שאני נותן בהם אמון והם אמרו לי שאני בנאדם בעל ערך.

5. נקוט פעולה!

כעת, שאל את עצמך, "האם הדברים בעיקר תומכים במחשבה שלי, או שהם אינם תומכים בה?"

לא, הראיות אינן תומכות במחשבה שלי.

אם הראיות אינן תומכות במחשבה שלך, אמצ' מחשבה חדשה שכן נתמכת בראיות. מחשבות אלה בדרך כלל מאוזנות ומועילות יותר. כתוב את המחשבה החדשה, המועילה יותר. זכור, כשאתה חושב על המצב המטריד הזה בעתיד, החלף את המחשבה האוטומטית הלא מועילה במחשבה החדשה והנכונה יותר.

מחשבה חדשה:

אמנם היו לי כמה התמודדויות לא פשוטות לאחרונה, אבל אני עובד קשה למען ההתקדמות שלי ומשפחתי יודעת את זה. לאף אחד אין חיים מושלמים. לכולם יש את הבעיות שלהם, אבל זה לא אומר שאני חסר ערך.

כן, הראיות תומכות במחשבה שלי.

אם הראיות אכן תומכות במחשבה שלך, עליך להחליט מה לעשות כדי להתמודד עם המצב. שאל את עצמך, "האם אני זקוק למידע נוסף כדי לדעת מה לעשות?" "האם אני זקוק לעזרה?" "האם עליי לנקוט צעדים כדי לדאוג לשלומי?" כתוב את תכנית הפעולה שלך להתמודדות עם המצב המטריד, או השלם את דף העבודה של תכנית הפעולה.

<u>תכנית פעולה:</u>

דף עבודה "חמשת השלבים של הבניה קוגניטיבית"

היעזר בדף עבודה זה בכל פעם שקורה משהו שמטריד אותך. זה יעזור לך לעבור על המחשבות והרגשות שלך ולהחליט מה לעשות לגביהם. ככל שתשתמש בדף יותר, כך יהיה לך קל יותר למלא אותו ותוכל להפחית את הרגשות המטרידים שאתה חווה.

1. מצב
שאל את עצמך, "מה קרה שגרם לי להיות מוטרד?" כתוב תיאור קצר של המצב.
מצב:

2. רגש			
הקף את הרגש הכי חזק שלך (אם יש יותר מאחד, השתמש בדף נפרד לכל רגש).			
פחד/חרדה	עצב/דיכאון	אשמה/בושה	כעס

3. מחשבה
שאל את עצמך, "על מה אני חושב שגורם לי להרגיש ככה?" היעזר בדף "מחשבות ורגשות" כדי לזהות את המחשבות שקשורות לרגש שסימנת. אולי תזהה יותר ממחשבה אחת שקשורה לרגש. כתוב למטה את מחשבותיך וסמן את זאת שהכי קשורה לרגש.
מחשבות:

האם המחשבה שסימנת שייכת לסגנונות חשיבה שכיחים? אם כן, סמן לאיזה :

- הכול או כלום
- הכללת יתר
- חייב/צריך/אף פעם
- חשיבה קטסטרופלית
- הצדקה רגשית
- הערכת יתר של סיכונים
- האשמה עצמית
- מסנן מנטלי

4. הערך את המחשבה שלך

כעת שאל את עצמך, "אילו ראיות תומכות במחשבה הזאת?" "האם יש דרך חלופית להתבונן על המצב הזה?" "איך מישהו אחר יחשוב על המצב?" כתוב את התשובות שתומכות במחשבה שלך וגם את אלה שלא.

דברים שתומכים במחשבה שלי :

דברים שלא תומכים במחשבה שלי :

5. נקוט פעולה!

כעת, שאל את עצמך, "האם הדברים בעיקר תומכים במחשבה שלי, או שהם אינם תומכים בה?"

לא, הראיות אינן תומכות במחשבה שלי.

אם הראיות אינן תומכות במחשבה שלך, אמצ' מחשבה חדשה שכן נתמכת בראיות. מחשבות אלה בדרך כלל מאוזנות ומועילות יותר. כתוב למטה את המחשבה החדשה, המועילה יותר. זכור, כשאתה חושב על המצב המטריד הזה בעתיד, החלף את המחשבה האוטומטית הלא מועילה במחשבה החדשה והנכונה יותר.

מחשבה חדשה:

כן, הראיות תומכות במחשבה שלי.

אם הראיות אכן תומכות במחשבה שלך, עליך להחליט מה לעשות כדי להתמודד עם המצב. שאל את עצמך, "האם אני זקוק למידע נוסף כדי לדעת מה לעשות?" "האם אני זקוק לעזרה?" "האם עליי לנקוט צעדים כדי לדאוג לשלומי?" כתוב את תכנית הפעולה שלך להתמודדות עם המצב המטריד, או השלם את דף העבודה של תכנית הפעולה.

תכנית פעולה:

דף עבודה של תכנית פעולה (דוגמה)

יוני ישב בחדרו במצב רוח ירוד בשבת אחר הצהריים ולא היה לו מה לעשות. הוא החליט למלא את דף העבודה של 5 השלבים של הבניה קוגניטיבית. בדף הוא הגדיר את הרגש שלו כדיכאון והמחשבה הקשורה לכך הייתה, "אין לי שום דבר מהנה לעשות". כשהוא בחן את הראיות, הוא מצא לא מעט שתומכות במחשבה שלו, כולל העובדה שמאז המשבר הפסיכוי שער הוא לא עסק באף אחת מהפעילויות שאהב בעבר. המסקנה שלו הייתה שהמחשבה נתמכת על ידי הראיות. לאחר מכן הוא השלים את דף העבודה של תכנית הפעולה כדי להתמודד עם המצב.

1. הגדר את המטרה

איזה מצב דורש פעולה? אני לא עסוק בפעילויות מהנות כפי שהייתי בעבר.

איזה שינוי במצב שלך אתה מעוניין לראות? היה מפורט ככל האפשר.

המטרה שלי היא לחזור לפחות לפעילות אחת מאלו שנהניתי מהן בעבר.

2. חשוב על דרכי פעולה אפשריות

מה אתה יכול לעשות כדי לשנות את המצב?

השתמש בכישורים היצירתיים שלך לפתרון בעיות. חשוב על מספר דרכים אפשריות כדי להשיג את המטרה שלך וכתוב אותן.

1. לרכוב על אופניים

2. לשחק משחקי וידאו עם ירון

3. להסתובב בקניון

4. לחזור לנגן בגיטרה

5. לקנות כרטיס לוטו ולזכות

3. בחן כל פתרון

לאחר שזיהית מספר דרכים שונות בשלב 2, הערך כל אחת מהן וסמן כוכב ליד המוצלחות ביותר ברשימה.

1. **בעד** : כיף לרכוב על אופניים. **נגד** : חורף עכשיו ואפשר להחליק בגלל הגשם.
2. *** בעד** : בעבר, ירון ואני בילינו הרבה זמן במשחקי וידאו. **נגד** : אולי ירון עסוק.
3. **בעד** : להסתובב בקניון יוציא אותי מהבית. **נגד** : זה מתחיל לשעמם די מהר.
4. *** בעד** : אני אוהב לנגן בגיטרה ויכול לעשות את זה לבד או עם אחי. **נגד** : אני קצת חלוד בנגינה שלי.
5. **בעד** : יהיה נפלא לזכות בלוטו. **נגד** : אין הרבה סיכוי שזה יקרה.

4. בחר פתרון

אני רוצה לנסות שתי פעילויות מהנות השבוע: משחקי מחשב ונגינה בגיטרה.

5. תכנן כיצד ליישם את הדרכים שבחרת

אילו צעדים תצטרך לנקוט כדי שזה יקרה?

- לנסות לנגן לפחות שיר אחד ביום.
- לחפש שיעורי גיטרה ביו-טיוב אם אני צריך רענון.
- לצלצל לאחי ולבקש ממנו להביא את הגיטרה שלו בשבת הבאה, כדי שנוכל לנגן משהו ביחד.
- להתחיל להתאמן במשחק הווידאו שקיבלתי.
- להתקשר לירון ביום שני ולבקש ממנו לבוא לשחק איתי באיזשהו יום השבוע.

6. קבע זמן למעקב אחר התכנית שלך

אני אערוך מעקב ביום ראשון הבא אחר הצהריים. אני אשאל את עצמי אם ביצעתי את הצעדים של התכנית שלי ואם נהניתי קצת יותר מהזמן הפנוי שלי. ייתכן שאצטרך להמשיך לעבוד על זה עוד קצת כדי שאחזור ליהנות מהפעילויות כמו קודם.

דף עבודה לתכנית פעולה

היעזר בדף העבודה כדי לבנות תכנית להתמודדות עם מצבים מלחיצים, והשתמש בו לאחר שמילאת את דף העבודה של 5 השלבים בהבניה קוגניטיבית. הכן תכנית פעולה באחד משני המקרים הבאים:

1. המחשבה הראשונה שלך נכונה, או

2. שינית את המחשבה המטרידה שלך למחשבה נכונה יותר, אבל אתה עדיין מוטרד או מאמין שהמצב דורש פעולה נוספת.

1. הגדר את המטרה איזה מצב דורש פעולה? איזה שינוי במצב שלך אתה מעוניין לראות? פרט ככל האפשר.

2. חשוב על דרכי פעולה אפשריות מה אתה יכול לעשות כדי לשנות את המצב? השתמש בכישורים היצירתיים שלך לפתרון בעיות. חשוב על מספר דרכים אפשריות כדי להשיג את המטרה שלך וכתוב אותן.

3. בחן כל פתרון

אילו דרכים יהיו מועילות יותר?

לאחר שזיהית מספר דרכים שונות בשלב 2, הערך כל אחת מהן וסמן כוכב ליד המוצלחות ביותר ברשימה.

4. בחר פתרון

איזה פתרון אתה מעוניין לנסות?

בחר אחת מהדרכים שסימנת ומעוניין ליישם וכתוב אותה.

5. תכנן כיצד ליישם את הדרכים שבחרת

אילו צעדים תצטרך לנקוט כדי שזה יקרה?

חשוב על השאלות הבאות:

מתי תיושם התכנית?

מתי הקושי או המצב כנראה יצוץ שוב?

לאיזה מידע אתה זקוק?

האם אתה זקוק לעזרה?

מי יתמוך בך בפעולה שאתה נוקט?

אילו מכשולים עשויים להפריע לתכנית? כיצד תוכל למנוע את המכשולים או להתגבר עליהם? לאחר מכן כתוב את התכנית שלך וציין את הצעדים שאתה עומד לנקוט.

6. קבע זמן למעקב אחר התכנית שלך שאל את עצמך: האם ביצעתי את השלבים של התכנית? איך זה עבר? האם הבעיה נפתרה או שהמצב השתפר? האם אני צריך לשנות את התכנית כדי שתהיה יעילה יותר? מתי ואיפה אשתמש שוב בתכנית?

מדריך למחשבות ורגשות

כשאתה חווה רגש שלילי או מטריד, מצא אותו בטבלה. לאחר מכן שאל את עצמך אם אחת מהשאלות בטור השני מתאימה למחשבה שלך בנוגע למצב המטריד. אם כן, הסתכל בטור השלישי של דוגמאות ספציפיות של מחשבות שיכולות להתאים למצב המטריד שלך. אם השאלות בטור השני לא מתאימות למחשבה הנוכחית שלך, אולי אתה חווה רגש אחר. מדריך זה יכול לעזור לך לחדד את הרגשות שהכי מטרידים אותך ולעזור לך להבין את המחשבות שקשורות לאותם רגשות.

רגש שלילי	דוגמאות של שאלות שאתה יכול לשאול את עצמך כדי לזהות את המחשבות או האמונות שנמצאות בבסיס הרגש	דוגמאות למחשבות או לאמונות שקשורות לרגש
פחד או חרדה	אילו דברים רעים אני מצפה שיקרו? מה אני פוחד שיקרה? האם אני פוחד שאאבד שליטה או אשתגע?	מחשבות שמהוו רע יקרה. למשל: • משהו נורא עומד לקרות. • אני עומד להיות מותקף או להיפצע. • אני עומד להיות דחוי או נטוש. • אני עומד לאבד שליטה או להשתגע.
עצבות או דיכאון	מה הפסדתי בחיי? מה חסר בי או בחיים שלי?	מחשבות על אובדן. למשל: • אני חסר ערך. • אין לי על מי לסמוך. • שום דבר לא ישתפר לעולם.
אשמה או בושה	איזה דבר רע עשיתי? מה לא בסדר איתי?	מחשבות שעשיתי משהו רע או שחסר לי משהו. למשל: • אני כישלון. • אני אשם במה שקרה לי. • אני בנאדם רע.
כעס	מה לא הוגן במצב הזה? מי פגע בי?	מחשבות שהתנהגו אליי בצורה לא הוגנת או שפגעו בי. למשל: • מתנהגים אליי בחוסר הגינות. • מנצלים אותי. • מישהו עשה לי משהו רע.

יחידה 9 – התמודדות עם סימפטומים

הקדמה

אם בחרת ביחידה זאת, כנראה זיהית שאתה חווה קושי עם סימפטום מתמשך אחד לפחות. זהו מצב שכיח עבור מישהו שעבר משבר פסיכוטי ויש דרכים רבות ויעילות להתמודדות עם סימפטומים, כך שתוכל להמשיך ליהנות מחייך ולהשיג את מטרותיך. ביחידה זו תכיר את סימפטומים מתמשכים שכיחים, תזהה אילו מטרידים אותך ותלמד להשתמש במספר דרכים יעילות להתמודדות איתם.

להלן דוגמאות לסימפטומים נמשכים שכיחים:

- דיכאון
- חרדה
- הזיות
- הפרעות שינה
- רמת אנרגיה ירודה
- מחשבות מטרידות

בעזרת טבלה המתארת את הסימפטומים השונים, נתחיל בזיהוי הסימפטומים שמטרידים אותך ולאחר מכן נעבור על דרכי התמודדות. יש אנשים שמוטרידים מסימפטום אחד בלבד ואחרים ממספר סימפטומים ולכן יבחרו את דפי המידע שכוללים דרכי התמודדות עבור כל אותם סימפטומים.

בדפי המידע עבור כל סימפטום מוצעות מספר דרכי התמודדות מהן תוכל לבחור. בחר את אלו שתמצא לנאות, תרגל אותן במפגשים ולאחר מכן נסה אותן במצבים אמיתיים כדי לראות אילו הן היעילות ביותר בעבורך.

1. זיהוי הסימפטומים שמטרידים אותך

מהם סימפטומים מתמשכים?

אצל חלק מהאנשים, סימפטומים שקשורים לפסיכוזה פוחתים או אף נעלמים בעזרת הטיפול. אצל אחרים, הסימפטומים עלולים להתמשך, למרות שהם נוטלים תרופות או נעזרים בסוגי טיפול אחרים. להלן דוגמאות לסימפטומים מתמשכים שכיחים:

סימפטום	דוגמה
דיכאון	מצב רוח ירוד ועצבות רוב הזמן; מחשבות מייאשות כמו "הדברים חסרי תקווה" או "אני לא שווה כלום".
חרדה	תחושת דאגה, עצבנות או מתח גם מדברים קטנים ביותר; דאגה מכך שאחרים חושבים עליך דברים שליליים; הימנעות ממצבים שגורמים לך עצבנות, כמו אירועים חברתיים או עבודה.
הזיות	שמיעה, ראייה או הרחה של דברים שאחרים אינם חשים בהם, כמו שמיעת קולות שמעליבים אותך; הרגשה שיש לך משהו על העור, כשאינו שום דבר נראה לעין שיגרום לתחושה הזאת.
הפרעות שינה	קושי בהירדמות ובשינה רציפה; שינה מרובה מדי; שינה במשך היום וערות במשך הלילה.
רמת אנרגיה ירודה	קושי להתחיל בפעילויות או להשלים אותן; נפילת אנרגיה בעבודה או בלימודים; חוסר אנרגיה ורצון לעשות דברים שבעבר גרמו לך הנאה.
מחשבות מטרידות	מחשבות ואמונות מטרידות, כמו המחשבה שמישהו רוצה להתנכל לך; אמונה שאנשים יכולים לקרוא את המחשבות שלך; אמונה שאנשים מדברים עליך, שיש מסרים שמיועדים לך בלבד, או שתכנית הטלוויזיה היא עליך.

יש סימפטומים שהם מתונים ואינם מפריעים לפעילויות. למשל, אנשים מסוימים מרגישים מעט חרדה לפעמים, אבל זה לא מפריע להם לעשות את מה שהם רוצים. אנשים אחרים שומעים קולות שקטים רוב הזמן, אבל קל להם להתעלם מהקולות.

יש סימפטומים שעלולים להיות מטרידים, להפריע בעבודה או בלימודים ולמנוע ממך ליהנות מהחיים. למשל, כשאנשים חושבים שרוצים לפגוע בהם, הם עלולים להימנע מיציאה מהבית, מהגעה לעבודה או מבילוי עם חברים. יש אנשים ששומעים קולות שמפריעים להם להתרכז או להשתתף בשיחה.

מה אנשים יכולים לעשות אם יש להם סימפטומים מתמשכים?

כשאנשים חווים סימפטומים מתמשכים שמפריעים להם בחייהם, הם יכולים ללמוד דרכים יעילות להתמודד איתם. דרכי התמודדות אלו יעזרו לך להמשיך במסלול חייך, להשיג את המטרות שלך וליהנות מהחיים, גם כשאתה עדיין חווה סימפטומים מסוימים.

כל אדם הוא שונה וכל אחד חווה אחרת את הסימפטומים. כל אדם גם משתמש בדרכים שונות כדי להתמודד עם הסימפטומים. למשל אפשר לשוחח עם מישהו, לקחת תרופות, לעשות הליכה או כל פעילות גופנית אחרת.

הסולם הבא יעזור לך לזהות את הסימפטומים שחווית לאחרונה ואת דרכי ההתמודדות האפשריות.

סולם להערכת סימפטומים מתמשכים

אנא סמן באיזו מידה מפריע לך כל סימפטום שאתה חווה. כמו כן כתוב את דרכי ההתמודדות שבהן אתה כבר משתמש עבור כל סימפטום ואת מידת היעילות שלהן עבורך.

סוג הסימפטום	האם חווית את הסימפטום?		עד כמה הסימפטום מפריע?	דרכים שאיתם התמודדת עם הסימפטום	עד כמה יעילה ההתמודדות שלי עם הסימפטום?
	כן	לא			
			1 = כלל לא מפריע		1 = כלל לא יעילה
			2 = מעט מפריע		2 = מעט יעילה
			3 = מפריע במידה מסוימת		3 = יעילה במידה מסוימת
			4 = מפריע במידה רבה		4 = יעילה למדי
			5 = מאוד מפריע		5 = יעילה מאוד
דיכאון			5 4 3 2 1		5 4 3 2 1
חרדה			5 4 3 2 1		5 4 3 2 1
הזיות			5 4 3 2 1		5 4 3 2 1
הפרעות שינה			5 4 3 2 1		5 4 3 2 1
רמת אנרגיה ירודה			5 4 3 2 1		5 4 3 2 1
מחשבות טורדניות			5 4 3 2 1		5 4 3 2 1

פיתוח דרכים להתמודדות עם סימפטומים מתמשכים יכול לעזור לאנשים להפחית את הלחץ ולשפר את איכות חייהם.

שאלות:

- נסה לחשוב על צולמה למצב שבו סימפאוס מתמשק הפריע לך לעשות משהו שרצית או שהיית צריך לעשות.
- כשאתה עובר על "סולם להערכת סימפאומים מתמשכים", אילו סימפאומים הכי מפריעים לך? אילו הסימפאומים שאתה והמטפל שלך תעבדו עליהם ביחד. תוכל להשתמש ברשימה הבאה כדי לדרג אותם לפי הסדר בו תהיה מעוניין לעבוד עליהם (אם בכלל).

___ דיכאון

___ חרדה

___ הזיות

___ הפרעות שינה

___ רמת אנרגיה ירודה

___ מחשבות טורדניות

לאחר שתפתח דרך התמודדות עבור סימפטום אחד או שניים, אתה והמטפל תוכלו לעבור שוב על הרשימה כדי להחליט ביחד על מה לעבוד בהמשך.

אפשרויות לתרגול בבית

1. שתף בן משפחה או אדם אחר התומך בך בדפי עבודה אלו. ספר לו על הסימפטומים המתמשכים שאתה חווה ובידקו ביחד אם הוא הבחין בסימפטומים מתמשכים נוספים שיש לך.
2. נסה בשבוע הקרוב לעקוב אחר הסימפטומים שאתה חווה, כדי לראות אילו הכי מפריעים לך. תוכל להיעזר ברשימה הבאה.

מעקב אחר סימפטומים

סמן ✓ בכל יום שבו אתה חווה את הסימפטום ולידו, כתוב מספר מ-1 עד 5 כדי לדרג עד כמה הסימפטום הפריע לך. השתמש בסולם הדירוג הבא:

1 = כלל לא הפריע

2 = מעט הפריע

3 = הפריע במידה מסוימת

4 = הפריע במידה רבה

5 = מאד הפריע

ימי השבוע (דרג את רמת ההפרעה מ-1 עד 5)							סימפטום
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת	
							דיכאון
							חרדה
							הזיות
							הפרעות שינה
							רמת אנרגיה נמוכה
							מחשבות טורדניות/מחשבות שווא

סיכום

- חלק מהסימפטומים של פסיכוזה נחלשים או נעלמים במהלך הטיפול.
- חלק מהסימפטומים עלולים להתמשך, אפילו כשנוטלים תרופות או כשמקבלים סוגים אחרים של טיפול. אין זו אשמתו של האדם.
- כשאנשים מזהים מהם הסימפטומים המתמשכים שמטרידים אותם או מפריעים להם, ניתן לפתח דרכי התמודדות יעילות כדי להפחית את השפעת הסימפטומים וכדי שהאדם יוכל להמשיך במסלול חייו.

2. התמודדות עם דיכאון

דיכאון הוא מצב שבו אנשים חווים מצב רוח מאד ירוד, והם עצובים. רגשות אלה נחווים על אף שהאדם לא חווה אובדן לאחרונה, כמו מוות של אדם קרוב, או שהם נמשכים זמן רב לאחר האובדן. דיכאון משפיע לא רק על הרגשות אלא גם על החשיבה, השינה, האכילה והאנרגיה. בחלק זה תלמד לזהות דיכאון ולפתח דרכים יעילות להתמודד איתו.

מהו דיכאון?

אנשים חווים דיכאון בדרכים שונות. היעזר בטבלה הבאה כדי לזהות את סימפטומי הדיכאון שחווית.

סימפטומים של דיכאון

חוויתי את הסימפטום	דוגמה	סימפטום
	הכול נראה שחור ושליילי, מצב רוח ירוד ועגום כל הזמן, קשה לעודד אותך, תחושה של פחד וחרדה.	עצבות
	אמונה שאין לך כוחות להשיג דברים או לחולל שינויים חשובים בחייך, הרגשת תקיעות, חוסר תקווה לגבי העתיד, לא נראה ששווה להתאמץ בכלל.	חוסר אונים, חוסר תקווה
	תחושה של חוסר ערך, אמונה שאין לך יכולות בשום תחום, תחושה שאינך ראוי להערכה או לאהבה מצד אנשים אחרים.	ערך עצמי נמוך
	מחשבה שעדיף יהיה אם תמות, מחשבות אובדניות או ניסיונות לפגוע בעצמך או להרוג את עצמך, מחשבה שהמוות הוא המפלט היחיד מהכאב שלך.	עיסוק יתר במוות
	התעסקות יתרה בדברים שאתה מצטער שלא עשית או שכן עשית בעבר, תחושת אשמה על החיים שלך כרגע, לקיחת אחריות על דברים שהם מעבר לשליטתך.	אשמה יתרה
	תחושת עייפות במשך היום, חוסר אנרגיה לצאת מהמיטה בבוקר, דרוש מאמץ רב כדי לבצע פעילויות פשוטות, קושי להתמיד.	חוסר אנרגיה

שינויים בתיאבון	איבוד תיאבון וירידה במשקל, או אכילה בלתי פוסקת והשמנה.	
הפרעות שינה	קשיים בהירדמות, שינה לא רציפה, יקיצה מוקדמת או שינה מרובה מדי, כ- 10-12 שעות שינה מדי לילה.	
היעדר הנאה	ירידה בתחושת ההנאה מפעילויות שהיו מהנות בעבר, הפסקת פעילויות מהנות, תחושה שלא שווה לעשות דבר ושאין הנאה מכלום.	
בעיות ריכוז	קושי להישאר ממוקד, כל הדברים שקורים מסביב מסיחים בקלות את דעתך, קושי בקבלת החלטות, קושי להתרכז במשימות בעבודה, בלימודים או בבית.	

כולם מרגישים לפעמים סימפטומים של עצבות או דיכאון, בעיקר אם קורה להם או לאדם קרוב משהו מטריד. יחד עם זאת, אם רגשות עצובים עזים נחווים ללא שום סיבה נראית לעין, או שהם נמשכים זמן רב לאחר שהאירוע המטריד חלף, מדובר בדיכאון שמצריך תשומת לב.

אם אתה מרגיש דיכאון חריף או מתחיל לחשוב על לפגוע בעצמך או על סיום החיים שלך, התקשר מיד למטפל שלך או לצוות הטיפול או לשירותי חירום. הביטחון שלך הוא הדבר החשוב ביותר.

דיכאון אמנם עלול להפריע לך ליהנות מחייך, אך יש דרכי התמודדות רבות שתוכל ללמוד כדי לשפר את מצב הרוח שלך.

שאלות:

- כעתה מרגיש מצבך, באילו מילים תשתמש לתאר את רגשותיך?

.....

.....

- חשוב על דוגמה שבה דיכאון הפריע לך לעשות משהו שרצית או שהיית צריך לעשות

.....

.....

מה ניתן לעשות כדי להתמודד עם דיכאון?

ישנם דרכים רבות להתמודדות עם דיכאון וייתכן שאתה כבר משתמש באחת מהם, אך כדאי תמיד להכיר לפחות שתיים, כדי שאם אחת לא יעילה במצב מסוים, אפשר תמיד לנסות את האחרת.

קרא את הדוגמאות הבאות של דרכים להתמודדות עם דיכאון, וחשוב על אלו שאתה משתמש בהן כעת, ובחר לנסות אחת או שתיים או לשפר את השימוש בהם.

- **דבר עם אדם התומך בך** על הרגשות שלך. למשל, תוכל לדבר עם חבר, בן משפחה או חבר בצוות הטיפול. כשאתה מדבר איתו, נסה את הצעדים הבאים:

– הסתכל על האדם

– אמור לו איך אתה מרגיש (למשל, "עצוב" או "מדוכא" או "מדוכדך").

– אם יש מצב מסוים שגורם לך להיות מדוכא, ספר מהו.

– חשוב על רעיון לגבי מה הוא יוכל לעשות כדי לעזור לך להרגיש פחות מדוכא ובקש ממנו רעיונות משלו.

- **השתמש בטכניקות הרגעה** כדי להישאר רגוע ולהרגיש מעודד יותר, טכניקות כמו נשימה מרגיעה, הרפיית שרירים או דמיון מודרך. טכניקות אלה הופיעו ביחידה מס' 3 "מידע על פסיכזזה", בחלק העוסק ב"התמודדות עם לחץ". תוכל לעבור עליהן עם המטפל שלך כעת.

פעילויות מרגיעות אחרות כוללות האזנה למוזיקה, הליכה ברגל או ציור. כדי לפתח טכניקות הרגעה, כדאי לבחור מקום שתרגיש בו נוח ולאחר מכן את הטכניקה שברצונך לנסות. בהתחלה, רצוי לתרגל אותה על בסיס קבוע ובזמן שאתה חופשי מהסחות דעת ולא מרגיש מדוכא. ככל שתשתפר בשימוש בטכניקה, כך תוכל להשתמש בה כדי להירגע במצבים מלחיצים ומאתגרים יותר.

- **קבע מטרות לפעילויות יומיומיות**. התחל בפעילות אחת או שתיים ובהדרגה מלא את לוח הזמנים שלך בפעילויות שונות. נסה לכלול פעילות אחת נעימה בכל יום, גם אם היא קטנה. כך יהיה לך משהו שתוכל לצפות לו. כדאי לבקש מאנשים להצטרף לפעילויות שלך. סביר שתעשה את הפעילויות שקבעת אם מישהו נוסף יהיה מעורב. גם לפעמים נעים יותר לבצע פעילויות ביחד.

- **התמודד עם חוסר תיאבון** על ידי אכילת כמויות קטנות של מאכלים שאתה אוהב. יש אנשים שאכילת מנות קטנות בתדירות גבוהה יותר במשך היום עוזרת להם.

- **השתמש בשיח עצמי חיובי.** כשאנשים מרגישים מדוכאים, הם לרוב משתמשים בדיבור עצמי שלילי כמו "אני לא שווה", "אין לי עתיד". דיבור עצמי חיובי יכול להילחם בדיבור השלילי על ידי כך שתזכיר לעצמך את החוזקות, החוסן הנפשי והפוטנציאל שלך. תוכל לומר לעצמך דברים כמו "זו אולי תקופה קשה, אבל אני יכול לעבור אותה", "אני יכול להתגבר על זה", או "להרבה אנשים אכפת ממני והם עומדים מאחוריי". הזכר לעצמך את הצעדים שהצלחת לעשות. אל תתמקד בדברים שלא הצליחו לך או בטעויות שאולי עשית.

- **ערוך רשימה של התכונות החיוביות שלך.** כפי שהוזכר קודם, כשאנשים מדוכאים ההערכה העצמית שלהם נמוכה והם ביקורתיים מדי כלפי עצמם. הם לרוב מתמקדים בחולשות ובקשיים שלהם ולא מתייחסים כלל לחוזקות ולאיכויות שלהם. אם תכין רשימה של החוזקות שלך ותזכיר אותן לעצמך על בסיס קבוע, תוכל להילחם באשמה העצמית היתרה שקשורה לדיכאון. מוקדם יותר בתכנית זיהית את החוזקות שלך (יחידה מס' 6 - "בניית חוסן אישי"). תוכל לעבור עליהן עם המטפל שלך. כעת, לאחר שהשלמת יחידות נוספות מאז, ייתכן שהבחנת בחוזקות נוספות שיש לך. תוכל להיעזר ברשימה הבאה כדי לסמן את החוזקות שלך.

נחישות	–	כישורי עבודה	–	ידע לגבי נושא מסוים
יצירתיות	–	כישורים אקדמיים	–	כישרון אמנותי
דאגה לאחרים	–	אמפתיה לאחרים	–	כישרון מכני
חוש הומור	–	כישורי מחשב	–	אחר:

- **השתמש בהבניה קוגניטיבית.** כשאנשים מדוכאים, לרוב יש להם מחשבות מכשילות, מוטעות או מעוותות על עצמם ועל העולם, ואלו עלולות להוביל להחרפת הדיכאון. זיהוי המחשבות המכשילות יכול לשפר את הרגשתך ולתת לך מבט טוב יותר על עצמך והעולם. תוכל להילחם במחשבות המוטעות שלך בעזרת הבניה קוגניטיבית, שתוארה ביחידה מס' 5 - "עיבוד המשבר הפסיכוי" (עמ' 107 ביחידות הסטנדרטיות). תוכל גם לעבור שוב על הבניה קוגניטיבית ביחידה מס' 8 - "התמודדות עם רגשות שליליים" (עמ' 1 ביחידות המותאמות אישית).

- **פעילות גופנית.** אנשים שמתעמלים באופן קבוע מעידים שזה משפר את מצב הרוח ואת רמת האנרגיה שלהם. פעילות פיזית במהלך היום עוזרת לך לישון טוב בלילה ולהרגיש שנחת כהלכה. דוגמאות לפעילות גופנית כוללות הליכה, רכיבה על אופניים, טניס ושחייה. פעילות גופנית שנעשית יחד עם חברים או הצטרפות לשיעורי התעמלות יכולות להיות מאד מועילות מכיוון שהן מעניקות גם תמיכה חברתית.

- יש אנשים שהתרופות עוזרות להם. שאל את הרופא שלך אם תרופה נוגדת דיכאון עשויה לעזור לך. כפי שתואר ביחידה מס' 3- "מידע על פסיכזזה" (עמ' 45 ביחידות הסטנדרטיות), חשוב לדבר עם הרופא על היתרונות והחסרונות של טיפול תרופתי.

- **מצא דברים שנהנית מהם בעבר או שאתה עשוי ליהנות מהם וקבע לעצמך להתחיל לעשות אותם שוב באופן שגרתי, למשל פעם או פעמיים בשבוע.** עדיף להתחיל בצעדים קטנים. למשל, אם בעבר נהנית לבשל מתכונים מורכבים, כדאי שתתחיל במתכון פשוט. אם נהנית לשחק במשחקי מחשב מהירים, כדאי שתתחיל במשחק בקצב רגוע יותר.

חשוב לתכנן לעצמך פעילויות מהנות ולהשתדל לעמוד במה שקבעת, גם אם לפעמים לא יתחשק לך לעשות זאת. שיתוף של אנשים אחרים בפעילויות יכול להעלות את הסיכוי שאכן תעשה אותן. לאנשים עם דיכאון יש לעתים קרובות ציפיות שליליות מכל דבר ולכן הם גם מאמינים שהפעילויות לא יהיו מהנות. אם תיישם את התכניות שקבעת, זה יעזור לך לתקן את האמונה שאתה לא יכול ליהנות יותר ושהחיים הם חסרי תקווה.

השימוש ב"דף עבודה להערכת הנאה" יעזור לך לבחון את ההערכות שלך לגבי מידת ההנאה מפעילות מסוימת. אנשים רבים מעידים שהטבלה מועילה להם ופעמים רבות הם מוצאים שהציפיות השליליות שהיו להם לא תואמות כלל את החוויות האמיתיות שלהם מהפעילות עצמה. לרוב הם נעשים אופטימיים יותר, מוכנים לנסות דברים חדשים ונותנים לעצמם סיכויים גדולים יותר פשוט ליהנות.

דף עבודה להערכת הנאה

בחר פעילות אחת או יותר שאתה מעוניין לנסות. לפני שאתה עושה אותה, נסה להעריך כמה תהנה ממנה. לאחר הפעילות, כתוב עד כמה נהנית ממנה. לאחר מכן, השווה את ההערכות שלך עם החוויה המעשית.

הערות	עד כמה נהיתי בפועל (0% עד 100%)	עד כמה אני אהנה בפעילות? (0% עד 100%)	פעילות
מה הקשר בין סוג המחשבות שהיו לך לבין ההנאה שחשת? (רמז: מחשבות חיוביות מגדילות את ההנאה)			
			1.
			2.
			3.
			4.
			5.

תוכל ללמוד מיומנויות שיעזרו לך להתמודד עם הדיכאון ביעילות רבה יותר ולהרגיש בטוח יותר בעצמך.

נקודות להתייחסות

- ✓ באילו מהמיומנויות אתה משתמש כרגע כדי להתמודד עם דיכאון?
- ✓ באיזו תדירות אתה משתמש בהן? עד כמה הן מועילות?
- ✓ אילו מיומנויות התמודדות חדשות היית מעוניין לנסות? תוכל להשתמש בטבלה הבאה כדי לסכם את מחשבותיך.

דרכי התמודדות עם דיכאון

סמן בטבלה אילו דרכי התמודדות ניסית, אילו מהן מועילות לך ואילו תהיה מוכן לנסות.			
דרכי התמודדות	ניסיתי אותה	דרך התמודדות יעילה	מעוניין לנסות אותה או להשתמש בה בתדירות גבוהה יותר
לדבר עם אדם התומך בך			
להשתמש בטכניקות הרגעה			
לזהות דברים שאוכל ליהנות מהם ולתכנן לנסות אותם			
להשתמש ב"דף עבודה להערכת הנאה"			
להציב מטרות לפעילויות יומיות			
להשתמש בדרכי התמודדות עם איבוד תיאבון			
לתרגל דיבור עצמי חיובי			
לערוך רשימה של תכונות חיוביות			
להשתמש בהבניה קוגניטיבית			
להתעמל			
לדבר עם הרופא על תרופות			

נקודות להתייחסות

- ✓ בחר מהרשימה דרך/טכניקה אחת או שתיים שתמצא לנכון ותרגל אותן עם המטפל שלך במפגש. כך תוכל להרגיש בטוח יותר להשתמש בהן כשאתה מרגיש מדוכא.
- ✓ כשאתה מתרגל עם המטפל שלך, מה מצליח? מה לא מצליח?

לקבוע תכנית לתרגול דרכי התמודדות בעצמך

ללמוד כיצד להתמודד עם דיכאון דומה ללמידה של כל מיומנות אחרת, כמו נהיגה, נגינה על כלי נגינה או ספורט- צריך לתרגל הרבה בכדי להשתפר, ולכן כדאי לתרגל דרכי התמודדות על בסיס קבוע. מומלץ לעבוד על דרך אחת בכל פעם וכשתרגיש ביטחון ושליטה להוסיף עוד אחת. המרכיבים הבסיסיים של בניית תכנית ליישום דרכי התמודדות כוללים:

- איזו דרך התמודדות או טכניקה תנסה?
 - מתי תוכל להשתמש בה במשך השבוע הקרוב? (באילו ימים, באיזו שעה בכל פעם?)
 - איך תוכל לזכור לתרגל אותה?
 - מה עלול להפריע לך בתכנית ומה תוכל לעשות כדי למנוע זאת?
- היעזר בדף הבא כדי לחשוב על תכנית ליישום דרכי התמודדות עם דיכאון.

תכנית ליישום דרכי התמודדות עם דיכאון

צעדים שאנקוט	מתי אני רוצה לנסות אותה	דרך התמודדות שאני רוצה לנסות

אפשרויות לתרגול בבית

1. נסה ליישם את התכנית שקבעת לעצמך. ככל שתתרגל יותר, כך היא תהפוך לחלק טבעי מחייך. היכן תתרגל אותה? מתי? לגבי דרכי התמודדות שקשורות לאנשים אחרים, עם מי בחרת לתרגל?
2. בחר פעילות אחת (או יותר) שאתה מעוניין לנסות ותרגל את השימוש ב"דף עבודה להערכת הנאה" הכלול בחלק זה.
3. כשאתה משתמש במיומנות מסוימת, נסה להעריך את יעילותה. תוכל להשתמש בדף ההערכה הבא. אם מיומנות מסוימת איננה יעילה עבורך, שנה אותה ואז נסה שוב. למשל, אם אתה מנסה להשתמש בדיבור עצמי חיובי, אבל שוכח מה רצית לומר לעצמך, נסה לכתוב את זה על פתק ולשמור אותו בארנק. המשך לנסות וליישם את המיומנות עד שתמצא משהו שעובד בשבילך.

תכנית להערכת דרכי התמודדות עם דיכאון

יום בשבוע	זמן, מקום, מה קרה באותו זמן?	כמה מדוכא היית? 1=כלל לא 2=מעט מדוכא 3=מדוכא ברמה בינונית 4=מדוכא למדי 5=מדוכא מאוד	דרכי התמודדות שניסית	כמה מדוכא היית לאחר השימוש בדרך התמודדות? 1=כלל לא 2=מעט מדוכא 3=מדוכא ברמה בינונית 4=מדוכא למדי 5=מדוכא מאוד
ראשון				
שני				
שלישי				
רביעי				
חמישי				
שישי				
שבת				

סיכום

- ישנן דרכים יעילות רבות להתמודדות עם דיכאון. הן כוללות:
 - שיחה עם אדם התומך בדך
 - שימוש בטכניקות הרגעה
 - הצבת מטרות קטנות לפעילויות יומיומיות
 - שיפור מידת התיאבון באמצעות שיטות כמו אכילת מנות קטנות
 - דיבור עצמי חיובי
 - עריכת רשימה של התכונות החיוביות שלך
 - שימוש בהבניה קוגניטיבית
 - פעילות גופנית
 - שיחה עם הרופא שלך לגבי טיפול תרופתי לדיכאון
 - לתכנן לעשות דברים שתיהנה מהם, ולהתחיל בדברים קטנים.
- חשוב להמשיך ולהשתמש בדרכי התמודדות שיעילות עבורך. ככל שתשתמש בהן באופן יותר קבוע, כך הן יהיו יעילות יותר.

3. התמודדות עם חרדה

כמעט כולם מרגישים חרדה או דאגה לפעמים בגלל מצבים בחיים. אבל חרדה עלולה להיות בעייתית אם היא גורמת לך אי נוחות רבה או מצוקה, או כשהיא מפריעה לך לעשות דברים שאתה רוצה או צריך לעשות. בחלק זה נזהה את הסימפטומים של חרדה, ונפתח דרכים יעילות להתמודדות איתה. חרדה איננה דבר שאתה פשוט צריך לחיות איתו.

מהי חרדה?

אנשים חווים חרדה בדרכים מגוונות. תוכל להיעזר בטבלה הבאה כדי לזהות אילו סימפטומים של חרדה חווית.

רשימת סימפטומים של חרדה

חוויתי את הסימפטום	סימפטום של חרדה
	דאגה • עיסוק יתר במחשבה על דברים רעים שעלולים לקרות או שכבר קרו. • חשיבה מתמדת של "מה אם..."
	פחד • תחושה עזה של פחד, או חשש, עד כדי כך שאתה לא יכול להתרכז בשום דבר אחר.
	עירנות-יתר • תגובה של "הילחם או ברח" (fight or flight). • פעימות לב מהירות, קוצר נשימה, מתח בשרירים או כאב ראש. • רעד, הזעה. • תחושה שאינך יכול להירגע. • דריכות יתר לסיכונים אפשריים.
	התקפי פאניקה • גל עז של חרדה או פחד שמלווה בסימפטומים פיזיים חריפים של עוררות. • לרוב מתרחש בפתאומיות ונדמה שללא גורם מעורר. • תחושה שכאילו אתה עובר התקף לב.
	חוסר מנוחה • קושי לשבת במקום אחד, רצון לזוז כל הזמן.

	קשיים בריכוז • קושי להתמקד בדברים חשובים כמו עבודה, לימודים או מערכות יחסים. • קושי לנהל שיחה מכיוון שאתה מרגיש שדעתך מוסחת.
	הימנעות • הימנעות ממצבים שמועררים בך חרדה, כמו : – מצבים חברתיים – יציאה מהבית – יציאה לעבודה – יציאה ללימודים – עשיית משהו חדש – הליכה למקומות או לאירועים שמזכירים לך חוויות עבר מטרידות

כשהחרדה גבוהה, היא עלולה להפריע לך לעשות פעילויות שונות. יש אנשים שעלולים לחוש חרדה רבה במצבים מסוימים ולעשות מאמצים אדירים כדי להימנע מהם. למשל, ירון מרגיש חרדה לגבי שיחה עם אנשים ולכן הוא לא יוצא מהחדר שלו. ההישארות בחדר מפריעה לו לעשות את הדברים שחשובים בחייו, כמו לצאת עם חברים ולחפש עבודה.

שאלות:

- הבה ציגמה למצב שצורם לך להרגיש חרד או מודאג. למשל, האם אתה נעשה חרד במצבים חברתיים, בעבודה, בלימודים או כשאתה יוצא מהבית?

.....

.....

- מה קורה לך כשאתה מרגיש חרדה? האם יש לך סימנים פיזיים או רגשיים כשאתה נמצא בלחץ? אם כן, מהם?

.....

.....

מה ניתן לעשות כדי להתמודד עם חרדה?

ישנם דרכים רבות ושונות להתמודדות עם חרדה. ייתכן שאתה כבר משתמש באחת מהם או ביותר. יחד עם זאת, כדאי להכיר לפחות שתי דרכים להתמודדות עם חרדה, כך שאם אחת לא יעילה במצב מסוים, תוכל להשתמש באחרת.

קרא את הרשימה הבאה של דרכים להתמודדות עם חרדה. חשוב על אלו שאתה משתמש בהן כעת ובחר אחת או שתי שתמצא לנחות או לשפר את השימוש בה.

- **דבר עם אדם התומך בך** על הרגשות שלך. למשל, תוכל לדבר עם חבר, בן משפחה או חבר בצוות הטיפול. לרוב, חרדה קשורה לדאגות ולבעיות ספציפיות, כמו עבודה, לימודים, מערכות יחסים והחלטות חשובות שיש לקבל. אנשים יכולים להיות חרדים גם בשל אי ודאות לגבי עתידם.

לדבר על הדברים יעזור לך להתייחס לדאגות שלך, לזהות פתרונות מעשיים לקשיים, ולתכנן תכניות להשגת מטרותיך. כך, שיחה עם אדם התומך בך יכול גם להקל על סימפטומי החרדה ולפעמים גם לטפל בסיבות שגרמו לה. אם אתה יודע מה יכול לעזור לך להרגיש פחות חרד, בקש ממנו שיעזור לך לעשות זאת. אם אינך יודע מה לעשות, בקש ממנו עצה.

- **השתמש בטכניקות הרגעה** כדי להישאר רגוע, כמו נשימה מרגיעה, הרפיית שרירים או דמיון מודרך. טכניקות אלה הופיעו ביחידה מס' 3- "מידע על פסיכოזה", בחלק העוסק ב"התמודדות עם לחץ". תוכל לעבור עליהן עם המטפל שלך כעת.

פעילויות מרגיעות אחרות כוללות האזנה למוזיקה, הליכה ברגל או ציור. כדי לפתח טכניקות הרגעה, חשוב לבחור מקום שתרגיש בו נוח ולאחר מכן את הטכניקה שברצונך לנסות. בהתחלה, רצוי לתרגל אותה על בסיס קבוע ובזמן שאתה חופשי מהסחות דעת ואינך חרד. ככל שתשתפר בשימוש בטכניקה, כך תוכל להשתמש בה כדי להירגע במצבים מלחיצים ומאתגרים יותר.

- **בנה תכנית לעשות משהו בנוגע למצב** שמעורר בך חרדה. תפרק את התכנית לצעדים קטנים.

– לדוגמה, יעל הייתה חרדה לגבי השלמת טופס בקשת עבודה שרצתה לשלוח ודחתה את ההגשה. היא החליטה להשלים את השאלה הראשונה בבקשה ביום ראשון, את השאלה השנייה ביום שני, השלישית בשלישי וכן הלאה. דוגמה נוספת: דניאל היה מתוח בשל שיחת טלפון לאחיו, שאותו הוא אוהב אבל לא

ראה זמן רב. הוא קבע זמן לקיים את השיחה בשבת ואז התאמן עם אביו ביום חמישי ושישי על מה לומר בשיחה.

• **בנה תכנית יחד עם אדם התומך בך, להיחשף בהדרגה למצב שמעורר בך חרדה, אבל**

עדיין בטוח עבורך. לפעמים אנשים נמנעים ממצבים שמפחידים אותם, למרות שהם למעשה בטוחים. פחדים עשויים להיות קשורים לאירועים מטרידים שקרו בעבר, או למצבים שפשוט מעוררים מתח וחרדה. למשל, אחד עשוי להיות חרד ממצבים חברתיים כמו לפתוח בשיחה עם חבר לעבודה, ואחר יהיה חרד במצבים שמעוררים אצלו זיכרונות מאירועי עבר מטרידים או טראומטיים.

בניית תכנית לחשיפה הדרגתית למצבים מפחידים אך בטוחים אלו, יכולה לעזור לך להתגבר על החרדה, כי תוכל לראות שהם, למעשה, אינם גורמים לסכנה ממשית.

להלן מספר צעדים שתוכל לנקוט כדי להיחשף באופן הדרגתי למצב או לפעילות שמעוררים בך חרדה:

1. פרק את המצב או הפעילות לחלקים קטנים.
2. התחל בחשיפת עצמך לחלק הקטן ביותר.
3. חזור על החלק הזה עד שתרגיש נוח.
4. הוסף את החלק הבא ותרגל אותו עד שתרגיש נוח.
5. המשיך בתהליך עד שתרגיש נוח עם כל החלקים של המצב או הפעילות.
6. שתף את תכנית עם אדם התומך בך כדי שיקל עליך ליישם אותה.

להלן דוגמה לאופן שבו עינת התגברה על הפחד שלה מנסיעה באוטובוס.

- עינת חיכתה בתחנת האוטובוס עם חברתה הטובה מיכל והביטה באנשים שעולים ויורדים ממנו מספר פעמים.
- לאחר שעינת הרגישה נוח, היא ומיכל עלו לאוטובוס ביחד ונסעו תחנה אחת בלבד. הן עשו זאת מספר פעמים.
- כשעינת הרגישה נוח, הן נסעו באוטובוס עוד כמה תחנות.
- לאחר מכן, עינת נסעה מספר פעמים באוטובוס, הפעם לבד, כשמיכל או חברה אחרת המתינו לה ביעד.
- לבסוף עינת נסעה לבד באוטובוס, נסיעות ארוכות, מבלי שמישהו יחכה לה ביעד.

- **פעילות גופנית.** אנשים שעוסקים בפעילות גופנית מעידים שזה משפר את מצב הרוח ורמת האנרגיה שלהם. פעילות גופנית יכולה להסיח את דעתם של אנשים ממה שמטריד אותם ולתת להם הזדמנות להתמקד במשהו חיובי יותר. פעילות כזאת גם משחררת חומרים כימיים במוח ש"נותנים הרגשה טובה". פעילות גופנית במשך היום תעזור לך לישון טוב יותר בלילה ולהרגיש רענן יותר, מה שיפחית את הלחץ והחרדה. דוגמאות לפעילות גופנית כוללות הליכה, רכיבה על אופניים, טניס ושחייה. פעילות גופנית שנעשית יחד עם חברים או הצטרפות לשיעורי התעמלות יכולות להיות מועילות מאד מכיוון שהן מעניקות גם תמיכה חברתית.
- **יוגה ומדיטציה.** יוגה ומדיטציה הן טכניקות שנועדו להרגיע את הגוף והנפש. לימוד יוגה או מדיטציה מצריך זמן ואימון רב, אבל הרווח עשוי להיות גדול, גם בהפחתת החרדה וגם ברענון הגוף והנפש. כיום ניתן למצוא שיעורי יוגה ומדיטציה במסגרות שונות, כמו במתנ"ס או בחדר כושר. כמו כן, ניתן להיעזר בספרים, אתרי אינטרנט, או יו-טיוב כדי לתרגל יוגה לבד.
- **השתמש בהבניה קוגניטיבית.** לפעמים המחשבות והרגשות של אנשים לגבי מצב מסוים או פעילות מסוימת הם מקור החרדה. שינוי של המחשבות והתגובות לגבי מצב מסוים, באמצעות "הבניה קוגניטיבית", יכול להיות יעיל מאוד בהפחתת חרדה. תוכל ללמוד (או לעבור מחדש) על הבניה קוגניטיבית ביחידה המותאמת אישית מס' 8- "התמודדות עם רגשות שליליים" (מתחילה בעמ' 1).

תוכל ללמוד מיומנויות שיעזרו לך להתמודד בצורה יעילה עם חרדה ולהרגיש יותר בטוח בעצמך.

נקודות להתייחסות

- ✓ באילו מיומנויות אתה כבר משתמש כדי להתמודד עם חרדה?
- ✓ באילו תדירות אתה משתמש בהן? עד כמה הם מועילות?
- ✓ אילו מיומנויות חדשות תרצה לנסות? תוכל להשתמש בדף הבא כדי לסכם את מחשבותיך בנושא.

דרכי התמודדות עם חרדה

סמן בטבלה אילו דרכי התמודדות ניסית, אילו מועילות לך ואילו תהיה מוכן לנסות.			
מעוניין לנסות אותה או להשתמש בה בתדירות גבוהה יותר	דרך התמודדות מועילה	ניסיתי אותה	דרך התמודדות
			לדבר עם אדם התומך בך
			להשתמש בטכניקות הרגעה
			להיחשף בהדרגה למצבים מפחידים אך בטוחים
			לעסוק בפעילות גופנית
			לתרגל יוגה ומדיטציה
			לבנות תכנית פעולה לגבי המצב שגורם לי חרדה
			להשתמש בהבניה קוגניטיבית
			אחר:

נקודות להתייחסות

✓ בחר דרך/טכניקה אחת או שתיים מהרשימה שתמצה לנסות, ותרגל אותן עם המטפל שלך במפגש. כך תוכל להרגיש בטוח יותר להשתמש בהן כשאתה נמצא במצב אמיתי שמעורר בך חרדה.

✓ כשאתה מתרגל עם המטפל שלך, מה מצליח? מה לא מצליח?

לקבוע תכנית לתרגול דרכי התמודדות בעצמך

ללמוד כיצד להתמודד עם חרדה דומה ללמידה של כל מיומנות אחרת, כמו נהיגה, נגינה על כלי נגינה או ספורט- צריך לתרגל הרבה בכדי להשתפר, ולכן כדאי לתרגל דרכי התמודדות על בסיס קבוע. מומלץ לעבוד על דרך/טכניקה אחת בכל פעם וכשתרגיש ביטחון ושליטה להוסיף עוד אחת. המרכיבים הבסיסיים של בניית תכנית ליישום דרכי התמודדות כוללים:

- איזו דרך התמודדות תנסה?
 - מתי תוכל להשתמש בה במשך השבוע הקרוב? (באילו ימים, באיזו שעה בכל פעם?)
 - איך תוכל לזכור לתרגל אותה?
 - מה עלול להפריע לך בתכנית ומה תוכל לעשות כדי למנוע זאת?
- היעזר בדף הבא כדי לחשוב על תכנית ליישום דרכי התמודדות עם חרדה.

תכנית ליישום דרכי התמודדות עם חרדה

דרכי התמודדות שאני רוצה לנסות	מתי אני רוצה לנסות אותה	צעדים שאנקוט

אפשרויות לתרגול בבית

1. נסה ליישם את התכנית שקבעת לעצמך. ככל שתתרגל יותר, כך היא תהפוך לחלק טבעי מחייך. היכן תתרגל אותה? מתי? לגבי דרכי התמודדות שקשורות לאנשים אחרים, עם מי בחרת לתרגל?
2. כשאתה מרגיש חרדה, נסה להשתמש בדרך/טכניקה אחת. לאחר מכן, נסה להעריך את יעילותה בעזרת הטבלה הבאה. אם דרך מסוימת איננה יעילה עבורך, שנה אותה ואז נסה שוב. למשל, אם אתה מאזין למוזיקה כדי להרגיש פחות חרד אבל סוג המוזיקה שבחרת לא מרגיע, נסה לבחור מוזיקה אחרת. המשך לנסות ליישם אותה, עד שתמצא משהו שעובד בשבילך.

תכנית להערכת דרכי התמודדות עם חרדה

יום בשבוע	זמן, מקום, מה קרה באותו זמן?	כמה חרד היית? 1=כלל לא 2=חרד מעט 3=חרד ברמה בינונית 4=חרד למדי 5=חרד מאוד	דרך התמודדות שניסית	כמה חרד היית לאחר השימוש בדרך התמודדות? 1=כלל לא 2=חרד מעט 3=חרד ברמה בינונית 4=חרד למדי 5=חרד מאוד
ראשון				
שני				
שלישי				
רביעי				
חמישי				
שישי				
שבת				

סיכום

- ישנן דרכים יעילות רבות להתמודדות עם חרדה. הן כוללות:
 - שיחה עם אדם התומך בדך
 - שימוש בטכניקות הרגעה
 - היחשפות הדרגתית למצבים מפחידים אך בטוחים
 - פעילות גופנית
 - פיתוח תכנית פעולה לגבי המצב שגורם חרדה (למשל, פירוק משימה קשה לצעדים קטנים).
 - שימוש בהבניה קוגניטיבית
 - חשוב להמשיך ולהשתמש בדרכי התמודדות שיעילות עבורך. ככל שתשתמש בהן באופן יותר קבוע, כך הן יהיו יעילות יותר.

4. התמודדות עם הזיות

הזיות משמעותן לשמוע, לראות, להריח, לטעום או לחוש בדבר מה, כשאין שום דבר בסביבה שיגרום לכך. הסוג השכיח ביותר של הזיות הוא שמיעת קולות. לפעמים ההזיות מתונות וניתן להתעלם מהן, אבל לפעמים הן בעייתיות, למשל כשהקולות רועשים מדי או מאיימים. הזיות עלולות לגרום לאנשים אי נוחות רבה או מצוקה ולהפריע בדברים שחשוב להם לעשות. בחלק זה נזהה מהם סימפטומים של הזיות ונפתח דרכים יעילות להתמודדות איתם.

מהם סימפטומים של הזיות?

אנשים חווים הזיות במגוון אופנים. הטבלה הבאה תעזור לך לזהות את תסמיני ההזיות שחווית.

רשימת סימפטומים של הזיות

חוויתי את הסימפטום	סימפטום של הזיות
	לשמוע קולות כאשר איש אינו מדבר • שמיעת קול או שניים שמדברים אליך או עליך או לוחשים. • שמיעת קול שקורא בשמך. • הקול עשוי להיות חיובי (כמו "כל הכבוד") או שלילי (כמו "אתה עומד להיכשל" או "אתה צריך לפגוע בעצמך"), או נייטרלי (למשל הערה על מזג האוויר).
	לשמוע רחש, כמו רשרוש או צלצול, כששום דבר בסביבה לא גרם לכך.
	לראות משהו שאינו קיים בסביבה. • ראיית אדם, חפץ או אירוע שאחרים אינם יכולים לראות. • המראה יכול להיות חיובי (למשל פנים ידידותיות) או שלילי (למשל אדם או חיה מאיימים), או נייטרלי (למשל ספר על השולחן).
	להריח משהו שאינו קיים בסביבה. • הריח יכול להיות חיובי (למשל ניחוח ורדים), שלילי (למשל ריח חלב חמוץ), או נייטרלי (למשל ריח של דשא).
	לטעום משהו שלא קיים בסביבה • הטעם עשוי להיות חיובי (למשל ממתק), שלילי (למשל קליפת לימון מרה), או נייטרלי (למשל קרקר).

הזיות עלולות אמנם להיות מטרידות, אך לא תמיד הן גורמות למצוקה. לפעמים אנשים חווים הזיות שהן חיוביות במהותן ואפילו מרגיעות או מעודדות. במקרים כאלה אין בהכרח צורך להתמודד עם ההזיה, אלא אם כן היא מסיחה את דעתך ממשוהו שאתה רוצה להתרכז זו. עם זאת, כשהזיות הן שליליות או חודרניות, הן עלולות להיות מטרידות, והן יכולות להפריע לך בפעילויות שונות, כמו הגעה לעבודה או ללימודים, או באינטראקציה עם אנשים אחרים.

הזיות עלולות להפריע לך ליהנות מחייך, אבל יש דרכי התמודדות רבות ויעילות שתוכל ללמוד כדי להפחית את ההשפעה שלהן עליך.

שאלות:

- חשוב על זיכרון אחר שבו חווית הזיות מאיזה סוג הן היו?

.....
.....

- מה קורה לך כשאתה חווה הזיות? האם תוכל לתאר אותן כחיוביות, נייטרליות או שליליות?

.....
.....

מה ניתן לעשות כדי להתמודד עם הזיות?

ישנם דרכים רבות ושונות להתמודד עם הזיות. ייתכן שאתה כבר משתמש באחת מהן או ביותר. יחד עם זאת, כדאי להכיר לפחות שתי דרכים להתמודדות עם הזיות, כך שאם אחת לא יעילה במצב מסוים, תוכל להשתמש באחרת. למשל, בזמן נסיעה באוטובוס תוכל להאזין למוזיקה באזניות כדי להסיח את דעתך מהקולות, אבל כשאתה בראיון עבודה, תעדיף בוודאי להשתמש בדרך התמודדות אחרת, כמו דיבור עצמי חיובי.

קרא את הרשימה הבאה, הכוללת 9 דרכים שונות להתמודדות עם הזיות. חשוב על אלו שאתה משתמש בהן כעת ובחר אחת או שתיים שתמצא לנחות או לשפר את השימוש בה.

נורמליזציה (Normalization)

לרוב, אנשים מאד מוטרדים מהזיות, בייחוד אם הם חושבים שזוהי חוויה מאוד לא רגילה. אולם זה לא המצב והזיות הן שכיחות למדי. כ- 4%-5% מהאוכלוסייה מדווחים על שמיעת קולות בשלב כלשהו בחייהם. אנשים עשויים לשמוע קולות בנסיבות רבות, כולל הזמן שבו הם הולכים לישון או מתעוררים, לאחר מותו של אדם אהוב, כשהם סובלים מחוס גבוה ובמהלך אירועים מלחיצים ביותר. אנשים גם יכולים לשמוע קולות כתוצאה ממשבר פסיכוטי, או כתוצאה מהפרעה נפשית מסוימת כמו דיכאון, הפרעה דו-קוטבית וסכיזופרניה. הדבר החשוב ביותר לזכור הוא ששמיעת קולות איננה נדירה כפי שאתה אולי חושב, ושאתה לא לבד בחוויה שלך. תוכל להזכיר לעצמך את העובדה הזאת באמצעות חשיבה על מספר אמירות אותן תוכל להגיד לעצמך, כדי להישאר רגוע ולעזור לעצמך להתמודד כשאתה שומע קולות. להלן מספר דוגמאות:

— "זה לא לגמרי לא נורמלי לשמוע קולות. הרבה אנשים אחרים שומעים קולות".

— "זה שאני שומע קולות לא אומר שאני משוגע או מסוכן. אני בשליטה".

— "אני מתכוון להישאר רגוע ולחכות עד שהחוויה הזאת תחלוף".

הסחת דעת

הסטת מוקד תשומת הלב שלך למשהו אחר יכולה להפחית את ההזיות. אנשים נוטים להיות עם פחות הזיות כשהם עסוקים במשהו שמושך את תשומת לבם ושומר עליהם ממוקדים במשהו חיצוני. הסחות דעת שקשורות לצלילים אחרים יכולות להיות מועילות במיוחד עבור אדם שחווה הזיות של שמיעת קולות. להלן מספר דוגמאות לפעילויות שעשויות להועיל:

- לדבר עם מישהו
- להאזין לרדיו
- להשתמש באזניות כדי להקשיב למוזיקה, למשל בפלאפון.
- לזמזם לעצמך
- טיול רגלי
- לצפות בטלוויזיה
- לשחק במחשב

בוחן מציאות

לרוב, אנשים יודעים שההזיות אינן אמיתיות, אבל לפעמים הם אינם בטוחים בכך. דרך אחת לדעת אם אתה חווה הזיה, היא לבדוק אותה עם אדם שאתה סומך עליו. למשל, כשמישהו היה ניגש לברך את המתמטיקאי ג'ון נאש על שקיבל פרס נובל בכלכלה, הוא לא היה בטוח אם מדובר באדם אמיתי או הזיה. כדי לבדוק זאת, הוא שאל מישהו שעמד קרוב אליו האם גם הוא רואה אותו.

לפעמים כדאי שתהיה דרך נוספת, מלבד לשאול מישהו, כדי להעריך אם החוויה החושית אמיתית או לא. למשל, אדם אחד אמר שעוזר לו להביט בשפתיים של אנשים ולראות אם הן זזות בזמן שהוא שומע קולות. אם הוא שומע קולות ולא רואה אותן זזות, הוא ידע שאלו הזיות, ואם הן זזות בזמן שהוא שומע קולות, הוא יודע שהקולות אמיתיים.

דיבור עצמי חיובי

כשאנשים לומדים לומר לעצמם דברים חיוביים, קל להם יותר להילחם בתוכן השלילי של ההזיות. דוגמאות לדיבור עצמי חיובי כוללות:

- "אני לא מתכוון להיכנע לקולות האלה".
- "אני לא מאמין לקולות האלה, אני יודע שאני אדם טוב. הרבה אנשים אומרים לי את זה".
- "תחזיק מעמד. הקולות האלה לא יכולים לשלוט בי".
- דיבור עצמי חיובי יכול להיות מועיל במיוחד כשהוא עוזר לך לאתגר את האמונה שלהזיות, במיוחד שמיעת קולות, יש שליטה עליך. למשל:
- "הקולות האלה חושבים שהם חשובים כל כך, אבל הם לא שולטים בי. אני שולט בעצמי".
- "לקולות האלה אין אפילו גוף. איך הם חושבים שהם יכולים לשלוט בי, כשאין להם אפילו קיום פיזי?"
- "אני עומד להעמיד את הקולות האלה במקומם. אני הבוס, לא הם".
- תוכל למצוא הצעות נוספות כיצד לאתגר את האמונות שלך לגבי הקולות ביחידה מס' 8- "התמודדות עם רגשות שליליים".

טכניקות הרגעה

הזיות לפעמים נחוות בתדירות גבוהה יותר ובאופן חמור יותר בתקופות של לחץ. שימוש בטכניקות הרגעה יכול להפחית את המצוקה ואת חומרת ההזיות. דוגמאות לטכניקות הרגעה כוללות:

- תרגול נשימה מרגיעה
- תרגילי הרפיית שרירים
- דמיון מודרך
- בילוי במקום שקט, בטבע למשל.
- האזנה למוזיקה

חלק מהטכניקות הופיעו ביחידה מס' 3 - "מידע על פסיכוזה".

קבלה/ מודעות

קבלה משמעותה קבלת העובדה שאנשים אינם יכולים לשלוט בכל מה שקורה במוחם, כולל ההזיות. מטרת הקבלה איננה להיכנע. להפך, מטרתה להימנע מפעולות שנלחמות בהזיות ובמקום זה לקבל את נוכחות ההזיות, אך בו בזמן לא לאפשר להן לשלוט בחייך או לפגוע בסיכויים להשיג את מטרותיך.

כשמשתמשים בדרכי התמודדות מבוססות-קבלה, המטרה הוא להכיר בהזיה מבלי להפריז בחשיבותה. ניסיונות להתעלם או לדכא באופן פעיל הזיות לרוב לא יצליחו, ולפעמים אף עלולים להחרیف אותן. קבלת ההזיות והעובדה שאתה "פשוט שם לב אליהן" מבלי להתמקד בהן באופן נרחב, היא דרך יעילה להפחית את השפעתן עליך. לפעמים זה מתואר כמו "לשים את ההזיות על אש קטנה" או "להנמיך את הווליום" שלהן. למשל, אדם אחד סיפר שכשהוא שומע קולות, הוא לא שם את עצמו ב"עמדת מאזין". כלומר, הוא שומע את הקולות אבל לא שם לב למה שהם אומרים. דוגמה נוספת היא אדם שאוהב לומר תודה למוח שלו בהומור כשהוא חווה הזיה ואז להמשיך במה שהוא עשה לפני כן.

הבניה קוגניטיבית

כשאנשים חווים הזיות, לרוב יש להם מחשבות מכשילות, מוטעות או מעוותות על עצמם ועל העולם, והן עלולות לתרום להחרפת ההזיות. למשל, יש אנשים שמאמינים שהקולות הביקורתיים צודקים ומרגישים רע עם עצמם, או שהם מאמינים שלקולות יש שליטה עליהם. תוכל להילחם במחשבות המוטעות שלך בעזרת הבניה קוגניטיבית, כפי שתוארה ביחידה מס' 5 - "עיבוד המשבר הפסיכוטי" (עמ' 107 ביחידות הסטנדרטיות). תוכל ללמוד, או לעבור שוב

על הבניה קוגניטיבית ביחידה מס' 8- "התמודדות עם רגשות שליליים" (עמ' 1 ביחידות מותאמות אישית)

שיחה עם הרופא שלך על טיפול תרופתי

יש אנשים ששינוי בתרופות שהם נוטלים, במינון או בסוג התרופה, עשוי להועיל להם מאוד. שאל את הרופא שלך אם שינוי בתרופות עשוי לעזור לך. תוכל למצוא מידע נוסף לגבי שיחה עם הרופא שלך ביחידה מס' 3- "מידע על פסיכזזה".

נקודות להתייחסות

- ✓ אילו דרכים/טכניקות אתה כבר מיישם בהתמודדות עם הזיות?
- ✓ באיזו תדירות אתה משתמש בהן? עד כמה הן מועילות?
- ✓ אילו דרכים חדשות תרצה לנסות? תוכל להשתמש בדף העבודה הבא כדי לסכם את מחשבותיך בנושא.

דרכי התמודדות עם הזיות

סמן בטבלה אילו דרכי התמודדות ניסית, אילו מועילות ואילו תהיה מוכן לנסות.			
מעוניין לנסות אותה או להשתמש בה בתדירות גבוהה יותר	דרך התמודדות מועילה	ניסיתי אותה	דרך התמודדות
			נורמליזציה
			הסחת דעת
			בוחרן מציאות
			דיבור עצמי חיובי
			טכניקות הרגעה
			קבלה/מודעות
			הבניה קוגניטיבית
			שיחה עם הרופא שלך על טיפול תרופתי
			אחר:

נקודות להתייחסות

✓ בחר דרך/טכניקה אחת או שתיים מהרשימה אותה תרצה לנסות ותרצל אותן עם המטפל שלך במפגש. כך תוכל להרגיש בטוח יותר להשתמש בהן כשאתה נמצא במצב אמיתי שבו אתה חווה הזיות. למשל, תוכל לתרגל טכניקת הרגעה או שימוש בדיבור עצמי חיובי.

✓ בחר דרך/טכניקה אחת או שתיים מהרשימה שתמצא לנסות ותכנן במהלך המפגש כיצד ליישם אותן. למשל, בהסחת דעת תוכל לתכנן עם המטפל את סוג הפעילות שתמצא לנסות כדי להסיח את דעתך ומה אולי תצטרך (למשל אזניות למוזיקה, פאזל להרכבה, נעליים נוחות להליכה).

✓ כשאתה מתרגל עם המטפל שלך, מה מצליח? מה לא מצליח?

לקבוע תכנית לנסות דרכי התמודדות בעצמך

ללמוד כיצד להתמודד עם הזיות דומה ללמידה של כל מיומנות אחרת, כמו נהיגה, נגינה על כלי נגינה או ספורט- צריך לתרגל הרבה בכדי להשתפר ולכן כדאי לתרגל דרכי התמודדות על בסיס קבוע. מומלץ לעבוד על דרך אחת בכל פעם וכשתרגיש ביטחון ושליטה להוסיף עוד אחת. המרכיבים הבסיסיים של בניית תכנית ליישום דרכי התמודדות כוללים:

- איזו דרך התמודדות תנסה?
 - מתי תוכל להשתמש בה במשך השבוע הקרוב? (באילו ימים, באיזו שעה בכל פעם?)
 - איך תוכל לזכור לתרגל אותה?
 - מה עלול להפריע לך בתכנית ומה תוכל לעשות כדי למנוע זאת?
- היעזר בדף הבא כדי לחשוב על תכנית ליישום דרכי התמודדות עם הזיות.

תכנית ליישום דרכי התמודדות עם הזיות

צעדים שאנקוט	מתי אני רוצה לנסות אותה?	דרך התמודדות שאני רוצה לנסות

אפשרויות לתרגול בבית

1. נסה ליישם את התכנית שקבעת לעצמך. ככל שתתרגל יותר, כך היא תהפוך לחלק טבעי מחייך. היכן תתרגל אותה? מתי? לגבי דרכי התמודדות שקשורות לאנשים אחרים, עם מי בחרת לתרגל?
2. כשאתה חווה הזיות, נסה להשתמש בדרך התמודדות אחת. לאחר מכן, נסה להעריך את יעילותה באמצעות הטבלה הבאה. אם דרך מסוימת איננה יעילה עבורך, שנה אותה ואז נסה שוב. למשל, אם אתה מאזין למוזיקה בפלאפון שלך כדי להסיח את דעתך משמיעת קולות, אבל סוג המוזיקה שבחרת לא עושה את העבודה, נסה בפעם הבאה סוג מוזיקה אחר. המשך לנסות עד שתמצא משהו שעובד בשבילך.

תכנית להערכת דרכי התמודדות עם הזיות

יום בשבוע	זמן, מקום, מה קרה באותו זמן?	כמה מוטרד היית? 1=כלל לא 2=מעט מוטרד 3=מוטרד ברמה בינונית 4=מוטרד למדי 5=מוטרד מאוד	דרכי התמודדות שניסית	כמה מוטרד היית לאחר השימוש בדרך התמודדות? 1=כלל לא 2=מעט מוטרד 3=מוטרד ברמה בינונית 4=מוטרד למדי 5=מוטרד מאוד
ראשון				
שני				
שלישי				
רביעי				
חמישי				
שישי				
שבת				

סיכום

- ישנן דרכים יעילות רבות להתמודדות עם הזיות. הן כוללות:
 - נרמול
 - הסחת דעת
 - בוחן מציאות
 - טכניקות הירגעות
 - קבלה/מודעות
 - שימוש בהבניה קוגניטיבית
 - שיחה עם הרופא שלך על טיפול תרופתי
- חשוב להמשיך ולהשתמש בדרכי התמודדות שיעילות עבורך. ככל שתשתמש בהן באופן יותר קבוע, כך הן יהיו יעילות יותר.

5. התמודדות עם בעיות שינה

בעיות שינה הן שכיחות מאוד, אבל הן עשויות להפריע לך לנוח היטב בלילה, וכך להשפיע על רמת האנרגיה והריכוז שלך במהלך היום. הבעיות השכיחות ביותר הן שינה רבה מדי או שינה מעטה מדי. לפעמים בעיות שינה מתרחשות רק מדי פעם, או שיש להן השפעה מועטה. עם זאת, לפעמים קשיי שינה עלולים לגרום למצוקה ולפגוע ביכולת שלך ליהנות מחייך או לעשות פעילויות חשובות, כמו יציאה לעבודה או ללימודים, או לנהל חיים חברתיים. חלק זה יעזור לך לזהות את הבעיות שקשורות בשינה ולפתח דרכים יעילות להתמודדות איתן.

מהם הסוגים העיקריים של בעיות שינה?

אנשים חווים בעיות שינה במגוון דרכים. הטבלה הבאה תעזור לך לזהות את הסוגים השונים של בעיות השינה שחווית.

רשימת סוגים של בעיות שינה

חוויתי את הבעיה	בעיית שינה
	קושי להירדם • חשיבה מתמשכת על בעיות היום. • חשיבה על דברים שלא התנהלו כראוי. • דאגות לגבי העתיד. • לאחר שכיבה זמן מה מבלי יכולת להירדם, דאגה מכך שאתה לא ישן מספיק ושבִּוּדִּי תתקשה לתפקד למחרת.
	קושי להמשיך לישון או התעוררות מוקדמת • מצליח להירדם אבל מתעורר באמצע הלילה ומתקשה לחזור לישון. • מתעורר מוקדם יותר מכפי שאתה רוצה, למשל ב-4 או 5 לפנות בוקר, ולא מצליח להירדם שוב.
	שינה רבה מדי • שעות שינה רבות ביממה, יותר מ-12-10 שעות. • השינה הופכת לדרך לברוח מבעיות בחיים. • העברת זמן רב יותר בשינה מאשר בעירנות.
	תחושת עייפות למרות שישנת • לוקח לך זמן רב להתעורר בבוקר, אפילו שישנת מספר שעות סביר.

	• אנרגיה מוגבלת, אתה מתעייף בקלות במשך היום, למרות שישנן שיטות בלילה. • לא מרגיש רענן וערני לאחר שינה.
	ירידה בצורך בשינה • שינוי בדפוס השינה שלך כך שאתה זקוק להרבה פחות שינה מאשר קודם. • היית רגיל לישון 7-8 שעות בלילה ופתאום אתה זקוק ל- 2-3 שעות שינה כדי לחוש ערני ורענן. • אינך מוטרד מכך שאתה ישן מעט מאוד, אבל אנשים בסביבתך רואים זאת כבעיה.

בעיות שינה עלולות אמנם להפריע לך ליהנות מהחיים או לעשות פעילויות שחשובות לך, אבל תוכל ללמוד דרכים שונות לשיפור היכולת שלך לישון שנת לילה טובה.

שאלות:

- כמה לחשוב על בילויים לאחר שבו חווית בעיות שינה. מאיזה סוג הן היו?

.....

.....

- מה קורה לך כשאתה חווה בעיות שינה? כיצד זה משפיע עליך ביום שאחר מכן?

.....

.....

מה ניתן לעשות כדי להתמודד עם בעיות שינה?

יש מגוון דרכים בהן תוכל להשתמש כדי לישון שינה מרגיעה לילה שלם. חלקן קשורות בשינוי הרגלים ולכן יש צורך בזמן ובתרגול כדי להגיע לתוצאות חיוביות ועקביות.

קרא את הרשימה הבאה של דרכים להתמודדות עם בעיות שינה. חשוב על אלו שאתה משתמש בהן כעת ובחר אחת או שתיים שתמצא לנחות או לשפר את השימוש בה.

פיתוח הרגלי שינה טובים

"הרגלי שינה" הם הרגלים שאנשים מפתחים סביב השינה שלהם, והם כוללים הרגלים או פעולות שגרתיות שעוזרים לאדם לישון לילה שלם באופן קבוע. הם כוללים:

- ללכת לישון ולקום באותה שעה בכל יום, בלי קשר לכמות השינה בלילה הקודם.
- לבחור לעשות פעילות מרגיעה לפחות 30 דקות לפני השינה (כמו קריאת ספר, אמבטיה או מקלחת חמה, האזנה למוזיקה).
- להימנע משתיית משקאות שמכילים קפאין החל משלוש אחר הצהריים.
- להימנע מעישון לפחות כמה שעות לפני השינה.
- להשתדל לא לצפות בתכנית טלוויזיה מרגשת או מטרידה מדי לפני השינה.
- להימנע מדיבור על דברים מטרידים לפני השינה.
- להימנע משינה במשך היום, אפילו אם לא ישנת טוב בלילה הקודם.
- להימנע מלשכב במיטה יותר מ-30 דקות בניסיון להירדם. במקום, כדאי לקום מהמיטה, לעבור לחדר אחר ולעשות משהו מרגיע.
- לעסוק בפעילות גופנית כלשהי במשך היום, כך שתרגיש עייפות בערב.
- ליטול את הטיפול התרופתי שהומלץ.

התמודדות עם דאגה מופרזת

דאגה מופרזת עלולה להפריע בשינה. אנשים יכולים לשכב במיטה שעות רבות ולדאוג לגבי העבר או העתיד. דאגות עלולות להיות בעייתיות במיוחד כשאנשים עוברים שינויים משמעותיים בחייהם וחשים אי ודאות לגביהם.

דרך מועילה אחת להתמודדות עם דאגה מופרזת, היא לקבוע זמן מסוים ביום שיוקדש רק לדאגה. ניתן לעשות זאת באופן הבא:

- פנה לך זמן מסוים בכל יום והקדש אותו רק לדאגה, 15-30 דקות בערך.
- קבע את אותו זמן בכל יום, אבל לא בדיוק לפני שאתה הולך לישון.
- במהלך הזמן הזה, התמקד בדאגות שלך. מומלץ לכתוב אותן.
- לאחר שכתבת דאגות שונות שיש לך, חשוב על פתרונות אפשריים וכתוב גם אותם.

- שקול את האפשרות של קבלת חוות דעת עליהן ועל הפתרונות האפשריים מאנשים התומכים בך.
- מתוך רשימת הפתרונות האפשריים שלך, נסה לבחור אחד ולבצע שלב אחד או שניים לקראת יישומו של הפתרון. כתוב מה קרה.
- כשאתה חושב במיטה ומתחיל לדאוג, הזכר לעצמך שיש לך זמן מיוחד ביום שמוקדש לדאגה. כמו כן, אתה יכול לתרגל מודעות ופשוט לשים לב לדאגות ואז לעבור למשהו אחר (משהו נעים).
- במשך הזמן, תוכל בהדרגה להרגיש שליטה רבה יותר על הדאגות שלך ולבלות זמן מועט יותר במחשבה עליהן במהלך היום או בשעות השינה.
- אם עדיין יש לך בעיות של דאגה מופרזת, תוכל למצוא רעיונות נוספים בחלק "דרכי התמודדות עם חרדה", שכלול ביחידה הנוכחית.

לדבר עם הרופא שלך על כך שאתה לא מרגיש שאתה נח בלילה

חשוב שתדבר עם הרופא שלך על בעיות השינה. הוא יוכל לשנות את התרופות שלך או את זמן הנטילה שלהן כך שתוכל לישון טוב יותר. כמו כן, חשוב להעריך אם אתה סובל מהפרעת שינה, כמו דום נשימה. כשאנשים סובלים מתופעה זו, הם בדרך כלל נותרים חזק מאוד וחווים יקיצות רבות ותכופות מפני שהנשימה מעט חסומה. הדבר עלול לקרות מאות פעמים במהלך הלילה, מבלי שהאדם יהיה מודע לכך. ישנם טיפולים יעילים לדום נשימה, כולל מכונות שעוזרות לנשום בחופשיות במהלך השינה, וכן הליכים כירורגיים.

התמודדות עם שינה מופרזת

שינה רבה מדי במהלך היממה (מעל 10 שעות) עשויה להיות סימן לדום נשימה, כפי שתואר למעלה. היא גם עשויה להיות סימן לשעמום או לתחושת ייאוש שאין משהו שכדאי לקום מהמיטה בשבילו. אם זה המצב שלך, תוכל להתחיל בהכנת תכנית לכל יום, כך שיהפוך יותר מובנה, ושיכלול גם תחומי אחריות שונים וגם פעילויות מהנות. תוכל למצוא רעיונות נוספים להתמודדות עם שעמום ופעילויות שונות ביחידה המותאמת אישית מס' 11- "מציאת הנאה בחיים ופיתוח מערכות יחסים תומכות" (עמ' 188). שינה רבה מדי יכולה גם להיות סימן לדיכאון. חשוב שתדבר עם הרופא שלך אם אתה מרגיש עצוב או מיואש. הוא יוכל להעריך אם אתה חווה דיכאון. יש טיפולים יעילים רבים לדיכאון וכן דרכי התמודדות רבות שיוכלו לעזור לך לשפר את הרגשתך. תוכל למצוא מידע נוסף בחלק "התמודדות עם דיכאון" שכלול ביחידה הנוכחית.

נקודות להתייחסות

- ✓ אילו דרכים/טכניקות אתה כבר מיישם בהתמודדות עם בעיות שינה?
- ✓ באיזו תדירות אתה משתמש בהן? עד כמה הם מועילות?
- ✓ אילו דרכים/טכניקות חדשות תרצה לנסות? תוכל להשתמש בדף העבודה הבא כדי לסכם את מחשבותיך בנושא.

דרכי התמודדות עם בעיות שינה

סמן בטבלה אילו דרכי התמודדות ניסית, אילו מועילות לך ואילו תהיה מוכן לנסות.			
פיתוח הרגלי שינה טובים			
דרכי התמודדות	ניסיתי אותה	דרך התמודדות מועילה	מעוניין לנסות אותה או להשתמש בה בתדירות גבוהה יותר
לך לישון וקום באותה שעה			
התעמל במהלך היום, כך שתהיה עייף בלילה			
עשה משהו מרגיע לפני השינה			
הימנע מקפאין בשעות הערב			
הימנע משינה במהלך היום			
התמודדות עם דאגה מופרזת			
קבע זמן מסוים לדאגה בכל יום			
כתוב את הדאגות שלך ופתרונות אפשריים			
דבר עם אדם התומך בך, ובקש ממנו רעיונות לגבי הבעיות שמטרידות אותך			
תרגל קשיבות			

שיחה עם הרופא שלך			
			שאל את הרופא על השפעת התרופות על השינה שלך
			חשוב עם הרופא על אפשרות לשנות את התרופות או את זמן הנטילה שלהן
			בקש מהרופא להעריך אם אתה סובל מדום נשימה
התמודדות עם שינה רבה מדי			
			מלא את היום בפעילויות
			שלב בסדר היום שלך תחומי אחריות ופעילויות מהנות באופן מאוזן
			בקש מהרופא שיעריך אם אתה חווה דיכאון

נקודות להתייחסות

✓ בחר דרך אחת או שתיים מהרשימה שתמצא לנסות, ותכנן עם המטפל במהלך המפגש כיצד ליישם אותן. למשל, אם אתה רוצה לפתח משטר שינה יותר מסודר, דבר עם המטפל על הזמן שנראה לך כזמן טוב ללכת לישון ולקום בו. אם אתה מעוניין להתחיל לכתוב יומן חלומות, דבר על המקום שבו תוכל לקנות את היומן, מתי תכתוב בו ועם מי תדבר על החלומות שלך.

✓ תרגל עם המטפל שלך את דרכי ההתמודדות שבהן צריך לדבר עם אדם נוסף, כמו לדבר עם אדם התומך בך על הדאגות שלך, או לבקש מהרופא שיבדוק אם יש לך הפרעת שינה מסוימת.

לקבוע תכנית לתרגול דרכי התמודדות בעצמך

ללמוד כיצד להתמודד עם בעיות שינה דומה ללמידה של כל מיומנות אחרת, כמו נהיגה, נגינה על כלי נגינה או ספורט- צריך לתרגל הרבה בכדי להשתפר, ולכן כדאי לתרגל דרכי התמודדות על בסיס קבוע. מומלץ לעבוד על דרך אחת בכל פעם וכשתרגיש ביטחון ושליטה להוסיף עוד אחת. המרכיבים הבסיסיים של בניית תכנית ליישום דרכי התמודדות כוללים:

- איזו דרך התמודדות תנסה?
 - מתי תוכל להשתמש בה במשך השבוע הקרוב? (באילו ימים, באיזו שעה בכל פעם?)
 - איך תוכל לזכור לתרגל אותה?
 - מה עלול להפריע לך בתכנית ומה תוכל לעשות כדי למנוע זאת?
- היעזר בדף הבא כדי לחשוב על תכנית ליישום דרכי התמודדות עם בעיות שינה.

תכנית ליישום דרכי התמודדות עם בעיות שינה

צעדים שאנקוט	מתי אני רוצה לנסות אותה?	דרך התמודדות שאני רוצה לנסות

אפשרויות לתרגול בבית

1. נסה ליישם את התכנית שקבעת לעצמך. ככל שתתרגל יותר, כך היא תהפוך לחלק טבעי מחייך. היכן תתרגל אותה? מתי? לגבי דרכי התמודדות שקשורות לאנשים אחרים, עם מי בחרת לתרגל?
2. נסה להעריך את יעילותה של דרך ההתמודדות באמצעות הטבלה הבאה. אם דרך מסוימת איננה יעילה עבורך, שנה אותה ואז נסה שוב. למשל, אם אתה מנסה להירדם מדי ערב בשעה עשר ולקום בשש בבוקר, אבל מגלה שהשעות האלה מונעות ממך לבלות עם חברים, נסה ללכת לישון בחצות ולקום בשמונה בבוקר. המשך לנסות עד שתמצא את השגרה שמתאימה לך.

תכנית להערכת דרכי התמודדות עם בעיות שינה

במשך השבוע הקרוב, נסה לפחות דרך התמודדות אחת וכתוב בטבלה את השפעותיה.

יום בשבוע	איזו בעיית שינה חווית? (למשל קושי להירדם, קושי לישון ברצף, שינה רבה מדי, יקיצה בעקבות סיוטים, ישנוניות במשך היום)	כמה מוטרד היית? 1 = כלל לא 2 = מעט מוטרד 3 = מוטרד ברמה בינונית 4 = מוטרד למדי 5 = מוטרד מאוד	דרך התמודדות שניסית	כמה מוטרד היית לאחר השימוש בדרך ההתמודדות? 1 = כלל לא 2 = מעט מוטרד 3 = מוטרד ברמה בינונית 4 = מוטרד למדי 5 = מוטרד מאוד
ראשון				
שני				
שלישי				
רביעי				
חמישי				
שישי				
שבת				

סיכום

- בעיות שינה הן שכיחות מאד.
- צעד ראשון להתמודדות עם בעיות שינה הוא פיתוח הרגלי שינה טובים, שכולל:
 - ללכת לישון ולקום בשעה קבועה מדי יום.
 - פעילות גופנית במשך היום.
 - פעילות מרגיעה לפני השינה.
 - הימנעות מקפאין החל משעות אחר הצהריים המאוחרות.
 - הימנעות משינה במהלך היום.
- אם דאגות מופרזות ממשיכות להפריע לך בשינה, תוכל להשתמש ב:
 - קביעת זמן מיוחד לדאגה במשך היום בכל יום.
 - כתיבת הדאגות שלך ופתרונות אפשריים להן.
 - שיחה עם אדם התומך בך כדי לשמוע רעיונות לגבי טיפול בדאגות שלך.
- אם יש לך בעיה של שינה רבה מדי, תוכל למלא את היום שלך בתחומי אחריות שונים יחד עם פעילויות מהנות באופן מאוזן.
- חשוב לדבר עם הרופא על בעיות השינה שלך, כדי לגלות אם התרופות שאתה נוטל משפיעות על השינה, ואם יש לך הפרעת שינה שמכונה דום נשימה. הרופא שלך ירצה אולי גם להעריך אם סימפטומים של דיכאון תורמים לבעיות השינה שלך.

6. התמודדות עם סטמינה או אנרגיה נמוכות

סטמינה (או בשמות אחרים: סיבולת או יכולת התמדה), מתייחסת לאנרגיה גופנית או נפשית שמאפשרת לאנשים להתמיד במה שהם עושים למשך זמן יחסית ארוך. כשלאנשים יש אנרגיה נמוכה, הם לרוב מתקשים להמשיך במסלול חייהם, כמו בלימודים, בעבודה, במערכות יחסים ואפילו ליהנות. לפעמים אנרגיה נמוכה קשורה לחוסר עניין או הנאה מדברים, כלומר אנשים לפעמים מרגישים שהפעילויות לא שוות את האנרגיה או את הזמן שיש להשקיע בהן. התחושה הזאת עלולה להתקיים אפילו שהם יודעים שהפעילות חשובה, או שהם נהנו ממנה בעבר.

חלק זה יעזור לך לזהות בעיות שקשורות לאנרגיה נמוכה ולפתח דרכים וכלים להגברת רמת האנרגיה שלך.

מהם הסוגים העיקריים של בעיות שקשורות לאנרגיה נמוכה?

אנשים חווים בעיות של אנרגיה נמוכה במגוון דרכים. תוכל להשתמש ברשימה הבאה כדי לזהות את סוג הבעיות שחווית.

רשימת בעיות של אנרגיה נמוכה

אנא_סמן ✓ ליד כל בעיה אם חווית אותה או לא.

לא	כן	האם זו בעיה בשבילך?
		אתה חש שמהו עוצר אותך ויש לך מעט אנרגיה
		אתה זקוק להרבה אנרגיה כדי להתחיל פעילות כלשהי
		אתה מתעייף מהר יותר ממה שהתעייפת בעבר
		אתה זקוק למנוחה ארוכה לאחר פעילות כלשהי
		אתה מתקשה לסיים פעולה שהתחלת בה
		אתה מתקשה להקפיד על היגיינה אישית (כמו צחצוח שיניים, מקלחת, סירוק השיער, שימוש בדיאודורנט, החלפת בגדים)
		אתה מאמין שלא תיהנה משום דבר ולכן זה לא שווה את האנרגיה (פעילויות מהנות, עבודה, לימודים, דאגה לעצמך ולסביבה שלך)
		אתה מאמין שפעילויות רבות מצריכות יותר אנרגיה מכפי שיש לך

שאלות

- איזו בעיות של אנרגיה נמוכה חווית?

- נסה לחשוב על דוגמה למקרה שבו אנרגיה נמוכה הפריעה לך בפעילות שרצית לעשות.

- אם האנרגיה שלך הייתה גבוהה יותר, חשב על דבר אחד או שניים שהיית רוצה להשיג (למשל בתחום הלימודים, העבודה, מערכות יחסים, הנאה וכו').

בעיות של אנרגיה נמוכה אמנם עלולות להפריע לך ליהנות מהחיים או לבצע פעילות מסוימת, אבל ישנן דרכים רבות להגביר את האנרגיה שלך, אותן תוכל ללמוד.

מה ניתן לעשות כדי להתמודד עם אנרגיה נמוכה?

פעמים רבות כשאנשים אינם פעילים הם נכנסים לתוך מעגל הרסני של חוסר פעילות, מכיוון שאין מספיק גירויים עבור הנפש והגוף והפעילות מצריכה יותר מאמץ. במילים אחרות, לפעמים ככל שאנשים עושים פחות, כך יש להם פחות אנרגיה ופחות מתחשק להם לעשות דברים. במקום שהזמן הפנוי יוקדש להנאה והירגעות, הם מרגישים ריקנות ושעמום. הם אפילו עלולים להתחיל להאמין שהם לא יכולים לעשות דברים על אף שהם כלל לא ניסו.

תוכל ללמוד להשתמש במגוון דרכי התמודדות כדי לשבור את המעגל ההרסני הזה. חלקן עוסקות בפירוק הפעילויות לחלקים קטנים יותר, וכשתרגיש בנוח עם צעד אחד או שניים, תוכל בהדרגה להוסיף עוד צעדים או לעשות דברים במשך זמן רב יותר. ייתכן שזה ייקח זמן אבל אם תתמיד ותמשיך לנסות, תקבל תוצאות חיוביות.

קרא את הרשימה הבאה, שכוללת דרכי התמודדות עם אנרגיה נמוכה. חשוב על דרכים שאתה משתמש בהן כעת ובחר אחת או שתיים שאתה מעוניין לנסות או לשפר את השימוש בהן.

בנה לוח זמנים יומי

- קבע זמן קבוע לקימה ולשינה.
- תכנן זמני ארוחות קבועים.
- תכנן פעילויות מהנות ופעילויות מחייבות באופן מאוזן.
- נסה לקבוע פעילויות לזמנים שבהם אתה מרגיש הכי רענן ואופטימי. למשל, האם אתה "טיפוס של בוקר" או "טיפוס של לילה"? האם יש לך יותר אנרגיה לפני ארוחה או אחריה?
- נסה להשתמש בשעון מעורר כדי לקום בבוקר.
- בערב, לפני שאתה הולך לישון, עבור על לוח הזמנים שלך ובעיקר, נסה לציין לעצמך פעילות מהנה אחת שאתה מצפה לה ולהישג אחד אותו תוכל להשלים למחרת.

להלן טבלה שבה תוכל להיעזר כדי לקבוע לוח זמנים בסיסי למשך השבוע.

לוח זמנים שבועי של:

כתוב בטבלה מה אתה מתכנן לעשות בכל יום ומתי אתה מתכנן לעשות זאת. תוכל גם לסמן כאן את הפעילויות שהשלמת.

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
							7:00
							8:00
							9:00
							10:00
							11:00
							12:00
							13:00
							14:00
							15:00

							16:00
							17:00
							18:00
							19:00
							20:00
							21:00
							22:00
							23:00
							00:00

לפרק את הפעילויות לצעדים קטנים

בחר פעילות שחשובה לך, אך איננה תובענית מדי.

- פרק את הפעילות לצעדים קטנים מאוד.
- התחל בעשיית צעד או שניים.
- תגמל את עצמך על כך שעשית את הצעדים הראשונים.
- לאחר שתרגיש נוח לגבי הצעדים הראשונים שעשית, הוסף צעד או שניים נוספים.
- תגמל את עצמך על כך שעשית אותם, הוסף אחד או שניים וכן הלאה.
- למשל, אם אתה רוצה לחזור ולקרוא ספרים, תוכל להתחיל בקריאת עמוד אחד. לאחר מספר ימים שבהם תקרא עמוד אחד בכל פעם ותרגיש נוח יותר, תוכל לנסות לקרוא 2 עמודים ולאחר מכן 3-4 עמודים וכן הלאה. בהדרגה תוכל לקרוא ספר שלם.

מלא בהדרגה את לוח הזמנים שלך וכלול בו פעילויות ארוכות ורבות יותר

- התחל בלוח זמנים פשוט, שכולל איזון בין התחייבויות שונות (כמו שיעורי בית או לנקות את החדר) לבין פעילויות מהנות (כמו לשחק במחשב או בנייד לאחר שסיימת שיעורי בית).
- לאחר שתרגיש יותר ביטחון בפעילויות הקצרות, תכנן בהדרגה פעילויות ארוכות יותר. למשל, אחרי הליכות יומיות קצרות בשכונה במשך מספר שבועות, נסה ללכת במקום מעניין שנמצא מעט רחוק יותר.
- לאחר שתרגיש יותר ביטחון לגבי פעילות מסוימת, הוסף עוד צעד. למשל, אחרי הליכות בשכונה שלך ובפארק, תוכל לנסות מסלולים בטבע.
- כשתמצא עניין ותתמיד בפעילות מסוימת, תוכל לחשוב על תחומי עניין נוספים ולתכנן לנסות אחד או שניים.

תן חיזוק לעצמך

- סמן את הפעילויות שהשלמת ברשימה שלך, כדי לציין את ההישגים שלך.
- נסה לשלב פעילות חדשה בזמן שאתה עושה פעילות שאתה כבר נהנה ממנה. למשל, אם אתה יודע שאתה נהנה ללכת לחנות ספרים, נסה ללכת לשם ברגל כדי לשלב קצת פעילות גופנית.
- תגמל את עצמך גם על עשיית הצעדים הקטנים ביותר. למשל, אחרי הליכה בפעם הראשונה, היכנס לחנות האהובה עליך.
- דבר עם בן משפחה או חבר על מה שהשגת עד כה.

השתמש בתזכורות

- קבע תזכורת בנייד שלך כך שיצלצל כשהגיע הזמן לפעילות מסוימת.
- כתוב את התכניות שלך בלוח שנה, או הכנס אותן ללוח שנה במחשב או בנייד.
- מומלץ לתלות לוח זמנים יומי או שבועי, כך שתוכל לראות אותו בקלות.
- שים פתקיות נדבקות במקומות שקל לראות אותן (למשל, על המראה, על המחשב או על דלת החדר שלך).
- תלה תמונה או ציור (למשל מהאינטרנט או מהעיתון) של הפעילות או ההישג שמעניינים אותך, כדי שישמשו לך להשראה. למשל, תמונה של גיטרה אם אתה רוצה לחזור לנגן, מסלול כלשהו בטבע אם אתה מעוניין לחזור לטייל, או דירה מסודרת אם אתה רוצה שגם שלך תיראה כך.

עסוק בפעילות גופנית

- אם אתה עייף או מרגיש שיש לך אנרגיה נמוכה, חשוב לדעת שמחקרים מראים שפעילות גופנית, אפילו קלה, יכולה להעלות את רמת האנרגיה שלך, ולא להוריד אותה.
- עסוק בפעילות גופנית על בסיס קבוע (למשל, בכל יום או בכל יומיים) על מנת להגביר את רמת האנרגיה שלך לטווח הרחוק.
- התחל בפעילות גופנית קלה לפרקי זמן קצרים ובהדרגה הוסף מעט בכל יום. למשל, אם אתה רוצה לחזור לרוץ, תוכל להתחיל עם ריצה של 3 דקות 2-3 פעמים בשבוע למשך שבועיים ולאחר מכן, לעבור לריצה 4-5 בשבוע ובהדרגה להאריך את משך הריצה, למשל ל- 5 דקות ו- 10 דקות וכן הלאה.

אתגר את אמונותיך

- זכור שאנשים לרוב מעריכים יתר על המידה את כמות האנרגיה שפעילות מסוימת תגזול מהם, או את מידת העייפות שהם ירגישו לאחר מכן.
- נסה לבדוק את אמונותיך לגבי מידת ההנאה שלך מפעילות מסוימת. למשל, אם אתה מאמין שלא תהנה יותר מאמנות, דרג עד כמה לדעתך תיהנה מלצייר במשך 5 דקות-בסולם מ-0 (חוסר הנאה מוחלט) עד 100 (הנאה מלאה). לאחר מכן, נסה לצייר במשך 5 דקות ובסופם לדרג את רמת ההנאה שלך בפועל. השווה בין שני הדירוגים. אם אתה נהנה ממשו יותר מכפי שציפית, נסה אותו שוב, וכן כדאי לשקול להאריך בהדרגה את משך הפעילות.
- נסה לבדוק עד כמה מעייפת אותך פעילות מסוימת. למשל, אם אתה חושב שמקלחת תעייף אותך יותר מדי, דרג כמה אנרגטי תהיה לאחר מקלחת קצרה של 3-5 דקות-השתמש בסולם מ-0-100. לאחר שתתקלח, דרג את רמת האנרגיה שלך בפועל. אם לאחר פעילות מסוימת רמת האנרגיה שלך גבוהה מכפי שציפית, נסה אותה שוב, וכן כדאי לשקול להאריך או להעצים בהדרגה את משך הפעילות.
- השתמש בדיבור עצמי חיובי כדי לסתור אמונות שליליות שיש לך לגבי יכולת ההתמדה או האנרגיה שלך. נסה לומר לעצמך דברים כמו "הליכה לסניף הדואר תגזול קצת אנרגיה אבל כבר עשיתי את זה בעבר ואני יודע שאני יכול לעשות את זה שוב".

השתמש בהבניה קוגניטיבית

- אם יש לך אמונות שליליות קבועות לגבי מידת האנרגיה ויכולת ההתמדה שלך (למשל "אין לי אנרגיה ולכן אני לא יכול לעשות כלום", או "אם אני אעשה משהו, זה יתיש אותי לגמרי"), נסה להשתמש בכלי שנקרא "הבניה קוגניטיבית", המופיע ביחידה מס' 8- "התמודדות עם רגשות שליליים".
- זכור שאתה יכול ללמוד לזהות מחשבות מוטעות ומכשילות ולהילחם בהן על ידי שימוש בהבניה קוגניטיבית.

השתמש ב"שיטת החבר"

- בקש מחבר או מבן משפחה שיצטרף אליך לפעילות. אנשים לרוב יישמו את הפעילות שתכננו כשמישהו אחר סומך עליהם.
- אנשים מדווחים שפעילויות מסבות להם הנאה רבה יותר ומצריכות פחות אנרגיה כשהם עושים אותן עם אנשים אחרים.
- כשמדברים עם מישהו בזמן הפעילות בדרך כלל עוזר להתמקד בשיחה עצמה ופחות ברמת האנרגיה.
- כשאתה עושה פעילות ביחד עם אדם אחר נוצר ביניכם משהו במשותף.

הקפד על מנוחה מספקת

- אם אתה מתקשה לישון טוב בלילה, עבור על דרכי ההתמודדות שמופיעות בפרק הקודם- "התמודדות עם בעיות שינה".
- אם בנוסף לאנרגיה הנמוכה, מצב הרוח שלך ירוד, דבר עם הרופא שלך. ייתכן שזהו סימן לדיכאון והרופא יוכל להעריך זאת.

דבר עם הרופא שלך על תרופות

- תופעות הלוואי של תרופות מסוימות עלולות לכלול ישנוניות ועייפות. דבר עם הרופא שלך על תופעות הלוואי של התרופות שאתה נוטל והתייעץ איתו.
- לפעמים, לזמני נטילת התרופות עשויה להיות השפעה רבה. דבר עם הרופא שלך על כך שייתכן שאם תיטול חלק מהתרופות בלילה, תהיה לך אנרגיה רבה יותר במשך היום.

נקודות להתייחסות

- ✓ באילו דרכים אתה כבר משתמש כדי להתמודד עם אנרגיה נמוכה?
- ✓ באיזו תדירות אתה משתמש בהן? עד כמה הן מועילות?
- ✓ אילו דרכי התמודדות חדשות תרצה לנסות? תוכל להשתמש בדף העבודה הבא כדי לסכם את מחשבותיך בנושא.

דרכי התמודדות עם אנרגיה נמוכה

סמן בטבלה אילו דרכי התמודדות ניסית, אילו מועילות לך ואילו תהיה מוכן לנסות.			
מעוניין לנסות אותה או להשתמש בה בתדירות גבוהה יותר	דרך התמודדות יעילה	ניסיתי אותה	דרך התמודדות
			בניית לוח זמני יומי ויישום שלו
			פירוק פעילויות לצעדים קטנים
			בנייה והרחבה הדרגתית של לוח הזמנים
			תגמול עצמי
			שימוש בתזכורות
			פעילות גופנית
			אתגור אמונות
			שימוש בהבניה קוגניטיבית
			שימוש בשיטת החבר
			הקפדה על מנוחה מספקת
			שיחה עם הרופא על הטיפול התרופתי

נקודות להתייחסות

✓ בחר מהרשימה דרך אחת או שתיים שתמצה לנסות ושוחח עם המטפל שלך כיצד ליישם אותן. למשל, אם תמצה לבנות לוח זמנים יומי, תוכל להשתמש בטבלת לוח הפעילות השבועי ביחד עם המטפל שלך כדי לקבוע סדר יום עם זמנים קבועים ליקיצה בבוקר, לארוחות ולשינה. תוכל גם להתייעץ איתו כיצד להכין לעצמך תזכורות כדי לבצע את הפעילויות האלו.

✓ נסה לתרגל עם המטפל שלך-

– דרכי התמודדות שבהן יש צורך בשיחה עם אדם נוסף, כמו לבקש מחבר שיצטרף אליך לפעילות מסוימת.

– את שינוי האמונות שלך. למשל, אם אתה מאמין במשהו כמו "אין לי אנרגיה ולכן אני לא יכול לעשות כלום", תוכל לחפש ראיות שתומכות באמונה הזאת וראיות שמפריכות אותה.

– את פירוק הפעילות או המשימה לצעדים קטנים.

לקבוע תכנית לתרגול דרכי התמודדות בעצמך

ללמוד כיצד להתמודד עם אנרגיה נמוכה דומה ללמידה של כל מיומנות אחרת, כמו נהיגה, נגינה על כלי נגינה או ספורט- צריך לתרגל הרבה בכדי להשתפר, ולכן כדאי לתרגל דרכי התמודדות על בסיס קבוע. מומלץ לעבוד על דרך אחת בכל פעם וכשתרגיש ביטחון ושליטה להוסיף עוד אחת. המרכיבים הבסיסיים של בניית תכנית ליישום דרכי התמודדות כוללים:

- איזו דרך התמודדות תנסה?
- מתי תוכל להשתמש בה במשך השבוע הקרוב? (באילו ימים, באיזו שעה בכל פעם?)
- איך תוכל לזכור לתרגל אותה?
- מה עלול להפריע לך בתכנית ומה תוכל לעשות כדי למנוע זאת?

היעזר בדף הבא כדי לחשוב על תכנית ליישום דרכי התמודדות עם בעיות סטמינה.

תכנית ליישום דרכי התמודדות עם אנרגיה נמוכה

צעדים שאנקוט	מתי אני רוצה לנסות אותה?	דרך התמודדות שאני רוצה לנסות

אפשרויות לתרגול בבית

1. נסה ליישם את התכנית שקבעת לעצמך. ככל שתתרגל יותר, כך היא תהפוך לחלק טבעי מחייך. היכן תתרגל אותה? מתי? לגבי דרך התמודדות שקשורות לאנשים אחרים, עם מי בחרת לתרגל?
2. נסה להעריך את יעילותה בעזרת דף ההערכה הבא. אם דרך מסוימת אינה יעילה עבורך, שנה אותה ואז נסה שוב. למשל, אם החלטת לנסות לעסוק בפעילות גופנית כדי לשפר את רמת האנרגיה שלך ולכן יצאת לרכיבת אופניים אבל חזרת ממנה מותש, נסה לתכנן מסלול קצר וקל יותר בפעם הבאה. המשך לנסות עד שתמצא את השגרה שמתאימה לך.
3. נסה להשתמש בטבלת לוח הפעילות השבועי כדי לפתח לוח זמנים לכל השבוע, שיכלול את הדברים הבסיסיים (זמני קימה ושינה, זמני ארוחות וכו') וכן לפחות פעילות אחת ביום.

תכנית להערכת דרכי התמודדות עם אנרגיה נמוכה

במשך השבוע הקרוב, נסה לפחות דרך התמודדות אחת וכתוב בטבלה את השפעותיה.

הערות	באיזו מידה הדרך הייתה יעילה בהגברת האנרגיה שלך? 1=כלל לא יעילה 2=יעילה מעט 3= יעילה ברמה בינונית 4= יעילה למדי 5= יעילה מאוד	דרך ההתמודדות שניסית	יום בשבוע
			ראשון
			שני
			שלישי
			רביעי
			חמישי
			שישי
			שבת

סיכום

- ישנן דרכים יעילות רבות להתמודדות עם אנרגיה נמוכה. הן כוללות :
 - פיתוח סדר יומי קבוע ויישומו.
 - פירוק פעילויות לצעדים קטנים.
 - הרחבה הדרגתית של לוח הזמנים כך שיכלול פעילויות רבות וארוכות יותר.
 - תגמול עצמי.
 - שימוש בתזכורות כמו לוח שנה, טלפון נייד או מדבקות.
 - פעילות גופנית.
 - שינוי אמונות שליליות לגבי סטמינה או אנרגיה.
 - שימוש בהבניה קוגניטיבית.
 - שימוש בשיטת החבר
 - הקפדה על מנוחה מספקת.
 - שיחה עם הרופא.
- חשוב להמשיך להשתמש בדרכי ההתמודדות שהוכחו כיעילות עבורך. ככל שתשתמש בהן באופן קבוע, כך יעלו רמות הסטמינה והאנרגיה שלך.

7. התמודדות עם מחשבות מדאגות

מחשבות מדאגות או מטרידות הן בעיה שכיחה בקרב אנשים שחוו משבר פסיכוטי. סוג שכיח של מחשבות אלו נקרא "מחשבות יחס" – כשאנשים חושבים שמישהו או משהו מתייחס ספציפית אליהם, או מנסה להעביר להם מסר מיוחד. סוג שכיח נוסף הוא כשאנשים חושבים שמישהו רוצה לפגוע בהם באופן כלשהו. מחשבות אלו מתרחשות כשיש מעט מאוד ראיות (או כלל לא) שתומכות בהן. מחשבות מדאגות עלולות לערער את האדם ולעורר מתח וחרדה. מטרת דפי עבודה אלו היא לחקור את טבען של המחשבות המדאגות, ללמד אותך לזהות אם אתה אכן חווה אותן ולהציע לך דרכי התמודדות כך שתוכל להמשיך במסלול חייך.

דוגמאות למחשבות יחס

לפעמים אנשים חווים עומס בחייהם והם עלולים להיות נתונים בלחץ מכל מיני סיבות, כולל עקב חווית משבר פסיכוטי. בזמנים כאלה, לעיתים קשה לדעת כיצד לפרש דברים מסוימים שהם רואים או שומעים, והם עלולים לקפוץ למסקנות לגבי משהו שעליו יש להם מעט מאוד מידע. לפעמים הפסיכוזה עלולה להשפיע על החשיבה ולגרום להם להאמין שמישהו או משהו מתייחס אליהם, למרות שעשויים להיות לכך הסברים אחרים, הגיוניים יותר. תופעה זו נקראת "מחשבות יחס", וייתכן שחווית מחשבות כאלה.

אחת הדרכים להבין מהן מחשבות יחס, היא לקרוא מספר דוגמאות לכך. להלן ציטוטים מאנשים שחוו מחשבות כאלה:

- "כשעברתי ליד ירון ודינה במסדרון הם דיברו זה עם זה וצחקו. לא יכולתי לשמוע מה הם אמרו, אבל הייתה לי תחושה חזקה שהם צוחקים על משהו שעשיתי".
- "כשהקשבתי לרדיו, שמעתי שיר על לב שבור. הייתי בטוח שהשיר הזה מתייחס אליי, כי החברה שלי בדיוק נפרדה ממני. השדרן החליט להשמיע את השיר הזה במיוחד בשבילי".
- "ראיתי איזו סדרה בטלוויזיה. יש הרבה דברים משותפים ביני ובין כמה מהדמויות, והייתה לי תחושת בטן חזקה שהתכנית הזאת למעשה מדברת על החיים שלי".
- "כשהרמתי את השפופרת שמעתי מין קליק נוסף ואני חושב שזה קורה רק לי, כי מישהו מאזין לשיחות שלי".

שאלות

- האם אחת מהחויות שתארו למעלה מוכרת לך?

.....

.....

- כיצד אתה מתאר את מה שקרה לך?

.....

.....

זיהוי החויות שלך עם מחשבות יחס

מחשבות יחס הן עניין שכיח למדי, אבל כל אדם חווה אותן בדרכים שונות. היעזר בטבלה הבאה כדי לזהות את סוג החויות שהיו לך.

רשימת מחשבות יחס

חויותי משהו דומה	מחשבת יחס
	מחשבה שאנשים מדברים עליי.
	מחשבה שמישהו ברדיו או בטלוויזיה מדבר עליי או מדבר ישירות אליי.
	מחשבה שתכנית בטלוויזיה או שיר הם עליי.
	מחשבה שמישהו שאני רואה או שומע הוא סימן מיוחד שנועד רק לי.
	מציאת משמעות מיוחדת בארגון או סידור מסוים של עצמים.

אם אתה חושב מחשבות כאלה, חשוב שתדע שאתה לא לבד. מחשבות כאלה הן לרוב מחשבות חולפות ואפשר יחסית בקלות להעביר אותן ולחשוב על דברים אחרים, אם כי לפעמים הן עלולות להימשך זמן רב יותר ולהפריע בשגרת חייך. יש דרכים רבות שתוכל ללמוד כדי להתמודד עם מחשבות מדאיגות, כך שהן לא יפריעו לך.

שאלות

- עבור על הרשימה שלמטה וזהה אלמנט שווא (מחשבת יחס) שהייתה לך.
מה חשבת באלו זמן? מה קרה מסביבך? מה עשית?

- חשוב על זיכרון למקרה שבו אלמנט שווא הפריעה לך במשהו שרצית לעשות למשל, מתי מחשבה מצאילה הפריעה לך לעשות משהו שקשור לעבודה, אלימוזים או לחברויות?

דוגמאות לאנשים שחושבים שאחרים מנסים להקשות עליהם או לפגוע בהם

כפי שתואר למעלה, לפעמים אנשים שחוו משבר פסיכופי ונתונים בלחץ, מתקשים לדעת כיצד לפרש דברים מסוימים שהם רואים או שומעים. כך עלולות להתעורר מחשבות ייחוס, כשהם חושבים שמהו או מישהו מתייחס אליהם, אפילו כשהדבר אינו נכון. באופן דומה, פסיכופי לפעמים עלולה להשפיע על החשיבה של אנשים ולגרום להם לחשוב שאדם כלשהו או קבוצת אנשים מנסים להקשות עליהם או להתנכל להם, אם כי יש לכך הסברים אחרים, יותר הגיוניים. ייתכן שדבר כזה קרה גם לך.

להלן דוגמאות של ציטוטים מאנשים שחשבו שאחרים רוצים לפגוע בהם:

- "חשבתי שאמא שלי הייתה מזיזה את הדברים שלי כשיצאתי מהחדר, כדי שאני לא אמצא את מה שאני מחפש".
- "חשבתי שאנשים שעבדו במכולת זממו למכור לי אוכל שפג התוקף שלו".
- "חשבתי שהמשטרה עוקבת אחריי בגלל פשע שלא ביצעתי".
- "כשאכלתי ארוחת ערב בבית, לאוכל היה טעם מוזר וחשבתי שאולי אימא שלי הכניסה משהו לאוכל".

שאלות

- האם כמה מהחויות האלה נשמעות לך מוכרות?

.....

.....

- כיצד אתה מתאר את מה שקרה?

.....

.....

זיהוי החוויות שלך עם חשיבה שאחרים רוצים להזיק לך

המחשבה שאחרים מעוניינים להזיק לך היא שכיחה למדי בקרב אנשים שחוו משבר פסיכוטי, אבל לכל אדם יש חוויות אחרות. תוכל להיעזר בטבלה הבאה כדי לזהות את סוג החוויות שהיו לך.

רשימת מחשבות שאחרים רוצים להזיק לך

חוויתי משהו דומה	מחשבה שכיחה
	מחשבה שאנשים רוצים להזיק לי.
	מחשבה שעוקבים אחריי או שמאזינים לי.
	מחשבה שמישהו מכניס לי מחשבות לראש או מוציא מחשבות מהראש שלי.
	מחשבה שיש קבוצת אנשים או ארגון שמעוניינים לפגוע בי או בשמי הטוב.
	מחשבה שאנשים במקום ציבורי רוצים להרגיז אותך או לפגוע בך.
	מחשבה שאדם כלשהו או מכונה יכולים לקרוא את מחשבותיך או להשתלט על המוח שלך או על הפעולות שלך.

מחשבות אלה אינן חריגות בקרב אנשים שחוו פסיכוזה. גם מחשבות יחס, כמו מחשבות מטרידות, הן לרוב מחשבות חולפות ואפשר ללמוד להעביר אותן ולחשוב על דברים אחרים, אם כי לפעמים הן עלולות להימשך זמן רב יותר ולהפריע לשגרת חייך. יש דרכים וטכניקות רבות שתוכל לרכוש כדי להתמודד עם מחשבות ייחוס, כך שהן לא יעמדו בדרכך.

שאלות

- עבור על הרשימה שלמאלה וזהה חוויה שבה חשבת שאחרים מבקשים להזיק לך. מה קרה? מה חשבת? מה עשית?

- חשוב על דילמה למקרה שבו מחשבה שאחרים רוצים להזיק לך הפריעה למשהו שרצית לעשות למשל, מתי מחשבה כזאת הפריעה לך לעשות משהו שקשור לעימודים, לעבודה או לחברויות?

דרכים להתמודד עם מחשבות מדאיגות

יש מגוון דרכי התמודדות בהן תוכל להשתמש כדי להתמודד ביעילות עם שני סוגי המחשבות שמדאיגות אנשים: מחשבות ייחוס ומחשבות שאחרים רוצים להזיק לך. קרא את הרשימה הבאה של דרכים להתמודדות עם מחשבות מדאיגות, חשוב על אלו שאתה משתמש בהן כעת ובחר אחת או שתיים שאתה מעוניין לנסות או לשפר את השימוש בה.

הפנה את תשומת הלב שלך למשהו אחר

- כשאתה מקדיש פחות זמן והתייחסות למחשבה מסוימת, סביר להניח שהיא תחלוף או שתהפוך מטרידה פחות.
- נסה לעסוק בפעילות גופנית או מנטלית שדורשת ממך תשומת לב.
- אם אתה בלחץ, עשה הפסקה או נסה את אחת מטכניקות ההרגעה, כמו נשימה מרגיעה.

שאל את עצמך אם המחשבה עשויה להיות קשורה למשבר הפסיכופי

- הזכר לעצמך שהמחשבות שאנשים או דברים מתייחסים אליך, או שאנשים מבקשים להזיק לך, הן חוויה שכיחה בקרב אנשים שחוו משבר פסיכופי.
- הבא בחשבון שהמחשבה שלך עשויה להיות נכונה, אבל ייתכן מאוד שיש הסברים אחרים למה שאתה חווה.

- היזכר בחוויה הקודמת שהייתה לך עם מחשבה מהסוג שאתה חווה. למשל, אם כרגע אתה חושב שאנשים מדברים עליך, ייתכן שיעזור לך להיזכר שבעבר חשבת את אותו הדבר, אבל בסוף התברר לך שהם דיברו על סרט שהם ראו.

נסה לא למהר להסיק מסקנות

- אם נראה שיש לך מחשבה מדאיגה, תן לעצמך הזדמנות לבחון אותה שוב. נסה להיות כמו בלש ושאל את עצמך שאלות לגבי המחשבה המדאיגה שלך: "מהן הראיות שתומכות במחשבה שלי?" "מהן הראיות שאינן תומכות במחשבה שלי?" "אילו הסברים אחרים יכולים להיות?"
- דבר על המחשבה שלך עם אדם שאתה סומך עליו ושאל אותו לדעתו.

חשוב על הסברים אפשריים אחרים

- הזכר לעצמך שלרוב יש הרבה אפשרויות לפרש מצבים שונים.
- הזכר לעצמך שלפעמים קשה מאוד להבין בדיוק מה קורה במצבים מסוימים, והמחשבה הראשונה שלך לא תמיד נכונה.
- חזק את היכולת שלך לחשוב על הסברים אפשריים אחרים לחוויות מסוימות. הדוגמה הבאה יכולה לעזור לך. יפתח רואה ידידה שלו, אפרת, הולכת ברחוב. הוא צועק לה "שלום", אבל היא לא עונה. המחשבה הראשונה שלו היא "אפרת כועסת עליי", אבל בסוף מתברר שהיא הייתה שקועה במחשבות ופשוט לא שמעה אותו.

דבר עם אדם שאתה סומך עליו

- דבר עם אדם שאתה מכיר וסומך עליו, כמו בן משפחה, חבר או מטפל.
- ספר לו על המחשבות שלך ושאל אותו לדעתו.
- שאל אותו אם הוא יוכל לעזור לך למצוא הסברים אפשריים נוספים.
- אם אתה עדיין מודאג, דבר איתו שוב.
- לדוגמה, דניאלה חשבה שהמכונית של חברת החשמל, שחנתה ברחוב שלה, היא הוכחה לאמונה שלה שעומדים לנתק לה את החשמל וזה מאד הפחיד אותה. כשהיא סיפרה את זה לאחיה, היא גילתה שחברת החשמל החליפה את חוטי החשמל בכל השכונה במהלך השבועיים האחרונים. אחיה גם הראה לה כתבה בעיתון שהוכיחה זאת. דניאלה הייתה אמנם חשדנית, אבל בהדרגה נעשתה פחות משוכנעת באמונה שלה, משום שהיה לכך הסבר חלופי מתקבל על הדעת. היא הייתה פחות מפוחדת אחרי שדיברה עם אחיה ויכלה להמשיך בשגרת יומה.

נסה לבדוק ישירות את נכונות המחשבה שלך

- לפעמים כדאי לדבר ישירות עם האדם שקשור למחשבה.
- דוגמה נוספת: יוחאי עבד בספרייה. יום אחד הבוס שלו אמר לו "אני רוצה לדבר מחר בבוקר עם כולם במשרד שלי". יוחאי חשב שהבוס מנסה להעביר לו מסר מיוחד, שהוא אינו מרוצה מעבודתו ומתכוון לפטר אותו. הוא החליט לבדוק את זה ישירות באמצעות שיחה עם הבוס. "היום אחר הצהריים, כשאמרת שאבוא למשרד שלך מחר בבוקר, תהיתי אם יש לך הערות לגבי איכות העבודה שלי". הבוס שלו ענה, "לא, העבודה שלך בסדר גמור, פשוט גיליתי שאנחנו צריכים ללמוד שיטה חדשה לקטלוג כתבי עת, ורציתי להודיע לכולם על השינוי ולבקש מהם רעיונות כיצד ליישם את זה בצורה הכי חלקה שאפשר".

אם המחשבה גורמת לך מצוקה, השתמש בהבניה קוגניטיבית

- תוכל ללמוד עם המטפל שלך הבניה הקוגניטיבית (או לעבור עליה מחדש), שמופיעה ביחידה המותאמת אישית מס' 8- "התמודדות עם רגשות שליליים" (עמ' 1).
- המטפל יוכל לעזור לך להשתמש בהבניה קוגניטיבית כדי לשקול את הראיות שתומכות במחשבה שלך ואת אלה שאינן תומכות בה. בהתבסס על כך, הוא יוכל לעזור לך לפתח תכנית פעולה.
- בהבניה קוגניטיבית, המטפל יוכל גם לעזור לך לתכנן ניסויים פשוטים כדי לבדוק אם משהו נכון או לא.
- דוגמה: אביב חשב שאנשים יכולים לראות מה הוא חושב. אביב והמטפל שלו חיברו ביחד ניסוי שבו אביב ישב בחדר ההמתנה ואמר לעצמו בכוונה מספר פעמים "אוי לא, התקרה עומדת ליפול על כולנו". אם משהו מהנוכחים בחדר ההמתנה ירים את עינו ויביט בתקרה, זו תהיה הוכחה לנכונות האמונה שלו. במהלך הניסוי, אביב שם לב שכולם המשיכו לקרוא בעיתון או הביטו מבעד לחלון. הם לא הביטו בתקרה. לאחר מכן, אביב דיבר עם המטפל שלו והסכים שתוצאת הניסוי לא תומכת באמונה שלו. הוא אמר שהוא פחות משוכנע שאנשים יכולים לראות מה הוא חושב, ופחות מוטרד מהשליטה במחשבותיו.

שוחח עם הרופא שלך

שוחח עם הרופא שלך על חוויותיך בנושא המחשבות המטרידות. הוא יוכל לעזור לך להעריך אם יש צורך בשינוי התרופות שלך.

נקודות להתייחסות

- ✓ באילו דרכים אתה כבר משתמש כדי להתמודד עם המחשבות שמפריעות לך?
- ✓ באיזו תדירות אתה משתמש בהן? עד כמה הן מועילות?
- ✓ אילו דרכים חדשות היית מעוניין לנסות? תוכל להשתמש בטבלה הבאה כדי לסכם את מחשבותיך בנושא.

דרכי התמודדות התמודדות עם מחשבות מדאיגות

סמן בטבלה אילו דרכי התמודדות התמודדות ניסית, אילו מהן מועילות לך ואילו תהיה מוכן לנסות.			
מעוניין לנסות אותה או להשתמש בה בתדירות גבוהה יותר	דרך התמודדות יעילה	ניסיתי אותה	דרך התמודדות
			הפניית תשומת הלב למשהו אחר
			בדיקה אם המחשבה שלך קשורה למשבר הפסיכופי
			הימנעות מהסקת מסקנות חפוזה
			חיפוש אחר הסברים אפשריים אחרים
			שיחה עם אדם שאתה סומך עליו
			בדיקת המחשבה באופן ישיר
			שימוש בהבניה קוגניטיבית
			שיחה עם הרופא
			אחר:

נקודות להתייחסות

- ✓ בחר מהרשימה דרך אחת או שתיים שתמצא לנאות, וחשוב ביחד עם המטפל שלך כיצד ליישם אותן. למשל, אם אתה רוצה ללמוד כיצד לחפש הסברים אפשריים אחרים למחשבה מטרידה, תוכל להשתמש באחת המחשבות שלך או לבחור דוגמה מדפי העבודה. ערוך ביחד עם המטפל רשימת הסברים אפשריים רבים ככל האפשר.
- ✓ תרגל עם המטפל שלך דרכי התמודדות שבהן יש צורך בשיחה עם אדם נוסף על המחשבות שלך, כמו עם בן משפחה או חבר. עם מי תדבר? מה תגיד כדי לפתוח בשיחה? כיצד תגיב לתשובה שלו?

קביעת תכנית לתרגול דרכי התמודדות בעצמך

ללמוד כיצד להתמודד עם מחשבות מטרידות דומה ללמידה של כל מיומנות אחרת, כמו נהיגה, נגינה על כלי נגינה או ספורט- צריך לתרגל הרבה בכדי להשתפר, ולכן כדאי לתרגל דרכי התמודדות על בסיס קבוע. מומלץ לעבוד על דרך אחת בכל פעם וכשתרגיש ביטחון ושליטה להוסיף עוד אחת. המרכיבים הבסיסיים של בניית תכנית ליישום דרכי התמודדות כוללים:

- איזו דרך התמודדות תנסה?
 - מתי תוכל להשתמש בה במשך השבוע הקרוב? (באילו ימים, באיזו שעה בכל פעם?)
 - איך תוכל לזכור לתרגל אותה?
 - מה עלול להפריע לך בתכנית ומה תוכל לעשות כדי למנוע זאת?
- היעזר בדף הבא כדי לחשוב על תכנית ליישום דרכי התמודדות עם מחשבות מדאיגות.

תכנית ליישום דרכי התמודדות עם מחשבות מדאיגות

צעדים שאנקוט	מתי אני רוצה לנסות אותה?	דרך התמודדות שאני רוצה לנסות

אפשרויות לתרגול בית

1. נסה ליישם את התכנית שקבעת לעצמך, ולתרגל לפחות דרך אחת מאלו שבחרת. ככל שתתרגל יותר, כך היא תהפוך לחלק טבעי מחייך. היכן תתרגל אותה? מתי תתרגל אותה? לגבי דרכי התמודדות שקשורות לאנשים אחרים, עם מי בחרת לתרגל?
2. נסה להעריך את יעילותה באמצעות דף ההערכה הבא. אם דרך מסוימת איננה יעילה עבורך, שנה אותה ואז נסה שוב. למשל, אם החלטת לחפש הסברים אחרים למחשבות שלך וקשה לך ליישם זאת לבד, נסה לעשות זאת עם אדם שאתה סומך עליו. המשך לנסות עד שתמצא את הנוסחה שמתאימה לך.

תכנית להערכת דרכי התמודדות עם מחשבות מדאיגות

במהלך השבוע הקרוב, נסה לפחות דרך התמודדות אחת וכתוב בטבלה את השפעותיה.

יום בשבוע	דרך התמודדות שניסיתי	לפני השימוש בדרך התמודדות, עד כמה המחשבות היו מדאיגות?	לאחר השימוש בה, עד כמה המחשבות היו מדאיגות?
		1= כלל לא מדאיגות 2= מדאיגות מעט 3= מדאיגות ברמה בינונית 4= מדאיגות למדי 5= מדאיגות מאוד	1= כלל לא מדאיגות 2= מדאיגות מעט 3= מדאיגות ברמה בינונית 4= מדאיגות למדי 5= מדאיגות מאוד
ראשון			
שני			
שלישי			
רביעי			
חמישי			
שישי			
שבת			

סיכום

- ישנן דרכים יעילות רבות להתמודדות עם מחשבות מדאיגות:
 - הפניית תשומת הלב למשהו אחר.
 - שיחה עם אדם שאתה סומך עליו.
 - בדיקה אם המחשבה שלך קשורה למשבר
 - בדיקת המחשבה באופן ישיר.
 - הפסיכוכטי.
 - הימנעות מהסקת מסקנות חפוזה.
 - שימוש בהבניה קוגניטיבית.
 - חיפוש הסברים אפשריים אחרים
 - שיחה עם הרופא שלך.
 - למחשבה.
- חשוב להמשיך להשתמש בדרכי ההתמודדות שהוכחו כיעילות עבורך. ככל שתשתמש בהן באופן קבוע, כך המחשבות המדאיגות יפריעו לך פחות.

יחידה מס' 10 - שימוש בסמים או באלכוהול

הקדמה

שימוש בסמים או באלכוהול הינו נפוץ בקרב אנשים רבים. אנשים שחוו משבר פסיכוטי רגישים מאוד להשפעות של חומרים אלה; אפילו כמות קטנה של אלכוהול או סמים עלולה לעורר סימפטומים או להפריע לתפקוד. אם הנך משתמש בסמים או באלכוהול, יחידה זו שמתמקדת בשימוש בשניהם או באחד מהם, תוכל לסייע לך. בעזרתה תוכל לשקול את האפשרות להפחית, או אפילו להפסיק, את השימוש בסמים ו/או באלכוהול.

יחידה זו תעסוק ב:

- מידע לגבי סוגים שונים של סמים או אלכוהול.
- סיבות שכיחות לשימוש בסמים או באלכוהול.
- השלכות של שימוש בסמים או באלכוהול, כולל ההשפעות על מצבים פסיכויטיים.
- האם השימוש בסמים או באלכוהול עוזר או פוגע בהחלמה ובהשגת המטרות האישיות שלך.
- היתרונות והחסרונות של שימוש בסמים או באלכוהול, של צמצום השימוש או הפסקתו המוחלטת.
- דרכים חדשות לקבל תמיכה אם תחליט לצמצם את השימוש בסמים או באלכוהול או להפסיקו לחלוטין.
- דרכי התמודדות עם טריגרים לשימוש בסמים או באלכוהול במידה שתחליט לצמצם את השימוש בסמים או באלכוהול או להפסיקו לחלוטין.
- פיתוח תכנית למניעת החמרה של סימפטומים, אם תחליט להפסיק את השימוש בסמים או באלכוהול.

למה תוכל לצפות:

- עדכון סדיר לגבי השימוש שלך בסמים או באלכוהול במהלך השבוע החולף. נתחיל בכך היום, בעזרת דף של יומן סמים או באלכוהול שנמצא בסוף דפי העבודה.
- בירור לא שיפוטי, ביחד איתך, על הסיבות לשימוש שלך ועל היתרונות שבהפסקת השימוש.
- סודיות מלאה לגבי השימוש שלך, מלבד מול הצוות המטפל (אלא אם כן אתה מעוניין לשוחח על כך עם משפחתך).
- שום לחץ לשינוי

מסר של תקווה

אנשים רבים שעברו משבר פסיכוטי ונהגו להשתמש בסמים או באלכוהול הצליחו להפחית ולהפסיק את השימוש והחזירו לעצמם את השליטה על חייהם ועל תהליך ההחלמה שלהם.

איך מתחילים?

להלן יומן שימוש בסמים או באלכוהול, אותו תשלים בכל פעם שאתה נפגש עם המטפל שלך במהלך היחידה הנוכחית. תוכל להתחיל למלא את היומן ביחד עם המטפל שלך כבר עכשיו.

יומן סמים או אלכוהול

השתמש ביומן זה בכל פעם שאתה נפגש עם המטפל שלך, כדי לעבור על השימוש בסמים או באלכוהול מאז המפגש האחרון שלכם. החל מאתמול, כמה משקאות אלכוהוליים שתית, ומה היו הנסיבות שבהן שתית אותם? החל מאתמול, באיזה סוג של סמים השתמשת, ובאילו מצבים השתמשת בהם? חזור על השאלות האלה בכל יום, עד שכל הימים מאז הפגישה האחרונה עם המטפל שלך יתמלאו. המידע הזה חסוי (ידוע רק לך ולצוות הטיפול ב"נויגייט"), אלא אם כן הסכמת באופן מפורש שהמידע יימסר לגורמים אחרים.

תאריך סיום:

יום בשבוע	חודש	יום בחודש	מס' משקאות	סוג הסם בו השתמשת*	נסיבות	הערות
ראשון						
שני						
שלישי						
רביעי						
חמישי						
שישי						
שבת						

						ראשון
						שני
						שלישי
						רביעי
						חמישי
						שישי
						שבת

סה"כ ימים :

סה"כ משקאות אלכוהוליים :

סה"כ ימים עם שימוש בסמים :

* סוגי סמים : מ = מריחואנה, ק = קוקאין, א = אמפטמינים, או = אופיאטים, ה = סמי
הזיות, ב = בנזודיאזפין, למ = ללא מרשם, ש = שאיפה (דבק).

1. עובדות מעשיות על אלכוהול וסמים

השימוש באלכוהול היא התנהגות אנושית שכיחה בת אלפי שנים. למשל, שתיית בירה, כוס יין או קוקטייל נפוצה מאוד בחברה המודרנית. באופן דומה, שימוש בסמים כמו מריחואנה, קוקאין, אף לעיתים ספיד או אקסטזי כדי להרגיש טוב ולחוש אנרגיה או רוגע, גם הם תופעות שכיחות.

סוגים אלה של חומרים יכולים לגרום לאנשים תחושה טובה, אבל הם גם עלולים לגרום לבעיות עבור אנשים שחוו משבר פסיכוטי. דפי עבודה אלו סוקרים את החומרים הנפוצים ביותר, את השפעותיהם וכן את הסיבות האישיות שלך להשתמש בהם.

סמים או אלכוהול שכיחים והשפעותיהם

חשוב להבין מה בדרך כלל אנשים חווים כשהם משתמשים בסמים או באלכוהול. הטבלה הבאה מציגה דוגמאות להשפעות חיוביות ושליליות של סמים או אלכוהול.

שאלות:

- באילו מהחומרים הבאים השתמשת אי פעם? האם השתמשת פעם בחומרים
אלו ברישומה (למשל, תרופות ללא מרשם רופא או תמציות צמחים שונות)?

.....
.....

- מתי בפעם האחרונה השתמשת בכל אחד מהחומרים האלו?

.....
.....

- באילו השפעות (חיוביות ושליליות) הבחנת כשהשתמשת בהם?

.....
.....

סמים או אלכוהול שכיחים והשפעותיהם

סוג החומר	דוגמאות	השפעות חיוביות	השפעות שליליות
אלכוהול	בירה, יין, ג'ין, ויסקי, וודקה, טקילה	רוגע מצב רוח קליל יותר	זמן תגובה איטי יותר תחושת עייפות התנהגות מביכה בחברה
קנביס	מריחואנה, חשיש	רוגע תחושת "היי"	זמן תגובה וקואורדינציה איטיים יותר חוסר מוטיבציה עייפות פרנויה חרדה מוגברת ותחושת פאניקה
מעוררים/ ממריצים	קוקאין (אבקה או קראק), אמפטמינים (מת', דקסדרין, ריטלין, אדרול, אפדרין)	תחושת ערנות ואנרגיה אופוריה	חרדה מוגברת פרנויה ופסיכוזה חוסר שינה עצבנות
סמי הזיות	אקסטזי, אל-אס-די, פיוט, מסקלין	הגברת חוויות חושיות תחושת נינוחות	"טריפים" רעים סימפטומים פסיכוכטיים
אופיאטים	הרואין, מורפיום, ויקודין, דמרול, אופיום אוקסיקונטין	תחושת נינוחות ושלמות רגיעה הפחתה ברמות כאב	נמנום ממכר מאוד סכנה למנת יתר
סמים אחרים (למשל סמי פיצוציות, נייס גאי ועוד):			

חומרים שכיחים אחרים והשפעותיהם

סוג החומר	דוגמאות	השפעות חיוביות	השפעות שליליות
חומרים בשאיפה	דבק, ארוסול, צבע	תחושת "היי"	בלבול חריף הרעלה/נזק מוחי
תרופות ללא מרשם רופא	סירופ לשיעול, אנטי היסטמינים ותרופות דומות (כמו בנדריל ותרופות אחרות נגד הצטננות)	תחושת "היי" רוגע	נמנום
קפאין	קפה, משקאות אנרגיה, סוגי תה שונים, סוגי שתייה מוגזת	תחושת ערנות	עצבנות הפרעה בשינה
ניקוטין	עישון סיגריות, לעיסת טבק	תחושת ערנות תחושה טובה	בעיות בריאות כמו נפחת, סרטן הפה, הגרון או הריאות
בנזודיאזפינים	וליום, זנקס, קלונופין, אטיוון	חרדה מופחתת רוגע	חרדה מוגברת כאשר השפעת התרופה חולפת איבוד מעצורים וקואורדינציה קהות חושים

מדוע אנשים משתמשים בסמים או באלכוהול?

יש סיבות רבות לשימוש בסמים או באלכוהול. להלן כמה מהשכיחות ביותר:

כדי להיות חברותיים

חלק מהאנשים משתמשים בבסמים או באלכוהול ביחד עם אנשים אחרים כדי להפוך ל"אחד מהחברה". המחשבה שמאחורי זה היא כי השימוש עשוי להקל עליך להכיר אנשים או להרגיש בנוח ולהשתחרר בסביבתם. אנשים משתמשים לרוב בסמים או באלכוהול ביחד במסיבות, באירועים שונים ובחגים.

כדי ליהנות

שימוש באלכוהול וסמים יכול לגרום לאנשים להרגיש טוב ולעיתים אנשים משתמשים בהם על מנת להתגבר על השעמום. חלק מהחומרים עשויים לגרום לאנשים לתחושת "היי", או לחלופין לרגיעה. חומרים אחרים עשויים לגרום לאנשים תחושת ערנות, אנרגיה וחיות.

כדי לשפר את מצב הרוח

לעיתים אנשים משתמשים בסמים או באלכוהול כדי להילחם במצב הרוח הקודר שלהם. הם מספקים הקלה זמנית לתחושות של דיכאון, חרדה או כעס, אם כי הם עלולים גם לגרום לרגשות שליליים או להחמיר את המצב הקיים.

כדי להתמודד עם סימפטומים

יש אנשים שמשתמשים בסמים או באלכוהול כניסיון להתמודד עם הסימפטומים. אלכוהול וסמים יכולים לספק הקלה רגעית משמיעת קולות או מהזיות אחרות. השימוש בחומרים אלו לעיתים מפחית מחשבות פרנואידיות, או מחשבות רדיפה (מחשבה כי אנשים אחרים מביטים בך, מדברים עליך או יודעים מה אתה חושב). עם זאת, השימוש בסמים או באלכוהול עלול להגביר ואף להחריף את הסימפטומים בטווח המיידי וגם הרחוק.

כדי לסייע בבעיות שינה

לעיתים אנשים משתמשים בסמים או באלכוהול כדי להירדם. שינה כזאת לרוב פחות מרגיעה, ויש סיכוי רב שבבוקר ירגישו מטושטשים.

כדי להימנע מבעיות אחרות

אנשים עלולים להשתמש בסמים או באלכוהול כדי להסיח את דעתם מהבעיות שיש להם. למשל, אנשים משתמשים בסמים או באלכוהול כדי לא לחשוב על בעיות שיש להם בעבודה או בלימודים, כשיש להם עימותים עם אחרים, כשהם בודדים או אינם מרוצים מעצמם. אצל אנשים אלה, אלכוהול וסמים עלולים לספק בריחה רגעית ממגוון בעיות בחייהם והימנעות מפתרונם.

כדי לקיים את שגרת היום

יש אנשים שמשתמשים בסמים או באלכוהול משום שזה כבר נעשה חלק משגרת יומם וזה נותן להם משהו שהם יכולים לצפות לו. כל אחד זקוק לדברים שהוא אוהב ושהוא מצפה לעשותם, ואצל אנשים מסוימים זה כולל את השימוש בסמים או באלכוהול. לאנשים אלה, השימוש הוא יותר מאשר הרגל, זהו חלק מסגנון החיים שלהם וחלק חשוב מחיי היום יום.

כדי לחזור ל"ימים הטובים ההם"

אנשים שחוו משבר פסיכוטי לפעמים חוזרים להשתמש באלכוהול ובסמים, לרוב עם חבריהם, לאחר שהשיגו שליטה על הסימפטומים שלהם, מתוך ניסיון לחוות שוב את אותה ההנאה שהייתה להם בעבר משימוש בסמים או באלכוהול. זה אמנם יכול להצליח בחלק מהזמן, אבל לעיתים קרובות אנשים מגלים שהם יותר רגישים להשפעות של החומרים לאחר שחוו משבר פסיכוטי, וההשפעות אלו אינן מהנות עוד כפי שהיו בעבר ואף עלולים להחזיר את המצב הפסיכוטי באופן מיידי.

שאלות:

- האם אחת מהסיבות שתוארו ביומה לסיבותיך? אם כן, עבור אילו חומרים?

.....

.....

- באילו מידה שתיית אלכוהול או שימוש בסמים היו יעילים עבור כל אחת מהסיבות שזיהית אצלך?

.....

.....

- האם הבחנת בשינוי כלשהו ביעילות החומרים מאז שחווית משבר פסיכוטי?

.....

.....

אתה מוזמן להשתמש בטבלה הבאה כדי לסכם את הסיבות שלך לשימוש.

סיבות לשימוש בסמים או באלכוהול

אנא סמן את הסיבות לשימוש שלך עבור כל אחד משלושת החומרים (סוגי סמים או אלכוהול) שבהם אתה משתמש הכי הרבה (או שהשתמשת בעבר).

חומר מס' 3:	חומר מס' 2:	חומר מס' 1:	הסיבה לשימוש
			להרגיש פחות מדוכא
			להרגיש ב"היי"
			להרגיש ערני יותר
			להרגיש נינוח
			להפחית חרדה
			להתמודד עם הזיות
			לחדד את החושים
			לישון טוב יותר
			להסיח את דעתי מבעיות
			להתמודד עם סימפטומים
			להרגיש חברותי
			למצוא משהו לעשות עם החברים
			למצוא משהו לעשות בכל יום
			לחגוג
			להימנע משעמום
			להיכנע ללחץ חברתי
			לחזור ל"ימים הטובים ההם"
			סיבה אחרת:

אפשרויות לתרגול בבית:

1. נסה לערוך רשימה של סוגי הסמים והאלכוהול שהשתמשת בהם לפני המשבר הפסיכוטי שעברת. לגבי כל חומר, ציין אם אתה ממשיך להשתמש בו או שהפסקת.
2. לגבי החומר שבו אתה משתמש הכי הרבה, ערוך רשימה של ההשפעות החיוביות והשליליות של השימוש בו.
3. נסה להיזכר כיצד חווית את השימוש בסמים או באלכוהול המועדפים עליך לפני שחווית את המשבר הפסיכוטי, והשווה את החוויה עם זו שלאחר המשבר. האם הבחנת בהבדלים כלשהם? תאר את ההבדלים שחווית בהשפעות של סמים או אלכוהול לפני ואחרי המשבר.

סיכום

- שימוש בסמים או באלכוהול הינו נפוץ בקרב אנשים רבים.
- לכל אחד מסוגי הסמים והאלכוהול יש השפעות חיוביות ושליליות.
- סיבות שכיחות לשימוש בסמים או באלכוהול כוללות:

– חברתיות

– הנאה ושיפור מצב הרוח

– התמודדות עם סימפטומים

– עזרה בשינה

– הימנעות מבעיות אחרות

– זה נעשה חלק משגרת היום יום.

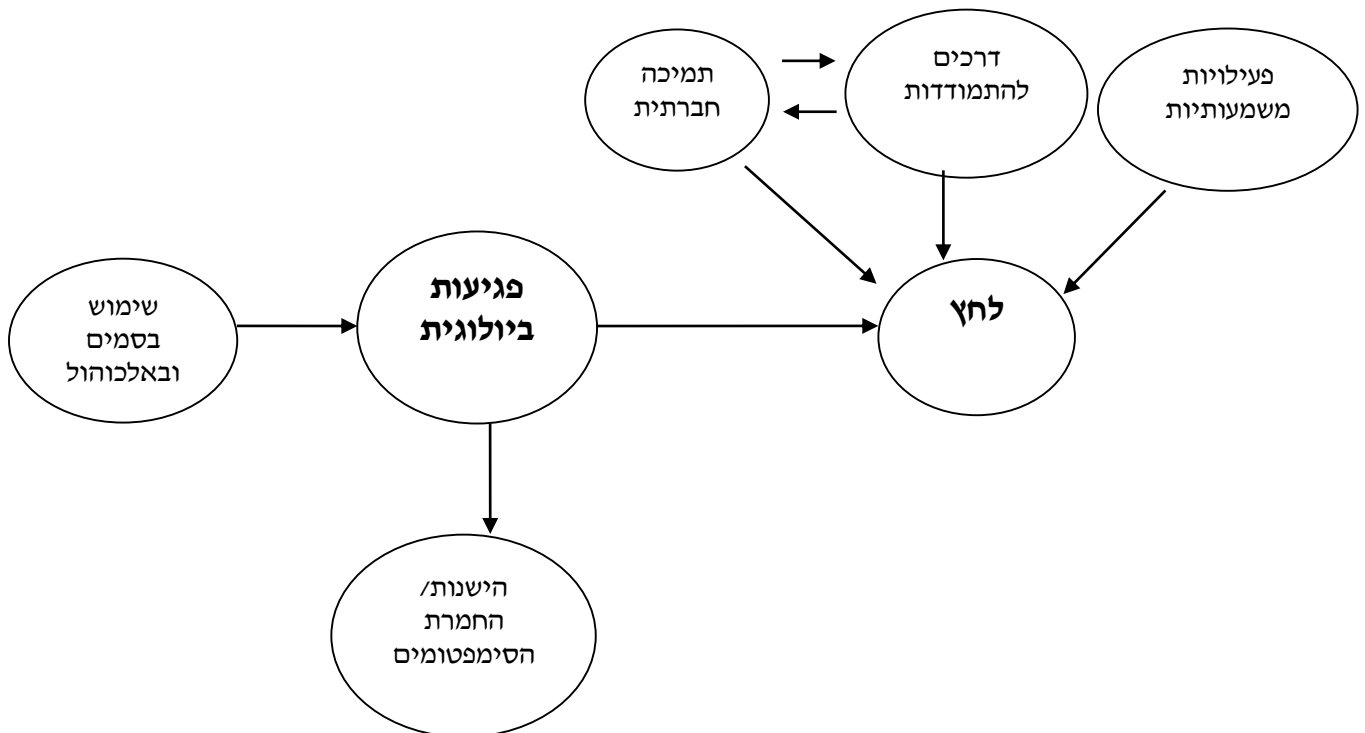
– ניסיון לחזור ל"ימים הטובים ההם".

2. שימוש בסמים או באלכוהול ופסיכוזה

השימוש בסמים או באלכוהול שכית. עם זאת, הוא עלול לגרום בעיות. אנשים שחוו משבר פסיכוטי לאחרונה, רגישים במיוחד להשפעות של חומרים אלו. חלק זה סוקר את הבעיות השכיחות הקשורות לשימוש בסמים או באלכוהול בקרב אנשים שחוו משבר פסיכוטי.

מודל פגיעות-לחץ

אלכוהול וסמים עלולים לעורר סימפטומים והישנות של הפסיכוזה. מודל פגיעות-לחץ של פסיכוזה עוזר להסביר מדוע אפילו כמות קטנה של סמים או אלכוהול עלולה להחריף את הסימפטומים ולהוביל להחמרה ואף לאשפוז. האיור שלמטה מסכם את המודל פגיעות-לחץ.



סימפטומים של פסיכוזה נגרמים בשל גורמים ביולוגיים (או פגיעויות).

- סימפטומים וגורמים ביולוגיים אלו עלולים להחמיר בשל:

– סמים או אלכוהול

– לחץ

- סימפטומים וגורמים ביולוגיים אלו עשויים להשתפר בעקבות:

- נטילת תרופות
- לימוד דרכים יעילות להתמודדות עם לחץ ועם סימפטומים
- תמיכה חברתית טובה
- עיסוק בפעילויות משמעותיות, כמו עבודה או לימודים
- הימנעות משימוש בסמים או באלכוהול

שימוש בסמים או באלכוהול עלול להוביל להחמרת הסימפטומים במספר דרכים:

- אלכוהול וסמים עלולים להשפיע ישירות על הגורמים הביולוגיים במוח שלך (חומרים כימיים במוח ומתווכים עצביים) שגורמים לפסיכוזה ולהחרפת הסימפטומים.
- השימוש בסמים או באלכוהול עלול להפריע להגנה שהתרופות מספקות מפני הישנות הסימפטומים, והדבר עלול להוביל להחרפת הסימפטומים או לחזרתם.
- הגברת הלחץ באמצעות ההשלכות השליליות של השימוש בסמים או באלכוהול
- התמיכה החברתית שלך עלולה להיפגע בשל ויכוחים לגבי שימוש באלכוהול או סמים והפעילות היומית השגרתית שלך עלולה להיפגע בשל היעדרות מעבודה או מלימודים וכו'.

שאלה:

- האם הבחנת בשינוי בתלוצה שלך בזמן שימוש באלכוהול או סמים מאז מחולות משר פסיכיאטרי?

.....

.....

בעיות אחרות שקשורות לשימוש בסמים או באלכוהול

נוסף להגברת הסימפטומים והישנוניות, שימוש בסמים או באלכוהול עלול לגרום לבעיות נוספות.

הפרעה בעבודה או בלימודים

השימוש בסמים או באלכוהול עלול להפריע בעבודה או בלימודים. לאנשים עלול להיות קושי להתרכז בעבודה או בלימודים ולהפיק מעצמם את המירב. אנשים עלולים לאחר או להחמיץ ימי עבודה או לימודים, מכיוון שהם היו ערים עד שעה מאוחרת בלילה, או שפשוט לא כל כך אכפת להם.

שאלה:

- האם שימוש בסמים או באלכוהול אי פעם הפריע לתפקוד שלך בעבודה או בלימודים?

.....
.....

בעיות חברתיות

שימוש בסמים או באלכוהול לעתים קרובות גורם לעימותים עם אנשים אחרים, בני משפחה או חברים. בני המשפחה עשויים להיות מודאגים בגלל השימוש של אנשים היקרים להם, וזה עלול להוביל למריבות ולמתח בתוך המשפחה. סמים או אלכוהול יכולים לגרום למשתמשים בהם להיות פחות צפויים וכאלה שקשה יותר להסתדר איתם. למשל:

- עצבניים ובמצב רוח רע יותר מהרגיל.
- לא מגיעים הביתה בשעה המצופה
- לא ממלאים את ההתחייבויות שלהם כלפי אחרים, כמו מטלות בבית, או ניקיון.
- לא מעורבים בחייהם של חברים, למשל לא מחזירים טלפונים, לא שומרים על קשר, מבטלים תכניות.

שאלות:

- האם בין המשפחה שלך (או חברים קרובים) אחרים לך פעם שהם מוזאאים מהשימוש שלך בסמים או באלכוהול?

.....
.....

- האם השימוש בסמים או באלכוהול הוביל אי פעם לאויכוחים או לעימותים עם המשפחה שלך או עם חברים?

.....

.....

שימוש בסמים או באלכוהול עלול גם לגרום לבעיות שקשורות לאנשים שאיתם אתה משתמש. למשל:

- כשאתה מאבד כל מעצור ועושה דברים מביכים או מסתבך בצרות, כמו התפרעות, השתתפות בריב אלים או קיום יחסי מין עם אנשים שאתה בקושי מכיר.
- כשאנשים אחרים מנצלים אותך במובן כספי או מיני. אנשים יכולים להתנהג כאילו הם החברים שלך, אבל רק בגלל שיש לך משהו שהם רוצים, כמו הכסף שלך או דברים יקרים שיש ברשותך.

שאלות:

- האם אי פעם עשית דברים תחת השפעה של אלכוהול או סמים שאתה מצטער עליהם?

.....

.....

- האם אי פעם עשית דברים תחת השפעה של אלכוהול או סמים אי פעם ניצלו אותך?

.....

.....

בעיות בחיי היום יום

אנשים עלולים שלא לדאוג לעצמם מספיק כשהם משתמשים באלכוהול או בסמים. לפעמים הם לא מתקלחים, מצחצחים שיניים ומקפידים על הופעתם, כפי שהיו עושים במצב רגיל. יש שלא אוכלים כמו שצריך ולא דואגים לניקיון בסביבתם.

שאלה:

- האם השימוש בסמים או באלכוהול אי פעם הפריע לך ללמוד בעצמך, כמו בהיציאה האישית או בסביבה הביתית שלך?

.....

.....

בעיות עם החוק

שימוש בסמים או באלכוהול עלול להוביל לבעיות עם החוק. למשל, נהיגה תחת השפעת אלכוהול או סמים מנוגדת לחוק ועלולה לגרור עונשים חמורים ביותר. אנשים יכולים להיאסר בגלל התנהגות תוקפנית או התפרעות בציבור, או בשל אחזקת סמים בלתי חוקיים.

שאלה:

- האם השימוש בסמים או באלכוהול אי פעם גרם לך לבעיות עם המשטרה?

.....
.....

בעיות עם בטיחות

אנשים עלולים להשתמש בסמים או באלכוהול במצבים מסוכנים, כמו נהיגה בשכרות או תחת השפעת סמים, או בילוי עם אנשים שעלולים לנצל אותם או לפגוע בהם. שימוש בסמים או באלכוהול גם מגדיל את הסיכויים להיקלע לתאונות, כמו תאונות דרכים או נפילות.

שאלות:

- האם אי פעם עשית משהו מסוכן בללא השימוש בסמים או באלכוהול?

.....
.....

- האם אי פעם היית מעורב בתאונה כשהשתמש בסמים או באלכוהול?

.....
.....

בעיות בריאות

סמים או אלכוהול עלולים לגרום למגוון בעיות בריאות, קצרות וארוכות טווח גם יחד. בעיות בריאות בטווח הקצר כוללות עלייה במשקל או איבוד משקל, בעיות עיכול, הפרעות בתיאבון ובעיות שינה.

שימוש באלכוהול לאורך זמן עלול לגרום לבעיות רבות, כולל בעיות בכבד כגון שחמת. סמים כמו קוקאין, הירואין ואמפטמינים עלולים לגרום לצהבת ולהדבקה בנגיף האיידס. אלו הן מחלות שנישאות בדם ויכולות להתפשט באמצעות חשיפה לדם של אדם נגוע, למשל בשיתוף במחטים (הזרקה) או בקשים (הסנפה) בין אנשים שונים שמשתמשים בסמים האלו. אנשים גם עלולים להזניח את הטיפול במחלות כרוניות שהם סובלים מהן, כמו סוכרת, או להפסיק לעסוק בפעילויות המחזקות את הבריאות, כמו פעילות גופנית סדירה, כי הם משתמשים בסמים.

שאלה:

- האם השימוש בסמים או באלכוהול אי פעם גרם לך בעיות בריאות?

.....

.....

תלות פסיכולוגית

שימוש תכוף בסמים או באלכוהול עלול להוביל לתלות פסיכולוגית שתבטא באופנים הבאים:

- להעביר זמן רב בשימוש בסמים או באלכוהול
- ויתור על פעילויות חשובות על מנת להשתמש בסמים או באלכוהול
- שימוש רב יותר מכפי שמתכוונים
- ניסיונות לא מוצלחים להפסיק

שאלה:

- האם חווית את אחד מהדברים האלו?

.....

.....

תלות גופנית

שימוש תכוף בסמים או באלכוהול עלול גם להוביל לפיתוח עמידות בפני החומרים האלו, כך שהאדם צריך לצרוך כמויות גדולות יותר כדי לקבל את אותה ההשפעה שהוא נהג לקבל בתחילת השימוש. סימן נוסף לתלות גופנית הוא סימפטומים של גמילה, כמו רעידות או בחילות, אם האדם מפסיק לצרוך את החומרים האלו.

שאלות:

- האם אתה משתמש בכמות גדולה יותר של סמים או באלכוהול על מנת לקבל את אותה ההשפעה שקיבלת בעבר מכמות קטנה יותר?

.....

.....

- האם אתה מרעיש לפעמים שאתה "ח"ב" סמים או אלקוהול כדי לשפר את מצב הרוח שלך או כדי להירגע?

.....

.....

בעיות בהשגת מטרות

שימוש בסמים או באלכוהול עלול להפריע לך להשיג את המטרות שאתה מציב לעצמך. קשה לקבוע אם הפסיכოזה היא המפריעה או השימוש בסמים או באלכוהול, משום ששתי הבעיות משפיעות זו על זו. הדבר עלול להגביר את הרגישות שלך להשפעות של סמים או אלקוהול אפילו בכמויות הקטנות ביותר.

שאלות:

- האם השימוש בסמים או באלכוהול אי פעם הפריע לך להשיג את המטרות שהצבת לעצמך בתכנית הזאת (או לפני כן)?

.....

.....

- האם אתה סבור שהמשק השימוש בסמים או באלכוהול יפריע לך להשיג את אחת מהמטרות שהצבת לעצמך? איך?

.....

.....

השפעות שליליות של שימוש בסמים או באלכוהול

אנא סמן בטבלה אילו השפעות שליליות חווית בעקבות השימוש בסמים או באלכוהול.

השפעה שלילית	חומר מס' 1:	חומר מס' 2:	חומר מס' 3:
חזרה או החרפה של הסימפטומים			
אשפוז			
עימותים עם בני משפחה			
עימותים עם אחרים			
בעיות בלימודים			
בעיות בעבודה			
תלונות של אנשים לגבי השימוש שלי			
כעס על אחרים			
אנשים לא יכולים לסמוך עליי			
איבוד חברים			
בילוי בחברה לא טובה			
אנשים מנצלים אותי			
קושי לדאוג לעצמי			
בזבוז כסף			
שימוש בחומרים במצבים מסוכנים			
בעיות עם החוק			
בעיות בריאות			
מעשים מסוכנים			
בילוי זמן רב מדי בשימוש			
בעיות בהשגת מטרות			
השפעה שלילית אחרת:			

אפשרויות לתרגול בבית

1. שתף את הטבלה שלמעלה עם מישהו שמכיר א ותך ושאל אותו אם הוא מסכים עם התשובות שנתת.
2. שאל מישהו שאתה מכיר וסומך עליו, האם אי פעם הוא היה מודאג בשל השימוש שלך בסמים או באלכוהול?

סיכום

- על פי מודל פגיעות-לחץ, הסמים או האלכוהול שאתה צורך עלולים:
 - לגרום לך להיות רגיש יותר להשפעות השליליות של סמים או אלכוהול
 - להפחית את ההשפעות המגנות של התרופות
 - לעורר ולהחריף את הסימפטומים
- השפעות שליליות של שימוש בסמים או באלכוהול כוללות:
 - בעיות בעבודה ובלימודים
 - בעיות חברתיות
 - בעיות ביום יום
 - בעיות עם החוק
 - בעיות בריאות
 - בעיות ביטחון
 - תלות פסיכולוגית
 - תלות פיזית
 - קושי בהשגת מטרות

3. יתרונות וחסרונות של שימוש בסמים או באלכוהול

ההחלטה להפחית או להפסיק את השימוש בסמים או באלכוהול יכולה להיות קשה. ישנם מספר היבטים חיוביים לשימוש בסמים או באלכוהול, כמו חברתיות ותחושה טובה, אבל ישנם גם היבטים שליליים, כמו החרפת הסימפטומים או קושי בהשגת המטרות שלך. כמו כן, תחושת הביטחון שלך לגבי יכולתך להפחית או להפסיק את השימוש היא חשובה. אם אינך בטוח ביכולתך להפסיק, סביר שלא תרצה לנסות.

אנו ממליצים לא להשתמש בסמים או באלכוהול על מנת שהטיפול בפסיכוזה יהיה יעיל עד כמה שאפשר, אבל אתה הוא זה שצריך להחליט לגבי השימוש.

אתה מוזמן להתייעץ עם הרופא והמטפל שלך לגבי ההשפעות ולקבל מידע שעשויים לעזור לך לקבל את ההחלטה הנכונה עבורך. דפי עבודה אלו יעזרו לך בכך.

בעד ונגד השימוש בסמים או באלכוהול

דרך אחת שיכולה לעזור לך להחליט אם להמשיך בשימוש היא להכין רשימת טענות "בעד" (יתרונות) שימוש בסמים או באלכוהול וטענות נגד (חסרונות). תוכל להיעזר בטבלאות שמילאת קודם לכן (סיבות לשימוש בסמים או באלכוהול, השפעות שליליות בשימוש סמים או באלכוהול). אתה מוזמן לרשום את הדברים בטבלה הבאה.

בעד ונגד השימוש בסמים או באלכוהול

כתוב בטבלה את היתרונות והחסרונות שבשימוש בסמים או באלכוהול.

"נגד"	"בעד"
כתוב את כל החסרונות שקשורים לשימוש בסמים או באלכוהול. חשוב על חסרונות כמו: החרפת הסימפטומים, הישנות הפסיכوزה, עימות עם המשפחה, קשיים בעבודה ובלימודים, בעיות כספיות, בעיות בריאות, קושי בהשגת המטרות שלך, או כל בעיה אחרת.	כתוב את כל היתרונות שבהמשך השימוש בסמים או באלכוהול. חשוב על יתרונות כמו: בילוי עם חברים, תחושה טובה, תחושה שאתה "כמו כולם", התמודדות עם סימפטומים, בריחה משעמום, יש למה לצפות, או כל סיבה חשובה אחרת.

שאלות:

- אם מישהו אחר יביט בטבלה, האם הוא יחשוב שמהו חסר בטור הבעד או הנעצ? אם כן, מה חסר?

..... •

.....

- כשאתה מסתכל על רשימת הבעד והנעצ, מהן תלבוותיך הראשונות? האם השימוש בסמים או באלכוהול נראה לך למהות בעיה עבורך, או שאתה לא מוצא ממנו כל כך?

.....

.....

השוואת היתרונות והחסרונות שבשימוש בסמים או באלכוהול היא רק מחצית הסיפור. כדי לקבל החלטה מושכלת ככל האפשר, חשוב גם לשקול את היתרונות והחסרונות שבהפסקת השימוש בסמים או באלכוהול.

בעד ונגד הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול

כתוב בטבלה את היתרונות והחסרונות שבהפסקת השימוש בסמים או באלכוהול.

"נגד" הפסקת השימוש	"בעד" הפסקת השימוש
כתוב את כל הדברים שתצטרך לוותר עליהם אם תפסיק את השימוש בסמים או באלכוהול. חשוב מה יכול להיות קשה בהפחתה או הפסקת השימוש. השתמש ברשימת ה"בעד" מהטבלה הקודמת כדי לזהות חלק מהחסרונות שבהפסקת השימוש.	כתוב את כל היתרונות בהפחתה או הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול. חשוב כיצד אי שימוש בסמים או באלכוהול יעזור לך בהשגת מטרותיך. השתמש ברשימת ה"נגד" מהטבלה הקודמת כדי לזהות חלק מהיתרונות שבהפסקת השימוש.

שאלות:

- בהתחשה בטעות הבעד והנצד (שימוש ואי שימוש) שכתבת עד כמה חשוב לך להפחית או להפסיק את השימוש בסמים או באלכוהול?

סרגל חשיבות

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- מה צריך להשתנות כדי שהרצון שלך להפחית או להפסיק את השימוש בסמים או באלכוהול יתחזק?

.....

- עד כמה אתה בטוח ברצון שלך להפחית או להפסיק את השימוש בסמים או באלכוהול?

.....

סרגל ביטחון

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- מה עלול להפריע לך להפחית או להפסיק את השימוש? חשוב לזכור שאנו יכולים לעבוד יחד על חלק מהדברים שעלולים להפריע לך.

.....

- מה יעזור לך להרגיש יותר בטוח לעבד יכולתך להפחית או להפסיק את השימוש?

.....

הצבת מטרת שקשורות לשימוש בסמים או באלכוהול

אחת הדרכים לנסות ולהתמודד עם השימוש בסמים או באלכוהול הינה לקבוע זאת כאחת המטרות שלך. הצבת מטרה תוכל לעזור לך לשנות את הרגלי השימוש שלך, כך שתרגיש יותר שליטה על חייך. כשאתה מנסה ליישם את השינויים האלו, כדאי קודם לחשוב מהי המטרה לטווח הארוך שלך. לאחר מכן תוכל לחשוב על צעדים קטנים יותר שתוכל לעשות כדי להשיג את המטרה. למשל, אם המטרה שלך היא להפסיק לשתות אלכוהול וכרגע אתה שותה 4-5 משקאות בערב, תוכל להציב מטרה לשתות רק 4-5 פעמים בשבוע.

לעיתים קרובות הפסקת השימוש או הפחתתו אינה מטרה שניתן להשיג לבד ולכן חשוב לפנות לעזרה מקצועית בנושא. פנייה לגורם מקצועי מוסמך על מנת לקבל עזרה מומלצת ויכולה לסייע רבות בהשגת המטרה של הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול.

הצבת מטרה לטווח הארוך

גם כשאתה משתמש בכמויות קטנות של סמים או באלכוהול, הדבר עלול לעורר את הסימפטומים הפסיכויטריים ולפגוע ביעילות של הטיפול התרופתי. לכן, הפסקה מוחלטת של שימוש בסמים או באלכוהול היא המטרה הטובה ביותר עבורך, אלא אם הרופא נתן אישור אחר לגבי אחד החומרים (למשל שתיית כוס בירה מעת לעת).

שאלות:

• מהי המטרה לטווח הארוך שתרכיבה? חשוב עדי כמה השימוש עלול

להוות בעיה עבורך, ואילו שינויים תרכיב לעשות בטווח הרחוק?

.....
.....

• האם אתה מעוניין להפסיק את השימוש בסמים או באלכוהול?

.....
.....

• האם אתה מעדיף להפחית את השימוש, או להפסיק להשתמש בחלק

מהחומרים אבל לא בכלם?

.....
.....

הצבת מטרה לטווח הקצר שקשורה למטרה לטווח הארוך שלך

מטרות לטווח הקצר, או צעדים קטנים, יכולים להקל עליך להשיג את המטרות לטווח הארוך, כמו שינוי הרגלי צריכת הסמים והאלכוהול. כדי לא להיות מוצף במחשבות עד כמה קשה יהיה להשיג את המטרה הגדולה, עבודה על מטרות קטנות יותר תאפשר לך להתמקד בצעד אחד קטן בכל פעם. חשוב על צעד אחד שתוכל לבצע בשבוע הבא. כדאי שהצעד יהיה כזה ש:

- נתון לשליטתך.
- תרגיש בטוח שתוכל לבצעו.
- יחזק את הביטחון שלך כך שתוכל לנקוט צעדים נוספים להשגת המטרה הגדולה.

שאלות:

- איזה צעד תרצה לעשות בשבוע הבא לקראת השגת המטרה לטווח הארוך שלך?

.....
.....

- איילו מכשולים אתה צופה שעלולים להפריע לך לעשות את הצעד?

.....
.....

- באילו כלים/דרכים תוכל להשתמש כדי להתמודד עם המכשולים?

.....
.....

- האם יש משהו נוסף שעלול להפריע לך לעשות את הצעד הזה?

.....
.....

אפשרויות לתרגול בבית

1. נסה ליישם את הצעד שהצבת לעצמך וכתוב בדף העבודה שמופיע מטה איך הלך לך.
2. שתף בצעד שאתה מתכוון לעשות לקראת השגת המטרה של הפחתה או הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול.
3. הראה לאדם התומך בך את רשימת היתרונות והחסרונות שבשימוש או בהפסקת השימוש בסמים או באלכוהול, ושאל אותו אם יש דברים שלא רשמת.

דף עבודה של מטרות לטווח הארוך ולטווח הקצר

היעזר בדף העבודה זה כדי להציב מטרה לטווח הארוך והקצר שקשורה לשימוש בסמים או באלכוהול. נסה לזהות מכשולים שיפריעו לך להשיג את מטרותך ופתרונות אפשריים לכל מכשול. לאחר מכן, שים לב האם הצלחת להשיג את המטרה לטווח הקצר.

המטרה שלי לטווח הארוך לגבי שימוש בסמים או באלכוהול:

.....
.....

המטרה שלי לטווח הקצר לגבי שימוש בסמים או באלכוהול (בשבוע הקרוב):

.....
.....

מכשולים אפשריים להשגת המטרה לטווח הקצר:

.....
.....

פתרונות אפשריים למכשולים:

.....
.....

מעקב אחר ההצלחה שלי : סמן באילו ימים השגת את המטרה לטווח הקצר, ואם לא השגת, מדוע?

יום	השגתי את המטרה לטווח הקצר	לא השגתי את המטרה לטווח הקצר	הערות
ראשון			
שני			
שלישי			
רביעי			
חמישי			
שישי			
שבת			

סיכום

- הערכת היתרונות והחסרונות של שימוש בסמים או באלכוהול לעומת הפחתה או הפסקת השימוש, יכולה לעזור לאנשים לקבל החלטה אם היו רוצים לשנות את הרגלי השימוש שלהם.
- בחינת החשיבות של הפחתה או הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול ותחושת הביטחון ביכולתך להפחית את השימוש, יכולים לאפשר לך לקבל החלטה לשנות את סגנון החיים שלך.
- הצבת מטרה לטווח הארוך לגבי הפחתה או הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול היא הצעד הראשון לקראת השבת השליטה על בעיית צריכת הסמים והאלכוהול שלך.
- הצבת מטרה לטווח הקצר יכולה לעזור בתהליך הפחתה או הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול.

4. השגת תמיכה להפסקת השימוש

ההחלטה להפחית או להפסיק את השימוש בסמים או באלכוהול דורשת תכנון ותרגול. בניית תכנית אישית משלך להפסקת השימוש היא חלק חשוב בניהול המשבר הפסיכוכימי שעברת, כולל מניעת החרפת הסימפטומים והשגת מטרות ההחלמה שלך. חלק זה מתמקד במרכיב אחד חשוב להשגת המטרות שקשורות לשימוש בסמים או באלכוהול: קבלת תמיכה להפסקת השימוש.

השגת תמיכה להחלטה להפחית או להפסיק את השימוש בסמים או באלכוהול

כשאתה מחליט לעשות שינוי בסגנון החיים שלך, כדאי לבקש תמיכה ממישהו שאכפת לו מהשינוי שאתה רוצה לעשות, מכיוון שהוא יוכל לתמוך בך בהתמודדות עם בעיות השימוש וכך תוכל בסמים או באלכוהול להשיג את מטרותיך. אדם תומך בחיך יכול להעלות את רמת הביטחון שלך, משום שאתה יודע שיש מישהו לצדך ושמעודד אותך. כך גם יהיה מישהו שתוכל לפנות אליו כשאתה זקוק לעזרה או פשוט מישהו לדבר איתו.

כשאתה חושב על מישהו שיוכל לתמוך בך, נסה לחשוב על אדם שאינו משתמש בסמים או באלכוהול. מחקרים מראים שהתגברות על בעיות של שימוש קשורה לבילוי זמן רב יותר עם אנשים שאינם משתמשים ופחות זמן עם אנשים שכן משתמשים בסמים או באלכוהול, כך יהיו לך פחות פיתויים לחזור ולהשתמש. תוכל אולי לחשוב על אדם שבעבר הייתה לו בעיית שימוש בסמים או באלכוהול, אך הוא התגבר עליה. אנשים שהחלימו מבעיות שקשורות בשימוש יכולים לספק תמיכה רבה, מכיוון שהם מבינים את החוויות והפיתויים של השימוש בסמים או באלכוהול ותוכל ללמוד מהם כיצד לפתח אורח חיים נטול אלכוהול וסמים.

להלן מספר דוגמאות לאנשים שיכולים לתמוך בך:

- בן משפחה, כמו אח, אחות, הורה, דודה, דוד, סבא.
- חבר
- בן/בת זוג, חבר לחיים.
- חבר בקהילה הדתית שלך.
- מורה שאתו יש לך יחסים טובים.
- חונך או חבר בקבוצה לעזרה עצמית לבעיות שימוש באלכוהול וסמים.
- כמו כן, במידת הצורך חשוב לשקול פניה לגורם מקצועי שיכול לתמוך ולקדם יחד אתך את הטיפול בגמילה.

שאלות:

- מי יכול להיות אדם תומך עבורי? האם הוא שותף אלוהי או משתמש בסמים?

.....
.....

- על מי תוכל לסמוך שיוכל לתמוך בי בתכנית להפחית או הפסקת השימוש?

.....
.....

למצוא מישהו שיתמוך בתכנית שלך להפחית או להפסיק את השימוש בסמים ואלכוהול יכול לעזור לך להשיג את מטרותיך

נקודות להתייחסות

- ✓ מומלץ לחשוב מראש כיצד לדבר עם האדם שאתה מבקש שיתמוך בך בתכנית להפחית שימוש בסמים או באלכוהול. להלן מספר צעדים שיעזרו לך לבקש תמיכה מאותו אדם:
- הסבר לו את החלטתך להפחית או להפסיק את השימוש בסמים או באלכוהול.
- תאר את מטרותיך לטווח הארוך וכיצד הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול תעזור לך להשיג אותן.
- ספר לו מדוע בחרת בו שיתמוך בך.
- שאל אותו אם הוא מוכן לתמוך בך.
- הסבר לו כיצד יוכל לתמוך בך בהשגת המטרות שלך לטווח הארוך והקצר.
- ✓ תוכל לתרגל את בקשת התמיכה באמצעות משחק תפקידים. זה יכול להכין אותך ולאפשר לך להרגיש נינוח יותר כשתעשה זאת בפועל.

קבוצות שונות לעזרה עצמית, כמו NA (מכורים אנונימיים) או AA, (אלכוהוליסטים אנונימיים) היא אפשרות טובה לפגוש אנשים שיוכלו לתמוך בך בהשגת המטרה של הפסקת השימוש הוא. כל אחד מהמשתתפים בקבוצות מסוג זה התמודד עם בעיות של אלכוהול או סמים, ובדיוק כמוד, קיבל החלטה להתגבר על השימוש בסמים או באלכוהול.

יש קבוצות רבות לעזרה עצמית ולכל אחת יש אופי ייחודי משלה. ייתכן שייקח זמן עד שתמצא את הקבוצה שמתאימה בדיוק בשבילך. תוכל ללכת לפגישת ניסיון כדי לבדוק אם היא מתאימה לך. אם תמצא מישהו שילך איתך זה עשוי להקל עליך למצוא את הקבוצה הנכונה ולהתחבר לאנשים שאיתם אתה מרגיש בנוח. קבוצות לעזרה עצמית עזרו למיליוני אנשים כמוד לקחת בחזרה את השליטה על חייהם.

שאלות:

- האם אתה מכיר מישהו שאי פעם השתתף (או השתתף כיום) בקבוצה לעזרה עצמית להתמכרות כלשהי? האם נראה שזה עזר לו? האם כרגע הוא חושב שזה עזר לו?

-
-
- האם אי פעם השתתפת בקבוצה לעזרה עצמית? איך זה היה לך?
-
-

קבוצות לעזרה עצמית יכולות לספק תמיכה לאנשים שרוצים להפחית או להפסיק את השימוש בסמים או באלכוהול

נקודות להתייחסות

- ✓ כדאי לברר על קבוצות לעזרה עצמית כדי לקבל מושג טוב יותר על מהותן.
- ✓ תוכל למצוא קבוצה מקומית לעזרה עצמית באינטרנט או בעזרת המטפל שלך.
- ✓ אם תמצא מישהו שאתה מכיר שמשתתף בקבוצה כזו, חבר או אדם תומך אחר, יכול לעזור לך לנסות קבוצה מסוימת.

שאלות:

- האם מתאים לך לנסות קבוצה לעזרה עצמית?

.....
.....

- האם זה משהו שהיית רוצה לעדכן?

.....
.....

אפשרויות לתרגול בבית

1. הצב לך מטרה חדשה להפחתה או הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול במשך השבוע הקרוב. ספר לאדם תומך על המטרות שלך, כולל מטרות ההחלמה האישיות, המטרה לטווח הארוך של הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול והמטרה לטווח הקצר של השבוע הקרוב. שאל אותו אם הוא מוכן לתמוך בך בהשגת המטרה שלך.
2. דבר עם מישהו שאתה מכיר שמשותף בקבוצה לעזרה עצמית להתמכרות, ונסה לקבל ממנו יותר מידע.
3. מצא קבוצה לעזרה עצמית באזור שלך ונסה ללכת למפגש ניסיון אחד. אם אתה מכיר מישהו שמשותף במפגשים כאלה, שאל אותו אם תוכל להצטרף אליו למפגש.

סיכום

- מציאת אנשים שיכולים לתמוך בך בתהליך הפחתת או הפסקת השימוש בסמים והאלכוהול תוכל לסייע לך להשיג את מטרותיך. אנשים תומכים יכולים להיות:
 - בן משפחה
 - חבר שאינו משתמש
 - בן זוג
 - חבר בקהילה דתית
 - מורה
 - חונך מקבוצה לעזרה עצמית
- פנייה למישהו שיתמוך בתהליך ההתמודדות שלך עם סמים ואלכוהול יכולה לעזור לך להשיג את מטרותיך.
- קבוצות לעזרה עצמית להתמכרות יכולות לספק לך הזדמנויות נוספות לתמיכה במטרות שלך.
- התנסות משותפת עם המטפל שלך במפגשים של קבוצות לעזרה עצמית כדי לבדוק אם היית מוכן להשתתף בקבוצה כזאת, יכולה גם לעזור.
- פניה לגורם מקצועי שיסייע במימוש המטרה להפחית או להפסיק את השימוש.

5. חוסן אישי והתגברות על מחסומים בדרך להפסקת השימוש

הפחתה או הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול עלולה להיתפס כמשימה קשה מדי. גם אם הפסקת את השימוש, אתה עלול להיות מוטרד שאולי תחזור להשתמש בעתיד, מה שעלול להוביל להחמרת הסימפטומים. חיזוק החוסן הנפשי יכול לעזור לך להתכונן לקראת האתגרים שעלולים להתעורר עקב השינוי בהרגלי השימוש בסמים או באלכוהול ולהשיב לך את השליטה בחיך.

חלק זה מתמקד בשימוש בחוסן הנפשי שלך כדי להתמודד עם מכשולים אפשריים בדרך להשגת המטרה של הפחתה או הפסקת השימוש. בסמים או באלכוהול זיהוי מהם המחסומים החשובים ביותר שתצטרך לעבור יסייע לך לתכנן כיצד להשתמש בכישורי החוסן שלך בצורה היעילה ביותר. בחלקים הבאים יתוארו דרכים נוספות להתגבר על מחסומים להפסקת השימוש.

חזרה על החוזקות שלך

כבר הקדשת זמן ומחשבה בזיהוי החוזקות האישיות שלך ועבדת על בניית כישורי חוסן נפשי נוספים. כדאי לעבור שוב על החוזקות האישיות שלך ולבדוק אם יש חוזקות נוספות שהתפתחו מאז שהתחלת בתכנית.

כפי שלמדת, חוזקות יכולות לכלול מגוון רחב של תכונות אישיות. להלן מספר דוגמאות:

- נחישות
- יצירתיות
- נדיבות כלפי אחרים
- כנות
- צניעות
- שובבות
- חוש הומור
- אמינות
- אופטימיות
- רוחניות
- מומחיות כלשהי (למשל נגינה או מחשבים)

חוזקות גם יכולות לכלול דברים או משאבים שיש לך גישה אליהם ושיכולים לעזור לך להתמודד טוב יותר ולהשיג את המטרות שלך :

- בני משפחה תומכים

- חברים תומכים

- מקום נעים לגור בו

- עבודה מעניינת

שאלות:

- מהן החוזקות האישיות שלך?

.....
.....

- מהם הדברים או המשאבים שיש לך גישה אליהם ושעשויים להיות חוזקות?

.....
.....

כדי להיות בטוח שאתה מודע לכל החוזקות שלך, כדאי שתעבור שוב על פרופיל החוזקות שהשלמת מוקדם יותר בתכנית (הפרופיל מופיע ביחידה סטנדרטית מס' 2- "הערכה והצבת מטרות", בפרק 2- "זיהוי חוזקות ותחומים לשיפור", עמ' 18).

- האם יש לך חוזקות נוספות שיש להוסיף לפרופיל שלך? היעזר בשאלות שלמטה.

.....
.....

- האם פיתחת חוזקות חדשות מאז שהתחלת את התכנית? אם כן, מהן?

.....
.....

- מתק החוזקות שציינת בפרופיל שלך, אילו נראות לך החשובות ביותר? תוכל לסמן כוכבית ליד 5-6 החוזקות שהן המשמעותיות ביותר בעבורך.

.....
.....

זיהוי המחסומים שלך להפסקת השימוש

מחסומים להפסקת השימוש בסמים או באלכוהול כוללים את כל מה שעלול לעמוד בדרך להשגת שליטה על השימוש שלך. מחסומים שכיחים כוללים:

- קושי לומר "לא" לחברים
- חוסר מעש
- תחושת מתח ומצב רוח ירוד
- בעיות שינה

דרך יעילה לזהות את המחסומים החשובים ביותר היא לעבור על טבלת "בעד ונגד הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול", המופיעה בעמ' 116. החסרונות של הפסקת השימוש ("נגד" הפסקת השימוש) הם למעשה המחסומים שעומדים בפני הפחתה או הפסקה מוצלחת.

שאלות:

- האם יש חסרונות נוספים לאי שימוש בסמים או באלכוהול (או מחסומים) שאצעתם כדאי להוסיף לטבלה?

.....
.....

- כשאתם עוברים על רשימת החסרונות (טענות נגד) לאי שימוש, בחרו אחת או שתיים שהתמודדות איתן נראית לכם המאתגרת ביותר.

.....
.....

המחסומים החשובים ביותר להפסקת השימוש

כתוב עם אילו מחסומים שמונעים הפחתה או הפסקת השימוש הכי חשוב לך להתמודד?

1.
2.
3.
4.
5.

שאלות:

• עם אילו מחסומים מהרשימה התמודדת בהצלחה בעבר?

.....
.....

• על איזה מחסום נראה לך שיהיה הכי קשה להתגבר?

.....
.....

להעצים את עצמך

לך יש הכוח והאחריות לשנות את חיידך. העצמה עצמית קשורה בהחלטה איך אתה רוצה שחיידך ייראו, ובגיוס החוזקות שלך כדי לחולל את השינויים שתמצא שיקרו. להלן מספר הצעות להעצמה עצמית:

- האמן בעצמך
- סמוך על עצמך
- פעל בביטחון
- תכנן מראש
- היה כן עם עצמך
- היה חדור מוטיבציה
- זכור את המטרה שלך לטווח הארוך

שאלות:

- באילו מהדרכים להעצמה עצמית השתמשת בעבר?

.....

.....

- באילו דרכי העצמה עצמית תרצה להשתמש יותר?

.....

.....

להשתמש בחוזקות שלך כדי להתמודד עם מחסומים

החוזקות שלך והדרכים להעצים את עצמך יכולות לעזור לך להתגבר על מחסומים שעומדים בפני הפסקת השימוש. חשוב על המחסום החשוב ביותר וכיצד תוכל להשתמש בחוזקות ובדרכי העצמה ספציפיות כדי להתמודד בהצלחה עם אותו מחסום.

שאלות:

- איזה מחסום נראה לך המאתגר ביותר?

.....

.....

- איזו חזקה תוכל לעזור לך להתמודד עם המחסום?

.....

.....

- באילו דרכי העצמה יוכלו לעזור לך להתגבר על המחסום?

.....

.....

אפשרויות לתרגול בבית

1. הצב לך מטרה חדשה להפחתה או הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול בשבוע הקרוב. חשוב איך תוכל לשלב לפחות חזקה ודרך העצמה אחת כדי להתמודד עם המחסום שאתה רואה כמשמעותי ביותר. היעזר בדף העבודה "מטרות לטווח הארוך ולטווח הקצר" כדי לרשום כיצד התקדמה התכנית (מופיע בעמ' 120).
2. שתף אדם קרוב ברשימת המחסומים שלך וחשבו ביחד האם ישנם מחסומים נוספים שלא כללת ברשימה.
3. הראה את רשימת החוזקות שלך לאדם קרוב ושאל אם הוא רואה בך חוזקות נוספות שאפשר להוסיף לרשימה.

סיכום

- החוזקות האישיות שלך יכולות לעזור לך להשיג את מטרותיך לגבי הפחתה או הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול.
- זיהוי המחסומים שעומדים בפני הפסקת השימוש יוכל לעזור לך לחשוב מראש כיצד להתגבר עליהם.
- העצמה עצמית יכולה לסייע לך להשתמש בחוזקות שלך כדי להתמודד עם מחסומים. דרכי העצמה עצמית כוללות:

- להאמין בעצמך
- לסמוך על עצמך
- לתכנן מראש
- להיות כן עם עצמך
- להיות חדור מוטיבציה
- לזכור את המטרה שלך

6. התמודדות עם מצבים חברתיים

שימוש בסמים או באלכוהול הוא בדרך כלל התנהגות חברתית. אנשים לרוב נחשפים לסמים או אלכוהול בנסיבות חברתיות, כמו במסיבה, אירוע חגיגי או סתם בבילוי עם חברים. כדי להפחית או להפסיק להשתמש בסמים או באלכוהול, חשוב לנסות להימנע ממצבים חברתיים שבהם אתה יודע שאנשים ישתמשו בסמים או באלכוהול. עם זאת, זה לא מעשי להימנע לחלוטין ממצבים כאלה, מאחר שחלקם יכולים לקרות באופן בלתי צפוי. חלק זה יעזור לך להתכונן למצבים חברתיים בהם ייתכן שיציעו לך או ילחצו עליך להשתמש בסמים או באלכוהול.

התמודדות עם מצבים חברתיים המערבים שימוש בסמים או באלכוהול הוא היבט בהפחתה או הפסקת השימוש

מצבים חברתיים ושימוש בסמים או באלכוהול

ההתנסות של כל אחד עם סמים או אלכוהול היא ייחודית, כולל המצבים החברתיים בהם נעשה השימוש. הפסקה מוצלחת של השימוש בסמים או באלכוהול כרוכה בהעברת פחות זמן עם אנשים שמשתמשים ויותר זמן עם אנשים שאינם משתמשים. להלן מספר מצבים חברתיים שכיחים בהם אנשים משתמשים בסמים או באלכוהול:

- מסיבה.
- לצאת עם חברים שמשתמשים בסמים או באלכוהול.
- לחץ להשתמש בסמים או באלכוהול שמופעל על ידי חברים, מכרים או חברים לעבודה.
- אירוע חגיגי או מסיבת חג (כמו יום-הולדת, חתונה, יום העצמאות).
- פאבים, מועדונים, הופעות.
- אירוע משפחתי (ביקור או מפגש משפחתי).
- ארוחה עם משפחה או חברים.
- פגישה מקרית עם מכר איתו נהגת להשתמש.
- קשר מיני עם אדם אחר.

שאלות:

- אילו מהמציבים החברתיים האלה חווית?

.....

.....

- מאילו מציבים לדעתך תוכל להימנע בקלות ומאילו יהיה לך קשה להימנע?

.....

.....

מצבים חברתיים המערבים לעיתים שימוש בסמים או באלכוהול

סמן באילו מצבים חברתיים שתית אלכוהול או צרכת סמים.

מצב חברתי	השתמשתי במצב הזה	מצב שקל להימנע ממנו	מצב שקשה להימנע ממנו
מסיבה			
בילוי עם חברים שמשתמשים			
מצבים מיניים			
הופעל עליי לחץ להשתמש			
אירוע חגיגי או חג			
בילוי בפאבים, מועדונים, הופעות			
מפגש משפחתי			
ארוחה עם משפחה או חברים			
פגישה מקרית עם מכר שאיתו השתמשתי			
נסיבות אחרות:			

להגיד "לא" להצעות או ללחץ להשתמש

לא תוכל להימנע לחלוטין ממצבים חברתיים שמערבים שימוש בסמים או באלכוהול. אם תתכוון למצבים בהם יציעו לך אלקוהול או סמים, הביטחון והיכולת שלך לסרב יכולים להתחזק.

יש דרכים רבות להגיד "לא", הדרך הטובה ביותר תלויה בטבעו של המצב ובהעדפה ובסגנון האישיים שלך. נבחן כעת מספר דרכים יעילות להגיד "לא" להצעות להשתמש בסמים או באלכוהול.

סירוב פשוט

סירוב פשוט משמעותו פשוט להגיד "לא" להצעה להשתמש כמה פעמים שתידרש. אין צורך שתסביר את עצמך כדי להעביר את המסר שאתה לא רוצה להשתמש.

- פשוט אמור לאדם שמציע לך, "לא, תודה".
- דבר בביטחון.
- המשך לומר "לא" או "לא, תודה" אם הוא מתעקש.

דוגמה:

ירון: מה הולך? רוצה לעשן קצת?

איתי: לא, תודה.

ירון: כדאי לך, יהיה ממש מצחיק.

איתי: לא, תודה.

ירון: נו, נהיה גמורים לגמרי.

איתי: לא, תודה.

מתן הסבר

בדרך זו תסביר למי שמציע לך אלקוהול או סמים שהחלטת להפסיק להשתמש. בדרך זו תצטרך יותר להסביר יותר פשוט לסרב. יש אנשים שבחרים בדרך זו עם חברים קרובים ובסירוב פשוט כתגובה לאנשים שאינם קרובים אליהם.

- אמור בביטחון "לא, תודה"
- הסבר לו שהחלטת להפסיק לשתות או לצרוך סמים.
- אם הוא ישאל מדוע, תן הסבר קצר.
- אמור לו תודה על כך שהוא מכבד את החלטתך.

דוגמה:

מיכל: מה עם איזה משקה?

יעל: לא, תודה. החלטתי להפסיק לשתות.

מיכל: באמת? למה?

יעל: הבנתי שאלכוהול לא עושה לי טוב, אז החלטתי להפסיק.

מיכל: אה, אוקיי.

יעל: תודה, מיכל.

הצעת חלופות

אפשרות נוספת כתגובה לחבר שמציע לך להשתמש היא להציע פעילות חלופית. דרך זו מתאימה במיוחד כשאתה רוצה לבלות עם אותו אדם, אבל לעשות איתו משהו אחר במקום שתיית אלכוהול או שימוש בסמים.

- אמור לו "לא, תודה" או "אני לא רוצה".
- הצע לו משהו אחר שתוכלו לעשות ביחד.
- היה פתוח להצעות אחרות שאולי יהיו לו לגבי דברים שתוכלו לעשות ביחד, שאינם כוללים אלכוהול או סמים.
- אם האדם מתעקש להציע לך להשתמש, בקש ממנו להפסיק בקול בטוח וברור.

דוגמאות:

דרור: בואי נשתה משהו.

חן: לא תודה, אני מעדיפה שלא. אולי נלך לסרט?

דרור: לא מתחשק לי סרט, מה עם הליכה בים?

חן: כן, זה יהיה נחמד.

או

דרור: בואי נשתה משהו.

חן: לא תודה, אני מעדיפה שלא. אולי נלך לסרט?

דרור: לא מתחשק לי סרט. נו, בואי נשתה משהו קטן, אולי זה יעזור לך להשתחרר קצת.

חן: אני באמת לא רוצה לשתות. בבקשה תפסיק לבקש ממני או לנסות לגרום לי לשתות.

דרור: אוקיי. אני מצטער.

בקשה להפסיק

כשמישהו מזמין אותך שוב ושוב לשתות אלכוהול או להשתמש בסמים, או לוחץ עליך למרות הסברים ברורים שאתה לא רוצה, הדרך היעילה ביותר היא לומר לו באופן ישיר שיפסיק. אם בכל זאת הוא ממשיך, הצעד הטוב הבא שלך הוא להתרחק מהמצב הזה.

- אמור לאדם "לא, תודה".
- דבר בקול בטוח וברור.
- המשך לומר לו שאתה לא מעוניין, אם הוא ממשיך ללחוץ.
- בקש ממנו שיפסיק אם הוא מתעקש להמשיך.
- עזוב את המקום אם הוא לא מפסיק.

דוגמה:

רוני: יאללה, בוא נעשן איזה משהו.
דני: לא תודה, אני לא רוצה.
רוני: יש לי אחלה חומר. יהיה כיף.
דני: אני באמת לא רוצה. בבקשה, תפסיק לבקש ממני.
רוני: מה קרה? סטלה קטנה לא תהרוג אותך.
דני: אני פשוט לא מעוניין וזה לא נעים לי שאתה ממשיך להציע לי. אני אלך עכשיו ואולי נוכל להיפגש בהזדמנות אחרת ולעשות משהו אחר.
רוני: סבבה.

**דרכים שכיחות להתמודד עם הצעות לשימוש בסמים או באלכוהול
כוללות: סירוב פשוט, מתן הסבר, הצעת חלופות ובקשה להפסיק**

- האם אי פעם ניסית אחת מהדרכים האלו כדי לזכות להשתמש בסמים או באלכוהול? מה קרה? מה עבד ומה לא עבד?

- איילו דרכים אחרות ניסית כדי לסרב להצעות להשתמש בסמים או באלכוהול? האם הן הצליחו?

נקודות להתייחסות

- ✓ תרגול הדרכים להתמודד עם הצעות להשתמש בסמים או באלכוהול באמצעות משחקי תפקידים, יוכל לעזור לך להרגיש נוח יותר במצב האמיתי ולפתח את דרך הסירוב האישית שלך. בחר מספר מצבים ודרכים לסירוב ותרגל אותם עם המטפל במהלך המפגש.
- ✓ הדרכים השונות לומר "לא" יכולות להיות משולבות זו בזו. בחר 2 דרכים ונסה לחבר אותן במצב היפותטי.

אפשרויות לתרגול בבית

1. הצב לך מטרה חדשה להפחתה או הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול לשבוע הקרוב. שתף את דפי העבודה לאדם שתומך במטרות שלך ובקש ממנו עזרה בתרגול הדרכים לסרב להצעות להשתמש בסמים או באלכוהול.
2. אם מישהו מציע לך אלכוהול או סמים, נסה להשתמש באחת או יותר מהדרכים לסירוב שצוינו. נסה לרשום לעצמך מי הציע לך להשתמש, מתי ואיפה וכיצד הגבת.

סיכום

- השימוש בסמים או באלכוהול לרוב מתרחש במצבים חברתיים.
- ללמוד כיצד לסרב להשתמש בסמים או באלכוהול במצבים חברתיים יוכל לעזור לך להשיג את מטרתך להפחית או להפסיק את השימוש.
- כישורים חברתיים מסוימים יכולים להיות יעילים בהתמודדות עם מצבים חברתיים שונים המערבים שימוש בסמים או באלכוהול.
- דוגמאות לדרכים יעילות לסירוב:
 - סירוב פשוט
 - מתן הסבר
 - הצעת חלופות
 - בקשה להפסיק
- משחקי תפקידים הם כלי יעיל לתרגול וללמידת דרכים להתמודדות עם שימוש בסמים או באלכוהול במצבים חברתיים.

7. התמודדות עם טריגרים לשימוש

חלק א': רמזים סביבתיים, שעמום או חוסר מעש

כדי להצליח להפחית או להפסיק את השימוש בסמים או באלכוהול, כדאי לפתח תכנית כיצד להתמודד עם הטריגרים לשימוש. טריגר הוא כל דבר שמזכיר או גורם לך לרצות להשתמש. זה יכול להיות משהו שקיים בסביבתך (כמו כסף בכיס), הרגשות או הסימפטומים שלך. עד כה למדת איך להתמודד עם מצבים חברתיים שעלולים להוות טריגר לשימוש בסמים או באלכוהול. חלק זה מתמקד בהתמודדות עם טריגרים שכיחים לשימוש, כמו רמזים סביבתיים, תחושת שעמום, או חוסר מעש. החלק השני יתמקד בהתמודדות עם טריגרים שקשורים לרגשות ולסימפטומים מטרידים ובעיות אחרות.

טריגרים הם כל מה שגורם לך לרצות לשתות אלכוהול או להשתמש בסמים. טריגרים שכיחים כוללים: רמזים סביבתיים, שעמום או כשאין לך מה לעשות

רמזים סביבתיים

לפעמים משהו בסביבתו של האדם מעורר את הדחף להשתמש בסמים או באלכוהול. למשל לעבור ליד פאב או פיצוציה, לראות משהו שקשור לשימוש, כמו בקבוקי אלכוהול או נייר גלגול, או לראות תכנית בטלוויזיה שקשורה לסמים או לאלכוהול.

שאלות:

- אילו דברים בסביבה שלך היו טריגרים לשימוש שלך בסמים או באלכוהול?

.....

.....

- כיצד התמודדת עם הטריגרים האלה? האם הצלחת להימנע משימוש כשתקלת בטריגר כזה? איך? מה הצליח ומה לא הצליח?

.....

.....

- באילו מהטריגרים הבאים נתקלת, אילו מהם קלים להתמודדות ואילו קשים? היעזר בטבלה שמטה כדי לסכם את תשובותיך.

טריגרים סביבתיים לשימוש בסמים או באלכוהול

אנא סמן את הטריגרים שבהם נתקלת.

קשה להתמודד אתו	קל להתמודד אתו	נתקלתי בטריגר	טריגר סביבתי
			כסף בכיס
			לראות דברים שקשורים לאלכוהול כמו פחית בירה או בקבוק יין
			לראות אביזרי עזר לשימוש בסמים, כמו נייר גלגול או באנג
			תזכורות אחרות בבית, כמו ריח של נרות או פוסטר
			להיות בקרבת מקום שבו שתיתי או קניתי סמים
			עישון סיגריות
			לעבור ליד פאב או חנות משקאות
			מפגש מקרי עם מישהו ששתיתי אתו או שקשור לסמים שלקחתי
			לצפות בתכנית טלוויזיה עם תכנים שקשורים בסמים או באלכוהול
			מצב אחר :

פתרונות לטריגרים סביבתיים

יש פתרונות רבים לרמזים סביבתיים שעלולים לעורר את השימוש בסמים או באלכוהול.

כסף זמין

עבור חלק מהאנשים, העובדה שיש להם כסף זמין עלול להיות טריגר משמעותי לשימוש בסמים או באלכוהול. מכיוון שלרוב אתה יודע מראש מתי אתה אמור לקבל כסף, תוכל לנקוט צעדים כדי למנוע מהכסף לעורר בך את הרצון להשתמש בסמים או באלכוהול.

ניהול הכסף שלך

עבור על רשימת הפתרונות וסמן באילו השתמשת ואילו מהן תרצה לנסות.

פתרון	השתמשת בו	לא השתמשת בו	מעוניין לנסות
לשים את הכסף במקום בטוח (בבית, בבנק) ולא להחזיק אותו עליך.			
לשים את כרטיס האשראי במקום בטוח ולא עליך.			
להחזיק רק מעט כסף בכל יום (למשל, מספיק לאוטובוס, לאוכל וכו').			
לדאוג שהכסף שמגיע לך (משכורת, קצבה) יופקד ישירות לבנק.			
לקבוע מורשה חתימה נוסף בחשבונך, כך שכל משיכה מהחשבון שלך מצריכה גם חתימה שלו.			
להפקיד כסף בתכנית חיסכון ולהגביל את הגישה שלך אליו.			
פתרון אחר:			

שאלות:

• אלזה' פתרונות שניסית בעבר, האם הם היו מוצלחים? האם כיום אתה

מתמנה בהם?

.....

.....

• אילו פתרונות תרצה לנסות במהלך השבוע הקרוב?

.....

.....

רמזים סביבתיים אחרים

יש רמזים חברתיים לשימוש בסמים או באלכוהול שהם צפויים. למשל, להיחשף לרמזים בבית כמו בקבוקי יין, בירה או ניירות גלגול. כל אלה הם רמזים שאפשר להשתלט עליהם על ידי הוצאתם מסביבתך. להיות ליד מקום בו נהגת לשתות או לקנות סמים, גם היא צפויה ואפשר לשלוט בה על ידי הימנעות מודעת ממקומות כאלו.

הסרת רמזים סביבתיים אחרים לשימוש

עבור על הרשימה וסמן באילו דרכים השתמשת כדי להסיר רמזים סביבתיים ואילו תרצה לנסות.

פתרון	השתמשתי בו	לא השתמשתי בו	מעוניין לנסות אותו
להוציא את כל האלכוהול מהחדר או מהבית שלך			
להוציא את כל האביזרים ששימשו אותך לשימוש בסמים מהחדר או מהבית שלך			
להוציא תזכורות אחרות לשימוש בסמים או באלכוהול מהבית שלך			
להימנע מהליכה למקומות בהם קנית סמים או אלכוהול			
פתרון אחר:			

שאלות:

- אלה פתרונות שנסית בעבר, האם הם היו מוצלחים? האם כיום אתה משתמש בהם?

.....

.....

- אילו פתרונות תרצה לנסות במהלך השבוע הקרוב?

.....

.....

עישון

אצל חלק מהאנשים, עישון סיגריות עלול להוות טריגר לשימוש במשהו אחר, כמו אלכוהול או סמים. זה עלול לקרות מכיוון שלעיתים קרובות שימוש בסמים או באלכוהול ועישון מתרחשים ביחד. עישון עלול להיות בשבילך טריגר לשימוש מבלי שתהיה מודע לכך. בקרה עצמית של העישון והדחפים שלך להשתמש יכולה לספק לך תשובה לשאלה אם עישון הוא טריגר עבורך בסמים או באלכוהול.

נקודות להתייחסות

- ✓ היעזר בטבלה לבקרה עצמית כדי לרשום מתי אתה מעשן סיגריות בכל יום, מתי היו לך דחפים להשתמש בסמים או באלכוהול ומתי השתמשת בהם בפועל.
- ✓ למד עוד על עישון סיגריות ובריאות. מידע לגבי עישון נמצא ביחידה המותאמת אישית מס' 12 - "בחירות לגבי עישון" (עמ' 262).

שעמום או חוסר מעש

שעמום וחוסר מעש עלולים להיות טריגר לשימוש בסמים או באלכוהול. כל אחד זקוק לפעילויות מהנות ומעניינות בחייו ואצל אנשים מסוימים, השימוש ממלא את הצורך הזה.

שעמום וחוסר מעש כטריגרים לשימוש בסמים או באלכוהול

מלא את הטבלה כדי לבדוק אם שעמום או חוסר מעש הם טריגרים לשימוש שלך.

טריגר	זה טריגר בשבילי	זה לא טריגר בשבילי
תחושת שעמום		
ציפייה לשתות או להתמסטר		
להיות עם הרבה זמן פנוי בלי שום לדבר לעשות בו		
רצון להירגע או להשתחרר		
רצון שיהיה לי כיף		
מצב אחר :		

שאלות

• לעזבי המצבים אותם סימנת כטריגרים לשימוש עבורך, מה ניסית לעשות

בעבר במקום להשתמש בסמים או באלכוהול? האם זה היה יעיל?

.....

.....

• אילו דברים אתה אוהב לעשות להנאתך? האם יש דברים שנהנית לעשות

בעבר וכיום אינך נהנה מהם? מהם? האם תרצה לנסות אותם שוב?

.....

.....

חלק מדרכי התמודדות עם שעמום או חוסר מעש הוא להגדיל את מספר הפעילויות שאתה נהנה מהן ולנסות פעילויות חדשות שעשויות להיות מהנות ומשמעותיות עבורך. היעזר בטבלה הבאה כדי לזהות פעילויות שיכולות להיות מהנות עבורך ומשהו שתוכל לצפות לו מלבד שימוש בסמים או באלכוהול.

פעילויות לזמנים בהם אתה משועמם או חסר מעש

סמן בטבלה אילו פעילויות אתה עושה כשאתה משועמם או חסר מעש, אילו פעילויות היית רוצה לעשות יותר ואילו תרצה לנסות.

הייתי רוצה לעשות יותר	הייתי רוצה לנסות	אני עושה	פעילות
			קריאת ספר או עיתון
			האזנה למוזיקה או צפייה בטלוויזיה
			הליכה או פעילות גופנית אחרת
			רישום או ציור
			נגינה בכלי נגינה
			משחק במחשב
			פתרון תשבצים, סודוקו

			עבודות יד כמו סריגה או בניית מודלים
			תפילה, קריאה בכתבי הקודש או קריאה רוחנית אחרת
			כתיבה יצירתית
			מדיטציה/יוגה
			לקבוע עם חבר לעשות משהו ביחד, כמו ללכת לסרט או לים.
			פעילות אחרת:

שאלות

- מתק הפעילויות שאתה עושה כיום, אילו היית רוצה לעשות לעיתים קרובות יותר כשאתה משועמם או חסר מעש? האם יש משהו שאתה צריך כדי לעשות זאת לעיתים יותר תכופות?

.....

.....

- אילו פעילויות חדשות היית רוצה לנסות? האם אתה צריך משהו כדי לנסות פעילות חדשה כלשהי?

.....

.....

אפשרויות לתרגול בבית

1. הצב מטרה חדשה להפחתה או הפסקת השימוש לשבוע הקרוב בסמים או באלכוהול. שתף בדפי העבודה האלו אדם שתומך במטרות שלך ובקש ממנו עזרה בהסרת רמזים סביבתיים שעלולים להוות עבורך טריגרים לשימוש.
2. בחר לפחות פעילות חדשה אחת שתוכל לעשות במשך השבוע הקרוב, שיכולה להיות חלופה לשימוש בסמים או באלכוהול כשאתה משועמם או חסר מעש.

סיכום

- הטריגרים השכיחים לשימוש בסמים או באלכוהול כוללים רמזים סביבתיים (כמו לעבור ליד חנות משקאות או פאב), שעמום וחוסר מעש.
- דרכי התמודדות יכולות להיות יעילות מול רמזים סביבתיים כגון:
 - כסף זמין
 - לראות דברים שמזכירים שימוש באלכוהול או בסמים
 - להיות בקרבת מקום בו השתמשת בעבר בסמים או באלכוהול.
- דוגמאות לדרכי התמודדות עם שעמום וחוסר מעש כוללות:
 - האזנה למוזיקה או צפייה בטלוויזיה
 - משחקי מחשב
 - הליכה או פעילות גופנית אחרת

7. התמודדות עם טריגרים לשימוש

חלק ב': דחף חזק לשימוש

דחף חזק לשימוש בסמים או באלכוהול יכול להתעורר פתאום ולהשתלט על כל המחשבות והרגשות שלך. דחף זה יכול להתעורר אפילו מרמזים ספציפיים שקשורים לשימוש בסמים או באלכוהול, כמו שיר מסוים ברדיו, פאב שנמצא בסביבה, מסיבה, או מפגש מקרי עם מישהו שפעם נהגת להשתמש איתו בסמים או באלכוהול. הדחף עלול להיות חזק ולהציף אותך ולהוביל לפיתוי גדול להשתמש שוב. יחד עם זאת, בעזרת נחישות ותרגול תוכל לפתח דרכים להתמודד ולא להיכנע לדחף, ולהמשיך בדרך להשגת מטרותיך לטווח הקצר והארוך. חלק זה מתמקד בדרכים בעזרתם תוכל לשפר את היכולת שלך לעמוד בפני הדחף לשימוש.

טבעו של הדחף

כשאדם חווה דחף חזק לשימוש, כל המחשבות שלו מתמקדות בהנאה של השימוש, בהקלה מהמתח ובתחושות המוכרות של רוגע או פרץ אנרגיה שהיו קשורות לשימוש בעבר. כל ההיבטים השליליים של השימוש, כמו בעיות חברתיות וכלכליות, קשיים בלימודים או בעבודה, החרפת הסימפטומים והפרעה בהשגת המטרות, נשכחים בשיאו של הדחף.

הדחף אמנם קשור לרגשות ולרצונות עזים שעלול להיות קשה לעמוד בפניהם, אך הוא בדרך כלל נעלם מעצמו לאחר תקופה קצרה, בערך לאחר 2-4 דקות ועד 10-15 דקות. אם אתה מתחיל להיכנע לדחף ונוקט צעדים כדי להשתמש, הוא בדרך כלל ימשיך עד שתשוב להשתמש.

דחף חזק להשתמש יכול להתעורר פתאום או כתגובה למשהו.

אם תעמוד בפניו, הוא בדרך כלל ייעלם מעצמו תוך מספר דקות.

שאלות

- האם אני פסס חסר חזק להשתמש? מה הרגשתי? מה היה? האם נכנסתי אל התעצבתי? מה הצליח ומה לא הצליח כשהתעצבתי להשתמש?

.....
.....

חוויות שקשורות לדחף חזק להשתמש בסמים או באלכוהול

היעזר בטבלה כדי לסמן חוויות שקשורות לדחף חזק להשתמש במהלך החודש האחרון.

חוויות השתוקקות	חוויתי זאת בחודש האחרון	לא חוויתי זאת בחודש האחרון
רצון פתאומי וחזק להשתמש בסמים או באלכוהול.		
מחשבות חיוביות של שימוש בסמים או באלכוהול.		
לראות או לשמוע פרסומת למשקה אלכוהולי עוררו אצלי דחף חזק.		
קושי לחשוב על משהו אחר.		
לחשוב ש"בפעם הזאת אני אוכל לשלוט בעצמי".		
לחשוב ש"רק עוד פעם אחת לא תזיק".		
רצון כואב להשתמש.		
להקטין או לשכוח השפעות שליליות של השימוש בעבר.		
חוסר אכפתיות לגבי ההשלכות של השימוש בעבר		
חוויות השתוקקות אחרות:		

דרכים להתמודד עם הדחף להשתמש

הדחף עלול להציף אותך ולהשתלט עליך, אבל אם תוכל לעמוד בפניו, הוא לרוב יחלוף לאחר מספר דקות. יש מגוון דרכים שיכולות לעזור לך להתמודד עם הדחף ולא להיכנע לו. ככל שיותר תצליח להתגבר עליו, כך תחווה אותו לעתים רחוקות יותר ובעוצמה פחותה יותר במשך הזמן.

להלן מספר דרכים להתמודדות. עבור עליהן ובחן אילו מהן תרצה לנסות.

דיבור עצמי חיובי

דיבור עצמי חיובי יכול לעזור לך לעמוד מול הפיתוי להשתמש בסמים או באלכוהול ולהזכיר לעצמך את החוזקות ואת המטרות שלך. דיבור עצמי חיובי יכול להתרכז בחוזקות ובתכונות החוסן הנפשי האישיות שלך. לדוגמה:

- "תחזיק מעמד, תהיה חזק, תן להשתוקקות הזאת לעבור".
- "אל תיכנע. המטרה שלי ל.. (ציין מטרה כלשהי) חשובה לי מכדי לסכן אותה בגלל אלכוהול או סמים".
- "אני אדם חזק והחלטי. אני בשליטה מלאה ולא מתכוון להיכנע לדחף הזה".
- "הרגשות האלה הם ההתמכרות שמדברת, לא האני האמיתי שלי. אני זה שמקבל החלטות פה, לא ההתמכרות שלי".
- "אני יכול להתנגד לפיתוי הזה, בדיוק כפי שהתגברתי על אתגרים רבים אחרים".

קשיבות (Mindfulness)

קשיבות (מיינדפולנס) היא היכולת להיות מודע באופן מלא למחשבות, לרגשות ולסביבה ברגע הנוכחי, כשהם נחווים, ללא שיפוטיות, הערכה או תגובה. לתרגל קשיבות ולהיות מודע בחיי היום-יום יאפשר לך להעריך וליהנות מהחיים. קשיבות גם כוללת את ההכרה וקבלת העובדה שאינך יכול לשלוט בכל המחשבות והרגשות שלך, ושזה בסדר גמור – מה שאתה יכול לשלוט עליו הוא ההתנהגות והתגובה למחשבות ולרגשות שלך, כולל התגובה שלך לדחף.

גישה של קשיבות משמעותה להיות מודע לדחף שלך להשתמש, במקום לנסות לדכא אותו, אך יחד עם זאת לא לתת לו לשלוט בך או בהתנהגות שלך. במקום זאת, אתה ממשיך להיות בשליטה על ההתנהגות שלך ויכול להמשיך לעבוד על השגת המטרות שהצבת לעצמך.

להלן מספר דוגמאות לגישה של קשיבות כתגובה לדחף להשתמש:

- פשוט לשים לב למחשבות שקשורות לדחף, לתמונות בדמיון או לתחושות, מבלי לתת להן יותר מדי תשומת לב ולאפשר להן לעבור מעצמן.
- להזכיר לעצמך שהדחף הוא רק חלק מהמחשבה שלך, ואתה הוא שאחראי על ההתנהגות שלך.
- באופן קליל יותר, "להודות" למוח שלך על כל הרעיונות הנפלאים שהוא נותן לך, בזמן שאתה הוא שבוחר באיזו דרך ללכת (למשל "תודה רבה מוח, על המחשבה הנפלאה הזאת, אבל אני מעדיף לדבוק במטרה שלי לא לשתות!").
- לקבל את הדחף כחלק בלתי נמנע מההחלמה מהתמכרות, שאתה לא חייב להתנגד לו או להיכנע לו.

הסחת דעת

הסטת תשומת הלב מהדחף להשתמש לעבר משהו אחר יכולה לגרום לך הקלה. דרך זו יכולה לעזור לך גם אם תשומת הלב שלך תוסט באופן חלקי בלבד, מכיוון שזה יכול להפחית את עוצמת הדחף. דוגמאות להסחת דעת כוללות:

- להתחיל שיחה עם מישהו.
- להריח ריח חזק וצורב, כמו שום או תבלין ציפורן.
- להקשיב למוזיקה או לצפות בטלוויזיה.
- להתרכז בתשבץ.

דימויים

לעיתים קרובות הדחף להשתמש קשור לדימויים חיוביים של התחושה הטובה שתרגיש אם תשתה אלכוהול או תשתמש בסמים. תוכל להתמודד ולהילחם בדימויים אלה בעזרת דימויים שליליים. הדימוי השלילי החזק ביותר הוא זה שמבוסס על החוויה השלילית שחוויית במהלך השימוש בסמים או באלכוהול. להלן מספר דוגמאות:

- היית מעורב בריב אלים.
 - הבכת את עצמך בפני אנשים אחרים.
 - הסתבכת עם החוק.
 - עשית משהו בצורה אימפולסיבית ואחר כך התחרטת, כמו קיום יחסי מין עם אדם שאתה בקושי מכיר.
 - אכזבת מישהו חשוב לך.
 - חווית החרפה בסימפטומים או הישנות שלהם.
 - חשת ברע בשל ההשפעות המאוחרות של סמים או אלכוהול (כמו הנגאובר).
- השימוש בדימויים כדי להתמודד עם הדחף להשתמש מצריך מעט הכנה. ראשית, יש לבחור השפעה שלילית ומטרידה של שימוש בסמים או באלכוהול, ולאחר מכן לתרגל את השימוש בדימוי כדי לזכור את האירוע בצורה מפורטת ככל האפשר. כדאי לתרגל זאת קודם במקום שבו אתה מרגיש רגוע ושלו ולא בזמן שמתעורר בדחף להשתמש. לאחר שתתנסה בתרגול הדימויים, תוכל להשתמש בדרך זו ה"זמן אמת".

תרגילי הרגעה

תרגילי הרגעה יכולים להפחית את הלחץ והמתח הטבעיים שמלווים את הדחף להשתמש בסמים או באלכוהול. יש מגוון רחב של תרגילי הרגעה והפחתת לחץ בהם אפשר להשתמש. להלן מספר דוגמאות:

- נשימה מרגיעה
 - דימיון מודרך (לחשוב על דימויים מרגיעים כמו שכיבה בשדה ירוק בשמש הנעימה)
 - הרפיה והרגעה של השרירים
 - שילוב של הטכניקות
- תוכל למצוא מידע על השימוש בטכניקות ההרגעה השונות ביחידה סטנדרטית מס' 3 - "מידע על פסיכوزה", בפרק 3 - "התמודדות עם לחץ", עמ' 73.

קבלת תמיכה

יצירת קשר עם חבר, בן משפחה או אדם אחר שתומך בהחלטתך לא להשתמש בסמים או באלכוהול יכולה לעזור לך שמתעורר בדחף חזק להשתמש. גם שיחה עם אדם תומך יכולה להזכיר לך שההתמודדות עם הדחף היא חלק מתהליך ההחלמה שלך מהתמכרות, ולעזור לך להישאר ממוקד במטרות האישיות שלך.

תפילה

האמונות האישיות שלך באלוהים או בכוח אחר יכולות לעזור לך לאסוף את הכוח הנוסף הדרוש לך כדי להתמודד עם הדחף להשתמש ולא להיכנע לו. יש ספרים רבים המכילים תפילות שנכתבו כדי לספק השראה ותקווה לאנשים שמתמודדים עם אתגרים בנושא של שימוש בסמים או באלכוהול.

תרופות

יש תרופות שיכולות לעזור לך להפחית את הדחף לחומרים מסוימים. למשל, נלטרקסון יכול להפחית את הדחף לאלכוהול וקוקאין.

שאלות

- האם אי פעם ניסית את אחת מדרכי ההתמודדות שבוינו? מה עזר לך ומה לא?

.....

.....

- אילו דרכי ההתמודדות הכי מעניינות אותך?

.....

.....

טבלת התמודדות עם דחף להשתמש

סמן בטבלה אילו דרכי ההתמודדות כבר ניסית ואילו מהן היית רוצה לנסות.

הייתי מעוניין לנסות	לא ניסיתי אותה	ניסיתי אותה	דרך התמודדות
			שיח עצמי חיובי
			מיינדפולנס
			הסחת דעת
			דימויים
			תרגילי הרגעה
			קבלת תמיכה
			תפילה
			תרופות
			אחר:

נקודות להתייחסות

- ✓ בחר אחת מדרכי ההתמודדות שהיית רוצה לנסות ותרגל אותה במהלך המפגש. ייתכן שתזדקק למספר ניסיונות לפני שתרגיש בנוח ליישם אותה.

אפשרויות לתרגול בבית

1. הצב מטרה חדשה להפחתה או הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול לשבוע הקרוב. שתף את דפי העבודה עם אדם שתומך במטרות שלך ובקש ממנו עזרה בהסרת רמזים סביבתיים שעלולים להוות טריגרים עבורך.
2. קבע לעצמך ליישם בבית את דרך התמודדות עם הדחף להשתמש אותה בחרת ותרגלת במפגש.

סיכום

- דחף חזק להשתמש בסמים או באלכוהול יכול להתעורר פתאום, והוא לרוב מלווה בדימויים חיים.
- אם אדם אינו נכנע לדחף, הוא לרוב נעלם בתוך מספר דקות.
- יש דרכי התמודדות רבות כדי לא להיכנע לדחף להשתמש. להלן מספר דוגמאות:

– שיח עצמי חיובי

– מיינדפולנס

– הסחת דעת

– דימויים

– הרגעה

– קבלת תמיכה

– תפילה

– תרופות

7. התמודדות עם טריגרים לשימוש

חלק ג': רגשות שליליים, סימפטומים ובעיות שינה

לפעמים אנשים משתמשים בסמים או באלכוהול כדי להפחית או להימנע מרגשות שליליים, מהזיות או מבעיות שינה. השימוש בסמים או באלכוהול אמנם יכול לספק הקלה זמנית במצבים כאלה, אולם בטווח הארוך הוא לרוב מחריף את המצב ועלול להוביל לבעיות כמו מחשבות אובדניות, מצוקה רבה יותר עקב החרפת ההזיות וקושי רב יותר להירדם.

חלק זה מתמקד בזיהוי הטריגרים לשימוש בסמים או באלכוהול ומציאת דרכי התמודדות חלופיות לסוגי הטריגרים השונים.

דיכאון וחרדה

זיהוי סימני הדיכאון והחרדה שלך ולהעריך האם הם מהווים טריגרים לשימוש, הוא הצעד הראשון ברכישת דרכי התמודדות יעילות יותר עם סימפטומים אלו.

דיכאון

דיכאון הוא רגש אנושי נורמלי, שלרוב קשור לאובדן מסוג כלשהו. כולנו חווים רגשות של דיכאון במהלך חיינו, למשל כאשר מישהו יקר לנו מת. אולם, כשהדיכאון חמור ולא חולף במשך זמן רב, הוא עלול לגזול את ההנאה מהחיים, להפריע לתפקוד ואף לגרום לאנשים להאמין שאין כל טעם לחיות. סימנים שכיחים של דיכאון כוללים: מצב רוח עצוב, בעיות בתיאבון, תחושה שך חוסר תקווה, חוסר אונים או חוסר ערך, קושי להתרכז, מחשבות על מוות ו/או מחשבות אובדניות.

סימפטומים של דיכאון

אנא סמן בטבלה אילו סימפטומים של דיכאון חווית במהלך החודש האחרון.

סימפטום	חוויתי אותו	<u>לא</u> חוויתי אותו
מצב רוח עצוב		
רמת אנרגיה נמוכה		
בעיות בתיאבון		
תחושה של חוסר תקווה		

		תחושה של חוסר ערך
		תחושה של חוסר אונים
		קושי להתרכז
		מחשבות על מוות
		מחשבות על התאבדות
		סימפטום אחר:

שאלה:

האם ניסית להשתמש בסמים או באלכוהול כדי להתמודד עם סימפטומים של דיכאון שנזכרו בטבלה? מה קרה בטווח הקצר- האם המצב השתפר והסימפטומים הפריעו לך פחות? מה קרה בטווח הארוך? האם הם החריפו?

.....

.....

.....

.....

חרדה

גם החרדה היא רגש אנושי נורמלי, שמסמן לאדם כי הוא מאוים או נמצא בסכנה. פעמים רבות דיכאון וחרדה נחווים יחד, ייתכן ובגלל שכאשר אנשים חווים חרדה, הם לרוב נמנעים מלעשות דברים שגורמים להם הנאה ושמחה בחייהם.

סימפטומים של חרדה

אנא סמן בטבלה אילו סימפטומים של חרדה חווית במהלך החודש האחרון.

סימפטום	חוויתי אותו	<u>לא</u> חוויתי אותו
מחשבות מפחידות שמהו רע עומד לקרות		
מחשבות פרנואידיות (למשל שאנשים מביטים בי, מדברים עליי, עושים לי בעיות)		
תחושת ערנות ומתח מוגברים (פעילות לב מואצות, הזעה)		
הימנעות ממצבים שגורמים לחרדה		
דאגה מתמדת בשל דברים קטנים		
בעיות בריכוז		
תחושת חוסר מנוחה, ערעור ופחד		
בעיות בריכוז		
סימפטום אחר:		

מצבים שכיחים בהם אנשים מרגישים חרדה כוללים:

- מצבים חברתיים כמו פגישה עם אנשים חדשים, דיבור בפני קהל, אכילה עם אחרים.
- פחד לחוות התקפי חרדה כשעוזבים את הבית או מקום אחר מוכר ונוח.
- אובססביות והתנהגות כפייתית לגבי דברים קטנים, כמו פחד מזיהום ושטיפת ידיים כפייתית, בדיקה חוזרת ונשנית של המנעולים, או אגרנות- קושי לזרוק דברים שנערמים בבית.
- זיכרונות ומקומות שקשורים לחוויה טראומטית מהעבר (למשל תקיפה, התעללות מינית, מותו של אדם אהוב, הזיות מאיימות או מפחידות, חוויות שליליות מזמן הטיפול כמו אשפוז כפוי, בידוד או קשירה למיטה).

שאלות:

- האם חווית חרדה באחד מהמצבים שתארו? באילו מצבים? אילו מהם היו הקשים ביותר?

- האם אי פעם השתמשת בסמים או באלכוהול כדי להתמודד עם החרדה שלך באחד מהמצבים האלו? האם זה עזר לך? האם היו לך השלכות לאורך ארוך?

פעמים רבות אנשים משתמשים בסמים או באלכוהול כדי לשכך רגשות של דיכאון וחרדה או להימנע מהם.

שימוש בסמים ובאלכוהול עשוי לספק הקלה זמנית, אך בטווח הארוך הוא בדרך כלל מחריף את הדיכאון והחרדה.

התמודדות עם דיכאון וחרדה

יש דרכים רבות להתמודד עם דיכאון וחרדה ולהפחיתם. ככל שתשתמש ביותר דרכים, כך ההתמודדות תהיה יעילה יותר ופחות תתפתח להשתמש בסמים או באלכוהול אם תרגיש רע. אם תרצה ללמוד על דרכים נוספות מלבד אלו שמוזכרות כאן, אתה מוזמן לשוחח עם המטפל שלך על היחידה המותאמת אישית מס' 9 - "התמודדות עם סימפטומים" (בעמ' 28) ויחידה מותאמת אישית מס' 8 - "התמודדות עם רגשות שליליים" (בעמ' 1).

לתכנן ולעשות פעילויות מהנות

כשאנשים חווים דיכאון או חרדה, הם לרוב מפסיקים לעשות דברים מהנים, אולי בגלל שהם מאבדים את המוטיבציה או כי תחושת החרדה גבוהה מדי. עשיית דברים מהנים כל שבוע, עשויה לשפר את הרגשתך ולהסיח את דעתך מהמצוקות שלך לפרק זמן מסוים.

אנא עבור על הטבלה "פעילויות לזמנים בהם אתה משועמם או חסר מעש" אותה מילאת קודם לכן (הטבלה מופיעה בעמ' 145), כדי לזהות פעילויות מהנות שתוכל לעשות.

פעילות גופנית

פעילות גופנית היא דרך יעילה להפחתת דיכאון וחרדה ולהעלאת תחושת הערך העצמי. פעילות גופנית נמרצת משחררת בגוף אנדורפינים, שהם חומר טבעי היוצר תחושה חיובית של הנאה וסיפוק. להלן סוגים של פעילות גופנית שיכולים להפחית רגשות שליליים ולשפר את ההרגשה:

- הליכה מהירה
- ריצה
- רכיבה על אופניים
- שחייה
- זומבה
- ריקוד
- שימוש במכשירי חדר כושר, כמו אליפטי, סטפר ועוד.

זמן אימון אופטימלי הוא לפחות 20 דקות ביום, לפחות 3-4 פעמים בשבוע. אם הכושר הגופני שלך לא במיטבו כרגע, רצוי ומומלץ להגיע לתדירות הזאת באופן הדרגתי במשך מספר שבועות, כשבהתחלה האימונים קצרים יותר, בקצב איטי יותר ועם הפסקות מרובות. נוסף על היתרונות של פעילות גופנית בהפחתת רגשות שליליים, יש גם יתרונות בריאותיים כמו שיפור פעילות לב-ריאה ושמירה על המשקל הרצוי.

שיח עצמי חיובי

בדומה להתמודדות עם השתוקקות (כפי שצוין בחלק הקודם), שיח עצמי חיובי יכול להועיל לך גם בהתמודדות עם תחושות דיכאון או חרדה. אם תעודד את עצמך כשאתה מרגיש מדוכא או חרד, זה עשוי לשפר את מצב הרוח שלך ולאפשר לך להמשיך ולהתקדם לעבר השגת מטרותיך למרות תחושות אלו. דיבור עצמי יעיל כולל תזכורות לגבי החוזקות האישיות והחוסן הנפשי שלך. למשל:

- "אני חזק ועברתי הרבה. אני לא מתכוון לתת לרגשות האלה להשתלט עליי".
- "אני יכול להתמודד עם הרגשות האלו ועדיין להצליח לפעול להשגת המטרות שלי".

- "אני לא לבד. אני יכול לקבל תמיכה כדי להתמודד עם הרגשות האלה".
- "העובדה שאני מרגיש מדוכא וחרד לא אומרת שאני באמת מאוים ממשו ושאין לי תקווה".

קשיבות (Mindfulness)

בדומה להתמודדות עם הדחף להשתמש (כפי שצוין בחלק הקודם), קשיבות (מיינדפולנס) יכולה לעזור גם בהתמודדות עם דיכאון או חרדה. רגשות של דיכאון וחרדה עלולים להופיע ולחלוף בעוצמה. אמנם דרכי ההתמודדות השונות עשויות להפחית או להעלים אותם, אך ייתכן ועדיין תמשיך לחוות חלק מהם. מה שחשוב הוא למנוע מהרגשות האלה להפריע לך בהשגת מטרותיך. המודעות לרגשות האלה, מבלי להעניק להם תשומת לב רבה מדי או לאפשר להם להשתלט על חיי היום יום שלך, יכולה לאפשר לך לחיות איתם מבלי לפנות לאלכוהול או לסמים. דוגמאות:

- רק "להבחין" בתחושות של החרדה או הדיכאון, מבלי לתת להן תשומת לב מיותרת.
- להיות מודע למחשבות שלך בזמן שאתה מכיר בכך שהן לא בהכרח נכונות (לא "להאמין" למחשבה).
- במקום לנסות לברוח או להתעלם מרגשות לא נעימים, שים לב אליהם ונסה לשאת אותם, מתוך הכרה שהם לא יימשכו לעד.
- שים לב למה שקורה בראשך ולמה שקורה בסביבה כשאתה מרגיש חרדה או דיכאון, ונסה להבין כיצד זה תרם לרגשות שלך.

הבניה קוגניטיבית

הבניה קוגניטיבית היא היכולת לזהות את המחשבות והאמונות שעומדות בבסיס הרגשות השליליים, להעריך האם הן נכונות או לא ולשנות אותן לנכונות יותר במידה ואין ראיות שתומכות בהן.

לדוגמה: לרמי לא הלך טוב במבחן והוא עלול לחשוב "אני גרוע, אני בטח אכשל בקורס הזה" ואז להרגיש מדוכא. לאחר בדיקה של כל הראיות האפשריות לגבי האמונה הזאת, כולל הראיות שסותרות אותה (למשל רמי הצליח במבחן הקודם וגם הגיש את כל עבודות הבית בזמן), הוא יכול להבין שהראיות אינן תומכות באמונה שלו ולשנות אותה בהתאם. למשל "אמנם לא הצלחתי במבחן הזה, אבל עד כה הייתי בסדר גמור בקורס".

מידע נוסף לגבי שימוש בהבניה קוגניטיבית להתמודדות עם דיכאון וחרדה ניתן למצוא ביחידה מותאמת אישית מס' 8- "התמודדות עם רגשות שליליים" (עמ' 1).

טיפול תרופתי

יש תרופות מסוימות שעשויות לעזור בהפחתת החרדה והדיכאון, במיוחד תרופות נוגדות דיכאון. אם החרדה או הדיכאון חריפים ומהווים טריגר לשימוש בסמים או באלכוהול, למרות הניסיונות שלך לפתח דרכי התמודדות יעילות יותר, כדאי לשוחח עם הרופא שלך לגבי טיפול תרופתי.

שאלה:

האם ניסית חלק מזרכי ההתמודדות האלו? אם כן, אילו מהן? האם הן היו יעילות? האם הן עזרו לך להימנע משימוש בסמים או באלכוהול?

.....

.....

התמודדות עם חרדה או דיכאון

היעזר בטבלה כדי לסמן אילו דרכים/טכניקות ניסית כדי להתמודד עם חרדה או דיכאון ואילו תרצה לנסות.

הייתי מעוניין לנסות	לא ניסיתי	ניסיתי	דרך להתמודדות
			דיבור עצמי חיובי
			קשיבות (מיינדפולנס)
			תכנון וביצוע פעילויות מהנות
			פעילות גופנית
			הבניה קוגניטיבית
			טיפול תרופתי
			אחר:

הזיות

הזיות, או שמיעה, ראייה, תחושה, הרחה או טעימה של דבר מה שאינו קיים, הם סימפטומים שכיחים של פסיכוזה. השכיח ביותר הוא שמיעת קולות. הזיות עלולות להיות מטרידות מאוד, למשל כשהקולות אומרים לך שאתה לא שווה כלום או שאתה צריך לפגוע בעצמך. הזיות עלולות גם להסיח את דעתך ממה שאתה רוצה לעשות, כמו לימודים או עבודה, והן עלולות להפריע לך להירדם.

לפעמים אנשים משתמשים באלכוהול או בסמים כדי להתמודד עם הזיות. למשל, אדם עשוי לשתות הרבה, עד עילפון, וכך להימנע משמיעת קולות. מכיוון שאלכוהול עלול לגרוע מיעילות התרופות האנטי-פסיכוטיות, בטווח הארוך דרך זו לרוב משיגה את התוצאה ההפוכה וההזיות עלולות להחריף.

שאלות:

- האם אתה חווה הזיות? באילו תצירות? האם תוכל לתאר אותן?

.....

.....

- האם אי פעם השתמשת בסמים או באלכוהול כדי להתמודד עם הזיות? אם כן, מה קרה?

.....

.....

לפעמים אנשים משתמשים בסמים ובאלכוהול כדי להפחית את ההזיות או להימלט מהן.

שימוש כזה עשוי להעניק הקלה זמנית מההזיות, אבל לרוב הן מחריפות בטווח הארוך.

התמודדות עם הזיות

יש מגוון דרכים להתמודד עם הזיות וכך להפחית את הרצון להתמודד איתן בעזרת סמים או אלכוהול. הדרכים להתמודד עם השתוקקות, לרוב יעילות גם עם הזיות. ככל שתשתמש ביותר דרכים, כך ההתמודדות תהיה יעילה יותר ותוכל לעבוד על השגת מטרותיך מבלי שההזיות יסיחו את דעתך או יובילו אותך להשתמש בסמים או באלכוהול. אם תרצה ללמוד

על דרכים נוספות מלבד אלו שמוזכרות כאן, אתה מוזמן לשוחח עם המטפל שלך על היחידה המותאמת אישית מס' 9- "התמודדות עם סימפטומים" (עמ' 28).

הסחת דעת

הסטת תשומת הלב שלך מההזיות למשהו אחר עשויה להיות מועילה ביותר. הנה מספר דוגמאות לפעולות שתוכל לעשות:

- להקשיב לרדיו
- לזמזם לעצמך
- לשחק משחק
- לצפות בטלוויזיה
- לצאת לטיול רגלי
- להוסיף עניין ליום שלך (למשל לימודים, עבודה, משימות, עבודה בבית, התנדבות, מעורבות בארגון כלשהו)

דיבור עצמי חיובי

מתן תזכורות לעצמך לגבי החוזקות והחוסן הנפשי שלך עשוי לעזור לך להתמודד עם הזיות ולא להיכנע לפיתוי להשתמש בסמים או באלכוהול. דוגמאות לדיבור עצמי כזה:

- "אני לא אתן לקולות האלה להשתלט עליי".
- "אל תאמין לקולות האלה. אני יודע שאני בן אדם טוב".
- "תחזיק מעמד. הקולות האלה לא יכולים לשלוט בי או לפגוע בי".

קשיבות (Mindfulness)

גישה של קשיבות (מיינדפולנס) להתמודדות עם הזיות מערבת את הקבלה שההזיות אינן בשליטתך, וכן את ההכרה שהן לא חייבות להיות במוקד תשומת הלב שלך או להרוס לך את היום. כך אתה יכול לשמוע קולות, לבחור שלא להשתמש בסמים או באלכוהול כדי להתמודד איתם ולהמשיך לפעול לקראת השגת המטרות שלך. להלן מספר דוגמאות:

- רק "להבחין" בהזיות, מבלי לתת להן תשומת לב רבה מדי.
- להזכיר לעצמך שההזיות הן תוצר של המוח שלך, ואינן קיימות בעולם האמיתי.

- להודות בהומור למוח שלך על כל ההתרגשות שהוא יוצר בשבילך, בזמן שאתה בוחר להמשיך בנתיב שלך (למשל, "תודה לך מוח יקר על הקולות המעניינים האלה. אני חושב שאני אמשיך בענייני עכשיו").

תרגילי הרגעה

לעיתים הזיות מחריפות עקב לחץ ויש אנשים שהרגעה מפחיתה את עוצמת ההזיות. דוגמאות לתרגילי הרגעה:

- נשימה מרגיעה
- דמיון מודרך (לדמיון תמונה מרגיעה כמו לשכב בשדה ירוק בשמש נעימה).
- מתיחה והרפיה של השרירים
- שילוב של הטכניקות

תפילה

תפילה היא תרופה עוצמתית לאנשים בעלי אמונה. כמו בהשתוקקות, תפילה במהלך הזיות עשויה לתת לך את הכוח שאתה זקוק לו כדי לעבור אותן מבלי להיכנע ולהתפתות לסמים או אלכוהול.

טיפול תרופתי

אם אתה נוטל את התרופות שלך באופן סדיר אבל עדיין אתה חווה הזיות, הרופא שלך אולי יוכל לשנות את הטיפול התרופתי כדי לשפר את יעילותו. אפשרות אחת היא להגביר את המינון של התרופה שאתה נוטל כרגע, או לרשום לך תרופה אחרת. אם ההזיות חמורות ומעוררות בך רצון להשתמש בסמים או באלכוהול, למרות הניסיונות שלך להשתמש בדרכי התמודדות שונות, כדאי שתשוחח עם הרופא שלך לגבי שינוי הטיפול התרופתי להזיות.

שאלות:

האם ניסית חלק מזרכי ההתמודדות האלו? אם כן, איילו מהן? האם הן היו יעילות? האם הן עזרו לך להימנע משימוש בסמים או באלכוהול?

.....

.....

התמודדות עם הזיות

היעזר בטבלה כדי לסמן אילו דרכים/טכניקות ניסית כדי להתמודד עם הזיות, ואילו תרצה לנסות.

הייתי מעוניין לנסות	לא ניסיתי	ניסיתי	דרך התמודדות
			שיח עצמי חיובי
			קשיבות
			הסחת דעת
			טכניקות הרגעה
			תפילה
			שינוי הטיפול התרופתי
			אחר :

נקודות להתייחסות

✓ בחר דרך התמודדות אותה תרצה לנסות ונסה לתרגל אותה במפגש. לאחר מכן, בנה לעצמך תכנית לתרגול שלה באופן שוטף במהלך השבוע הקרוב.

בעיות שינה

קושי להירדם, קושי לישון באופן רצוף ומספק או שינה בזמנים לא מותאמים (כמו לישון במשך כל היום) הם בעיות שכיחות שעלולות להפריע לך ליהנות מהחיים, ממערכות יחסים חברתיות ולהשיג את המטרות שלך בחיים, כמו עבודה או לימודים. בעיות בשינה עלולות לשמש כטריגרים לשימוש בסמים או באלכוהול כדרך לפתור אותן. למשל, יש אנשים ששותים אלכוהול בלילה, לפני שהם הולכים לישון, כדי שיעזור להם להירדם. החיסרון בשתיית אלכוהול כדרך להירדם הוא שהאלכוהול מפר את מעגל השינה ולרוב מוביל ללילה עם שינה לא רגועה ויקיצה מוקדמת מדי. יש אנשים שמשתמשים במריחואנה ותרופות כמו בנזודיאזפינים כדי להירגע לפני השינה, אך הן גורמות לבעיות דומות.

שאלות:

- כיצד היית מתאר את השינה שלך? האם אתה ישן לאורך כל היום או בחלק ממנו? כמה שעות אתה ישן בכל לילה? האם אתה ישן מספיק כדי להרגיש רענן? האם חווית בעיות שינה כמו אלו שתוארו (למשל קושי להירדם או לישון שינה רצופה)?
-
-

- האם אתה משתמש באלכוהול או בחומרים אחרים כדי שיעזרו לך להירדם? באילו תצירות אתה עושה זאת? האם זה עוזר לך? האם הבחנת בחסרונות כלשהם?
-
-

לפעמים אנשים משתמשים בסמים ובאלכוהול כדי להירדם או לישון שינה רציפה. זה עשוי אמנם לזרז את השינה, אך פעמים רבות יוביל לשינה גרועה יותר באופן כללי.

פיתוח הרגלי שינה טובים

"הרגלי שינה" הם הרגלים שאנשים מפתחים סביב השינה שלהם, כמו הזמן בו הם הולכים לישון, הדברים שהם עושים לפני השינה ומתי הם קמים בבוקר. הרגלי שינה לא טובים עלולים להוביל לחוסר שינה ולתחושה של חוסר אנרגיה וחוסר ערנות ביום שלמחרת. הם עלולים לגרום לאנשים להשתמש בסמים או באלכוהול כדי לישון טוב יותר. לעומת זאת, הרגלי שינה טובים מאפשרים לאנשים לקבל את השינה לה הם זקוקים.

אנא מלא את הטבלה הבאה כדי להעריך את איכות הרגלי השינה שלך ולבדוק האם שיפור בהרגלי השינה יכול להועיל לך.

הרגלי שינה טובים

אנא סמן בטבלה מהם הרגלי השינה שלך.

לא	כן	האם אתה...
		הולך לישון באותה שעה בכל יום, בלי קשר למספר שעות השינה שישנת בלילה הקודם
		מתעורר באותה שעה בכל יום, בלי קשר למספר השעות שישנת
		עוסק בפעילות מרגיעה לפחות 30 דקות לפני השינה (כמו קריאת ספר, טבילה באמבטיה או האזנה למוזיקה)
		נמנע משתיית משקה שמכיל קפאין לאחר השעה חמש אחר הצהריים
		נמנע מעישון או מכל שימוש אחר בניקוטין במשך מספר שעות לפני השינה
		נמנע מצפייה בתכנית טלוויזיה שעשויה להיות מרגשת או מרגיזה מדי לפני השינה
		נמנע משינה במהלך היום, אפילו אם ישנת מעט מאוד בלילה הקודם
		קם והולך לחדר אחר כדי לעשות משהו מרגיע, אם אינך נרדם במשך 30 דקות
		עוסק בפעילות גופנית במשך היום כדי שתרגיש עייף בערב
		תוצאה של הרגלי שינה: מספר הפעמים שענית כן :
		

ככל שהציון שלך גבוה יותר, כך הרגלי השינה שלך טובים יותר. ככל שהציון נמוך יותר, כך תוכל לשפר יותר את הרגלי השינה שלך באמצעות שינוי ההרגלים.

נקודות להתייחסות

✓ זהה את הרגלי השינה שלך אותם תרצה לשנות. בנה לעצמך תכנית במפגש כיצד לשנות את הרגלים ונסה ליישם אותה במהלך השבוע הקרוב.

יש דרכים רבות להתמודדות עם חרדה, דיכאון, הזיות ובעיות שינה, בהם תוכל להשתמש מלבד שימוש באלכוהול או סמים.
ככל שתכיר יותר דרכים ותשתמש בהן, כך ההתנגדות שלך לטריגרים לשימוש בסמים או באלכוהול תהיה יעילה יותר.

אפשרויות לתרגול בבית

1. הצב לעצמך מטרה חדשה להפחתה או הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול לשבוע הקרוב. שתף את דפי העבודה האלו עם אדם שתומך במטרות שלך ובקש ממנו עזרה בפעולות הבאות:

- תרגול של לפחות דרך התמודדות אחת עם חרדה ודיכאון כטריגר לשימוש בסמים או באלכוהול.
- תרגול של לפחות דרך התמודדות אחת עם הזיות כטריגר לשימוש.
- יישום של הרגל שינה חיובי חדש אחד.

סיכום

- חרדה ודיכאון לפעמים עלולים לעורר דחפים להשתמש בסמים או באלכוהול.
- דרכי התמודדות עם דיכאון וחרדה כוללות:
 - לתכנן לעשות פעילויות מהנות
 - פעילות גופנית
 - שיח עצמי חיובי
 - מיינדפולנס
 - הבניה קוגניטיבית
 - טיפול תרופתי
- הזיות לפעמים מובילות לשימוש בסמים או באלכוהול.
- דרכי התמודדות עם הזיות כוללות:
 - הסחת דעת
 - שיח עצמי חיובי
 - מיינדפולנס
 - תרגילי הרגעה
 - תפילה
 - טיפול תרופתי
- בעיות שקשורות לשינה לפעמים מהוות טריגר לשימוש בסמים או באלכוהול.
- דרכי התמודדות עם בעיות שינה כוללות פיתוח הרגלי שינה טובים.

8. בניית תכנית להפחתה או מניעת חזרה לשימוש

ביחידה מס' 4- "מניעת הישנות", בנית תכנית למניעת הישנות הסימפטומים. בחלק זה תשתמש בשיטות דומות כדי לבנות תכנית שתעזור לך להימנע מלחזור להשתמש בסמים או באלכוהול.

כשאדם חוזר להשתמש בסמים או באלכוהול הוא עלול לחוש תחושת ייאוש, אכזבה ודכדוך ולעכב את התקדמותו. חזרה לשימוש מתרחשת לעיתים קרובות כשמנסים להתגבר על בעיות של שימוש בסמים או באלכוהול, אך ניתן בהחלט להימנע ממנה. יש צעדים שתוכל לנקוט, בעזרת הצוות המטפל ואנשים אחרים התומכים בך.

בחלק זה נסביר מה זו חזרה לשימוש וייתנו המלצות לבניית תכנית אישית למניעתה.

אפשר להימנע מלחזור להשתמש בסמים או באלכוהול

מה זו הישנות (Relapse)?

הישנות של שימוש בסמים או באלכוהול מתרחשת כשאדם פיכח ("נקי") חוזר להשתמש בחומרים אלו. לפעמים משתמשים במונח "מעידה" כדי לתאר אדם "נקי" שחוזר להשתמש פעם אחת ואחר כך חוזר להיות "נקי". הישנות מתרחשת כשאדם חוזר להשתמש בסמים או באלכוהול על בסיס קבוע ולכן הוא בסיכון גבוה לחוות השלכות שליליות מהשימוש.

תכנית להפחתה ומניעת הישנות (חזרה לשימוש)

העיקר בכל מניעה, גם במקרה של מניעת הישנות, היא שתכנון מראש יכול למנוע התרחשות של דברים/אירועים שליליים, או להפחית את חומרתם. לכן, הדרך הטובה ביותר להפחית את הסיכוי להישנות היא להכין כעת תכנית, ולתרגל אותה כך שתהיה בטוח שהיא עובדת.

במהלך כל היחידה של שימוש בסמים או באלכוהול התכוונת להכנת התכנית האישית שלך למניעת הישנות. יש ברשותך כבר את רוב המידע, דרכי ההתמודדות והתמיכה שאתה צריך. כעת, כל מה שנותר לך לעשות הוא לחבר את הכול יחד לתכנית מגובשת אחת.

כדאי שהתכנית תהיה כתובה, כדי שתזכור אותה ושתוכל ליישמה ולחלוק אותה עם אחרים. השלבים לבניית תכנית למניעת הישנות כוללים:

- לתאר את הסיבות החשובות ביותר שלך להימנע משימוש בסמים או באלכוהול.
 - לציין מיהם האנשים שתומכים בהימנעות משימוש.
 - לזהות את הטריגרים החשובים ביותר שלך לשימוש בסמים או באלכוהול.
 - לזהות את הדרכים היעילות ביותר שלך להתמודדות עם הטריגרים.
 - לבנות תכנית פעולה למצבי משבר, למקרה שאתה עומד להשתמש או שהשתמשת כרגע.
 - לתרגל את התכנית.
 - לתלות עותק של התכנית במקום שתוכל לראות אותו בכל יום.
 - לתת עותק של התכנית לאנשים התומכים בך.
- בהמשך מצורף דף עבודה בו תוכל לכתוב את התכנית שלך. בחלק הבא ישנן הנחיות מפורטות לבניית התכנית שלך.

הנחיות לבניית תכנית אישית למניעת הישנות

בזמן שאתה עובר על ההנחיות, תוכל כבר למלא את דף העבודה המופיע בסוף חלק זה.

1. תאר את הסיבות החשובות ביותר שלך להימנע משימוש בסמים או באלכוהול.

יש סיבות רבות לא להשתמש בסמים או באלכוהול. בחר 1-3 סיבות מדוע חשוב לך לא להשתמש בסמים או באלכוהול. תוכל לחזור לטבלת "בעד ונגד הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול שמילאת (הטבלה מופיעה בעמ' 116), כדי לזהות את הסיבות העיקריות. למשל, הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול עשוי להיות חיוני להשגת מטרות אישיות כמו:

- השלמת תואר אקדמי
- עבודה במשרה מעניינת
- קיום מערכת יחסים קרובה ומשמעותית עם מישהו
- להיות הורה טוב, אח או בן משפחה טוב
- שמירה על העצמאות שלך
- לחיות עם הפסיכოזה ללא אשפוז
- התרחקות מצרות עם החוק

כתוב בתכנית את הסיבות החשובות ביותר לכך שאתה מעוניין להמשיך ולהימנע משימוש בסמים או באלכוהול.

2. ציין מיהם האנשים שתומכים בהימנעות שלך משימוש.

תמיכתם של אנשים אחרים בהחלטה שלך להימנע משימוש יכולה מאד לעזור במניעת הישנות. רוב האנשים שמפסיקים להשתמש מבליים זמן רב יותר עם אנשים שאינם משתמשים ופחות זמן עם משתמשים. חשוב מי הם האנשים שאתה יכול לסמוך עליהם שיתמכו בך בהחלטתך לא להשתמש, כולל אנשים שהכרת בקבוצות לעזרה עצמית, כמו "אלכוהוליסטים אנונימיים". כתוב בתכנית את שמותיהם.

3. זהה את הטריגרים החשובים ביותר שלך לשימוש בסמים או באלכוהול.

חלק חשוב בבניית התכנית הוא לדעת מתי אתה הכי פגיע או עלול להתפתות להשתמש בסמים או באלכוהול. ביחידה זו למדת על הטריגרים האישיים שלך לשימוש, כולל התמודדות עם הצעות לשימוש, טריגרים סביבתיים, שעמום וחוסר מעש, השתוקקות, רגשות שליליים, הזיות ובעיות שינה.

בהמשך מופיעה טבלה "הטריגרים שלי לשימוש בסמים או באלכוהול", שכוללת טריגרים אפשריים לשימוש. אנא סמן אילו מהם הובילו אותך לשימוש בעבר. לאחר מכן, סמן 3 טריגרים שהיו החזקים ביותר וכתוב אותם בתכנית.

4. זהה את הדרכים/טכניקות היעילות ביותר שלך להתמודדות עם הטריגרים.

המפתח לתכנית טובה למניעת הישנות הוא חשיבה על דרכים יעילות להתמודדות עם טריגרים חשובים מהעבר. יש טריגרים שניתן להימנע מהם (כמו פאב סמוך לבית או המקום שבו קנית סמים), אבל יש כאלו שלא, בעיקר טריגרים פנימיים (כמו השתוקקות או מצב רוח ירוד). רוב היחידה עסקה בפיתוח דרכים חלופיות להתמודד עם הטריגרים האישיים שלך, כמו סירוב להצעות, מציאת דרכים חלופיות ליהנות והתמודדות עם השתוקקות, רגשות שליליים וסימפטומים.

עבור כל אחד מ- 3 הטריגרים החזקים ביותר שלך שזיהית, חשוב מהם הדרכים היעילות ביותר להימנע מהם או להתמודד איתם מבלי להיכנע. אין הגבלה למספר הדרכים שתוכל למנות. עם זאת, כדאי להתמקד באלה שניסית ואתה בטוח ביעילותם. תוכל לעבור שוב על הנושאים שהשלמת ביחידה זו אם תצטרך. לאחר מכן, כתוב בתכנית את הדרכים להתמודדות עם כל טריגר.

5. בנה תכנית פעולה למצבי משבר למקרה שאתה עומד להשתמש או שהשתמשת כרגע.

ייתכן שעל אף המאמצים, ההשקעה והניסיונות שלך להתמודד ביעילות עם הטריגרים, אתה עלול להיות מאוד קרוב לחזרה לשימוש, או שכבר חזרת להשתמש. זהו מצב חירום, אבל

תוכל למנוע הדרדרות נוספת אם תגיב במהרה ותקבל את העזרה שאתה זקוק לה. כדי לעשות זאת, עליך להגדיר מהו משבר עבורך ולקבוע מהם הצעדים שיהיה עליך לנקוט.

להלן מספר דוגמאות למשברים:

- דחף עז להשתמש בסמים או באלכוהול.
- לפתע, באופן "בלתי צפוי", אתה מוצא את עצמך בשכונה שבה נהגת לשתות או לקנות סמים.
- ניסיון ליצור קשר עם חברים קודמים שאיתם נהגת להשתמש, או עם סוחר סמים.
- שתיית משקה אלכוהולי אחד.
- עישון כמה שכטות מגוינט.
- הסנפת שורת קוקאין.

לאחר שהגדרת את הסימנים האישיים שלך למשבר, כתוב אותם בתכנית ולאחר מכן תכנן כיצד להגיב אליהם. ברגע של משבר, כשאתה על סף מעידה, זה הזמן שבו אתה הכי זקוק לעזרתם של אנשים שתומכים בך.

שאלה:

- *אמא, אתה יכול להתקשר בזמן משבר? אם לא פניי, אמא, אזי תוכל להתקשר? מה תבקש מהם?*

.....
.....

כתוב בתכנית למי תוכל להתקשר בשעת משבר ואיך לבקש את עזרתם. לאחר שזיהית את האנשים שיכולים לתמוך בך, חשוב גם שתדבר איתם על התפקיד שלהם בזמן משבר ולקבל את הסכמתם.

6. תרגל את התכנית.

לאחר שכתבת את התכנית, כדאי לתרגל אותה במהלך הפגישה עם המטפל. אם תדמיין שאתה עומד בפני הטריגרים שלך ותתרגל את דרכי ההתמודדות ואת התגובות שלך למצב חירום, תוכל אולי לגלות בעיות אפשריות בתכנית שלך, וכן ללמוד להכיר אותה טוב יותר. בעת הצורך, ערוך שינויים בתכנית לאחר שתרגלת את החלקים השונים שלה.

7. תלה עותק של התכנית במקום שתוכל לראות אותו בכל יום.

חלק מתכנית מוצלחת הוא שמירתה במודעות. הדרך הקלה ביותר להשיג זאת היא לתלות את התכנית במקום בולט, כך שתוכל לראות אותה בכל יום (למשל על המקרר או דלת הארון). התכנית שלך חשובה גם כי היא מסכמת את דרכי ההתמודדות היעילות ביותר שלך כשאתה עומד בפני טריגרים לשימוש, אך גם מכיוון שהיא מזכירה לך מדוע כל כך חשוב לך לא להשתמש שוב.

8. העבר עותק של התכנית לאנשים התומכים בך.

ההצלחה של התכנית אינה תלויה רק בך, אלא גם באנשים אחרים בחייך שתומכים בך ובהחלטתך. אלו הם האנשים אליהם תפנה לעזרה ותמיכה בתקופות בהן הנחישות שלך פוחתת.

על מנת שהאנשים התומכים בך יוכלו לעזור לך להישאר "נקי" ולתמוך בך בהשגת מטרותיך האישיות, כדאי לתת להם עותק של התכנית שהכנת, להסביר להם את תפקידם בתכנית (אם יש להם) ולהדגיש בפניהם מדוע חשוב לך לא להשתמש יותר בסמים או באלכוהול. אנשים להם תוכל לתת עותק יכולים להיות:

- חבר שאינו משתמש
- בן זוג שאינו משתמש
- בני משפחה
- הצוות הטיפולי שלך
- חבר מקבוצה לעזרה עצמית
- חבר לקהילה הדתית/הרוחנית שאתה משתייך אליה

תכנית למניעת הישנות כמסמך משתנה ומתפתח

אל תתייחס לתכנית שלך כמסמך סופי ובלתי ניתן לשינוי. בעתיד, עשויות להיות לך סיבות לשנות את התכנית- תרגיש חופשי לעשות זאת, כדי לוודא שהיא עדכנית ורלוונטית לחייך ככל האפשר. למשל, אולי תרצה להוסיף (או להוריד) מישור לרשימת התומכים, או שתפתח דרכים חדשות ויעילות אף יותר להתמודד עם הטריגרים שלך ותרצה להוסיף אותן, או שיתווספו לך סיבות חדשות וחשובות יותר לא להשתמש בסמים או באלכוהול אותם תרצה להוסיף. לכן חשוב שתתייחס לתכנית שלך כאל מסמך "חי"- כזה שמשתנה עם הזמן כדי להתאים את עצמו לצרכים שלך.

ייתכן גם שעל אף תכנית המניעה שלך, אתה עלול לחזור להשתמש בסמים או באלכוהול. החזרה לשימוש אינה אומרת שעשית את כל העבודה הזאת לשווא. אצל חלק מהאנשים, המעידות האלו הן חלק מהמסע עד להחלמה מלאה. אם חזרת להשתמש, זה לא אומר שהתכנית לא עבדה- חלקים מסוימים בתכנית אולי עבדו וחלקים אחרים צריכים להשתנות. אם חזרת להשתמש ואז הפסקת שוב, חשוב שתעשה הערכה יסודית של התכנית ותחליט אילו שינויים יש לבצע בה כדי למנוע מעידות נוספות. רצוי לעשות זאת ביחד עם אדם שמכיר אותך היטב ותומך בך, כמו חבר טוב, בן משפחה או המטפל שלך. כשאתה עורך שינויים בתכנית, אל תשכח לחלק עותקים של התכנית החדשה לאנשים שתומכים בך.

התכנית שלך למניעת הישנות עשויה להשתנות במהלך הזמן כדי להישאר עדכנית ויעילה ככל האפשר.

אפשרות לתרגול בבית

1. חלק עותקים של התכנית שלך לאנשים שתומכים בהחלטה שלך לא להשתמש בסמים או באלכוהול. הסבר להם את תפקידם (אם יש להם) במקרה של משבר, כשאתה מרגיש קרוב לשימוש, או שהרגע השתמשת. קבל מהם משוב על התכנית.

הטריגרים שלי לשימוש בסמים או באלכוהול

סמן אילו טריגרים לשימוש בסמים או באלכוהול חווית.

טריגר	טריגר שחוויתי?	טריגר שעליי להיזהר ממנו?
הצעות מחברים להשתמש		
הצעות להשתמש במסיבות		
לחץ להשתמש		
חגים, מסיבות		
מצבים מיניים		
לראות בקבוקים/פחיות של אלכוהול		
לראות אביזרים של שימוש בסמים		
כסף זמין		
משכורת שנכנסה		
תחושת שעמום		
חוסר מעש		
השתוקקות לשימוש		
תחושת דיכאון		
תחושת חרדה		
מחשבות אובדניות		
הזיות		
בעיות שינה		
טריגר אחר:		

תכנית למניעת הישנות

כל הכבוד! עשית את הצעד הראשון והחשוב ביותר בהתמודדות עם בעיות שקשורות בסמים או באלכוהול. השלם את התכנית על פי השלבים שמופיעים למטה. תוכל לשנות ולהתאים את התכנית על פי הצורך ומידת היעילות שלה. שתף אנשים קרובים אליך בתכנית, כך שהם יוכלו לתמוך בהשגת המטרה שלך – חיים ללא סמים או באלכוהול.

צעד 1- מדוע אני רוצה להימנע משימוש בסמים או באלכוהול?

1.
2.
3.

צעד 2- אנשים שתומכים בהחלטה שלי לא להשתמש בסמים או באלכוהול:

מספר טלפון:

שם:

.....

.....

.....

.....

צעד 3- הטריגרים העיקריים שלי לשימוש בסמים או באלכוהול:

1.
2.
3.

צעד 4- הדרכים שלי להימנע ו/או להתמודד עם טריגרים לשימוש בסמים או באלכוהול:

- טריגר 1:
- דרך התמודדות מס' 1:
-

.....: דרך התמודדות מס' 2

.....

.....: דרך התמודדות מס' 3

.....

.....: דרך התמודדות מס' 4

.....

.....: **טריגר 2:**

.....: דרך התמודדות מס' 1

.....

.....: דרך התמודדות מס' 2

.....

.....: דרך התמודדות מס' 3

.....

.....: דרך התמודדות מס' 4

.....

.....: **טריגר 3:**

.....: דרך התמודדות מס' 1

.....

.....: דרך התמודדות מס' 2

.....

.....: דרך התמודדות מס' 3

.....

.....: דרך התמודדות מס' 4

.....

צעד 5- תכנית חירום להתמודדות עם דחף חזק להשתמש או עם מעידה:

הסימנים שלי למשבר הם:

.....

תכנית החירום שלי (למי לצלצל? לאן אפשר ללכת לעזרה?):

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

תן עותק של התכנית שלך לאנשים שתומכים בהחלטה שלך לא להשתמש בסמים או באלכוהול (חברים, בני משפחה, צוות טיפולי, חברים מקבוצות לעזרה עצמית), ותלה עותק במקום שבו תוכל לראות אותו בכל יום.

סיכום

- תכנית למניעת הישנות יכולה למנוע הישנות של סימפטומים ואשפוזים.
- הצעדים לפיתוח תכנית מניעה כוללים:
 1. תאר את הסיבות החשובות ביותר שלך לאי שימוש בסמים או באלכוהול.
 2. ציין מיהם האנשים שתומכים בהימנעות שלך משימוש.
 3. זהה את הטריגרים העיקריים שלך לשימוש בסמים או באלכוהול.
 4. זהה את דרכים היעילות ביותר שלך להתמודדות עם הטריגרים.
 5. בנה תכנית פעולה למצבי משבר למקרה שאתה עומד להשתמש או שהשתמשת כרגע.
 6. תרגל את התכנית.
 7. תלה עותק של התכנית במקום שתוכל לראות אותו בכל יום.
 8. העבר עותק של התכנית לאנשים התומכים בך.

9. סיכום ומבט אל העתיד

במהלך השבועות האחרונים עבדת קשה כדי להבין את אופן השימוש שלך בסמים או באלכוהול, את הקשר שלו עם הסימפטומים ולקבל החלטה האם להפחית או להפסיק את השימוש. המטרה של החלק הזה היא לסכם את ההתקדמות שעשית בשינוי הרגלי השימוש ואת הדרכים שיעילות עבורך כדי לשלוט בשימוש, וכן לזהות את הצרכים הנוכחיים והעתידיים שלך שקשורים לשימוש וכיצד למלא אותם. דפי עבודה אלו הם האחרונים ביחידה "שימוש בסמים או באלכוהול", אבל ייתכן שתמצא לעבור שוב על חלק מהמידע שנמצא בדפי עבודה קודמים בשלב מאוחר יותר. תוכל לעשות זאת בעצמך, או ביחד עם מישהו, כמו עם המטפל שלך או חבר תומך.

סיכום ההתקדמות שעשית

התקדמות היא מושג רב מימדי. יש דרכים רבות למדוד את ההתקדמות שלך בהתמודדות עם ההשפעות של שימוש בסמים או באלכוהול בחייך. הדבר החשוב ביותר הוא ההתבוננות האישית שלך על השינוי.

שאלות:

- באילו דרכים העבודה על יחידה זו הייתה יעילה עבורך?

.....
.....

- האם וכיצד השתנית ו/או השתן חייך כתוצאה מהלימוד על אלכוהול, סמים ופסיכוא?

.....
.....

- כשאתה מביט אחורה על העבודה שהשקעת ביחידה הזאת במשך החודשים האחרונים, במה אתה הכי גאה?

.....
.....

כדאי לעבור על הדברים שהרווחת מאז שהתחלת לטפל בנושא השימוש בסמים או באלכוהול ביחד עם מימדים אחרים של התקדמות. 4 מימדים חשובים ביותר הם:

- **הבנה ותובנה:** אילו השפעות יש לידע ולמודעות שלך לגבי השימוש שלך בסמים או באלכוהול?
 - **מוטיבציה:** כיצד הרצון שלך להשתמש בסמים או באלכוהול נחלש או השתנה?
 - **התנהגות:** כיצד השתנה השימוש שלך בפועל?
 - **השלכות של השימוש:** אילו השפעות שליליות שהיו לשימוש נפסקו או נחלשו?
- אנו נדון כעת בכל מימד בפירוט רב יותר.

הבנה ותובנה

רוב העבודה שעשית במהלך היחידה הזאת הוקדש ללמידה על שימוש בסמים או באלכוהול ופסיכוזה, לרכישת תובנה לגבי הגורמים שלך לשימוש, להבנת ההשלכות של השימוש ולרכישת דרכים לשנות את הרגלי השימוש שלך.

שאלות:

- מה למדת על שימוש בסמים ואלכוהול ופסיכוזה ביחידה הזאת?

.....
.....

- האם ההשתתפות שלך ביחידה הזאת שינתה את ההבנה שלך לגבי השימוש האישי שלך בסמים או באלכוהול?

.....
.....

- איזה מידע, טכניקות או דרכים למדת במהלך היחידה שצעתם הכי עוזרים לך?

.....
.....

- האם יש דברים נוספים שהיית רוצה לדעת או לעמוד בנושא הזה?

.....
.....

מוטיבציה

תהליך השינוי מתחיל עם פיתוח מוטיבציה לשינוי. השינוי עלול להיות מפחיד משום שהוא כמו מסע לעבר הלא נודע. ללא מוטיבציה מספיקה לשינוי, אנשים נאחזים במה שהם יודעים ומכירים – בהרגלים הישנים שלהם.

שים לב למוטיבציה שלך כרגע לא להשתמש בסמים או באלכוהול ולביטחון שיש לך ביכולת שלך לא להשתמש:

עד כמה חשוב לך להפחית או להפסיק את השימוש בסמים או באלכוהול ?

סרגל חשיבות

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

עד כמה אתה בטוח ביכולת שלך להפחית או להפסיק את השימוש?

סרגל ביטחון

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

שאלות:

- האם המוטיבציה שלך להפחית או להפסיק את השימוש השתנתה מאז שחווית את המשבר הפסיכיאטרי?

.....
.....

- האם המוטיבציה שלך להפחית או להפסיק את השימוש השתנתה מאז שהתחלת את היחידה הזאת? אם כן, באיזה אופן?

.....
.....

- האם הביטחון ביכולת שלם להפחית או להפסיק את השימוש השתנה במהלך היחידה הזאת? אם כן, כיצד? מה הזכיר את הביטחון שלם?

.....

.....

- מה היו האורחים החשובים ביותר שהשפיעו על השינוי במאטיבציה שלם להפחית או להפסיק את השימוש?

.....

.....

- האם הרצון להשיג מטרות החלמה שלם השפיע על המאטיבציה לשנות את הרצון השימוש שלם בסמים או אלקוהול?

.....

.....

התנהגות

הרצון לשינוי מכין את הקרקע לשינוי ההתנהגותי עצמו. עם זאת, מוטיבציה לבדה לרוב אינה מספיקה כדי לאפשר לאנשים לשנות את הרגלי השימוש שלהם. ייתכן שהם צריכים דברים נוספים, כגון:

- אנשים אחרים שתומכים בהחלטה שלהם להפחית או להפסיק את השימוש בסמים או באלכוהול.
- דרכים להתמודדות עם מצבים חברתיים שקשורים בסמים או באלכוהול.
- פעילויות מהנות, במקום השימוש בסמים או באלכוהול.
- דרכים להתמודדות עם טריגרים ודחף חזק לשימוש.

כעת, נעבור יחד על היסטוריית השימוש שלך במהלך החודשים האחרונים (חזרה על הטבלה "יומן סמים או אלקוהול" המופיע בעמ' 96)

שאלות:

- כשאתה מסתכל אחורה על השימוש שלך במהלך החודשים האחרונים, האם אתה רואה דפוסים או מעמדות כלשהם?

.....

.....

- אם אין שימוש לאחרונה: הצלחת להימנע משימוש בסמים או באלכוהול במהלך השבועות האחרונים. מה לדעתך עזר לך להפסיק את השימוש? כשאתה חושב על החוזקות האישיות שלך, אילו עזרו לך הכי הרבה לעשות את השינויים האלו?

.....

.....

.....

- אם יש הפחתה מסוימת בשימוש או הפסקה של שימוש בחומר מסוים, אבל אתה ממשיך להשתמש בחומרים אחרים: מה עזר לך לעשות את השינויים האלו? האם אתה מרוצה מהשינויים שעשית? האם אתה מעוניין בשינויים נוספים? אם כן, אילו?

.....

.....

.....

- אם אין שינוי בשימוש בסמים או באלכוהול: הרגלי השימוש שלך בסמים או באלכוהול לא השתנו במהלך החודשים האחרונים. האם אתה מרוצה או מאוכזב? אם אתה מאוכזב, איזה שינוי היית רוצה לראות בהרגלי השימוש שלך? מה לדעתך עמד בדרכך לשינוי? האם אתה רוצה להמשיך לעבוד יחד עם שינוי הרגלי השימוש שלך? מהו הדבר החשוב ביותר שבו

אנחנו צריכים להתמקד על מנת לעזור לך להפחית או להפסיק את השימושם או באלכוהול?

.....

.....

.....

השלכות

אנשים שעברו משבר פסיכוטי יותר רגישים לחוויות השליליות שנובעות משימוש בסמים או באלכוהול. דרך אחת לבחון אם ההשלכות של השימוש השתנו עבורך, היא להשוות את המצב שלך כיום לזה של לפני מספר חודשים.

השפעות שליליות של שימוש בסמים או באלכוהול

אנא מלא את הטבלה הבאה בהתייחס לשימוש שלך בסמים או באלכוהול במהלך החודש האחרון.

חומר מס' 3:	חומר מס' 2:	חומר מס' 1:	השפעה שלילית
			חזרה או חרפה של הסימפטומים
			אשפוז
			עימות משפחתי
			עימותים עם אחרים
			בעיות בלימודים
			בעיות בעבודה
			תלונות של אנשים לגבי השימוש שלי
			כעס על אחרים
			אנשים לא יכולים לסמוך עליי
			איבוד חברים

			בילוי בחברה לא טובה
			אנשים מנצלים אותי
			קושי לדאוג לעצמי
			בזבוז כסף
			שימוש בחומרים במצבים מסוכנים
			בעיות עם החוק
			בעיות בריאות
			מעשים מסוכנים
			בילוי זמן רב מדי בשימוש
			בעיות בהשגת מטרות
			השפעה שלילית אחרת:

- כשאתה משווה את ההשפעות של שימוש בסמים או באלכוהול שחווית לאחרונה, עם אלה שחווית לפני מספר חודשים, באילו הבדלים אתה מבחין? מהו לדעתך המקור להבדלים שאתה רואה? (שים לב שסינויים שנראים ככיוון השלילי עשויים לשקף מודעות גדולה יותר מצדק לגבי ההשלכות השליליות של השימוש).

.....

.....

.....

- האם מבט על ההשפעות האחרונות של השימוש מעורר בק את הרצון לעשות שינויים נוספים? אם כן, אילו השלכות הכי היית רוצה לפנות?

.....

.....

.....

צרכים עכשוויים ועתידיים

כשאתה חושב על ההתקדמות שעשית, תוכל לחשוב מהם הצרכים העכשוויים והעתידיים שלך שעשויים לעזור לך להמשיך ולהפחית את השימוש שלך בסמים או באלכוהול או להימנע ממנו. ייתכן שתמצא להתייחס לצרכים אלו בעבודה נוספת עם המטפל שלך במפגשים נוספים שיתמקדו רק בשימוש שלך או בעבודה משולבת עם יחידות אחרות בתכנית.

שאלה:

- האם יש צרכים מסוימים שקשורים להפחתה או הפסקת השימוש? מה יעזור לך להשיג שליטה טובה יותר על השימוש או על שימור הפסקתו?

.....

.....

תוכל להשתמש בטבלה הבאה כדי לסכם את הצרכים שלך להפחתת השימוש או לשמירה על הימנעות.

צרכים להפחתת השימוש או להימנעות

אנא סמן בטבלה מה עוד יכול לעזור לך להפחית את השימוש בסמים או באלכוהול או להמשיך להימנע משימוש.

מה יכול לעזור?	יש לי צורך כזה
דרכים יעילות יותר לסרב להצעות להשתמש בסמים או באלכוהול	
תמיכה חברתית רבה יותר לאי שימוש בסמים או באלכוהול	
חברים שאינם משתמשים בסמים או באלכוהול	
פעילויות מהנות במקום השימוש בסמים או באלכוהול	
התמודדות טובה יותר עם השתוקקות להשתמש	
עזרה רבה יותר בניהול הכסף	
דרכים יעילות יותר להתמודדות עם דיכאון	
דרכים יעילות יותר להתמודדות עם חרדה	
דרכים יעילות יותר להתמודדות עם בעיות שינה	
עזרה בהתמודדות עם זיכרונות מטרידים/קשים מאירועי עבר	
צורך אחר:	

תכנית כיצד לתת מענה לצרכים שקשורים להפחתת השימוש או להימנעות

בנה תכנית כיצד לתת מענה לכל אחד מהצרכים על פי רשימת הצרכים מהטבלה הקודמת.

צורך מס' 1:

.....

תכנית:

.....

.....

.....

צורך מס' 2:

.....

תכנית:

.....

.....

.....

צורך מס' 3:

.....

תכנית:

.....

.....

.....

צורך מס' 4:

.....

תכנית:

.....

.....

.....

אפשרות לתרגול בבית

1. שתף את דפי העבודה בנושא זה עם אדם התומך בך. בקש ממנו משוב לגבי השינויים שהוא הבחין בך מאז שהתחלת לעבוד על היחידה הזאת.

סיכום

- בנושא זה עברת על ההתקדמות שעשית בהשגת המטרות שהצבת לעצמך בנושא הפחתה או הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול.
- הערכת את ההתקדמות שלך תוך שימוש במושגים כמו:
 - הבנה ותובנה של השימוש
 - מוטיבציה להפחית או להפסיק את השימוש
 - הרגלי השימוש
 - ההשלכות של שימוש בסמים או באלכוהול
- נסקרו הצרכים העכשוויים והעתידיים שלך בנוגע לטיפול בשימוש בסמים או באלכוהול.

יחידה מס' 11- מציאת הנאה בחיים ופיתוח מערכות יחסים

תומכות

הקדמה

כל אחד אוהב לעשות דברים מהנים עם אחרים. זהו חלק חשוב ממה שהופך את החיים למתגמלים ובעלי משמעות, וזה יכול לעזור להירגע ולהשתחרר כשתמודדים עם מצבים מאתגרים.

אנשים שחוו משבר פסיכוטי לפעמים מתקשים לחזור אל מערכות היחסים שלהם ולהפיק הנאה מהחיים. למשל, ייתכן שיש להם יחסים מתוחים עם בני משפחה או שאיבדו קשר עם חבריהם. אולי הם הפסיקו לעשות דברים שבעבר היו מהנים עבורם, או מתקשים למצוא הנאה כיום או למצוא שותפים לפעילויות מהנות. ייתכן וגם אתה חווה את הקשיים האלו.

ביחידה זה תמצא מספר דרכים יעילות להתמודדות עם שלושה נושאים מרכזיים:

- הנאה
- יצירת קשרים עם אנשים
- שיפור מערכות יחסים

דפי העבודה הבאים מתארים 3 תת-יחידות שמרכיבות את היחידה כולה, וכל אחת מהן כוללת נושאים חשובים נפרדים. תוכל להחליט ביחד עם המטפל שלך על אילו נושאים תרצה לעבוד, בהתאם למטרות ולאתגרים שלך כיום. יש אנשים שבוחרים רק תת-יחידה אחת ויש שמעוניינים לעבוד על שתיים או שלוש.

אתה מוזמן לעבור על התיאורים הבאים ולבדוק אילו מהנושאים השונים מתאימים לך.

שילוב הנאה וכיף בחיי היום יום

לעשות דברים מהנים, כמו ספורט, תחביבים, משחקים, נגינה, עבודות אמנות, כתיבה, צפייה בסרטים או הנאה מהטבע, כל אלה מעניקים הרגשה טובה ומספקים הפוגה מטרדות היום יום. פעילויות מהנות יכולות לאפשר לך להתמקד במשהו מהנה מבלי לדאוג מהבעיות שלך לזמן מה. הן גם מאפשרות להתחבר עם אנשים אחרים, מהוות נושא לשיחה ומשהו לצפות לו. תת היחידה "שילוב הנאה וכיף בחיי היום יום" יכולה לעזור לך לחזור ולעסוק בפעילויות שמהן נהנת בעבר, או למצוא פעילויות מהנות חדשות ולהגביר את ההנאה שלך מפעילויות ישנות וחדשות.

שאלות:

- איילו סולי פסליות אתה עושה כיום לשם הנאה?

.....
.....

- ממה נהנת ליהנות בעבר?

.....
.....

- איילו דברים היית חוצה לעשות בזמן הפנוי?

.....
.....

- עד כמה אתה מחוצה מראת ההנאה שיש בחייך כיום (הקף את

התשובה בעיגול)?

5	4	3	2	1
מרוצה מאוד	מרוצה	די מרוצה	מעט מרוצה	לא מרוצה

יצירת קשרים עם אנשים

לרובנו חשוב שיהיה לנו אנשים לדבר איתם ולעשות איתם פעילויות שונות. תמיכה חברתית עוזרת לאנשים ליהנות יותר מחייהם ולהתמודד בצורה יעילה יותר עם האתגרים והקשיים שבחיים. כשאנשים יכולים לדבר עם מישהו שמבין אותם, הם מרגישים שיש להם תמיכה וזה משחרר חלק מהלחץ שלהם. גם קבלת עצות מאחרים עוזרת לאנשים למצוא פתרונות אפשריים לבעיות שהם חווים.

כשאנשים מנסים לפתח מערכות יחסים טובות ותומכות, הם חושבים לרוב על 2 דרכים: ליצור קשר מחדש עם חברים ישנים ולמצוא חברים חדשים. תת היחידה "להתחבר לאנשים" תעזור לך להחליט עם מי אתה מעוניין לחדש את הקשר ותספק לך דרכים כיצד לעשות זאת, כולל איך לפתוח בשיחה עם מישהו שלא ראית זמן רב, איך להתמודד עם שאלות שנוגעות לחשיפה (למשל בנוגע למשבר שחווית). כמו כן תלמד כיצד להכיר אנשים חדשים שיש להם תחומי עניין משותפים אתך, תכיר נושאים לשיחה ותלמד כיצד לחשוף מידע לאנשים שזה עתה לומדים להכיר אותך.

שאלות:

- עם מי אתה מבלה את זמנך כיום?

.....

- באילו תביעות אתה רואה את משפחתך בשבוע טיפוס?

.....

- באילו תביעות אתה רואה את חבריך בשבוע טיפוס?

.....

- אילו סוגים של מערכות יחסים היית רוצה לפתח? עם מי?

.....

- עד כמה אתה מרוצה ממערכות היחסים בחי"ק (הקף בעיגול את

תשובתך)?

5	4	3	2	1
מרוצה מאוד	מרוצה	די מרוצה	מעט מרוצה	לא מרוצה

שיפור מערכות היחסים שלך

כשאנשים מתחברים לאנשים אחרים, הם לפעמים מעוניינים לשפר את מערכות היחסים האלו ולהתקרב זה לזה. החלק הזה מתמקד בדרכים לשיפור מערכות היחסים שלך, כולל הבעת עניין באחרים, פתיחה בשיחה משמעותית ושמירה על שיחה זורמת, מציאת תחומי עניין משותפים, הזמנת אנשים לפעילות משותפת והבעת רגשות. בנוסף, חלק זה עוסק גם באופן שבו תרצה לחלוק מידע אישי וכיצד ניתן לעשות זאת, כולל חשיפת המשבר הפסיכומדי שעברת, וכן טיפים לפרשנות של רמזים חברתיים שלרוב אינם מובנים.

שאלות:

• לאמי אתה מרגיש קרוב כיום?

.....

• באילו תביעות אתה רואה אותו/אותם?

.....

• אילו דברים אתם עושים ביחד ועל אילו נושאים אתם מדברים?

.....

• אילו סוגים של מערכות יחסים קרובות היית רוצה?

.....

• עד כמה אתה מרוצה מהקרבה במערכות היחסים שלך עם אנשים אחרים

(הקף בעיגול את תשובתך)?

5	4	3	2	1
מרובה מאוד	מרובה	די מרובה	מעט מרובה	לא מרובה

וכעת מתחילים – כיצד תחליט באילו נושאים להתמקד?

• אנשים רבים אוהבים להתחיל בתת-היחידה "שילוב הנאה וכיף בחיי היום יום", כדי שיוכלו להתחיל ליהנות מוקדם ככל האפשר. כמו כן, כשהם יוצאים ועושים דברים בשביל הכיף, הם נחשפים לתחומי החוץ והקושי שלהם, וכך זה לרוב מוביל אותם לחשוב על דרכים נוספות שהם היו רוצים לפתח כחלק מהנושאים "יצירת קשרים עם אנשים" ו"שיפור מערכות יחסים".

• יש אנשים שכבר עוסקים בפעילויות מהנות רבות, אבל אין להם עם מי לעשות אותן. הם אולי ירצו להתחיל בתת-היחידה "יצירת קשרים עם אנשים".

• אחרים עשויים להכיר הרבה מאוד אנשים, אבל הם מעוניינים להתקרב אליהם. במקרה כזה הם אולי ירצו לעבור בקצרה על "יצירת קשרים עם אנשים" ולהתעכב

יותר על "לשפר מערכות יחסים". בזמן שהם עושים צעדים כדי להתקרב לאנשים שאיתם הם רוצים לבלות, ייתכן שהם ירצו לעסוק בתת-היחידה "שילוב הנאה וכיף בחיי היום יום", כדי למצוא פעילויות נוספות שיוכלו לעשות ביחד.

נקודות להתייחסות

איפה היית רוצה להתחיל? חשוב על שלושת החלקים האלו ושוחח עם המטפל שלך על אילו חלקים היית מעוניין לעבור ובאיזה סדר. סמן את בחירתך. זכור שאין צורך לבחור את כל השלושה, אם כי זה בהחלט אפשרי.

___ למצוא הנאה

___ יצירת קשרים עם אנשים

___ לשפר מערכות יחסים

אפשרויות לתרגול בבית

1. רשום בטבלה את הפעילויות המהנות שאתה עושה בכל יום במהלך השבוע הקרוב.

יום בשבוע	פעילויות מהנות	הערות
ראשון		
שני		
שלישי		
רביעי		
חמישי		
שישי		
שבת		

2. רשום בטבלה את האנשים שאיתם אתה מבלה במהלך השבוע הקרוב.

יום בשבוע	אנשים שאני מבלה איתם	הערות
ראשון		
שני		
שלישי		
רביעי		
חמישי		
שישי		
שבת		

3. דבר עם חבר או עם בן משפחה ושאל אותם מה הם אוהבים לעשות בשביל הכיף.
אילו תחומי עניין משותפים מצאת?

תת יחידה 11א' - מציאת הנאה בחיים

הקדמה

חלק ממה שהופך את החיים למתגמלים ומהנים הוא כשעושים דברים בשביל הכיף. פעילויות מהנות, כמו ספורט, תחביבים, משחקים ואמנות, יכולים לאפשר לך להירגע וכן להיפגש עם אנשים אחרים שיש להם תחומי עניין משותפים. לפעמים קשה למצוא את הדרכים לשוב וליהנות מהדברים שמהם נהנית בעבר, או להרגיש מוטיבציה למצוא דברים חדשים שיגרמו לך הנאה, במיוחד לאחר משבר פסיכוטי. יחידה זאת תסייע לך לחדש את המעורבות בפעילויות מהנות שנהגת לעשות בעבר ולמצוא פעילויות מהנות חדשות.

יחידה זו כוללת מידע על:

- חשיבות ההנאה
- קשיים אפשריים במציאת הנאה מפעילויות שונות
- דרכים לחדש ולרענן את העניין שלך בפעילויות שגרמו לך הנאה בעבר
- פעילויות מהנות חדשות שתוכל לנסות
- דרכים להגברת חוויית ההנאה שלך

חשיבות ההנאה

יש סיבות רבות מדוע חשוב לשלב פעילויות מהנות בשגרת היום יום שלך.

שאלות:

- מדוע, לדעתך, חשוב שיהיו דברים מהנים בחייך?

.....
.....

- איילו דברים/פעילויות אתה עושה כרגע בשביל הכיף?

.....
.....

הרשימה הבאה כוללת מספר סיבות שכיחות לכך שאנשים רוצים הנאה בחייהם:

תחושה טובה

כשעושים דברים מהנים זה גורם לתחושה טובה. כולנו זקוקים לפסק זמן בחיינו. פעילויות מהנות נותנות לאנשים הזדמנות להתמקד במשהו שגורם להם הנאה ותחושה טובה, מבלי לדאוג לבעיות, לאתגרים או להתחייבויות שלהם.

יצירת קשר עם אנשים אחרים

כשתה עסוק בפעילויות מהנות, יש לך הזדמנות לפגוש אנשים אחרים עם תחומי עניין דומים. למשל, אם אתה אוהב לנגן בגיטרה, לשחק באולינג או לטייל בטבע, תוכל למצוא מקומות בהם תוכל לעשות זאת ולפגוש אנשים שמתעניינים באותם הדברים.

ארגון הזמן

שילוב פעילויות מהנות על בסיס קבוע עשוי לעזור לך לארגן את הזמן שלך באופן מהנה, להפחית שעמום או זמן פנוי שבו אין לך מה לעשות. פעילויות קבועות עשויות גם להפחית את הסימפטומים שלך, מכיוון שהן נותנות לך משהו אחר להתמקד בו.

משהו שמצפים לו

שילוב פעילויות מהנות בחייך יכול לתת לך משהו לחכות לו, בזמן שאתה עסוק בשגרת יומך. עבודה, לימודים או מחויבויות משפחתיות יכולים להיות חשובים ומשמעותיים עבורך, אך הם גם עשויים להיות מלחיצים. שילוב פעילויות מהנות על בסיס קבוע יכול לתת לך משהו לצפות לו בזמן שאתה עסוק במחויבויות שלך.

שאלות:

- מהם הדברים החשובים ביותר עבורך בנוגע לפעילויות מהנות בחייך?
- אילו פעילויות מהנות אתה עושה כרגע, שעונות על הצרכים החשובים האלה?

הנאה היא חלק חשוב בחיים

אפשרות לתרגול בבית

1. בשבוע הקרוב, ערוך רשימה של פעילויות מהנות שאתה עושה כרגע. בקש עזרה מבן משפחה או חבר במידת הצורך.

1. ליהנות יותר מחייך – לחדש פעילויות מהנות מהעבר

לפעמים, כשאנשים חווים הפרעה בחייהם, כמו התפתחות מחלה, מעבר דירה או אירוע מלחיץ אחר, הם מפסיקים לעסוק בפעילויות שגרמו להם הנאה. סקירה של פעילויות שנהנית מהן בעבר ואתה לא עושה יותר, יכולה לעזור לך לבחור פעילויות שאתה רוצה לחזור לעשות. לפניך רשימה של דוגמאות שכיחות לפעילויות מהנות. אנא סמן ✓ ליד הפעילויות שאתה נהנה מהן או נהנית מהן בעבר (גם אם כיום אתה לא עושה אותן).

- ☐ ספורט כלשהו
- ☐ צפייה בקבוצת ספורט כלשהי
- ☐ משחקי וידאו או משחקי קופסה
- ☐ סריגה, תפירה, רקמה
- ☐ אומנויות כמו קדרות, צילום, תכשיטנות
- ☐ אמנות כמו רישום, ציור, פיסול
- ☐ כתיבת שירה או סיפורת
- ☐ פעילות גופנית כמו ריצה, שחייה, רכיבה על אופנים או הרמת משקולות
- ☐ שיעורי התעמלות כמו זומבה, פילאטיס, חיטוב
- ☐ ריקוד
- ☐ תחביבים כמו איסוף בולים, עבודה בעץ.
- ☐ השתתפות בקבוצת תיאטרון/דרמה
- ☐ הליכה
- ☐ צפרות
- ☐ טיפוס הרים
- ☐ יוגה/מדיטציה
- ☐ קריאת ספרים/השתתפות במועדון קריאה
- ☐ גינון/חקלאות

- ☐ נגינה בכלי נגינה
- ☐ האזנה למוזיקה
- ☐ קונצרטים
- ☐ מעורבות בארגון חברתי
- ☐ מעורבות בשלטון מקומי
- ☐ התנדבות
- ☐ שימוש ברשתות חברתיות

שאלות:

- איילו דברים נהנית לעשות בעבר וכיום אינך עושה יותר?

.....

.....

- איילו פעילויות עשית בתדירות הלאהה ביותר?

.....

.....

- מדוע הפסקת את הפעילויות האלו?

.....

.....

- האם כיום יש מכללים שמונעים ממך ליהנות מאותן פעילויות שוב?

.....

.....

חידוש פעילויות מהנות שנהגת לעשות בעבר היא אחת הדרכים לשלב יותר הנאה בחיך.

נקודות להתייחסות

✓ בחר פעילות אחת שנהגת ליהנות ממנה ושאינך עושה יותר, והיית רוצה לעשות אותה שוב. תכנן לעשות אותה במהלך השבוע הקרוב.

✓ האם יש מכשולים שמפריעים לך או משאבים להם אתה זקוק כדי לעשות זאת?

• אם כן, כיצד תוכל לנסות ולהסיר את המכשולים או להשיג את המשאבים הדרושים?

✓ עד כמה תיהנה מהפעילות הזאת לדעתך?

אפשרויות לתרגול בבית

1. נסה לעשות את הפעילות שבחרת במהלך השבוע הקרוב. אם זה אפשרי, נסה לעשות אותה מספר פעמים, כדי לראות כיצד ההנאה ממנה משתנה עם הזמן.

2. כשאתה מנסה פעילות מסוימת, אנא השלם את טבלת "הנאה צפויה" שמופיעה למטה.

הנאה צפוייה

אנא בחר פעילות אחת או יותר שתמצה לנסות. לפני שאתה עושה אותה, נסה להעריך עד כמה תיהנה ממנה. אחרי הפעילות, כתוב עד כמה נהנית ממנה בפועל. לאחר מכן, ערוך השוואה בין הצפי שלך לבין החוויה הממשית. (אולי כבר עשית משהו דומה כשהשלמת את היחידה המותאמת אישית מס' 9- "התמודדות עם סימפטומים". אם כן, תוכל לחזור לטבלה שמילאת ולעבור עליה שוב עם המטפל).

הערות	עד כמה נהנית בפועל? (0% עד 100%)	עד כמה תיהנה ממנה? (0% עד 100%)	פעילות
מה הקשר בין אופי המחשבות שהיו לך ובין ההנאה שחשת (רמז: מחשבות חיוביות מגדילות את ההנאה)			
			1.
			2.
			3.
			4.
			5.

סיכום

- לכל אחד מגיע שתהיה הנאה בחייו.
- חזרה לפעילויות מסוימות שנהנית מהן בעבר היא דרך טובה לשלב הנאה לחייד.
- כדאי לנסות פעילויות יותר מפעם אחת לפני שאתה מחליט אם הן עדיין מהנות עבורך.

2. פיתוח פעילויות מהנות חדשות

ככל שאנשים מתבגרים, תחומי העניין והנסיבות שלהם משתנים באופן טבעי. למשל, חשוב על השאלות הבאות:

- מהם הדברים שנהנית לעשות כשהיית ילד (למשל הילדים 8-12)?

.....
.....

- מאילו דברים נהנית כשהיית הילד העשרה (הילדים 13-18)?

.....
.....

- מהם הדברים שנהנית לעשות כשהיית בוגר יותר (למשל מילד 18)?

.....
.....

- אילו שינויים אתה רואה באופן שבו נהנית לעשות את זמנך במהלך

התקופות השונות?

.....
.....

לפעמים אנשים ממשיכים באותן פעילויות מהנות לכל אורך חייהם, כמו נגינה בכלי נגינה מסוים, ולפתח את התחום בצורה עמוקה יותר ככל שהזמן עובר. אולם אצל רוב האנשים, פיתוח תחומי עניין ופעילויות מהנות חדשים הוא חלק טבעי מתהליך ההתבגרות.

מציאת פעילויות מהנות

כדי למצוא פעילויות מהנות צריך זמן ונכונות להתנסות. לפני שאתה מנסה משהו, אתה הרי לא יודע אם תיהנה ממנו או לא. כמו כן, לפעמים כדאי לנסות מספר פעמים לפני שבאמת אפשר ליהנות. לכן, כדאי להיות סבלני ולהבין שכדי למצוא פעילויות שיהיו מהנות ומתגמלות עבורך, תצטרך להשקיע זמן ותרגול.

שאלות:

- האם אתה יכול לחשוב על פעילות מהנה שהתחלת לעשות בשנה-שנתיים האחרונות?

.....
.....

- מה גרם לך להתעניין בפעילות הזאת?

.....
.....

- האם נהנית ממנה בפעם הראשונה שניסית אותה?

.....
.....

- האם הרגשת שאתה נהנה מהפעילות הזאת ככל שאתה עושה אותה יותר וככל שאתה מכיר אותה טוב יותר?

.....
.....

- האם ציפית לפעילות הזאת? אם כן, איך הייתה ההרגשה?

.....
.....

- האם מדי פעם נזכרת בפעילות וזכרת את ההנאה שלך ממנה? אם כן, איך הייתה ההרגשה?

.....
.....

ההנאה גוברת עם היכרות טובה יותר

מדוע לעתים קרובות ההנאה מפעילות מסוימת עולה ככל שאתה צובר יותר ניסיון? להלן מספר סיבות:

- ככל שאתה מכיר יותר טוב את הפעילות, קל לך יותר ליהנות מהפרטים הקטנים.
- קל יותר להביט קדימה בציפייה לפעילות שאתה מכיר היטב, מאשר לפעילות חדשה שרק התחלת.
- קל יותר להביט אחורה ולהיזכר בפעילות שעשית פעמים רבות ושיש לך ממנה זיכרונות טובים, מאשר פעילות שעשית רק פעם או פעמיים.

ככל שתעסוק יותר בפעילות מהנה מסוימת, כך היא תהפוך מהנה יותר

אנא עבור על רשימת הפעילויות הבאה והתמקד באלה שהן חדשות עבורך.

פעילויות מהנות בעבר, בהווה ואולי בעתיד

פעילות	ניסיתי אותה בעבר	אני עוסק בה כיום	הייתי מעוניין לנסות אותה
אימון במועדון כושר			
ריצה, הליכה, שחייה, רכיבה על אופניים			
משחקי כדורעף, כדורסל, כדורגל			
שיעורי התעמלות (כמו אירובי)			
פייסבוק, טוויטר, יו-טיוב			
רישום או ציור			
שיעורי יוגה/מדיטציה			
בישול			
נגינה			
הליכה (באזור המגורים או בטבע)			

			השתתפות בקבוצת תיאטרון/דרמה
			אימון באחת מאמנויות הלחימה
			עבודות יד כמו תכשיטנות או קדרות
			הליכה לחוף הים
			כתיבת ספרות, שירה או כתיבה עיתונאית
			תחביבים כמו איסוף מטבעות או בולים
			משחקי וידיאו
			שחמט, דמקה, שש-בש או משחקי קלפים
			ריקוד/שיעורי ריקוד
			תשבצים, משחקי מילים, סודוקו
			התנדבות
			קולנוע
			קונצרטים, מחזות ומופעים שונים
			קריאה/הצטרפות למועדון קריאה
			צילום
			דיג
			מחנאות
			לימוד היסטוריה/ביקור באתרים היסטוריים
			סריגה, תפירה רקמה או מלאכת יד אחרת
			פעילות אחרת :
			פעילות אחרת :

נקודות להתייחסות

תכנון הפעילות החדשה שלך

כדי להגדיל את הסיכויים שהפעילות החדשה תהיה מהנה ומתגמלת, כדאי להכין תכנית כיצד להתחיל אותה. כשמכינים תכנית כזאת, יש מספר שאלות שמומלץ להתייחס אליהן:

✓ האם תצטרך משאבים כלשהם כדי לעסוק בפעילות החדשה, כמו כסף,

צ'ור, מידע, הנחיה או תחבורה? אם כן, למה אתה זקוק ואיך אתה

מתכוון להשיג זאת?

.....

.....

.....

.....

✓ האם אתה מעוניין להזמין משהו שיעשה אתך את הפעילות? אם כן, את

מי אתה רוצה להזמין ומתי אתה מתכנן להתקשר אליו/אליהם?

.....

.....

.....

.....

✓ איפה ומתי אתה רוצה לעסוק בפעילות הזאת? נסה לתכנן באילו ימים

ושעות אתה מעוניין לנסות אותה.

.....

.....

.....

.....

אפשרויות לתרגול בבית

1. נסה פעילות אחת שתכננת במהלך השבוע הקרוב. אם זה אפשרי, נסה אותה מספר פעמים כדי לראות אם מידת ההנאה משתנה במשך הזמן.

2. כשאתה מנסה פעילות כלשהי, אנא מלא את הטבלה "הנאה צפויה".

הנאה צפוייה

אנא בחר פעילות אחת או יותר שתמצא לנאות. לפני שאתה עושה אותה, נסה להעריך עד כמה תיהנה ממנה. אחרי הפעילות, כתוב עד כמה נהנית ממנה בפועל. לאחר מכן, ערוך השוואה בין הצפי שלך לבין החוויה הממשית. (אולי כבר עשית משהו דומה כשהשלמת את היחידה "התמודדות עם סימפטומים". אם כן, תוכל לחזור לטבלה שמילאת ולעבור עליה שוב עם המטפל)

הערות	עד כמה נהנית בפועל? (0% עד 100%)	עד כמה תיהנה ממנה? (0% עד 100%)	פעילות
מה הקשר בין אופי המחשבות שהיו לך ובין ההנאה שחשת (רמז: מחשבות חיוביות מגדילות את ההנאה)			
			1.
			2.
			3.
			4.
			5.

סיכום

- אדם עובר שלבים שונים בחייו וטבעי שהוא ימצא דברים חדשים שמהנים עבורו.
- הזמנה של אדם נוסף להצטרף אליך בפעילות החדשה עשויה להגביר את ההנאה מהפעילות.
- ככל שתנסה יותר את הפעילות החדשה, כך היא תהפוך מהנה יותר.

3. דרכים להגביר את ההנאה שלך

בילוי הוא אחד מהנאות החיים. כשאתה מפתח תחומי עניין חדשים ודרכים חדשות ליהנות, וכשפעילויות אלו הופכות מוכרות יותר, אתה עשוי להרגיש שההנאה מהן הולכת וגוברת באופן טבעי. תוכל להוסיף ולהעצים את ההנאה שלך על ידי הבנת טבעה של ההנאה ולמידת הדרכים כיצד להפיק את המירב מהפעילויות מהן אתה נהנה.

3 שלבים של הנאה

ההנאה שאתה שואב מפעילויות כיפיות לא חייבת להיות מוגבלת רק לזמן שבו אתה עוסק בהן, אלא יכול להתרחב גם לחלקים אחרים בחיי היום יום שלך. תוכל אפילו להגדיל את מידת ההנאה שאתה חווה בזמן הפעילות עצמה. המפתח להנאה גדולה יותר נמצא בהבנה של 3 שלבי ההנאה:

1. ציפייה. ההמתנה והתכנון לקראת פעילות מהנה עשויים להיות מהנים לכשעצמם. ככל שתכיר יותר את הפעילות, כך יהיה לך יותר קל לדמיין אותה וליהנות מאיך שהיא מצטיירת בדמיוןך (כלומר בתמונה המנטלית שלה במוחך).

שאלות

- האם אתה יכול לחשוב על פעילות שאתה עושה כעת על בסיס קבוע ושאתה מצפה לעשותה?

.....
.....

- איך אתה מרגיש כשאתה מצפה לפעילות הזאת?

.....
.....

2. להתענג על הרגע. כשאתה נמצא בעיצומה של פעילות מהנה, תוכל להעצים את ההנאה שלך באמצעות התמקדות מלאה בה. הכוונה היא לשחרור המוח שלך ממחשבות או מהסחות דעת אחרות, כך שתוכל לשקוע בפעילות באופן מלא וליהנות מהחווייה. ייתכן שכבר דיברת על הנושא הזה עם המטפל שלך ביחידה הסטנדרטית מס' 6 - "פיתוח חוסן אישי" (עמ' 138).

שאלות:

- כשאתה עסוק בפעילות מהנה, האם אתה מסוגל למקד בה את כל תשומת הלב שלך ולהפיק ממנה את המרה?

.....
.....

- האם במהלך הפעילות, דעתך לפעמים מוסחת בשל מחשבות או דאגות?

.....
.....

3. **העלאת זיכרונות.** העובדה שפעילות מהנה הסתיימה, אינה אומרת שאי אפשר ליהנות ממנה יותר. העלאת זיכרונות היא יצירת תמונות בזיכרון של פעילות מהעבר בבהירות ובחיות, כך שתוכל ליהנות ממנה שוב, הפעם רק באמצעות המחשבה עליה.

שאלות:

- האם אתה יכול לחשוב על פעילות שאתה נהנה לעשות על בסיס קבוע ושאתה נהנה גם להיזכר בה?

.....
.....

- כיצד אתה מרגיש כשאתה נזכר בפעילות שזרמה לך הנאה?

.....
.....

ההנאה מפעילות כוללת את ההנאה שבציפייה, את ההתענגות על הרגע עצמו ואת ההיזכרות בחוויה מאוחר יותר

חיזוק הרגשות החיוביים שלך בעזרת 3 שלבי ההנאה

3 שלבי ההנאה יכולים לספק לך מפת דרך להפקת המירב מההנאות בחיך. בעזרת התמקדות בכל שלב; חיזוק היכולת שלך לצפות לפעילויות המהנות, להתענג ולהיזכר בהן, וכן בעזרת תרגול, תוכל להעצים את הרגשות החיוביים שלך בכל יום ואולי אף להגדיל את שביעות רצונך מהחיים באופן כללי.

נקודות להתייחסות

✓ טיפים לחיזוק יכולת הציפייה

- תפנה לך זמן בכל שבוע כדי לדמיין איך זה יהיה להשתתף בפעילות המהנה שאתה מתכנן לעשות.
- הירגע, עצום את העיניים ודמיין תמונה של תחילת הפעילות, וכיצד זה יהיה.
- דמיין מראות, קולות, ריחות, צבעים וכל פרט אחר מהפעילות שעשוי לחזק את החיות שלה בדמיוןך.
- תרגיש חופשי לדמיין את הפעילות במספר דרכים שונות.
- שים לב לרגשות החיוביים שלך בזמן שאתה מדמיין את הפעילות.
- שוחח עם מישהו על הפעילות ועל הציפיות שלך ממנה.

✓ טיפים לחיזוק היכולת 'ליהנות מהרגע'

- הפעל את כל החושים שלך כדי לקלוט את חווית הפעילות במלואה. שים לב לכל מה שאתה רואה, מריח שומע או מרגיש.
- תרגל התמקדות בחוויה חושית אחת בכל פעם, כמו במה באתה רואה או שומע.
- אם המחשבה שלך נודדת, נסה להחזיר אותה אל מה שאתה עושה.
- אם אתה מתחיל להיות מודאג בגלל דברים מסוימים, הזכר לעצמך שזהו זמן להנאה והנח בצד את הדאגות, לפחות לעת עתה.

✓ טיפים לחיזוק היכולת להיזכר בחוויה המהנה

- תפנה לך זמן מדי שבוע להיזכר בפרטים של פעילות מהנה שעשית.
- הירגע, עצום את העיניים ודמיין תמונה של תחילת הפעילות ואיך זה היה לך.

- היזכר בכל התמונות, הקולות, הריחות, הצבעים או כל פרט אחר של הפעילות שבלטו במיוחד.
- שים לב לרגשות החיוביים שלך כשאתה נזכר בפעילות.
- שוחח עם מישהו על החוויה שלך מהפעילות.
- נסה להיעזר בדברים שיזכירו לך את הפעילות, כמו תמונות, קבלות, דפי מידע, רשימות, תכנייה או כל אחר שיעזור לרענן את זיכרוןך.

אפשרויות לתרגול בבית

1. במהלך השבוע הקרוב, בחר פעילות שהתחלת ותרצל את יכולת הציפייה שלך לפני הפעם הבאה שתעשה אותה. אם זה אפשרי, נסה זאת יותר מפעם אחת, כדי לראות אם ההנאה שלך מהציפייה גוברת עם הזמן.
2. במהלך השבוע הקרוב, בחר פעילות שאתה אוהב לעשות ותרצל את היכולת 'ליהנות מהרגע' בפעם הבאה שתעשה אותה. אם זה אפשרי, נסה זאת יותר מפעם אחת, כדי לראות אם ההנאה שלך מתגברת עם הזמן.
3. במהלך השבוע הקרוב, בחר פעילות שאתה אוהב לעשות ותרצל את יכולת העלאת הזיכרונות שלך לאחר הפעם הבאה שתעשה אותה. אם זה אפשרי, נסה זאת יותר מפעם אחת, כדי לראות אם ההנאה מהעלאת הזיכרונות גוברת עם הזמן.

היכולת לצפות לפעילות מהנה

אנא בחר פעילות מהנה שאתה מתכנן לעשות במהלך הימים הקרובים. לפני שאתה עושה אותה תרגל את יכולת הציפייה שלך. לאחר מכן השלם את דף העבודה וכתוב עד כמה נהנית מהציפייה לפעילות.

..... **הפעילות:**

השתמשתי בזה

יכולת ציפייה

..... הירגע, עצום עיניים, חשוב איך תהיה הפעילות

..... דמיין מראות, קולות, ריחות, צבעים או כל פרט אחר שיכול להעניק חיות לפעילות

..... דמיין במספר דרכים שונות את האופן שבו תתבצע הפעילות

..... שים לב לרגשות החיוביים בזמן שאתה מדמיין את הפעילות

..... שוחח עם מישהו על מה שאתה מצפה שהפעילות תהיה

..... עד כמה נהנית מהציפייה לפעילות? (1-100)

הערות:

.....

.....

היכולת 'ליהנות מהרגע'

אנא בחר פעילות מהנה שאתה מתכנן לעשות במהלך הימים הקרובים. כשאתה עושה אותה, תרגל את היכולת שלך 'ליהנות מהרגע'. לאחר מכן השלם את דף העבודה וכתוב עד כמה הצלחת להתענג על הפעילות.

..... **הפעילות:**

השתמשתי בזה

היכולת 'ליהנות מהרגע'

הפעל את כל החושים שלך אל החוויה, בעזרת התמקדות במה שאתה יכול לראות, להריח, לשמוע ולהרגיש

.....

נסה להתמקד בחוויה חושית אחת בכל פעם, כמו במה שאתה רואה, שומע, מריח וכו'

.....

אם המחשבה שלך מתחילה לנדוד, החזר אותה בעדינות למה שאתה עושה

.....

אם מתעוררות בך דאגות, אמור לעצמך שזה הזמן ליהנות ושים אותן בצד

.....

..... עד כמה נהנית להתענג על הפעילות? (1-100)

הערות:

.....

.....

העלאת זיכרונות מפעילות מהנה

אנא בחר פעילות מהנה שעשית במהלך הימים האחרונים. נסה לפנות לך זמן לתרגל את יכולת העלאת הזיכרונות שלך. לאחר מכן השלם את דף העבודה וכתוב עד כמה נהנית מהעלאת זיכרונות של הפעילות.

..... **הפעילות:**

השתמשתי בזה

יכולת העלאת זיכרונות

הירגע, עצום עיניים ודמיין איך הרגשת כשעסקת בפעילות המהנה.

.....

נסה להיזכר בכל צליל, ריח, צבע או כל פרט אחר שמשך את תשומת לבך.

.....

שים לב לרגשות החיוביים שמתעוררים בך כשאתה נזכר בפעילות.

.....

..... שוחח עם מישהו על הפעילות שעשית.

נסה להשיג דברים שיזכירו לך את הפעילות, כמו תמונות, קבלות, עלונים וכו'.

.....

..... עד כמה נהנית מהעלאת הזיכרונות של הפעילות? (1-100)

הערות:

.....
.....

סיכום

- ההנאה מפעילות מסוימת כרוכה לרוב ב- 3 שלבים: הנאת הציפייה, 'הנאה מהרגע' והעלאת זיכרונות מהחווייה המהנה.
- חשוב להמשיך ולעסוק בפעילויות מהנות על בסיס קבוע ולשתף בהן אנשים אחרים.

תת יחידה 11ב' - יצירת קשרים עם אנשים

הקדמה

כל אחד זקוק לאנשים איתם הוא יכול לדבר או לבלות. תמיכה חברתית עוזרת לאנשים ליהנות מחייהם ולהתמודד בצורה יעילה יותר עם אתגרי החיים. לדוגמה, פעילויות רבות גורמות יותר הנאה כשאתה עושה אותן עם אחרים. כמו כן, האפשרות לבלות עם מישהו שמבין אותך עשויה לחזק אותך ולהקל מעט על העומס והלחץ שלך.

לפעמים, כשאנשים חווים משבר בחייהם, כמו מחלה, מעבר מגורים או אירוע מלחיץ אחר, הם חשים אי נוחות לתקשר עם אחרים או מבלי פחות זמן עם אחרים. בחלק זה נעסוק בדרכים בהן ניתן להתחבר עם אנשים, כולל תרגול שיחות, חידוש הקשר עם חברים ישנים והיכרות עם חברים חדשים.

תת יחידה זו תעסוק ב:

- דרכים לחידוש הקשר עם חברים ישנים שהיית רוצה להשיב לחיך ותרגולן.
- דרכים למציאת מקומות חדשים בהם אפשר להכיר אנשים.
- תרגול הדרכים ליצירת חברים חדשים.

1. לתרגל יצירת שיח עם אנשים

כשאנשים חווים אירוע מלחיץ הם לפעמים מאבדים קשר עם חברים ותיקים. הם אפילו עלולים להימנע מלדבר עם אחרים מלבד בני משפחה, ועלולה לעבור תקופה ארוכה מבלי שהם ידברו עם חברים. אם דבר דומה קרה לך, חשוב שתדע שאתה לא לבד. העצות הבאות יכולות לעזור לך לשוב ליצור קשר עם אחרים.

להתחיל בקטן

- תרגל אמירת "שלום" על בסיס יומי לאנשים בסביבת הבית שלך (אל תשכח לחייך, כי הרי חיוכים מידבקים). זה יכול להיות לבני משפחה, שותפים לדירה, שכנים וכו'.
- נסה להמשיך בשאלה פשוטה על שלומם, איך עובר היום שלהם, או מה הם תכננו לעשות במשך היום.

העלה הדרגתית של מספר האנשים שאתה מדבר איתם

- תרגל אמירת "שלום" לאנשים שאתה פוגש במהלך היום יום שלך. למשל, תוכל לתרגל אמירת שלום למישהו שלומד או עובד איתך.
- נסה לשאול שאלות המשך פשוטות (כמו "מה נשמע?" או "מה קורה?"), או להגיד משהו לגבי הלימודים או העבודה.

חפש הזדמנויות קטנות לתרגל אינטראקציות נעימות

- תרגל אמירת "שלום" כשאתה קונה משהו בחנות, מזמין במסעדה, או מקבל שירות בבנק או בדואר.
- נסה לשאול שאלות המשך או להגיד משהו שקשור למה שאתה עושה. למשל, תוכל לשאול את המוכר בחנות מה שלומך, או שתוכל להעיר על השיעור שהיה למישהו שלומד איתך, או לומר לספרנית שאתה מעריך את העובדה שהספרייה פתוחה יותר שעות עכשיו.
- זכור לחייך יותר ולהשתמש בטון דיבור נעים כשאתה עושה את הדברים האלו, מכיוון שזה יכול להשפיע על התגובות של האנשים אליך.
- תרגילים אלו יכולים לחזק את החוסן הנפשי שלך, לעזור לך להרגיש נוח יותר בחברת אנשים ולהתחבר אליהם יותר בקלות.

תפרגן לעצמך על ההתקדמות שלך

- שים לב האם הביטחון העצמי שלך מתחזק.
- ככל שתדבר עם יותר אנשים, כך זה יעשה יותר טבעי.

שאלות:

- עם מי אתה זר? עם מי היית חוצה לטרעלל אמירת ה"שלום" על בסיס יומי? אם אתה כבר אומר "שלום", אילו שאלות או הערות תרצה להעזיב?

.....
.....

- אילו פעילויות מאפשרות לך להיות בקשר קבוע עם אנשים? לימודים? עבודה? האם יש מישהו מיוחד אתו תרצה לטרעלל אמירת ה"שלום"?

.....
.....

- מהן הצדמניות שלך לאינטראקציה קצרה ונעימה עם אנשים שאתה פוגש מדי פעם? בקניות? בתחבורה ציבורית? במהלך אימון בחצר כושר?

.....
.....

נקודות להתייחסות

- ✓ חשוב על מישהו אתו תרצה לתרגל אינטראקציות קצרות ונעימות. אם זה מישהו שאתה מכיר, כתוב את שמו כאן :
אם אתה לא יודע את שמו, כתוב את תפקידו (קופאי בחנות המכולת השכונתית, חבר לכיתה או לעבודה) כאן :
- ✓ שקול אם כדאי לתרגל עם המטפל שלך כיצד לקיים את האינטראקציה עם האדם שכתבת למעלה. השתמש בסגנון האישי שלך. מומלץ לתרגל את השיחה לפני, מכיוון שלאחר מכן, כשתגיע ההזדמנות ב"חיים האמיתיים", תרגיש מוכן ובטוח יותר.

אפשרויות לתרגול בבית

1. במהלך השבוע הקרוב, נסה לתרגל מספר פעמים אינטראקציות קצרות ונעימות עם אנשים שאתה פוגש בחיי היום יום שלך.
2. אתה מוזמן להשתמש בטבלה הבאה כדי לסכם את החוויה.

דף אינטראקציות קצרות

יום	עם מי דיברת?	מה אמרת?	איך זה הלך?
ראשון			
שני			
שלישי			
רביעי			
חמישי			
שישי			
שבת			

סיכום

- כשאנשים חווים מאורע מלחיץ או מחלה, הם לפעמים מאבדים קשר עם אנשים אחרים ומתחילים לבלות זמן רב יותר לבד.
- טיפים להעלאת הביטחון בלדבר עם אנשים:
 - להתחיל באמירת שלום ומספר הערות/שאלות פשוטות.
 - להעלות בהדרגה את מספר האנשים שאיתם אתה מדבר.
 - לחפש מדי יום הזדמנויות לקיים שיחות קצרות ונעימות עם אנשים, למשל כשאתה קונה משהו בחנות, או הולך ברגל בשכונה.

2. להתחבר מחדש עם חברים ישנים

עבור אנשים רבים, להשיב מערכות יחסים לחייהם פרושו גם לחדש קשרים עם חברים ישנים, שהקשר עמם נחלש או התנתק, מסיבות שלעתים קשורות לפרוץ המשבר ולעתים לא. חידוש קשרים ישנים עשוי להיות מתגמל מכמה סיבות:

- אתם כבר מכירים זה את זה, מה שמפחית את המאמצים שיש להשקיע כשמכירים מישהו מההתחלה.
- אם הייתם חברים בעבר, כנראה עשיתם דברים ביחד ויש לכם גם מכרים משותפים. זה מאפשר למצוא ביתר קלות נושאים לשיחה.
- לרוב, אתה כבר מכיר את תחומי העניין המשותפים לשניכם וכך יהיה לכם קל יותר למצוא פעילויות שתוכלו לעשות ביחד.
- חברים ישנים בדרך כלל מגלים הבנה רבה יותר זה לזה. הם יהיו מוכנים ללכת לקראתך בזמנים קשים.

שאלות:

- עם מי נהלת אהלות בעבר? מה נהלתם לעשות ביחד?

.....
.....

- האם שמרת על קשר עם כמה מחבריך הישנים? עם אילו מהם? מה אתה עושה איתם כיום?

.....
.....

- האם התמתק הקשר עם אנשים שהיו חסובים לך? מדוע? איך הרגשת?

.....
.....

- כשאתה חושב על החברים הישנים שלך, עם מי מהם היית הכי חזקה לחזק את הקשר? מדוע?

.....
.....

דרכים לחידוש הקשר עם חברים ישנים

1. חשוב עם איזה חבר ישן אתה מעוניין לחדש את הקשר ואיך תוכל לעשות זאת:

- ערוך רשימה של חברים ישנים.
- בחר מתוכה 2-3 חברים איתם תרצה לחדש את הקשר.
- בחר בחבר הראשון איתו תרצה לחדש את הקשר.
- מצא את הדרך הטובה ביותר ליצור קשר עם אותו חבר, כמו מספר הפלאפון שלו, מספר הטלפון בבית, אימייל, פייסבוק וכו'.
- קח בחשבון שפרטי ההתקשרות שלו אולי השתנו. ייתכן שתצטרך לחפש מחדש את הפרטים אצל הוריו, באינטרנט, דרך מכרים משותפים וכו'.
- בחר זמן ומקום מתאימים ליצור קשר עם החבר. למשל, אל תתקשר מוקדם מדי בבוקר או מאוחר מדי בלילה.

2. חשוב מראש על מספר נושאים עליהם תוכל לדבר, כמו:

- הזכר בקצרה דברים שנהגתם לעשות ביחד כחברים, כמו פעילות ספורטיבית, קורס שלמדתם ביחד, משחקי מחשב ששיחקתם יחד, זמן שביליתם עם המשפחה של האחר וכו'.
- הבע עניין במה שהחבר שלך עושה כרגע ונסה לברר אם הוא עדיין נהנה מהפעילויות שנהגתם לעשות ביחד. אולי תרצו "להשלים פערים" ולעדכן מעט בתקופה שלא הייתם בקשר.
- ספר לו מה אתה עושה כרגע. כדאי להחליט מראש כמה מידע יהיה לך נוח לחשוף בפניו לגבי קשיים שאתה מתמודד איתם.
- בהתאם למהלך השיחה, הצע לו להיפגש.

3. צור קשר עם החבר.

- הצג את עצמך בצורה ברורה והסבר לו מדוע אתה מתקשר אליו (או כותב לו). לדוגמא, כך התקשרה רעות לחברה: "שלום מיכל, זאת רעות. לא דיברנו המון זמן, ורציתי קצת לשמוע מה קורה אתך?"
- השתמש בנושאים שתכננת לדבר עליהם בסעיף הקודם.

- בהתאם לאופן שבו השיחה מתקדמת (או ההתכתבות), הצע שיחה נוספת או מפגש כדי לעשות משהו ביחד, כמו לראות סרט, משחק משותף או פגישה בבית קפה.

4. התכונן למצב שבו החבר לא יכול לענות לך מיד.

- אם אתה מתקשר, השאר הודעה קצרה שבה אתה מבקש ממנו לחזור אליך.
- המתן מספר ימים לתשובתו.
- אם לא תשמע ממנו במשך שבוע או שבועיים, נסה להתקשר אליו שוב (או לכתוב לו).
- חשוב לשמור על השיחה הראשונית קצרה וקלילה.

5. המשך את חידוש הקשר עם החבר.

- המשך להתקשר, לכתוב או לעסוק בפעילויות שקבעת בשיחה הראשונה.
- ענה לחבר כשהוא מתקשר אליך, אבל הימנע מהצפה של טלפונים או אימיילים.
- לפעמים אנשים לא מחזירים טלפונים או עונים על אימיילים מיד, מכיוון שהם עסוקים מאוד, או יצאו לחופשה או שהם חולים. אם אתה לא שומע ממנו, המתן תקופה מסוימת לפני שאתה מתקשר או כותב שוב.
- הצע לחבר פעילויות ששניכם תיהנו מהן. היה מוכן עם הצעות, אבל חשוב שתישאר פתוח להצעות שלו. היה מוכן להתפשר.

6. שקול כמה מידע אישי אתה מוכן לחשוף.

- חשיפה ברמה נמוכה כרוכה בשיתוף דברים לגבי עצמך שאינם אישיים מאוד, כמו קורסים שאתה לוקח בלימודים, התפקידים שלך בעבודה, איפה אתה גר, מה אתה אוהב לעשות בזמן הפנוי ועוד.
- אם זאת רמת החשיפה שאתה מעוניין בה, תוכל לענות על שאלות לגבי המשבר הפסיכוטי שחווית בצורה כנה אך מבלי לספק פרטים רבים מדי. למשל, רעות אמרה לחברתה מיכל: "הייתה לי תקופה קשה, אבל מאז הדברים השתפרו מאוד. הלימודים מתקדמים בסדר". כשמיכל המשיכה לשאול בנושא, רעות ענתה: "אני מעריכה את זה שאת מתעניינת, אבל זה סיפור ארוך ולא כל כך מתחשק לי להיכנס לפרטים עכשיו. הדבר הכי חשוב הוא מה שקורה עכשיו". לאחר מכן רעות שינתה את הנושא ועברה לדבר על הסרט שהן רצו לראות ביחד.

- **חשיפה ברמה בינונית או גבוהה** כרוכה בשיתוף דברים אישיים יותר, כפי שרעות עשתה לאחר שחידשה את הקשר עם מיכל ובילתה איתה יותר זמן. היא אמרה למיכל: "בתקופה הקשה ההיא, הייתי מאוד מבולבלת לגבי דברים ולא הרגשתי בטוחה. עשיתי גם כמה דברים שנראים עכשיו מאוד לא הגיוניים, כמו להישאר בחדר כל הזמן כדי להרגיש בטוחה יותר".
- אנשים בדרך כלל מעלים את רמת החשיפה כשהם מבליים יותר זמן ביחד ומרגישים בטוחים יותר שהם מבינים ומקבלים זה את זה.

נקודות להתייחסות

✓ בנה תכנית לשימוש בנקודות שמופיעות למעלה. תוכל להיעזר בדף בעבודה הבא.

דף עבודה לחידוש הקשר עם חברים ישנים

1. רשימה של חברים ישנים :
.....
.....
.....
2. שניים או שלושה חברים שאיתם אני הכי רוצה לחדש את הקשר :
.....
.....
.....
3. האדם שאליו הייתי רוצה להתקשר ראשון :
.....
4. איך אצור איתו קשר (טלפון נייד, אימייל, פייסבוק) :
.....
5. מתי אתקשר אליו?
.....
.....

6. נושאים שאני יכול לדבר אתו עליהם:

• דברים שעשינו יחד בעבר:

.....
.....
.....

• אנשים שבילינו איתם בעבר:

.....
.....
.....

• מה כל אחד מאתנו עושה עכשיו:

.....
.....
.....

• דברים שנוכל אולי לעשות יחד:

.....
.....
.....

7. כמה פרטים אישיים מחיי אני מוכן לחשוף, ואיך אני מתכנן להגיב לשאלות על החוויות הקשות שעברתי לאחרונה?

.....
.....
.....

✓ כדאי לתרגל את השיחות מראש ואז כשתגיע ההזדמנות "האמיתית", תרגיש מוכן ובטוח יותר. נסה לתרגל עם המטפל שלך את האופן שבו אתה פונה לחבר הישן שבחרת בדף העבודה. מה תגיד לו בשיחת טלפון? מה תכתוב לו בהודעה, באימייל או בפייסבוק? איך תמשיך את השיחה או ההתכתבות?

✓ נסה לתרגל כיצד לפנות לחבר שבחרת עם בן משפחה או עם אדם אחר התומך בך.

אפשרויות לתרגול בבית

1. נסה להוציא לפועל את התכנית שלך ליצור קשר עם חבר ישן במהלך השבוע הקרוב.
2. תוכל להשתמש בדף ההערכה הבא כדי לתעד איך זה היה.

דף הערכה לבית

1. עם איזה חבר ישן יצרתי קשר?
2. על מה דיברנו?
3. איך זה היה?
4. מהו הצעד הבא שלי בחידוש הקשר איתו?

סיכום

- אובדן קשר עם אנשים כשאתה חווה משבר משמעותי בחייך הוא תופעה שכיחה.
- חידוש הקשר עם חברים ישנים היא דרך טובה להתחיל להשיב את חייך החברתיים למסלולם.
- כדאי לתכנן מראש מספר נושאים עליהם תוכל לדבר כשאתה יוצר קשר עם חברים ישנים.
- אתה הוא שמחליט כמה מידע אישי אתה מוכן לחשוף בפני אחרים.

3. להכיר חברים חדשים

אצל רוב האנשים, להשיב מערכות יחסים לחייהם כולל גם יצירת קשרים עם חברים חדשים. להלן מספר סיבות לכך שלהכיר חברים חדשים עשוי להיות מתגמל:

- כשמכירים חבר חדש, יוצרים למעשה דף חלק במערכת היחסים. אין זיכרונות, לא טובים ולא רעים.
- עם חברים חדשים אפשר לעשות את הדברים שמהם נהנית בעבר ואפשר גם להרחיב את תחומי העניין ולנסות דברים חדשים.
- הרחבת הרשת החברתית יכולה להגדיל את כמות האנשים איתם תוכל לעשות פעילויות שונות.
- אם חבר אחד עסוק, אולי חבר אחר יהיה פנוי.
- חבר אחד ייהנה אולי מסוג מסוים של פעילויות אתך (לשחק מטקות בים למשל) ואחר ייהנה מפעילות שונה (משחקי וידאו למשל).
- אם בעבר נהגת להשתמש בסמים או אלכוהול עם החברים הישנים שלך, תוכל לחפש חברים חדשים שאינם משתמשים בסמים או באלכוהול.

שאלות:

- מהו לדעתך היתרון בהיכרות עם אנשים חדשים?

.....
.....

- מה היית רוצה לעשות עם חבר חדש? פעילות שאתה כבר נהנה ממנה,

או פעילות חדשה לעצמך?

.....
.....

דרכים להכיר חברים חדשים

1. מצא מקומות שבהם מתקיימות פעילויות עם אנשים אחרים שיש להם תחומי עניין דומים לשלך.

סביר שתמצא שם אנשים שיש לך איתם דברים במשותף. עשיית פעילויות ביחד גם מעניקה לך נושאים לשיחה. תוכל למצוא מידע על פעילויות באזורך באינטרנט או בעיתון. זו עשויה להיות דרך פשוטה וקלה למצוא פעילויות שבהן יש סיכוי גבוה להכיר אנשים חדשים.

להלן מספר רעיונות למקומות שבהם תוכל להכיר אנשים:

- אוניברסיטה או קורסים שונים.
- מקום עבודה.
- מתנ"ס שכונתי
- בית כנסת או מקום אחר שבו מתקיימת פעילות דתית.
- קבוצות שקשורות לתחומים שמעניינים אותך כמו סביבה, פוליטיקה, תחביבים, ספורט, טיולים, טבע וכו'.
- תכניות התנדבות שקשורות למטרות שאתה מאמין בהן, כמו:
 - אספקת ארוחות לחסרי בית.
 - עבודה עם קשישים.
 - עבודה בצער בעלי חיים.
- מועדוני תחביבים או משחקים- שש-בש, ברידג', מועדון קריאה, וכו'.
- מכון כושר, שיעורי התעמלות או חוג ריצה.
- מקהלה, חבורת זמר, תזמורת.

2. חשוב על מספר נושאים עליהם תוכל לדבר עם אנשים חדשים.

- דבר על משהו שקשור לפעילות שאתם עושים ביחד. למשל, אם אתה משתתף בחוג ציור, תוכל לדבר על הציור שהוא מצייר. אם אתה מתנדב במקלט לבעלי חיים, תוכל לדבר על החיות שאתה מטפל בהן, על חיות מחמד שהיו לך בעבר או שיש לך כיום.
- פתח בשיחות חולין. להלן רשימה של נושאים שכיחים:

– מזג אוויר	– סרטי קולנוע	– מקומות יפים בהם ביקרת
– ספורט	– אוכל	– אתרי אינטרנט
– אירועי אקטואליה	– מוזיקה	– חגים קרבים
– תכניות טלוויזיה	– משחקי וידאו	– תכניות לחופשה
– חיות מחמד	– מסעדות	– דברים מהנים בעיר בה אתם גרים
– טבע	– תחביבים	

- תן מחמאה שאינה אישית מדי. למשל, תוכל לומר משהו כמו "נראה שאתה יודע מה עושים פה", או "הנעליים שלך ממש יפות", או "אתה ממש טוב בכדורסל".
- הצע עזרה כשמישהו זקוק לה. למשל, תוכל לומר משהו כמו "אפשר לעזור לך לסדר את הכיסאות?" או "הידיים שלך עמוסות, אני אשמח לפתוח לך את הדלת", או "אתה צריך עזרה בארגון הכיבוד על השולחנות?"
- שאל שאלות שאינן אישיות מדי. למשל "האם לקחת בעבר קורס בנושא הזה? אילו מרצים אהבת?" "אתה עוקב אחרי 'הפועל תל אביב' בעונה הזאת?" "איך בדיוק זה מתנהל כאן בארוחת צהריים?" "תוכל להראות לי איפה הם תולים את המודעות לגבי אפשרויות ההתנדבות?"

3. בקר במקומות או עשה את הפעילויות שבחרת.

- תכנן ללכת מספר פעמים, מכיוון שייתכן שייקח קצת זמן עד שתרגיש בנוח.
- ככל שתלך בתדירות גבוהה יותר, כך האנשים יהפכו מוכרים יותר, מה שיכול להגביר את תחושת הביטחון שלך לפתוח בשיחה.
- חלק מהפעילויות עשויות לדרוש הכנה מסוימת, כמו הרשמה לקורסים או לפעילויות התנדבותיות.

4. פתח בשיחה עם אדם אחד או שניים לפחות.

- אל תשכח את הצעדים לפתיחת שיחה:
 - הסתכל על האדם וחיך אליו.
 - ברכ אותו או הצג את עצמך.
 - העלה נושא לשיחה או שאל אותו משהו.
 - המשך בשיחה אם נראה שהוא מעוניין בכך (האם הוא מסתכל עליך? מדבר על הנושא? מניד בראשו? מחייך?)

- נסה לדבר על הנושאים שבחרת בסעיף 2.
- נסה לפתוח עם אנשים שונים בשיחה.
- היה מוכן לכך שיש אנשים שלא יגיבו לניסיון שלך לפתוח בשיחה. זה בסדר. יש אנשים ביישנים ויש כאלה שעובר עליהם יום רע או שאין להם מה להגיד.

5. כשהאדם השני מעוניין בשיחה, שמור על הרצף שלה.

- זכור את הצעדים לשמירה על רצף שיחה בעזרת הקשבה ושאלת שאלות.
 - הסתכל על האדם.
 - הראה לו שאתה מקשיב באמצעות הנדת הראש, חיוך או אמירת משהו כמו "כן" או "אהה".
 - שאל שאלות כדי לדעת עוד או כדי לוודא שהבנת את הנאמר.
 - חזור על הנקודות העיקריות שאמר או אמור משהו על הדברים שלו.

6. אם השיחה מתקדמת היטב ונראה שיש לכם הרבה מן המשותף, נסה להציע פעילות משותפת.

- אם לא היה לכם מספיק זמן לדבר, או שאתה עדיין לא בטוח אם יש לכם הרבה במשותף, תוכל לסיים את השיחה באמירה כמו "היה נחמד לדבר אתך. מה שסיפרת לי על הניסיון שלך עם המרצה עזר לי מאוד. אני מקווה לראות אותך בשיעור הבא".
- אם אתה מחליט להציע לו לעשות משהו ביחד, זכור את הצעדים הבאים:
 - הסתכל על האדם.
 - הצע פעילות משותפת.
 - תקשיב לתגובתו ואז עשה את אחד הדברים הבאים:
 - אם הוא הגיב בחיוב, בחרו יום, שעה ומקום להיפגש. החליפו פרטי התקשורת.
 - אם הוא נראה מהסס או אומר שהוא לא מעוניין, תוכל לסיים את השיחה באמירה כמו "אין בעיה. אולי בזמן אחר", או "היה נחמד לדבר. להתראות בינתיים".

7. התחל ברמה נמוכה של חשיפה לגבי עצמך.

- רמת חשיפה נמוכה, משמעותה גילוי דברים על עצמך שאינם אישיים ביותר, כמו אילו קורסים אתה לוקח, אילו תפקידים יש לך בעבודה, איפה אתה גר ומה אתה אוהב לעשות בזמן הפנוי. לרוב, זהו האופן שבו אנשים מתחילים את מערכת היחסים ביניהם.
- ברמת חשיפה נמוכה, אתה יכול להגיב על שאלות בנושא המשבר הפסיכופי שחווית בצורה כנה, אבל מבלי לספק יותר מדי פרטים. למשל, דניאל אמר לקובי, חברו החדש, "פספסתי קצת לימודים כי עברתי תקופה לא קלה, אבל עכשיו הדברים מתחילים להסתדר". כשקובי הוסיף לשאול בנושא, ענה דניאל "אני מעריך את ההתעניינות שלך, אבל זה סיפור ארוך וכרגע לא הייתי רוצה לפרט". לאחר מכן הוא שינה את הנושא ועבר לדבר על משחק כדורגל שיתקיים למחרת.
- בדרך כלל רמת החשיפה עולה ככל שאנשים מבליים זמן רב יותר ביחד ומרגישים ביטחון רב יותר בהבנה ובקבלה של האחר.
- רמת חשיפה בינונית או גבוהה, משמעותה גילוי של דברים אישיים יותר לגבי עצמך, כפי שעשה דניאל אחרי שבילה זמן רב יותר עם קובי ולמד להכיר אותו טוב יותר. דניאל אמר לו "הייתה תקופה שבה הייתי מודאג מהרבה דברים ולא יכולתי להתרכז או להחליט מה לעשות. עשיתי גם כמה דברים מאוד לא הגיוניים, כמו להישאר בבית ולא ללכת ללימודים כי פחדתי שאני לא אבין את המרצה. עכשיו אני כבר לא מודאג לגבי זה".

8. המשך לתחזק את הקשר עם החבר החדש.

- קיים תקשורת רציפה באמצעות טלפון או בפסיבוק לגבי הפעילויות שאתם מתכננים לעשות ביחד.
- אם החבר החדש מנסה ליצור אתך קשר, ענה לו, אבל הימנע מהצפה של הודעות או טלפונים.
- לפעמים אנשים לא חוזרים אליך לאחר שיחת טלפון או הודעה מכיוון שהם עסוקים מאוד, או נסעו לטיול, או שהם חולים. צור שוב קשר אם לא שמעת ממנו זמן מה.
- הצע פעילויות משותפות ששניכם תיהנו מהן. היה מוכן עם הצעות, אבל גם לקבל רעיונות אחרים. חשוב לדעת להתפשר.

נקודות להתייחסות

✓ בנה תכנית להשתמש בנקודות שנסקרו עד כה. תוכל להיעזר בדף הבא כדי לרשום את מחשבותיך בנושא.

דף עבודה להיכרות חברים חדשים

1. רשימת מקומות או פעילויות שבהם אפשר להכיר אנשים חדשים עם תחומי עניין דומים:
.....
.....
.....
2. המקום הראשון שאליו אני רוצה ללכת כדי לפגוש אנשים:
.....
.....
3. מתי אלך לשם:
.....
4. נושאים שהייתי רוצה להשתמש בהם כדי לפתוח בשיחה:
.....
.....
.....
5. אם השיחה מתקדמת היטב, דברים שאוכל להציע לעשות ביחד:
.....
.....
.....
6. כמה פרטים מחיי האישיים אני מעוניין לחשוף ואיך אני מתכנן להגיב על שאלות לגבי החוויות הקשות שעברו עליי:
.....
.....
.....

✓ כדאי לתרגל את השיחות מראש, כך אחר כך "בזמן אמת", תרגיש מוכן ובטוח יותר.
נסה לתרגל עם המטפל שלך כיצד לפתוח בשיחה עם אדם חדש. מה תגיד כדי לפתוח בשיחה? כיצד תמשיך את השיחה?

✓ נסה לתרגל כיצד לפתוח בשיחה עם אדם חדש ביחד עם בן משפחה או אדם אחר התומך בך.

אפשרויות לתרגול בבית

1. נסה להוציע לפועל את התכנית שלך לפגוש אנשים חדשים במהלך השבוע הקרוב.
2. תוכל להיעזר בדף ההערכה הבא כדי לתעד איך הלך לך.

דף הערכה לתרגול בבית

1. לאן הלכתי כדי להכיר אנשים חדשים?

.....
.....
.....

2. עם מי פתחתי בשיחה?

.....
.....
.....

3. על מה דיברנו?

.....
.....
.....

4. איך זה התקדם?

.....
.....
.....

5. מה השלב הבא שלי?

.....

.....

.....

סיכום

- היכרות עם אנשים חדשים עשויה להרחיב את המעגל החברתי שלך.
- חברים חדשים יכולים לעזור לך למצוא פעילויות ותחומי עניין חדשים.
- כדאי לתכנן להשתתף בפעילויות או באירועים שבהם תוכל לפגוש אנשים בעלי תחומי עניין דומים שלך.
- תכנון מראש ותרגול פתיחה בשיחה עם אנשים חדשים יכולים להגביר את הביטחון שלך.

תת יחידה 11ג' - לשפר מערכות יחסים

הקדמה

עד עתה אולי שיפרת את היכולת שלך ליהנות מפעילויות, להתחבר מחדש עם חברים ישנים או להכיר אנשים חדשים, לבד או בעזרת היחידות עליהן עברת. בנקודה זו, כדאי להשקיע זמן ב"עבודה" על מערכות היחסים שבנית. יש שמתארים את העבודה על מערכות יחסים כ"גינון" – חשוב לטפל בגינה די הרבה (לפעמים בכל יום), לזרוע, להשקות ולגזום, כדי שהיא תגדל ותתפתח. שיפור מערכות היחסים שלך הוא תהליך, הדורש זמן והתייחסות, בדיוק כמו גינה. אבל התועלת שבשיפור התקשורת ומערכות היחסים עם אחרים היא עצומה. תחושת קרבה לאחרים ומערכות יחסים מספקות יכולים לגרום להנאה רבה יותר מהחיים, ועשויות אפילו להפחית את השפעת הלחץ עליך.

אולם, לפעמים אנשים מתמודדים עם אתגרים לא פשוטים כשהם מנסים לשמר על מערכות היחסים ותחושת הקרבה לאחרים. אתגרים אלה עלולים להופיע כתוצאה מהפרעה בחיים, כמו משבר פסיכוטי או אירועים מלחיצים אחרים. חרדה, תחושת דאגה או פרנויה לגבי כוונות של אחרים עלולות גם הן להקשות על תחושת הקרבה לאחרים. חלק זה יעזור לך לשפר את מערכות היחסים וכישורי התקשורת שלך, מה שיכול לעזור לך להרגיש טוב יותר בזמן שאתה מבלה עם אחרים.

חלק זה מתמקד ב:

- דרכים שונות לשפר את היכולת שלך לגלות עניין באחרים.
- כישורי תקשורת שיעזרו לך להיות יותר נינוח באינטראקציות חברתיות ותרגולם.
- מצבים שבהם עשויות לצוץ שאלות לגבי רמת החשיפה בנוגע לבריאות הנפשית שלך והתמודדות עם מצבים כאלה.
- כישורי תקשורת הקשורים לחשיפת היבטים שונים של ההיסטוריה הנפשית שלך (אם אתה מעוניין בכך) ותרגולם.
- התמודדות עם מצבים שבהם אתה מרגיש שאחרים פוגעים או מזלזלים בך, על מנת להפחית את המצוקה שלך.
- פירוש נכון של רמזים חברתיים שאנשים משדרים.

1. הבעת עניין באחרים

אתה והמטפל שלך שוחחתם על חשיבותם של אנשים אחרים בחייך ותמיכה חברתית. אם בחרת בדפי עבודה אלו, כנראה שאתה מעוניין לעבוד על חיזוק מערכות היחסים שלך- עם חברים ישנים, חדשים, בני משפחה או בני/בנות זוג אפשריים. אנשים רבים מציבים לעצמם כמטרה לשפר את מערכות היחסים שלהם, אבל קשה לדעת מאיפה להתחיל. נקודת התחלה טובה היא לחשוב על דרכים בהן תוכל להבין טוב יותר את האנשים בחייך ולגלות עניין בחייהם. שני היבטים אלו עשויים להשפיע רבות על בניית מערכות יחסים טובות יותר.

הבנה של אנשים אחרים והבעת עניין בחייהם הם שני היבטים חשובים במערכות היחסים שלך

להבין אחרים

להלן מספר דרכים להבין טוב יותר את האחר:

שאלות:

• האם אפשר לראות אתה מתקשה להבין אחרים ואת נקודת המבט שלהם? מה

מאתגר בזה עבורך?

.....
.....

• באילו דרכים נעזרת כדי להבין טוב יותר את האחר? שוחח עם המטפל

שלך עליהן ומנה כמה:

..... 1.

..... 2.

..... 3.

..... 4.

..... 5.

- אילו מהדרכים שהזכרת היו יעילות עבורך? אילו מהן לא היו יעילות?

.....

.....

טיפים לשיפור ההבנה של אחרים

- שים לב לטון הדיבור ולהבעות הפנים שלהם :
 - האם הם מדברים לאט או מהר? מה זה יכול להביע?
 - האם הם מקמטים את המצח, את הגבות, מחייכים? מה זה יכול ללמד אותך על האופן שבו הם מרגישים?
 - נסה לחקות את הבעת הפנים או העמידה שלהם. איך אתה מרגיש כשאתה עושה את זה? חיקוי פרצופים של אחרים עשוי לעזור לך להבין את מה שהם מרגישים.
- שים לב לסוג הפעילויות היומיומיות שהם עושים וכיצד הם מעבירים את זמנם, כמו בעבודה, לימודים, פנאי ומערכות יחסים עם אחרים.
- נסה להבין את נקודת המבט או הרגשות של האדם לגבי נושא מסוים.
 - שאל את עצמך "לו אני הייתי במקומו, מה הייתי חושב או מרגיש?"
 - כדאי לברר זאת עמו, למשל "נשמע שהיית מודאג בגלל זה", או "נראה שזה מרגיז אותך, אני צודק?".

שאלות:

- האם שמת לב לאנשים אחרים שמתנהגים באופן כזה או אחר?
- מהבין אותך טוב יותר? אם כן, באילו דרכים?

.....

.....

- אם כן, איך הרגשת כשאחרים אמרו או עשו את הדברים האלו כדי
לנסות להביך אותך טוב יותר?

.....

.....

הבעת עניין באחרים

שאלות:

- האם לפעמים אתה מתקשה לעלות עניין באחרים? מה מאתגר בזה
עבורך?

.....

.....

- באילו דרכים הבחנת שאנשים אחרים מלאים עניין בחייך?

.....

.....

- אילו דרכים ניסית כדי להביע עניין באחרים? שוחח עליהן עם המטפל שלך
ומנה כמה:

..... 1.

..... 2.

..... 3.

..... 4.

..... 5.

- אילו מהדרכים שהזכרת היו יעילות עבורך? אילו מהן לא היו יעילות?

.....

.....

טיפים להבעת עניין באחרים

- נסה לגלות באילו דברים הם מתעניינים.
- הראה לאחרים שאכפת לך מהם:
- הבע רגשות חיוביים כלפיהם ותן להם מחמאות.
- שאל את האדם שאלות לגבי החיים שלו.
- נסה לגלות מה גורם לו אושר.
- עשה דברים ביחד עם אנשים אחרים.
- היה מוכן להתפשר.
- "היה שם" בשביל אחרים ועזור להם כשהם זקוקים לכך.
- באופן הדרגתי, חשוף מידע אישי על עצמך.

שאלות:

- האם שמת לך לאנשים אחרים שמתנהגים בדרכים האלו כדי להביע עניין בחייך? אם כן, באילו דרכים?

.....

.....

- אם כן, איך הרגשת כשאנשים אחרים עשו את הדברים האלו כדי להביע עניין בחייך?

.....

.....

אפשרויות לתרגול בבית

1. נסה לשים לב לכל פעם שבה אתה מוצא את עצמך משתמש באופן טבעי באחת מהדרכים שהופיעו כדי להבין מישהו טוב יותר. שים לב איך אתה מרגיש אחר כך ומה הייתה תגובתו של האדם השני. תוכל לשוחח על התוצאות של התרגיל הזה בפגישה הבאה. אתה מוזמן להיעזר בטבלה הבאה כדי לרשום את הדברים.

תרגול בהבנת האחר

רשמים אחרים	מה הייתה תגובתו של האדם השני?	איך הרגשת אח"כ? רשום רגש ספציפי אם אפשר	איך זה היה מ-10-1? (0=לא טוב 10=מעולה)	דרך/טכניקה שהשתמשת ונעם מי? (תאר בקצרה)

2. בחר שתי דרכים חדשות ממה שדנו בו יחד היום שאינך משתמש בהן, שבעזרתן תרצה לנסות להבין טוב יותר מישהו אחר.. נסה אותן במהלך השבוע הקרוב וכתוב את רשמך. שים לב כיצד אתה מרגיש כלפי האדם האחר מכן ומהי תגובתו. תוכל לשוחח על התוצאות של התרגיל הזה בפגישה הבאה. אתה מוזמן להיעזר בטבלה הבאה כדי לרשום את הדברים.

תרגול בהבנת האחר

רשמים אחרים	מה הייתה תגובתו של האדם השני?	איך הרגשת אח"כ? רשום רגש ספציפי אם אפשר	איך זה היה מ-10-1? (0=לא טוב 10=מעולה)	דרך/טכניקה שהשתמשתי ועם מי? (תאר בקצרה)

3. נסה לשים לב לכל פעם שבה אתה מוצא את עצמך משתמש באופן טבעי באחת מהדרכים שהופיעו כדי להביע עניין במישהו. שים לב איך אתה מרגיש אחר כך ומה תגובתו של האדם השני. תוכל לשוחח על התוצאות של התרגיל הזה בפגישה הבאה. אתה מוזמן להיעזר בטבלה הבאה כדי לרשום את הדברים.

תרגול בהבעת עניין במישהו אחר

רשמים אחרים	מה הייתה תגובתו של האדם השני?	איך הרגשת אח"כ? רשום רגש ספציפי אם אפשר	איך זה היה מ-10-1? (0=לא טוב 10=מעולה)	דרך/טכניקה שהשתמשתי ועם מי? (תאר בקצרה)

4. בחר שתי דרכים חדשות לגלות עניין באחרים מהדיון של היום, שאינך משתמש בהן כיום והיית רוצה לנסות. נסה אותן במהלך השבוע הקרוב וכתוב את רשמך. שים לב כיצד אתה מרגיש לאחר מכן ומהי תגובתו של האחר. תוכל לשוחח על התוצאות של התרגיל הזה בפגישה הבאה. אתה מוזמן לרשום את הדברים בטבלה הבאה.

תרגול בהבעת עניין במישהו אחר

דרך/טכניקה שהשתמשתי ועם מי? (תאר בקצרה)	איך זה היה מ-10-1? (0=לא טוב 10=מעולה)	איך הרגשת אח"כ? רשום רגש ספציפי אם אפשר	מה הייתה תגובתו של האדם השני?	רשמים אחרים

סיכום

- אחת הדרכים הטובות ביותר לשפר את מערכות היחסים שלך עם אחרים היא להביע עניין בחייהם.
- להלן מספר טיפים להבעת עניין באחרים:
 - למצוא מהם הדברים שמעניינים את האדם האחר.
 - לשאול שאלות ולפתוח בשיחה על נושאים שמעניינים אותו.
 - לנסות להבין את נקודת המבט שלו.
 - לעזור לו כשהוא זקוק לכך.
 - להיות מוכן להתפשר כשמחליטים על פעילויות שעושים ביחד.

2. דרכים לשיפור התקשורת עם אחרים

גם כשמאד רוצים לבנות מערכות יחסים ולהתקרב לאנשים אחרים, לפעמים קשה לדעת בדיוק מה לומר כשנמצאים איתם. יש מצבים רבים המערבים תקשורת עם אחרים ולכן כדאי ללמוד מספר טיפים כדי להפיק את המרב מהסיטואציה החברתית.

ראשית, כדאי לחשוב על מספר נושאים אפשריים לשיחה. כמובן שנושאי השיחה ישתנו בהתאם למצבים ולאנשים השונים. למשל, אתה כנראה לא תבחר לדבר על אותם נושאים עם סבתא שלך ועם חבר בגילך. להלן מספר רעיונות למגוון של נושאי שיחה טובים. עדיף לא לפתוח בנושא אישי מדי או טעון רגשית, מכיוון שזה עשוי להביך את האדם השני ולהרחיק אותו ממך. עבור על הנושאים הבאים וזהה את אלה שאתה כבר משתמש בהם כנושאי שיחה ואת אילו שתרצה לנסות בעתיד.

נושא	השתמשתי בנושא בעבר	הייתי מעוניין להשתמש בנושא בעתיד
מזג האוויר		
נבחרות ספורט		
ספורט פנאי		
מוזיקה והופעות		
סרטים		
תכניות טלוויזיה		
משחקי מחשב		
אתרי אינטרנט		
פוליטיקה		
טיולים		
אמנות		
תחביבים		
ספרים		
אחר :		
אחר :		

שנית, חשוב גם להתייחס לאופן שבו אתה אומר את הדברים. כדאי לפרק סוגים שונים של שיחות לצעדים קטנים יותר, כך שתרגיש נוח יותר וכדי להגביר את הסיכוי שתכלול את כל מה שתרצה להעביר לאדם השני.

עבור על הקטגוריות הבאות של כישורי תקשורת. שוחח עם המטפל על הכישורים שאיתם היו לך קשיים לאחרונה, או על אלה שאתה פשוט רוצה לתרגל באופן נרחב יותר. לאחר מכן, בחרו כמה מהם, עברו על הצעדים השונים של כל אחד ועל הדוגמאות שמלוות אותם. נסה לתרגל את הכישורים שבחרת במהלך הפגישה. הדרך היעילה ביותר היא לחשוב על דוגמא מה"חיים האמיתיים"- מצב שבו באמת תרצה להשתמש בזה. כך, כשיתרחש מצב דומה בחיים, תרגיש נוח ובטוח יותר.

כישורי שיחה בסיסיים

לכולנו יש ניסיון בדיבור עם אנשים אחרים, אבל לפעמים קשה לדעת מה בדיוק לומר או בעיקר איך לומר זאת. להלן 2 כישורים בסיסיים שיעזרו לך לנהל שיחות יותר זורמות. שוחח על כך עם המטפל ולאחר מכן תרגל אותם בפגישה. כדאי להשתמש קודם באחד המצבים שיופיעו מתחת לפירוט הצעדים ולאחר מכן, לנסות לתרגל נושא שעשוי לעלות ב"מצב אמיתי" בחיך.

פתיחה בשיחה

עשויים להיות מצבים שבהם אתה רוצה לפתוח בשיחה עם מישהו (מישהו שאינך מכיר טוב, או מישהו שמעולם לא פגשת אבל אתה רוצה להכיר). לפעמים אנשים מתביישים לפתוח בשיחה. הדברים יכולים לזרום יותר אם תחשוב על הצעדים הבאים

1. בחר את המקום והזמן המתאימים.
2. אם אינך מכיר את האדם האחר, הצג את עצמך. אם אתה מכיר אותו, אמור "שלום".
3. בחר נושא שאתה רוצה לדבר עליו, או שאל שאלה.
4. נסה להעריך אם האדם מקשיב לך או מעוניין לדבר.

שמירה על שיחה זורמת באמצעות שאלות ומתן מידע

לפעמים תהיה מעוניין להתקדם מעבר לשיחה קצרה. אולי תרצה להמשיך לדבר עם מישהו כי הוא מוצא חן בעיניך או שאתה מתעניין במה שיש לו להגיד. לעיתים אנשים לא יודעים איך להמשיך את השיחה, או שהם מרגישים אי נוחות. דרך אחת להמשיך את השיחה היא

באמצעות שאלות או מסירת מידע לגבי נושא מסוים. כך מתאפשר לאנשים להכיר טוב יותר זה את זה ולדעת מה יש להם במשותף.

היעזר בצעדים הבאים:

1. השתמש בצעדים הקודמים כדי להתחיל בשיחה עם מישהו.
 2. שאל שאלה לגבי משהו שהיית רוצה לדעת, או שתף את האדם במידע לגבי הנושא שאתה מעוניין לדבר עליו.
 3. נסה להעריך אם האדם מקשיב לך ואם הוא מעוניין להמשיך את השיחה.
- כדאי שאתה והמטפל תתרגלו זאת. הנה מספר רעיונות למצבים אפשריים שאותם תוכלו לתרגל במפגש. תוכל לבחור אחד מהם, או לחשוב על תרחיש משלך:

- אתה באירוע משפחתי.
- אתה נמצא במסיבה עם אנשים שאתה לא כל כך מכיר.
- אתה יושב בבית הקפה האהוב עליך ואתה רוצה להתחיל בשיחה עם אחד הלקוחות הקבועים שם.
- אתה צופה בתכנית טלוויזיה עם מישהו שנראה שגם הוא נהנה מהתכנית.
- אתה נתקל בשכן שלך ברחוב או בכניסה לבניין.

שאלות:

- האילו מצבים בחיי היומ יום שלם תוכל להיעזר בכישורי השיחה
הבסיסיים האלו?

.....
.....

כישורים להזמנת אנשים לפעילות משותפת

בניית מערכות יחסים קרובות אינה כרוכה רק בשיחות. הצעד המתבקש הבא הוא להזמין אנשים לפעילות משותפת אתך. לפעמים אנשים מרגישים חוסר נוחות לבקש מאחר לעשות משהו, גם אם זה חבר ותיק שאתו רוצים לבלות זמן רב יותר וגם כשמדובר במכר חדש או כשיש עניין רומנטי בקשר. בנוסף, שיפור מערכות יחסים קשור לפעמים לפשרות, לגבי פעילות מסוימת או פתרון בעיה, וגם זה עלול להלחיץ אנשים. כדאי לתכנן מראש מה לומר ואיך לומר

זאת במצבים כאלה, כדי להפחית את רמת החרדה ולהגדיל את הסיכוי שהשיחה תזרום ביתר קלות. להלן 2 כישורים שיקלו עליך לבקש דברים מאחרים :

- לבקש ממישהו לעשות משהו או לצאת לדייט.
 - התפשרות וניהול משא ומתן.
- שוחח על הכישורים האלה עם המטפל ולאחר מכן תרגל אותם בפגישה, קודם באחד המצבים שתיארנו ולאחר מכן במצב מ"החיים האמיתיים", שיכול לקרות לך.

להציע למישהו לעשות משהו ביחד או לצאת אתך לדייט

כשאתה מחליט שאתה רוצה לחזק את הקשר עם מישהו (מישהו שרק פגשת או שאתה כבר מכיר), השלב הבא הוא בדרך כלל להציע לו פעילות משותפת כלשהי. זו יכולה להיות חברות רגילה, או שאתה מעוניין לצאת לדייט עם אותו אדם. כדי להקל על הקשיים בבקשות מסוג כזה, מומלץ לעקוב אחר השלבים הבאים. לאחר שחשבת מיהו האדם לו אתה רוצה להציע :

1. הצע פעילות שתוכלו לעשות ביחד.
 2. הקשב לתגובה שלו ולאחר מכן אפשר לעשות אחד מהשניים :
 - אם הוא מגיב בצורה חיובית להצעה שלך, בחר יום ושעה להיפגש. היה מוכן להתפשר.
 - אם נראה שהוא לא מעוניין בפגישה אתך, הודה לו על הכנות שלו.
- תרגל את הצעדים ביחד עם המטפל. להלן מספר רעיונות למצבים שתוכלו לתרגל. בחר אחד מהם, או חשוב על תרחיש משלך :
- אתה מגלה שיש לך הרבה מהמשותף עם אדם בעבודה ומחליט להזמין אותו לפעילות משותפת בסוף השבוע.
 - אתה נמצא במסיבה בבית של חבר ואתה פוגש מישהי שאתה מעוניין לצאת איתה לדייט.
 - אתה מחליט לשאול את השכן החדש שלך אם הוא רוצה ללכת אתך לאירוע מקומי.
 - אתה רואה מישהו בכיתה שלך והיית רוצה להכיר אותו טוב יותר.
 - ראית אדם חדש בקליניקה שבה אתה מטופל והיית רוצה להכיר אותו.

שאלות

- באילו מצבים בחיי היומ יום שלם תוכל להיעזר בכישורי ההצעה/הזמנה האלו?

.....

.....

התפשרות וניהול משא ומתן

לפעמים אנשים אינם מסכימים זה עם זה, גם כשהם רוצים לעשות משהו ביחד. בזמנים כאלה חשוב להגיע לפשרה. בפשרה, כל צד בדרך כלל מקבל חלק ממה שהוא רצה, אבל לרוב צריך לוותר על משהו. המטרה היא להגיע לפתרון שמקובל על כל הצדדים. היעזר בצעדים הבאים:

1. הסבר את עמדתך בקצרה.
2. הקשב לעמדתו של האחר.
3. חזור על עמדתו של האחר.
4. הצע פשרה.

תרגל את הצעדים ביחד עם המטפל. להלן מספר רעיונות למצבים שתוכלו לתרגל. בחר אחד מהם, או חשוב על תרחיש משלך:

- אתה רוצה ללכת עם חבר שלך לאכול פיצה, אבל הוא לא רוצה ללכת לשם.
- אתה וחבר שלך רוצים ללכת לראות סרט. אתה רוצה לראות סרט פעולה והוא רוצה לראות קומדיה.
- אח שלך נהנה לשבת בבית קפה מסוים. אתה רוצה לבלות ביחד אתו, אבל אתה לא רוצה לשבת בבית הקפה הזה.
- במקום שבו אתה מתנדב, אחראי השיבוץ מבקש שכל אחד יוסיף כמה שעות ביום חמישי אחר הצהריים, אבל לך יש תור לרופא באותו זמן.

שאלות:

- באילו מצבים בחיי היומ יום שלם תוכל להיעזר בכישורי ההתפשרות וניהול המשא ומתן האלו?

.....

.....

כישורים שיכולים לסייע להתקרב לאחרים

כפי שאתה והמטפל שלך בוודאי כבר הזכרתם קודם, יש דרכים יעילות להתקרב לאנשים אחרים, כולל חיזוק היכולת שלך להבין טוב יותר את האחר, להביע עניין בחיים של אחרים ולהפגין אכפתיות. לפעמים, גם כשאכפת לנו ממישהו אחר ומעוניינים בקרבתו, קשה לנו לדעת כיצד להראות זאת. הכישורים הבאים יעזרו לך להעמיק את מערכת היחסים שלך באמצעות הבעת עניין ורגשות חיוביים כלפיו.

מציאת תחומי עניין משותפים

אחת הדרכים הטובות ביותר לפתח מערכות יחסים היא ללמוד על האחר. באותו זמן, גם חשיפה של משהו מעצמך עשוי לעודד את התפתחות של מערכת היחסים. שיחה עם מישהו על תחומי עניין משותפים שיש לכם היא דרך קלה ומהנה ללמוד זה על זה.

היעזר בצעדים הבאים:

1. חשוב קודם להגיד שלום.
 2. שאל אותו אילו פעילויות או תחביבים הוא אוהב.
 3. ספר לו על הפעילויות והתחביבים שאתה נהנה מהם.
 4. נסה למצוא תחומי עניין משותפים.
- תרגל את היכולת הזאת ביחד עם המטפל. להלן מספר רעיונות למצבים שתוכלו לתרגל. בחר אחד מהם, או חשוב על תרחיש משלך:

- אתה רוצה להכיר את האדם החדש שהגיע לקבוצת התמיכה שאתה משתתף בה.
- אתה והשכן רוצים לעשות משהו ביחד, אבל אתה לא בטוח מה הוא ירצה לעשות.
- אתה רוצה להכיר מחדש קרוב משפחה שעבר לגור בסביבה שלך.
- אתה אוכל ארוחת צהריים עם אדם שפגשת זה עתה בעבודה החדשה שלך.
- אתה נמצא במסיבה ופוגש מישהו שהיית רוצה להכיר טוב יותר.

שאלות:

- באילו מצבים בחיי היומ יום שלם תוכל להיעזר בכישורי מציאת תחומי עניין משותפים?

.....
.....

הבעת רגשות חיוביים

כשאנשים נתקלים בקשיים שונים, הם נוטים להתמקד בבעיות שמסביבם ושוכחים לשים לב לדברים החיוביים שאנשים אחרים עושים. תשומת לב לדברים החיוביים עשויה לחזק את תחושת השייכות של האדם ולעזור לו להרגיש קרוב יותר אליך.

היעזר בצעדים הבאים:

1. הסתכל על האדם.
 2. אמור לו מה בדיוק מצא חן בעיניך או גרם לך הנאה.
 3. ספר לו כיצד זה גרם לך להרגיש.
- תרגל את היכולת הזאת ביחד עם המטפל. להלן מספר רעיונות למצבים שתוכלו לתרגל. בחר אחד מהם, או חשוב על תרחיש משלך:
- בן משפחה הסיע אותך לתור אצל הרופא.
 - חבר עזר לך לפתור בעיה.
 - שכן שלך הכניס את הדואר או האכיל את הכלב שלך בזמן שהיית בנסיעה.
 - חבר ותיק הביע דאגה לגבי הקשיים שלך בעת האחרונה.

מתן מחמאות

מתן מחמאות ספציפיות היא דרך טובה להביע רגשות חיוביים. בדרך כלל מחמאות ניתנות לגבי משהו שאפשר לראותו, כמו בגד, תספורת או נעליים. קבלה ונתינה של מחמאות גורמות לאנשים להרגיש טוב זה עם זה ונותנות לאדם תחושה שהאחר מתעניין בו.

ניתן להיעזר בצעדים הבאים:

1. הסתכל על האדם.
2. השתמש בטון דיבור חיובי ורציני.
3. היה ספציפי לגבי מה שמצא חן בעיניך.

קבלת מחמאות

מלבד היכולת לתת מחמאות, חשוב גם להיות מסוגלים לקבל מחמאות מאחרים. אם אתה מקבל מחמאה בצורה טובה, יש סיכוי טוב יותר שאנשים יחמיאו לך שוב בעתיד. בנוסף, זה גורם לאנשים להרגיש מוערכים. חשוב לא להקטין או לבטל את המחמאה.

היעזר בצעדים הבאים :

1. הסתכל על האדם.

2. אמור לו תודה.

3. קבל את המחמאה באמצעות :

– אמירה כיצד זה גורם לך להרגיש

או

– תיאור התחושה שלך לגבי הדבר שעליו קיבלת מחמאה.

תרגל את כישורים מתן וקבלת מחמאות ביחד עם המטפל. להלן מספר רעיונות למצבים שתוכלו לתרגל. בחר אחד מהם, או חשוב על תרחיש משלך :

- אתה חושב שהנעליים/חולצה/תספורת של מישהו הם יפים.
- האופניים או הרכב של מישהו מוצאים חן בעיניך.
- אתה מבחין ביכולת טובה של מישהו במשחק מחשב או בספורט כלשהו.

שאלות:

- באילו מצבים בחיי היום יום שלך תוכל להיעזר בכישורים של הבסת רגשות חיוביים ונתינה וקבלת מחמאות?

.....
.....

אפשרות לתרגול בבית:

1. התרגול הטוב ביותר שתוכל לעשות בבית הוא פשוט לתרגל טת הכישורים שהוזכרו למעלה בחיי היום יום שלך. בחר ביחד עם המטפל את הכישורים שעליהם תרצה לעבוד השבוע. תוכל לתעד את הניסיונות בטבלה הבאה.

הכישורים שאני רוצה לנסות	אנסה את זה השבוע	ניסיתי את זה	עם מי ומתי?	איך זה היה מ-0 עד 10? (0=לא טוב, 10=מעולה)
פתיחה בשיחה				
שמירה על שיחה זורמת				
בקשה ממישהו לעשות פעילות יחד או לצאת לדייט				
התפשרות ומשא ומתן				
מציאת תחומי עניין משותפים				
הבעת רגשות חיוביים				
נתינת מחמאה				
קבלת מחמאה				

סיכום

- לדעת מה לומר ואיך לומר זאת עשויה לשפר את מערכות היחסים שלך עם אחרים.
- יש כישורי תקשורת רבים שתוכל להיעזר בהם, לדוגמה:
 - לגלות מהם תחומי העניין של אנשים אחרים
 - פתיחה וניהול של שיחות
 - בקשות חיוביות מאנשים
 - התפשרות
 - מציאת תחומי עניין משותפים
 - הבעת רגשות חיוביים
 - נתינה וקבלת מחמאות
- ככל שתתרגל יותר את כישורי התקשורת האלו, כך תהיה בטוח ונינוח יותר במהלך שיחות עם אנשים שחשובים לך.

3. לנהל את "מידת החשיפה" לגבי המשבר שעברתי

לאחר שאנשים חווים משבר פסיכוטי, הם באופן טבעי מבולבלים לגבי מה שקרה ולגבי האופן שבו הם ישתפו אחרים במה עברו ועם מה הם ממשיכים להתמודד. זוהי תגובה טבעית והיא עלולה לייצר לחץ וחשש. ייתכן שיהיו מצבים שבהם תרצה להסביר מעט על החוויה שעברת, או לחשוף את המידע הזה בפני אחרים. בקבלת ההחלטה אם לעשות זאת או לא, את מי לשתף ובכמה לשתף, כדאי לחשוב על כל המרכיבים השונים של החשיפה. המטרה של חלק זה היא לעזור לך להרגיש בטוח יותר לקבל החלטות מסוג זה. ביחד עם המטפל תחליט אילו רעיונות לתרגל ובאילו להשתמש בחיי היום יום שלך.

אולי כבר עברת על חלק מהמידע והכישורים שקשורים לחשיפה בפרק קודם, "יצירת קשרים עם אנשים". בפרקים "להתחבר שוב עם חברים ישנים" ו"להתחבר עם אנשים חדשים" מוצעות דרכים יעילות לאופן שבו אפשר לדבר על חווית המשבר הפסיכוטי שעברת. כדאי לעבור עם המטפל שלך גם על דפי העבודה האלו.

חווית החשיפה שלך

שאלות

- האם שיתפת מישהו בחווית המשבר הפסיכוטי שעברת? מיהו, אלו מיהו לא?

.....
.....

- במיהו שדיברת, עם מי דיברת? כיצד זה התנהל? איך הרגשת בעקבות השיתוף?

.....
.....

- אם לא דיברת, האם יש אנשים מסוימים שהיית רוצה לדבר איתם על כך? מה עוצר אותך?

.....
.....

- האם אתה יכול לצפות מצבים בעתיד שבהם תרצה לחשוף היבטים של החוויה שלך? אילו היבטים?

.....

.....

- מה מצאית אותך ומה אתה חושש בנוגע לחשיפת החוויה שלך בפני אחרים?

.....

.....

יתרונות אפשריים של חשיפת החוויה

להלן מספר יתרונות אפשריים לחשיפה של חלקים מסוימים מהחוויה שעברת.

- חבר, בן משפחה או שכן עשויים להבין אותך טוב יותר.
- תוכל לקבל עזרה נוספת בלימודים או בעבודה.
- הפחתת סטיגמה אפשרית על ידי אי "שמירת הסוד".
- הגדלת התמיכה שאתה מקבל מחברים ומבני משפחה.
- אילו יתרונות נוספים עולים בדעתך?

1.

2.

3.

היתרונות והחסרונות בשיתוף חווית המשבר הפסיכוטי

לפעמים, גם אם יש יתרונות לחשיפת המשבר הפסיכוטי, אנשים מודאגים מכך ומהססים לעשות זאת, כי הם ערים לכך שאולי תהיינה לכך גם השפעות לא רצויות עבורם. כדאי לכתוב את היתרונות והחסרונות האפשריים של חשיפה כזאת, על מנת שתוכל לקבל החלטה מושכלת שתעזור לך להרגיש בטוח יותר ופחות לחץ. חשוב ביחד עם המטפל שלך מהם היתרונות והחסרונות ושוחחו על כל אחד מהם.

נגד חשיפה	בעד חשיפה

ה"מי, מה, מתי ואיפה" כשאתה מדבר על החוויה שלך - חשיפה מבוקרת

אם אתה שוקל לדבר על החוויה שלך עם אדם אחר, הצעד הבא הוא לבנות תכנית לגבי אופן החשיפה, כך שתרגיש הכי נוח, שזה יתנהל בצורה טובה ושזו תהיה חוויה חיובית עבורך. לכן חשוב להגדיר את החלקים הבאים בתכנית:

- עם מי אני עומד לדבר על זה?
- מתי יהיה זמן טוב לדבר על זה? מהו זמן גרוע?
- איפה יהיה טוב לדבר על זה? איזה מקום לא יתאים לכך?
- מה בדיוק אני מוכן לחשוף? מה אני לא מוכן לחשוף?

כשאתה חושב על מה לחשוף, כדאי לשקול 2 רמות של חשיפה: חשיפה ברמה נמוכה וחשיפה ברמה גבוהה.

חשיפה בדרגה נמוכה

תוכל לדבר על המשבר הפסיכוטי שעברת בצורה גלויה, אבל מבלי לספק יותר מדי פרטים. למשל, מירי סיפרה ללילך, חברה שלה מחטיבת הביניים, "הייתי חייבת לעזוב את הלימודים באוניברסיטה בשנה שעברה כי היה לי קשה להתמודד עם כמה דברים, אבל עכשיו אני פחות לחוצה והדברים השתפרו. לכן נרשמתי שוב לכמה קורסים". כשלילך שאלה שאלות נוספות, מירי ענתה, "אני מעריכה את הדאגה שלך, אבל זה קצת מסובך ואני לא רוצה להיכנס לזה כרגע, אם זה בסדר מבחינתך". לאחר מכן, מירי שינתה את נושא השיחה לקביעת זמן שבו הן ייפגשו שוב לקפה.

חשיפה בדרגה גבוהה

סוג חשיפה כזה מערב מסירת פרטים אישיים יותר לגבי החוויה שעברת. למשל, לאחר שמירי בילתה זמן רב עם לילך והרגישה נוח יותר, היא אמרה לה "כשהייתי באוניברסיטה הייתי בהמון לחץ וחשבתי שהמון דברים מוזרים קורים לי, שגרמו לי להיות הפוכה לגמרי. היה לי קשה להישאר בלימודים או עם החברים. היום כבר אין לי את החוויות האלה. אמרו שהיה לי משבר פסיכוטי".

לעתים קרובות אנשים מעלים את רמת החשיפה באופן הדרגתי מול אנשים מסוימים, ככל שהם מבליים איתם יותר והם בטוחים יותר שהם יבינו ויקבלו אותם, כפי שקרה עם מירי ולילך.

כעת, לאחר ששוחחת עם המטפל שלך על כמה מהנקודות החשובות האלה, היעזר בטבלה הבאה כדי לבנות תכנית חשיפה ביחד איתו.

מי?	
את מי אני רוצה לשתף?	את מי אני לא רוצה לשתף?
מתי?	
מתי יהיה זמן טוב לשתף?	מתי יהיה זמן גרוע לשתף?
איפה?	
איפה יהיה מתאים לשתף?	איפה יהיה גרוע לשתף?

מה?	
במה אני רוצה לשתף?	במה אני לא רוצה לשתף?

איך לדבר על החוויה שלך?

לאחר שבנית תכנית בפני מי תרצה להיחשף, במה תרצה לשתף, מתי ואיפה, הצעד הבא הוא לחשוב איך לדבר על כך. ההחלטה כיצד בדיוק להעביר את המידע שאתה מעוניין להעביר במצב זה עשויה להיות מאתגרת. הדרך הטובה ביותר להרגיש נוח ולהוריד את רמת החרדה היא לתרגל זאת מראש. המפגשים עם המטפל הם הזדמנות מצוינת לתרגל איך לדבר על הנושא עם אנשים מסוימים בחיך, בפניהם החלטת לחשוף היבטים של החוויה שעברת.

חשיפת מידע על המשבר הפסיכוכטי שעברת

כמו בפרק הקודם ("שיפור התקשורת עם אחרים"), כדאי להבין שחשיפה ושיתוף הן גם מיומנויות שאתה יכול לרכוש. ניתן להיעזר במספר צעדים, שיעזרו לך לשקול כיצד לעשות זאת במהלך שיחה עם מישהו אחר. הצעדים המפורטים למטה מתאימים במיוחד למצב שבו אתה רוצה לפתוח בשיחה על החוויה שעברת. עבור על הצעדים הבאים ולאחר מכן תרגל אותם עם המטפל שלך.

1. החלט מי, מה, מתי ואיפה לפני תחילת השיחה.
2. הסתכל על האדם ונסה לשמור איתו על קשר עין.
3. שתף אותו שאתה רוצה לחלוק איתו משהו אישי, ואמור לו למה אתה מעוניין לחלוק את זה אתו.
4. שתף במידע שאתה מעוניין לשתף. תחילה כדאי לעשות זאת בקצרה.
5. שאל אותו אם יש לו שאלות.
6. ענה על השאלות שנוח לך להשיב עליהן.
7. (לבחירה) אמור לו מה הוא יכול לעשות כדי לתמוך בך.
8. הודה לו על ההקשבה ועל תמיכתו.

איך להתחיל את השיחה - דוגמאות

- "יש משהו שהייתי רוצה לחלוק אתך על מה שחוויתי בשנה האחרונה..."
 - "אני רוצה לספר לך משהו אישי מאוד, אם זה בסדר מבחינתך...."
 - "עברתי תקופה קשה בזמן האחרון והייתי רוצה לדבר אתך על זה...."
 - "אפשר לשתף אותך במשהו לגבי המצב הבריאותי שלי?"
 - "אני יודע ששאלת את עצמך על כמה חלקים בחיי והייתי רוצה לדבר אתך על זה...."
- באילו דרכים אחרות תוכל להתחיל את השיחה? דבר עם המטפל שלך ורשום אותו כאן.

-
-
-
-
-

לעיתים, לא אתה תפתח בשיחה על החוויה שעברת, אלא מישהו אחר יעלה את הנושא. במקרה כזה יש לך אפשרות לבחור כיצד לענות לו. אתה מוזמן לעבור שוב על התיאורים למעלה לגבי חשיפה בדרגה גבוהה וחשיפה בדרגה נמוכה, שיעזרו להדריך אותך במצבים כאלה. כמו כן ראה את הפרק "יצירת קשרים עם אנשים" לפרטים נוספים על הנושא. תוכל לתרגל במהלך הפגישה כיצד להתנהל בשאלות מסוג זה.

אפשרויות לתרגול בבית

תרגול הבית הטוב ביותר שתוכל לעשות הוא לעבוד על תרגילים אלה ולתרגל את הצעדים בחיי היום יום שלך. קבע ביחד עם המטפל שלך אילו מהתרגילים תרצה לנסות במהלך השבוע הקרוב. להלן מספר הצעות לתרגול:

1. הכן רשימה של יתרונות אפשריים נוספים לחשיפת החוויה שעברת בפני אחרים.
2. דבר עם אדם התומך בך, שבפניו כבר חשפת את המידע, ובקש ממנו עצות לגבי שיחה עם אחרים על הנושא.
3. השלם את תרגיל ה"מי, מה, מתי ואיפה" במהלך השבוע, ולאחר מכן דבר עליו עם המטפל במפגש הבא.
4. תרגל את חשיפת החוויה שעברת עם בן משפחה או חבר תומך (שכבר נחשף לחוויה).
5. אם אתה והמטפל הכנתם תכנית של חשיפת החוויה שעברת עם אדם מסוים (אחד או יותר), נסה אותה השבוע. תוכל להשתמש בטבלה הבאה כדי לרשום איך זה היה עבורך.

איך הרגשתי אחר כך?	איך זה התנהל מ-0 עד 10? 0=לא טוב 10=מעולה	איך הרגשתי לפני כן?	מתי, איפה ומה חשפתי?	אנשים שאיתם אני רוצה לדבר על החוויה שעברתי:

סיכום

- לאחר שאנשים חווים משבר פסיכוטי, הם באופן טבעי מרגישים מבולבלים לגבי מה שקרה ולגבי האופן שבו יסבירו זאת לאחרים.
- ישנם יתרונות וחסרונות לשיתוף בחוויה שעברת.
- כשאתה בוחר לדבר על החוויה שלך, אתה הוא שמחליט "מי, מה, מתי ואיפה".
- נסה להימנע מלהגיב ללחץ של אחרים ולשתף ביותר ממה שאתה מרגיש נוח לחשוף.

4. לפרש רמזים חברתיים

כולנו לפעמים מרגישים פגועים מדבר שמישהו אומר או עושה. אנו עשויים להיות כועסים, עצובים, מתוחים או חשדניים בעקבות מצב שבו אנו חושבים שמישהו מנסה לפגוע ברגשותינו או להרע לנו בכוונה. כולנו גם לעיתים מפרשים לא נכון דברים שמישהו אמר או עשה (כלומר, מפרשים לא נכון רמזים חברתיים) – זוהי תופעה שכיחה מאוד. עם זאת, לפעמים זה עלול להקשות עלינו להרגיש נוח בסביבת אחרים ולנהל מערכות יחסים יציבות. לכן חשוב מאוד לבחון היטב את אותם מצבים כשהם קורים. חלק זה יעזור לך להתנהל במצבים שבהם אתה מרגיש פגוע על ידי אחרים וידריך אותך, צעד צעד, כיצד להתמודד עם מצבים כאלה בצורה הטובה ביותר.

שאלות:

- האם אתה זוכר מצבים שבהם נפגעת ממישהו? מה קרה? איך

הרגשת וכיצד התמודדת עם זה?

.....
.....

- האם התנסית במצבים שבהם לא פירשת נכון את מה שמישהו אמר או

עשה שעצבן אותך? מה קרה? איך הרגשת וכיצד התמודדת עם זה?

.....
.....

- האם התנסית במצבים שבהם מישהו אמר לך שאתה הבנת אותו לא

נכון או שפירשת לא נכון את מה שהוא אמר או עשה? מה קרה? איך

הרגשת וכיצד התמודדת עם זה?

.....
.....

- האם יש מצבים מסוימים בחייך שבהם אי ההבנות או הפרשנויות

המטעות מתרחשות בתדירות גבוהה יותר? איך אתה מסביר את זה?

.....
.....

- מה עשויות להיות ההשלכות של פרשנויות מוטעות של חללים חברתיים על חייך?
-
-

מצבים שכיחים שבהם מפרשים לא נכון רמזים חברתיים

מצב שכיח	כן, חוויתי את זה (סמן ✓)
בעבודה: משהו שהבוס או חבר לעבודה אומר או עושה	
בלימודים: משהו שחבר לכיתה או מורה אומר או עושה	
עם המשפחה: משהו שקרוב משפחה אומר או עושה	
עם חברים: משהו שמכר או חבר אומר או עושה	
במסיבה: משהו שמישהו אומר או עושה	
בתחבורה ציבורית: משהו שהנהג או אחד הנוסעים אומר או עושה	
מצבים אחרים:	

דאגות שכיחות במצבים שקשורים לפרשנות של רמזים חברתיים

דאגה שכיחה	כן, הרגשתי בזה (סמן ✓)
הם לא אוהבים אותי.	
הם חושבים שאני עושה עבודה גרועה.	
הם חושבים שאני טיפש או לא מספיק טוב.	
הם לא רוצים אותי בסביבה שלהם.	
הם דוחים אותי.	
הם לא מקבלים אותי.	
הם יודעים שהיו לי בעיות נפשיות או משבר פסיכוטי.	
הם רוצים לפגוע בי	
דאגה אחרת:	

איך לפרש טוב יותר רמזים חברתיים?

כשאתה מרגיש אי נוחות בגלל משהו שאתה חושב שמישהו עשה או אמר, יש מספר דרכים בהן תוכל לבדוק את העניין, והן יכולות לעזור לך להתמודד עם המצב כך שתרגיש טוב יותר. תוכל לנסות אחת מהן, אבל מומלץ לנסות את כולן במצב מסוים שאתה נתקל בו.

1. קח את הזמן לחשוב על זה. שאל את עצמך את השאלות הבאות לגבי המצב:

- האם יש סיכוי שאני מפרש לא נכון את ההתנהגות של האדם הזה?
- באילו עוד דרכים אפשר לפרש את המצב הזה?
- אילו ראיות אמיתיות יש ברשותי לדעת שזו אכן הייתה כוונתו?
- האם יש משהו שאני יודע עליו, שסותר את המחשבה השלילית שלי על המצב?
- האם אני בטוח מעל לכל ספק שאני מתמקד בעובדות האמיתיות לגבי המצב, ולא מנסה יותר מדי "לקרוא בין השורות"?

2. קבל דעה נוספת. דבר עם מישהו שלא היה מעורב בסיטואציה ולא מכיר את האדם השני, אך אתה מעריך את דעתו.

- כדאי לשמוע דעה אובייקטיבית של מישהו שאינו מעורב.
- הסבר לו את המצב ושאל איך הוא רואה את המצב.
- הוא יוכל לעזור לך לראות את הדברים בצורה שונה, או לחשוב על דרך אחרת להתמודד בצורה יעילה עם המצב.

3. קבל דעה נוספת ממקור קרוב יותר. דבר עם מישהו שמכיר את האדם המעורב ושאת דעתו אתה מעריך.

- כדאי לשמוע את דעתו של מישהו שמכיר את האדם או את הסיטואציה. יכולה להיות לו נקודת מבט אחרת ואולי אף נכונה יותר.
- הסבר לו את המצב, ענה על שאלות שיהיו לו והקשב לדעתו.
- הוא יוכל לעזור לך לראות את הדברים בצורה שונה, או לחשוב על דרך אחרת להתמודד בצורה יעילה עם המצב.

4. **בדוק את הדברים באופן ישיר.** חזור אל האדם שהיה מעורב בסיטואציה (אם אתה מכיר

אותו), בדוק מולו את הפרשנות שלך ובקש ממנו משוב:

- זוהי דרך יעילה לקבל מידע מדויק ואמין לגבי המצב.
- שמיעת עמדתו של האדם השני עשויה להיות מועילה.
- הקפד לבחור זמן ומקום מתאימים כדי לשוחח איתו.
- תרגל זאת עם המטפל במהלך המפגש.
- נסה לפעול לפי הצעדים המופיעים בהמשך.

לבדוק את האמונות שלך באופן ישיר

כפי שתואר למעלה, זו יכולה להיות דרך יעילה לעבוד על היכולת לפרש רמזים חברתיים (במיוחד עם אנשים שאתה מכיר). כדי לעשות זאת היטב, כדאי לתרגל זאת מראש, כך שתרגיש נוח יותר להשתמש בה כשיעלה הצורך. עבור על הצעדים עם המטפל, ולאחר מכן תרגל בעזרת משחקי תפקידים את האופן שבו תיישם אותם עם מישהו שאתה חושב שפגע בך בצורה כלשהי. התחל בקריאת הצעדים. לאחר מכן תוכל להשתמש בהצהרות המוצעות כדי לתרגל אותם, או לחשוב לבד על תרחישים ומשפטי פתיחה למשחק התפקידים.

הצעדים הם:

1. שאל את האדם אם אתה יכול לבדוק אתו משהו בנוגע לאירוע שהיה לאחרונה.
2. אם הוא מסכים, ספר לו בקצרה כיצד אתה מרגיש לגבי הסיטואציה.
3. בקש ממנו שיאמר לך את נקודת מבטו על הסיטואציה.
4. חזור בפניו על מה שהוא אמר לך.
5. שאל שאלות נוספות להבהרת עמדתו, אם יש צורך בכך.
6. הודה לאדם על ששוחח אתך.

כיצד ניתן לפתוח את השיחה - דוגמאות

- "הייתי מודאג אתמול כשאמרת וגם , תוכל לומר לי למה בדיוק התכוונת?"
- "בשבוע שעבר, כשדיברנו, אתה אמרת ש חשבתי שהתכוונת ל רק רציתי לבדוק אתך את העניין."
- המשכתי לחשוב על מה שדיברנו עליו בטלפון בקשר ל , אתה יכול להסביר לי עוד למה התכוונת כשאמרת ש"

מה עוד ניתן לומר במצבים כאלה? כתוב את הרעיונות שלך למטה. לאחר מכן, תרגל כיצד תבדוק באופן ישיר את האמונות שלך מול מישהו דרך משחק תפקידים עם המטפל שלך.

-
-
-
-
-

אפשרויות לתרגול בבית

תרגול הבית הטוב ביותר הוא עבודה על תרגילים אלה ותרגול הכישורים שהוזכרו קודם בחיי היום יום שלך. חשוב ביחד עם המטפל שלך אילו מהתרגילים תרצה לנסות במהלך השבוע הקרוב. להלן מספר הצעות לתרגול:

- במהלך השבוע, עקוב אחר המצבים השונים שבהם אתה מרגיש פגוע על ידי מישהו, איך אתה מרגיש ומתמודד עם זה. שוחח על כל אלה עם המטפל שלך.
- נסה את אחת מ-3 הדרכים הראשונות לבדוק את המצב: קח את הזמן לחשוב על זה, קבל דעה נוספת וקבל דעה נוספת ממקור קרוב יותר. איך זה היה?
- נסה לבדוק את האמונה שלך ישירות עם קרוב משפחה או חבר תומך.
- אם אתה והמטפל שלך תרגלתם במפגש את בדיקת הדברים בצורה ישירה, נסה לתרגל אותה גם לבד, מחוץ למפגש.

- תוכל להיעזר בטבלה הבאה כדי לעקוב אחר ההתקדמות שלך בנוגע לבדיקת האמונות שלך כשמצב או אדם כלשהו מפריעים לך.

מצב או התנהגות שהפריעו לך (תאר בקצרה)	באיזו דרך בדקתי?	איך הרגשתי לפני כן?	איך זה היה, מ-0 עד 10? 0=לא טוב 10=מעולה	איך הרגשתי אחר כך?

סיכום

- כולנו לפעמים חווים פגיעה ממה שהם עשה או אמר.
- כולנו לפעמים מפרשים לא נכון את הרמזים החברתיים במצבים מסוימים.
- במצבים שבהם אתה מרגיש פגוע, כדאי שתבדוק את המחשבות והאמונות שלך.
- דרכים אפשריות לבדיקת האמונות שלך כוללות:
 - חשוב שוב על הסיטואציה ושאל את עצמך שאלות כמו "אילו ראיות יש לי לגבי הכוונות של האחר?"
 - קבל דעה נוספת ממישהו שלא היה מעורב בסיטואציה.
 - קבל דעה נוספת ממישהו שמכיר את האדם המעורב ושאת דעתו אתה מעריך.
 - בדוק באופן ישיר באמצעות שיחה עם האדם המעורב וברר אתו אם הפרשנות שלך הייתה נכונה.

יחידה מס' 12 - בחירות לגבי עישון

הקדמה

כ- 20% מהאנשים שחיים בארץ מעשנים והאחוזים גבוהים יותר בקרב אנשים מתחת לגיל 30. אנשים שעברו משבר פסיכוטי נמצאים בסיכון גדול יותר לעישון. יחידה זאת עוסקת בהרגלי עישון הסיגריות שלך ותעזור לך לקבל החלטה אם אתה מעוניין להמשיך לעשן סיגריות, להפחית את העישון או להפסיקו כליל.

יחידה זו תעסוק ב:

- היתרונות והמחיר של עישון ושל הפסקתו.
- האם עישון סיגריות מפריע למטרות האישיות שהצבת לגבי בריאותך.
- לשקול את היתרונות והחסרונות שבעישון סיגריות, בהפחתה או בהפסקה מוחלטת של עישון.
- שיטות הקיימות כיום כדי לעזור לאנשים להפחית או להפסיק לעשן.
- לפתח תכנית אישית שתסייע לך להפחית או להפסיק לעשן לחלוטין.

נקודות להתייחסות

- ✓ חשוב שתהיה עם "ראש פתוח" לגבי השאלה האם תרצה להפחית או להפסיק לעשן.
- ✓ תוכל לצפות לסודיות מוחלטת לגבי העישון שלך (פרט לצוות המטפל), אלא אם כן אתה מעוניין לשוחח על כך עם בני משפחה.
- ✓ לא יופעל עליך שום לחץ לשינוי.

יחידה זו מתמקדת בעישון סיגריות. אם תחליט להפחית או להפסיק לעשן, אנו נעבוד ביחד כדי לבנות תכנית שתעזור לך להשיג את מטרותך.

1. זיהוי היתרונות והחסרונות של עישון והפסקתו

יתרונות העישון

כשאתה בוחן את הרגלי העישון שלך, כדאי לבדוק חלק מהסיבות שאנשים מעשנים ולזהות ביניהן את הסיבות שחשובות לך. כדאי גם לבחון את היתרונות של הפסקת העישון או הפחתתו מנקודת המבט שלך.

רוב האנשים אומרים שיש כמה סיבות לכך שהם בוחרים לעשן סיגריות, נוסף על סיפוק הצורך לעשן. למשל, רוב המעשנים נהנים מתהליך העישון. ההבנה מדוע אתה מעשן ואיזו תועלת אתה מקבל מכך חשובה כשאתה שוקל להפסיק לעשן או להפחיתו. להלן הסיבות השכיחות לכך שאנשים מעשנים:

הנאה

אנשים עשויים לעשן כדי להגביר את ההנאה שלהם. מעשנים טוענים שלסיגריות יש השפעות מהנות וגם מוצאים שפעילויות מסוימות מהנות הרבה יותר כשמעשנים במהלכן. למשל, להתרווח על ספסל בפארק, לשתות כוס קפה, או לשבת עם חברים – כל אלה מהנים הרבה יותר אם אתה מעשן סיגריה בזמנית.

חברות

אנשים עשויים לעשן כי עישון סיגריה היא דרך מהנה ולא מלחיצה להיות בקרבת אנשים אחרים. מעשנים נוטים להיות בקרבת מעשנים אחרים וכך נוח יותר לעשן מאשר לא לעשן.

גמול

אנשים עשויים להשתמש בסיגריה כגמול שנותן להם מוטיבציה לסיים משימות. למשל, אפשר להשתמש בסיגריה כגמול אחרי שמסיימים לשלם חשבונות, לשים כביסה במכונה או להדיח כלים.

הרגעה

מעשנים נוטים לראות בעישון פעילות מרגיעה. זו עשויה להיות דרך להתמודד עם מצבים מלחיצים או רגשות שליליים כמו חרדה או דיכאון.

מחשבה בהירה יותר

ניקוטין יכול לשפר את הריכוז ומעשנים רבים משתמשים בסיגריות כדי לחדד את מוחם. לאנשים שחוו סימפטומים פסיכיאטריים מסוימים יש בדרך כלל מספר נמוך יותר של קולטני ניקוטין במוח והעישון מעלה את מספרם של קולטנים אלה.

אנרגיה

העישון עשוי לספק לאנשים זריקת אנרגיה.

הרגל

עישון נעשה בקלות חלק משגרת היום של המעשן, וכך אנשים ממשיכים לעשן מתוך הרגל של אחיזת סיגריה ביד, או פשוט מכיוון שהם התרגלו לעשן.

שאלה:

מה אתה אלוהה בעישון? תוכל להשתמש בטבלה הבאה כדי לסמן את תשובותיך.
לפעמים אנשים מניסים למצב שבו הם לא נהנים יותר משום דבר שקשור בעישון, אבל הם ממשיכים לעשן בגלל ההתמכרות החזקה. במקרה כזה, כדאי לחשוב על יתרונות העישון שהיו נכונים בעבר.

יתרונות העישון	היתרון הזה קיים עבורי כעת	היתרון הזה היה קיים עבורי בעבר
הנאה		
חברות		
גמול		
הרגעה		
מחשבה בהירה יותר		
אנרגיה		
הרגל		
אחר:		
אחר:		

החשש להפסיק לעשן

נוסף על היתרונות שאדם עשוי להרגיש לגבי הרגלי העישון שלו, הגיוני גם לחשוש מהפסקת העישון. עבור על החששות השכיחים ביותר בנוגע להפסקת עישון או הפחתתו ובדוק אם אתה שותף לחששות אלו.

ניסיונות עבר כושלים להפסיק את העישון

אנשים שמפסיקים לעשן עושים בממוצע 6-7 ניסיונות לפני שהם באמת מצליחים להפסיק. טבעי שניסיונות עבר שנכשלו מורידים את הביטחון ביכולת להפסיק כעת. גם שכיח שאנשים חוששים שחברים או בני משפחה יגידו שהם אינם מאמינים ביכולתם להפסיק לעשן.

תסמיני גמילה

מעשנים רבים מאמינים שתסמיני גמילה, כמו השתוקקות עזה, יהיו בלתי נסבלים אם הם יפסיקו לעשן. טיפולים חדשים ויעילים לגמילה מעישון מספקים הקלה עצומה מתסמיני הגמילה, ולכן חשוב לשמור על "ראש פתוח" לגבי האפשרויות הקיימות בהן תוכל להעזר כדי לא לחוות תסמיני גמילה מעיקים.

לחץ מאחרים לעשן

לפעמים קשה למעשנים לדמיין איך הם יצליחו להיות בקרבת מעשנים או אנשים שלוחצים עליהם לעשן אחרי שהם יפסיקו. אפשרות אחת להתמודדות היא לפתח דרכים להעברת מסר ברור ותקיף שאינך מעשן יותר ושאינך מעוניין לעשן.

פחד מהגברת הסימפטומים

מעשנים שחוו משבר פסיכוטי עשויים להיות רגישים במיוחד לחשש שגמילה מעישון תוביל להחרפת סימפטומים כמו חרדה, דיכאון, שמיעת קולות או פרנויה. מעשנים עשויים לחשוש מהאופן שבו יתמודדו עם רגשות שליליים אם הם יפסיקו לעשן. זהו חשש הגיוני, בעיקר אם הם נעזרו בעישון כדרך העיקרית להתמודד עם רגשות שליליים בעבר. חיזוק דרכי ההתמודדות עם רגשות שליליים לצד טיפול תרופתי להפסקת העישון עשויים לעזור.

עלייה במשקל

מעשנים רבים חוששים שישמינו אם יפסיקו לעשן ושהעלייה במשקל תזיק לבריאות ולדימוי העצמי שלהם. מחקרים הראו שהסיכון הבריאותי בעישון דומה לעלייה במשקל של 40 קילו! בממוצע, אנשים שמפסיקים לעשן מעלים 4.5 ק"ג בלבד.

שאלה:

מהם החששות שלך לגבי הפסקת העשן או הפחתתה? תוכל להשתמש בטבלה הבאה כדי לרשום את תשובותיך. אם אינך מעוניין להפחית או להפסיק לעשן כרגע, נסה בכל זאת לחשוב על חששות שאלו היו לך בעבר כשניסית להפסיק לעשן.

מחסומים להפסקת עישון או להפחתתו	זהו חשש שמטריד אותי	זהו חשש שהטריד אותי בעבר
ניסיונות כושלים בעבר		
ביטחון עצמי נמוך		
תסמיני גמילה		
לחץ מאחרים		
פחד מהחרפת סימפטומים		
אחר:		
אחר:		

יתרונות של הפסקת העישון

אנשים שמעשנים לרוב מודעים ליתרונות הבריאותיים של הפסקת עישון, ובכל זאת הם לפעמים מופתעים ללמוד איך הפסקת עישון משפרת את הבריאות. נוסף על יתרונות בריאותיים, יש גם יתרונות שקשורים לאורח החיים.

סמן ב- ✓ את היתרונות החשובים ביותר עבורך:

יתרונות שקשורים להפחתת סכנות בריאותיות:

☐ מחלות לב והתקף לב (הסיכון להתקף לב יורד בתוך 24 שעות מהפסקת העישון)

☐ סרטן ריאות

☐ סרטן פה וגרון

☐ נפחת

- ☐ ברונכיטיס כרוני
- ☐ נגעים במערכת העיכול
- ☐ סוגים אחרים של סרטן (למשל, סרטן שלפוחית השתן)
- ☐ החרפת בעיה בריאותית קיימת (למשל, סוכרת, אסטמה)

יתרונות שקשורים לשיפור אורח החיים:

- ☐ אנשום ביתר קלות.
- ☐ יותר ויותר מקומות ציבוריים אינם מתירים עישון וכך העישון נעשה לא נוח.
- ☐ לא ארגיש שאנשים מזלזלים בי בגלל העובדה שאני מעשן.
- ☐ סיכון נמוך יותר להתחיל שריפה.
- ☐ הליכה ופעילות גופנית אחרת יהיו קלות יותר.
- ☐ אנשים יפסיקו לנדנד לי להפסיק לעשן.
- ☐ עור בריא יותר, פחות קמטים.
- ☐ השיעולים יפסקו.
- ☐ תחושה של שליטה על ההתמכרות.
- ☐ לא עוד אצבעות מוכתמות.
- ☐ יותר כסף זמין (אם אתה מעשן חפיסה ביום, כ- 30 ש"ח בערך, הרי שבשנה תחסוך יותר מ- 10,000 ש"ח אם תפסיק לעשן).
- ☐ חושי הטעם והריח ישתפרו.
- ☐ לא עוד תחושת אשמה.
- ☐ הבל פה רענן יותר, שיניים נקיות יותר.
- ☐ אשמך דוגמה טובה לאחרים.
- ☐ ריח טוב יותר בשיער, בבגדים ובבית.
- ☐ אחר:

סיכום היתרונות והחסרונות של עישון והפסקתו

כעת, לאחר שהשקעת מחשבה בהיבטים החיוביים והשליליים של עישון והפסקתו, כדאי לסכם הכול בטבלה שלמטה. זה יעזור לך להבהיר לעצמך את הגורמים שמניעים אותך להמשיך לעשן, להפחית או להפסיק לחלוטין. כל אחד מעשן מסיבות שונות ויש לו חששות שונים מהפסקת העישון. תמונה כוללת של התפיסות שלך לגבי עישון והפסקתו תעזור לך ולמטפל לתכנן את הצעדים הבאים. חשוב על התשובות שלך לשאלות ולטבלאות שהופיעו עד כה.

5 הסיבות העיקריות שלי לעשן הן:

1.
2.
3.
4.
5.

5 החששות העיקריים שלי לגבי הפסקת העישון (או הפחתה) הם:

1.
2.
3.
4.
5.

5 החששות העיקריים שלי לגבי עישון הם:

1.
2.
3.
4.
5.

5 היתרונות העיקריים של הפסקת עישון עבורי (או הפחתה):

1.
2.
3.
4.
5.

הערכת המוכנות שלך להפסיק לעשן

לאחר ששקלת ביסודיות את יתרונות העישון והפסקתו ואת החששות מהפסקת העישון, כדאי לחשוב כיצד אפשר לתאר בצורה הטובה ביותר עד כמה אתה מרגיש מוכן כרגע להפסיק לעשן (או להפחית). שיתוף המידע הזה עם המטפל שלך יוכל לסייע לכם להחליט על השיטות שיהיו היעילות ביותר להשגת מטרותיך בנושא העישון.

בחר בהצהרה המתאימה ביותר לתפיסתך כרגע:

☐ אני לא רוצה לחשוב על הפסקת העישון או הפחתתו לעולם.

☐ אני חושב להפחית את העישון שלי.

מתי?

☐ אני חושב להפסיק לעשן.

מתי?

הערה: אמנם גם עישון של 5 סיגריות ביום הוכח כגורם נזק, אבל הפחתת העישון עשויה להיות מטרת ביניים לקראת המטרה של הפסקת העישון באופן מוחלט.

בסולם של 0 עד 10, עד כמה אתה רוצה להפסיק לעשן?

כלל לא										רוצה מאוד	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

בסולם של 0 עד 10, עד כמה אתה בטוח שתוכל להפסיק לעשן?

כלל לא										בטוח לגמרי	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

בסולם של 0 עד 10, עד כמה אתה רוצה להפחית את העישון שלך?

כלל לא										רוצה מאוד	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

בסולם של 0 עד 10, עד כמה אתה בטוח שתוכל להפחית את העישון שלך?

כלל לא										מאוד	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

אפשרויות לתרגול בבית:

1. בחן את הרגלי העישון שלך במשך יום שלם או מספר שעות ביום. נסה לשים לב ליתרונות ולחסרונות שיש לעישון עבורך.
2. עבור על דפי העבודה האלו או שוחח על הנושא של יתרונות וחסרונות של עישון עם חבר או עם בן משפחה (רצוי מישהו שאתה מעשן אתו או מישהו שאינו ביקורתי כלפי העישון שלך). שים לב אם השיחה מובילה אותך לגילוי יתרונות או חסרונות נוספים לעישון או להפסקתו.
3. דמיון את עצמך במשך כמה דקות כ"לא-מעשן". שים לב מה ישתנה בסביבה שלך (בית, מכונית, סביבת עבודה), כיצד אתה מרגיש פיזית, איך אתה נראה במראה ואיך אחרים מתייחסים אליך. השתמש בתרגיל הזה כדי לגלות יתרונות נוספים להפסקת העישון.
4. כתוב את 5 הסיבות להפסקת העישון על פתק ושים אותו במקום בולט (למשל, הדבק אותו על חפיסת הסיגריות שלך, על המראה במקלחת או על מסך המחשב). הסתכל על הפתק מדי יום ונסה להעריך את היעילות שלו כבונה מוטיבציה להפסיק לעשן.

סיכום

- בדרך כלל אנשים מעשנים מכיוון שהם מפיקים הנאה מכך, מכיוון שזה הרגל ממכר או מכיוון שהם חוששים להפסיק לעשן (למשל כי לא רוצים לעלות במשקל או לחוות תסמיני גמילה).
- ישנם יתרונות רבים להפסקת העישון, גם לבריאות וגם לאורח החיים.
- שקילת היתרונות והחסרונות של עישון והפסקתו היא דרך מצוינת להחליט לגבי הצעדים הבאים לקראת הפסקת עישון מוחלטת.
- במידה ותחליט להפסיק לעשן, אתה מוזמן לפנות למומחה או לקבוצת תמיכה להפסקת עישון. תוכל להתייעץ למי לפנות עם המטפל שלך.

יחידה מס' 13: תזונה ופעילות גופנית

הקדמה

כפי שכבר למדת, לטיפול תרופתי יש תופעות לוואי. לעתים קרובות אחת מהן היא עלייה במשקל. מאחר שהתרופות חיוניות למניעה של החמרת הסימפטומים ואשפוזים, חשוב לקבל מידע על הדרכים להפחית את תופעות הלוואי השליליות שלהן. יחידה זאת עוסקת בדרכים ספציפיות לשיפור התזונה ולהגברת הפעילות הגופנית.

יחידה זו עוסקת ב:

- חשיבות הגישה האקטיבית בשלב מוקדם של הטיפול, על מנת להקטין ככל האפשר את העלייה במשקל ולשפר את התזונה.
- היתרונות של בריאות גופנית ומנטלית כששומרים על משקל גוף ממוצע, תזונה נכונה ופעילות גופנית קבועה.
- דרכים וכלים כדי לשפר את התזונה, להעלות את רמת הפעילות הגופנית ולהוריד במשקל.
- דוגמאות למכשולים שכיחים ודרכים להתגבר עליהם כדי להשיג את המטרות.
- תכנית אישית שתעזור לך לשפר את התזונה והפעילות הגופנית שלך ולשמר את השינויים האלו בחיך.

יחידה זו מתמקדת בשיפור הבריאות באמצעות הגברת

הפעילות הגופנית ותזונה נכונה.

הנושא חשוב מפני שנטילת תרופות פסיכיאטריות עלולה

לגרום לעלייה במשקל.

1. לחיות בריא

כיצד למנוע עליה במשקל שקשורה לטיפול התרופתי

השמנה ובעיות בחילוף החומרים הן תופעת לוואי שכיחה של רוב התרופות הפסיכיאטריות. מכיוון שעודף משקל איננו בריא ועלול בעתיד להשפיע על הנכונות שלך ליטול את הטיפול התרופתי, הדרך הטובה ביותר היא למנוע את העלייה במשקל. חלק זה כולל טיפים כיצד לשמור על המשקל ומה לעשות בשלב מוקדם של ההשמנה, לפני שהיא הופכת לבעיה גדולה יותר.

**רוב התרופות הפסיכיאטריות גורמות לעלייה במשקל.
הדרך הטובה ביותר להתמודד עם הבעיה היא מלכתחילה
למנוע את העלייה במשקל.**

מעקב אחר המשקל

הצעד הראשון במניעה של עלייה במשקל הוא לעקוב אחר המשקל שלך כשאתה מתחיל ליטול את הטיפול התרופתי. מומלץ להישקל פעם בשבוע, באותו יום ובאותה שעה ועם לבוש דומה. עלייה של 0.5-1 ק"ג לרוב אינה משמעותית. לעומת זאת, עלייה של 2 ק"ג או יותר תעלה את הצורך בהתערבות כלשהי. בהמשך ישנה טבלה "מעקב אחר המשקל". במידה וירידה במשקל מהווה מטרה עבורך, אתה מוזמן לפנות למומחה כגון דיאטנית או קבוצות להורדה במשקל. תוכל להתייעץ עם המטפל שלך.

**חשוב להישקל פעם בשבוע באותו יום ובאותה שעה
ועם לבוש דומה.**

3 צעדים בסיסיים למניעת עלייה במשקל

עלייה במשקל בעקבות נטילת הטיפול התרופתי נגרמת בעיקר בשל התיאבון המוגבר. כדי להתמודד עם תחושת רעב חזקה יותר, ישנם מספר דברים שתוכל לעשות. ישנן דרכים "לעבוד" על הגוף ולגרום לו להרגיש שבע מבלי לצרוך מזונות שמנים או עתירי קלוריות.

1. שתה מים במקום משקאות עתירי סוכר וקלוריות כמו משקה מוגז או מיץ (טיפ: אם אינך אוהב את טעמם של המים, נסה להוסיף מעט מיץ לימון, תפוז, מלפפון או עלי נענע).

2. אל תחזיק בבית חטיפים או קינוחים עתירי שומן וקלוריות, לפחות עד שתראה כיצד הטיפול התרופתי משפיע על המשקל שלך.

3. דאג להכין מראש ובהישג יד חטיפים בריאים. למשל, ירקות חתוכים, פריכיות אורז, יוגורט דל שומן, פירות (תפוחים, תפוזים, בננות)

- מומלץ לפנות לתזונאית על מנת להתאים לך תפריט מותאם אישית.

חשיבות הפעילות הגופנית

העלאת רמת הפעילות שלך היא דרך נוספת למנוע עלייה במשקל. יחד עם זאת, חשוב לדעת שקשה לאזן עלייה במשקל רק באמצעות הגברת הפעילות הגופנית. חשוב לזכור שירידה במשקל היא פונקציה של פעילות גופנית ביחד עם צריכת קלוריות. אנשים רבים מעריכים באופן מוגזם את כמות הקלוריות שהם שורפים בפעילות גופנית ובסופו של דבר מעלים את צריכת המזון שלהם, כך שההשפעות החיוביות של הפעילות הגופנית על המשקל נעלמות. למשל, ריצה בקצב של 12 קמ"ש במשך 30 דקות שורפת בממוצע 250 קלוריות – מספר הקלוריות שיש בבקבוק קולה אישי! לפעילות גופנית יש יתרונות נוספים מלבד ירידה במשקל, ובהחלט אפשר בעזרתה להוריד משקל, אבל בשלב הראשוני של מניעת עלייה במשקל בשל נטילת התרופות, יעיל יותר להתמקד בשינוי הרגלי האכילה מאשר בפעילות גופנית. נתמקד בפעילות גופנית מוגברת בשלבים מאוחרים יותר בתכנית.

מה עושים אם 3 הצעדים הבסיסיים לא עובדים?

אם המשקל לא מתאזן או שהוא ממשיך לעלות לאחר שבועיים שבהם ניסית אחת או יותר מ- 3 הצעדים, רצוי לידע את הצוות המטפל כדי לחשוב יחד על הצעדים הבאים. ייתכן שהרופא יחליט ביחד אתך שהעלייה במשקל היא בעייתית וכדאי להחליף את הטיפול התרופתי. אפשרות אחרת היא שתחליט לשנות את תכנית הירידה במשקל שלך. למשל, תחליט להיפגש עם דיאטנית או מאמן אישי כדי לקיים תכנית אימונים אינטנסיבית יותר.

אפשרויות לתרגול בבית

1. קנה משקל ועקוב אחר המשקל שלך מדי שבוע.
2. הימנע מלהחזיק בביתך מאכלים עתירי שומן וקלוריות במשך החודש הראשון שאתה נוטל בו את התרופות.
3. קנה מאכלים בריאים (כמו אלה שצוינו קודם).
4. הקפד שתמיד יהיו בסביבתך מי שתייה.

מעקב אחר המשקל

אני שוקל את עצמי ביום (יום בשבוע), בשעה

תאריך	משקל	שינוי במשקל*

** אם השינוי בין השקילה הראשונה לנוכחית גדול מ-2 ק"ג, נסה אחד או יותר מ-3 הצעדים הבסיסיים למניעת עלייה במשקל.

עלייה במשקל : האם עליי להיות מודאג?

כפי שצוין, תרופות פסיכיאטריות גורמות לעיתים קרובות לעלייה במשקל, אך עשויים להיות גם גורמים אחרים לעלייה במשקל אצל אנשים שחוו לאחרונה מצוקה נפשית. חלק קשורים לשינויים בסביבה ואחרים למצוקה עצמה :

- הסיבה המדויקת לכך שתרופות פסיכיאטריות גורמות לעלייה במשקל אינה ברורה, אבל נדמה שהיא קשורה לתיאבון מוגבר ולהרגעה מוגברת. כמעט כל מי שנוטל תרופות פסיכיאטריות עולה במשקל וחלק מהתרופות גורמות לעלייה מופחתת במשקל לעומת אחרות.
- לפעמים, אנשים שחווים משבר פסיכוכימי מתאשפזים על מנת לאזן את הסימפטומים. השהייה בבית החולים עלולה להוביל לעלייה במשקל בשל הזמינות של מאכלים עתירי שומן וקלוריות ורמת פעילות נמוכה בזמן האשפוז.
- ידוע כי אחת הדרכים להתמודד עם לחץ היא אכילה מרובה. לכן, כשאנשים חווים סימפטומים פסיכיאטריים הם עלולים לפתח הרגלי אכילה פחות בריאים.

אבל חשוב שתדע ש : 1. אפשר למנוע או להפחית את העלייה במשקל שקשורה לטיפול התרופתי באמצעות נקיטת צעדים בשלב מוקדם בטיפול. 2. אפשר להוריד את המשקל שעלה בשל נטילת התרופות באמצעות שינויים בתזונה ובפעילות. כמו כן, מחקרים הראו שעבור אנשים בעלי עודף משקל, גם ירידה של 5-10% בלבד הראתה שיפור במצב הבריאותי ובהרגשה. כלומר גם לירידה קטנה במשקל יש יתרונות בריאותיים משמעותיים.

האם יש לך עודף משקל?

דרך טובה לדעת אם אתה סובל מעודף משקל או קרוב לכך, היא לקבוע את מדד מסת הגוף (BMI). למרות שתוכל להיעזר באתרים שונים באינטרנט כדי לחשב זאת, מומלץ לפנות לרופא כדי להתייעץ איתו בנושא.

יתרונות של שמירה על משקל תקין

- תחושה גופנית טובה יותר, יכולת לבצע פעילויות שונות.
- תחושה טובה יותר לגבי עצמך וההופעה החיצונית שלך.
- הגברת האנרגיה שלך.
- הפחתת הסיכון לבעיות בריאותיות כמו :

- סוכרת
- כולסטרול גבוה
- לחץ דם גבוה
- סוגי סרטן שונים
- לחץ במפרקים
- סיכון להתקף לב או לשבץ

- קל יותר לנוע
- קל יותר למצוא בגדים
- קל יותר לנשום
- נוח יותר בכיסאות, באוטובוס וכו'.

שאלה:

מה חשוב לך להירידה במשקל?

.....

.....

כמה משקל אני צריך להוריד?

מחקר מעניין נערך בקרב אנשים שעמדו להיכנס לתכנית הרזיה למשך 6 חודשים. הם נשאלו כמה משקל היו רוצים להוריד. המשתתפים ציינו שירידה של 32% ממשקלם היא אידיאלית, 25% היא "בסדר", וירידה של 17% תהיה מאכזבת עבורם. הירידה הממוצעת בתכנית הרזיה של חצי שנה היא 10-15%, ומכאן ברור שהציפיות של אנשים לרוב אינן מציאותיות ויובילו לאכזבה מכל התהליך שעשו.

**ירידה מציאותית במקשל היא ירידה שבועית
של חצי ק"ג עד 1 ק"ג**

דבר חשוב נוסף הוא שחשוב לאמץ שינויים בהרגלי האכילה ובפעילות הגופנית אותם ניתן ליישם בטווח הארוך. דיאטות שייכות לעבר. כיום מתמקדים בשינויים באורח החיים.

אפשרויות לתרגול בבית

1. חשב את מדד מסת הגוף שלך (BMI). תוכל להיעזר באתר של משרד הבריאות www.health.gov.il
2. אם יש לך עודף משקל, חשוב על משקל היעד שלך ותאריך להגיע אליו בהתבסס על ירידה של חצי ק"ג בשבוע.
3. חשוב לזכור שלעיתים קשה לרדת במשקל לבד, ולכן כדאי לפנות למומחה שיכול לעזור בקביעת תכנית מתאימה לירידה הדרגתית במשקל.

סיכום

- רוב התרופות הפסיכיאטריות גורמות לעלייה במשקל, אבל יש דברים שתוכל לעשות בנוגע לכך.
- חשוב להתערב מוקדם ככל האפשר כדי למנוע או להפחית את העלייה במשקל.
- מעקב אחר המשקל (שקילה עצמית מדי שבוע) הוא צעד חשוב, כדי שתוכל לשנות את המצב מוקדם ככל האפשר.
- אם המשקל שלך עולה ביותר מ- 2 ק"ג, נסה אחד או יותר מ- 3 הצעדים הבסיסיים לירידה במשקל:
 - שתה מים או משקאות דלי קלוריות במקום מיצים ומשקאות מוגזים עתירי קלוריות.
 - הרחק מהבית חטיפים וקינוחים עתירי קלוריות.
 - הכן חטיפים בריאים ודלי קלוריות ודאג שיהיו זמינים בכל עת.
- ישנם מספר משתנים, כולל תרופות, התורמים לעלייה במשקל.
- לאנשים יש לרוב ציפיות לא מציאותיות לגבי ירידה במשקל וזה עלול להשפיע באופן שלילי על תהליך הירידה במשקל.
- לירידה במשקל של 5-10% יש יתרונות בריאותיים. ירידה במשקל של 0.5-1 ק"ג בשבוע היא ירידה בקצב בריא.

2. להיות יותר פעיל

שים לב לרמת הפעילות שלך

רוב האנשים יכולים להפיק תועלת מהגברת הפעילות הגופנית שלהם ומהפחתת הזמן שבו הם מבליים בפעילויות כמו צפייה בטלוויזיה, ישיבה, מנוחה או שנת צהריים. אנשים שנוטלים תרופות פסיכיאטריות מועדים לעלייה במשקל כחלק מתופעות לוואי שלהן. בשילוב עם תזונה בריאה, הגברת הפעילות הגופנית היא מרכיב חשוב בהפחתת העלייה במשקל או בהורדה של משקל שכבר העלית.

שיעור האנשים בעלי עודף משקל עולה גם בשל התקדמות הטכנולוגיה, כמו שלטי טלוויזיה ומדרגות נעות. אנשים רבים ביקורתיים כלפי עצמם על כך שהם אינם עוסקים בפעילות גופנית. אולם, אנשים לעתים קרובות שוכחים לקחת בחשבון את הפעילות הגופנית שהם עושים במהלך פעולות יום-יומיות רגילות. חשוב לשים לב גם לזמנים של פעילות שאתה אפילו לא מחשיב כפעילות גופנית. למשל, כשאתה הולך לתחנת הרכבת או האוטובוס, או סוחב שקיות מהסופר.

זכור, אתה תמיד שורף קלוריות, אבל העצימות של הפעילויות שאתה עושה תשפיע על כמות הקלוריות שיישרפו. למשל, אתה שורף יותר קלוריות בעמידה מאשר ישיבה, או בהליכה לעומת עמידה ובריצה תשרוף יותר קלוריות מאשר בהליכה.

הגוף שלך שורף קלוריות תמיד - תוכל בקלות להגביר את רמת הפעילות הגופנית שלך, אם תלך במקום לנסוע ברכב או באוטובוס או תעלה במדרגות במקום במעלית.
כדאי שהפעילות הגופנית תהיה משולבת עם תזונה דלת קלוריות, כדי להביא לירידה במשקל.

אפשרויות לתרגול בבית

1. בסופו של כל יום, כתוב איזו פעילות גופנית עשית. תוכל להיעזר בטבלה שמופיעה בהמשך.
2. חפש באינטרנט מקורות לגבי מספר הקלוריות ששורפים בפעילויות שונות.

יתרונות של פעילות גופנית מוגברת

יש יתרונות רבים להגברת הפעילות הגופנית שלך ולא כולם קשורים לירידה במשקל, כך שגם אם אין לך עודף משקל, תוכל להפיק תועלת רבה מפעילות גופנית. חלק מהיתרונות הם:

1. מניעת השמנה
2. שיפור רמת האנרגיה ומצב הרוח
3. שיפור סבולת לב ריאה
4. שיפור המראה ומסת השריר
5. שיפור מצב רוח והשינה
6. נושא לשיחה עם אחרים
7. פעילות אותה אפשר לעשות עם אחרים
8. פעילות פנאי
9. הפחתת מתח
10. שמירה על צפיפות עצם

שאלה:

אילו מהין היתרונות של פעילות גופנית מוגברת הם המשמעותיים ביותר עבורך?

.....
.....

דרכים להגברת הפעילות הגופנית

יש דרכים רבות להגביר את רמת הפעילות הגופנית שלך. הדבר הראשון שבדרך כלל חושבים עליו כ"פעילות גופנית" הן הפעילויות שקשורות בהצטרפות לחדר כושר, לקבוצת ספורט, או פעילויות באוויר הפתוח (ריצה למשל). דרך נוספת להגביר את הפעילות הגופנית היא להתחיל לשלב פעילות מוגברת בתוך חיי היום יום. למשל, לעלות במדרגות במקום במעלית. שילוב של שני הדברים היא הדרך הטובה ביותר להגביר את רמת הפעילות שלך.

דרכים להגביר פעילות גופנית (התעמלות)

- | | |
|------------------------------|--------------------|
| 1. הליכה | 10. פילאטיס |
| 2. ריצה | 11. ריקוד |
| 3. הרמת משקולות | 12. קיקבוקסינג |
| 4. שחייה | 13. סקי |
| 5. שיעורי אירובי | 14. מתיחות |
| 6. אופניים או שיעורי ספינינג | 15. טאי צ'י |
| 7. רולרבלידס, קורקינט | 16. התעמלות במים |
| 8. אמנויות לחימה | 17. רכיבה על סוסים |
| 9. יוגה | 18. גלישה |

דרכים לשלב פעילות גופנית מוגברת בחיי היום יום

- | | |
|---|---|
| 1. לעלות במדרגות במקום במעלית. | 8. לעבוד בגינה. |
| 2. לעמוד במקום לשבת. | 9. לשטוף את המכונית לבד במקום לקחת אותה למכון השטיפה. |
| 3. ללכת מהר יותר. | 10. להחליף ערוצים בטלוויזיה בלי השלט. |
| 4. לחנות רחוק יותר וכך ללכת יותר. | 11. ללכת לחנויות בסביבה במקום לנסוע ברכב. |
| 5. לרדת תחנה לפני היעד וללכת ברגל. | 12. לקחת דברים לקומה העליונה בבית לא בפעם אחת. |
| 6. לסחוב את הקניות בסלסלה במקום להשתמש בעגלת קניות. | 13. לקחת את הכלב לסיבוב ארוך יותר. |
| 7. לעשות את עבודות הבית בקצב מהיר יותר. | 14. ללכת או לרכב באופניים במקום לנסוע ברכב. |
| 8. לקחת תפקידים שדורשים הרמה של דברים (למשל, להוציא את הפח) | |

התגברות על מכשולים ושמירה על הישגים

"אין לי זמן"

חוסר זמן היא אולי הסיבה הנפוצה ביותר שאנשים אינם משיגים את המטרות שקשורות לפעילות גופנית. כדאי לעבור על סדר היום שלך עם מישהו אחר, כדי שיעזור לך לחשוב על זמן שיתאים לפעילות גופנית (למשל, ללכת בזמן הפסקת הצהריים שלך). אחד היתרונות במציאת דברים ברשימה "דרכים לשלב פעילות מוגברת בחיי היום יום" הוא שבדרך כלל אלה פעילויות שאינן דורשות זמן רב, כמו הצטרפות לחדר כושר או לקבוצת ספורט. אפשרות אחרת היא להתעמל בזמן שעושים פעילות אחרת. למשל, אם אתה צופה בטלוויזיה במשך שעה ואתה עושה פעילות גופנית כלשהי בזמן הפרסומות (קפיצה בחבל, כפיפות בטן), יהיו לך כ-15 דקות של פעילות!

"אין לי כסף לחדר כושר"

יש מקומות שמציעים מחירים משתלמים. אם החברות בחדר כושר היא בשבילך הדבר שמפריד בין להתאמן או לא להתאמן, כדאי לחשוב על פתרונות יצירתיים שיאפשרו לך להיות מנוי למרות הקושי הכלכלי. על פי רוב גם קופות החולים השונות מציעות פעילויות גופניות במחיר פחות גבוה, רצוי לבדוק את מגוון האפשרויות גם אצלם.

"אין לי בסביבה מסלול הליכה נוח או בטוח"

ייתכן שאי אפשר ללכת בשכונה שלך משום שהתנועה כבדה מדי, או שיש תחושת אי ביטחון אחרת. במקרה כזה, כדאי לך לשקול לנסוע ברכב למקום שבו אנשים הולכים ברגל, כמו מסלולי הליכה, חוף היום וכו'. כדי להגביר את הסיכוי שתתמיד בכך, כדאי לקבוע ללכת עם אדם נוסף.

"לא נוח לי בבגדי התעמלות או במקומות ציבוריים"

סביר שתחושת הנוחות שלך תגבר ככל שתתאמן יותר, אבל אולי בכל זאת תעדיף להתאמן בפרטיות בבית שלך. כדאי אולי לקנות בגד התעמלות חדש ולהתחיל להתאמן במשך זמן קצר במקומות ציבוריים, ועם הזמן לנסות להאריך את פרקי הזמן האלה כשתרגיש יותר נוח. על מנת לבדוק את האמונה שלך שאנשים אחרים בוחנים אותך, נסה לשים לב כמה אתה מבחין באחרים. סביר שתגלה שאתה מתמקד בעיקר בעצמך ובאימון שלך, ופחות באחרים. סביר גם שתגלה שאחרים שמים לב לאימון שלהם או למוזיקה שהם שומעים ולא כל כך שמים לב אליך או בוחנים אותך.

אפשרויות לתרגול בבית

1. השלם את ה"תכנית להגברת רמת הפעילות שלי" ו"מעקב אחר הפעילות שלי" המופיעים למטה.
2. עבור על הדרכים להגברת הפעילות שנזכרו קודם ובחר את אלה שתמצא לנאות. נסה ליישם דרך אחת במשך מספר ימים ובדוק אם היא מתאימה לך או לא. אם כן, המשך ליישם אותה וכשתרגיש מוכן, נסה עוד אחת, כדי לראות אם כדאי לצרף גם אותה למאגר הפעילויות שלך.

תכנית אישית להגברת רמת הפעילות שלי

3 רעיונות להגברת רמת הפעילות שלי :

1.
2.
3.

דברים שעלולים להפריע לי ליישם את הרעיונות, ופתרונות אפשריים

מכשול	פתרון
.....	
.....	
.....	

תאריך יעד (עד היום הזה אני אישם את הרעיונות שלי) :

אני אעקוב אחר ההתקדמות שלי על ידי/בעזרת (למשל בעזרת הטבלה "מעקב אחר הפעילות שלי") :

.....

מעקב אחר הפעילות שלי

תאריך	פעילות	כמה זמן עסקתי בפעילות זו?	אחר
יום שני, 20 ביוני	זריקת כדורים לסל	חצי שעה	הלכתי לחנות במקום לנהוג

סיכום

- הגוף שלך תמיד שורף קלוריות, גם במנוחה.
- תוכל להגביר את רמת הפעילות הגופנית שלך על ידי אימון גופני או על ידי מאמץ מוגבר בפעילויות היום יום שלך.
- חשוב לשלב בין פעילות גופנית ותזונה טובה כדי לרדת במשקל.

3. לאכול בריא

לשים לב מה אתה אוכל ומתי אתה אוכל

לרוב האנשים יועיל לצרוך יותר אוכל מזין ופחות "ג'אנק פוד" וקלוריות ריקות, ולהסדיר את צריכת המזון שלהם, כך שהם לא יפספסו ארוחות ויאכלו מסודר. ייתכן שאתה מודע לדפוסים מסוימים באופן האכילה שלך, אותם תרצה לשנות.

הפרק מציג מספר טיפים לעזרה, יחד עם זאת על מנת לשפר את התזונה שלך ולשמור על משקל תקין, מומלץ לפנות לדיאטנית שתעזור לך לבנות תפריט מאוזן, מותאם אישית ושתעקוב יחד איתך על התהליך.

מעקב אחר צריכת המזון שלך במהלך השבוע, יכולה להיות דרך מועילה במיוחד להבחין מה ניתן לשפר בתזונה שלך. תוכל ללמוד על קבוצות המזון השונות (דגנים, ירקות ופירות, מוצרי חלב, בשר ושומנים) ועל הכמות היומית המומלצת לגילך. תוכל להיעזר בדיאטנית כדי לקבל מידע שיסייע לך לבחון זאת.

שאלה:

לפני שאתה עוקב אחר צריכת המזון שלך, חשוב איזה קבוצות מזון אתה צורק יותר מדי ומאיזה קבוצות אינך אוכל מספיק?

.....

.....

אנשים לעתים מעבירים זמן רב מדי בלי לאכול, מה שעלול להוביל לאכילת יתר. מומלץ לאכול משהו כל 4 שעות, במהלך השעות שאתה ער. למשל, ארוחת בוקר ב- 8 בבוקר, ארוחת צהריים ב- 13 בצהריים, חטיף ב- 4 וארוחת ערב ב- 7.

כדי להימנע מאכילת יתר, מומלץ לאכול משהו כל 4 שעות (בזמן עירות)

להלן מספר סגנונות אכילה בעייתיים נפוצים :

- לא לאכול מספיק ירקות או חלבון.
- לאכול יותר מדי פירות (כמו מיץ) ופסטה/לחם.
- לאכול יותר מדי חטיפים או משקאות מוגזים.
- לפספס ארוחות.
- לאכול מאוחר בלילה, כך שלא רעבים בארוחת בוקר.
- לא לאכול חטיף אחה"צ ולאכול יותר מדי בערב.

מומלץ לבדוק כמה קלוריות תוכל לחסוך באמצעות שינויים ספציפיים בתזונה שלך. להלן דוגמא להשפעה של הורדת משקאות מוגזים מתפריט התזונה :

משקאות מוגזים

בבקבוק קולה אישי (חצי ליטר) יש 210 קלוריות

אם תפסיק לשתות __ בקבוקים בכל יום, אתה עשוי להפחית-

3 בקבוקים ליום = חצי ק"ג בשבוע

4 בקבוקים ליום = 0.7 ק"ג בשבוע

5 בקבוקים ליום = 0.9 ק"ג בשבוע

6 בקבוקים ליום = 1.1 ק"ג בשבוע

שאלה:

האם יש סגנון תזונה בעייתי שאפיון איתך? אם כן, מהו?

.....
.....

אפשרויות לתרגול בבית

1. היעזר בטבלה "מעקב אחרי התזונה שלי" המופיעה בהמשך כדי לעקוב אחר התזונה שלך במהלך השבוע הקרוב.

מעקב אחרי מה שאני אוכל ומתי

אנא היעזר בטבלה כדי לסמן אילו קבוצות מזון אכלת בכל ארוחה. סמן X ליד קבוצת המזון. למשל, אם אכלת בארוחת בוקר קורנפלקס, לחם עם גבינה ומיץ תפוזים, עליך יהיה לסמן X בקבוצה של הדגנים, החלב, פירות ושמנים ו-X נוסף בקבוצת הדגנים (לחם+קורנפלקס). כדאי גם לרשום את זמן הארוחות והחטיפים כדי להבין טוב יותר זמני האכילה שלך.

יום 1:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:
קבוצת מזון	ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב	חטיף	מטרה	פחות/יותר?
ירקות						
דגנים						
פירות						
חלב						
בשר						
שמנים						
סוכר/ מאכלים עתירי שומן						

יום 2:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:
קבוצת מזון	ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב	חטיף	מטרה	פחות/יותר?
ירקות						
דגנים						
פירות						
חלב						
בשר						
שמנים						
סוכר/ מאכלים עתירי שומן						

יום 3:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:
קבוצת מזון	ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב	חטיף	מטרה	פחות/יותר?
ירקות						
דגנים						
פירות						
חלב						
בשר						
שמנים						
סוכר/ מאכלים עתירי שומן						

יום 4:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:
קבוצת מזון	ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב	חטיף	מטרה	פחות/יותר?
ירקות						
דגנים						
פירות						
חלב						
בשר						
שמנים						
סוכר/ מאכלים עתירי שומן						

יום 5:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:
קבוצת מזון	ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב	חטיף	מטרה	פחות/יותר?
ירקות						
דגנים						
פירות						
חלב						
בשר						
שמנים						
סוכר/ מאכלים עתירי שומן						

יום 6:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:
קבוצת מזון	ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב	חטיף	מטרה	פחות/יותר?
ירקות						
דגנים						
פירות						
חלב						
בשר						
שמנים						
סוכר/ מאכלים עתירי שומן						

יום 7:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:	זמן:
קבוצת מזון	ארוחת בוקר	ארוחת צהריים	ארוחת ערב	חטיף	מטרה	פחות/יותר?
ירקות						
דגנים						
פירות						
חלב						
בשר						
שמנים						
סוכר/ מאכלים עתירי שומן						

כיצד ניתן לאכול בצורה בריאה יותר?

להוריד במשקל או לאכול בריא יותר מצריך מאמץ ותכנון מראש. להלן רשימה של 25 דרכים שעשויות לעזור לך בניסיון להפחית את צריכת הקלוריות שלך ולאכול בצורה בריאה יותר. אתה מוזמן לעבור על הרשימה ולסמן את הדברים שלדעתך יעזרו לך ותרצה לנסות.

- ☐ לתכנן את הארוחות שלך ולהימנע מאכילה פזיזה ואימפולסיבית.
- ☐ לאכול לפי לוח מסודר (כולל לאכול ארוחת בוקר, צהריים וערב בערך באותה שעה בכל יום)
- ☐ לאכול ארוחות מאוזנות.
- ☐ לרשום יומן אוכל (ניתן לערוך רשימה על דף או בטלפון הנייד)
- ☐ לשתות לפחות 8 כוסות מים ביום.
- ☐ לאכול מגוון של ירקות ו 3-2 פירות בכל יום.
- ☐ לאכול אוכל שאינו עתיר שומן.
- ☐ להימנע ממשקאות ואוכל המכילים הרבה סוכר.
- ☐ לתכנן לאכול חטיפים בריאים באופן מסודר.
- ☐ לאכול לאט יותר.
- ☐ לאכול במקום אחד ולא לאכול בזמן שאתה עושה דברים אחרים (למשל, בזמן שאתה קורא או מדבר בטלפון).
- ☐ להשתמש בצלחות קטנות יותר.
- ☐ לשים בצלחת מנות קטנות יותר.
- ☐ לוודא שיש חטיפים בריאים נגישים (למשל, קערת פירות), כך שיהיה קל להשיג אותם.
- ☐ לערוך רשימת קניות לפני ההליכה לסופר ולעשות את הקניה עם האדם שקונה את המצרכים לבית (למשל, אמא, אבא או שותף לדירה), או לתת לו רשימה של מוצרים בריאים כדי שיקנה בשבילך.
- ☐ להגביל את הגישה שלך לאוכל עתיר שומן או קלוריות.
- ☐ לנסות לא לקחת עוד מנה לפני שעברו 20 דקות בהם האוכל מתעכל- אתה עשוי לגלות שאתה לא רעב יותר, כך שלא תרצה תוספת.
- ☐ להגדיר לעצמך שעה מסוימת בערב שאחריה לא תאכל יותר.
- ☐ לשתות יותר מים.

- ☐ לשלב יותר מאכלים שיש בהם סיבים תזונתיים בתפריט.
- ☐ כשאתה אוכל בחוץ, להזמין סלט ומנת פתיחה במקום מנה עיקרית.
- ☐ לקנות לחם עם פרוסות קטנות יותר, או להוציא את החלק "הרך" בלחמניה לפני שאתה אוכל אותה.
- ☐ לאכול יותר קטניות.
- ☐ כשאתה אוכל בחוץ, לאכול רק חצי מהמנה ואת השאר לקחת הביתה.

להתגבר על מכשולים ולשמר הצלחות

- לאחר שתתחיל להשתמש בדרכים אלו ותרגיש שאתה מצליח להגיע להישגים, חשוב שתחשוב איך לשמר את ההצלחה ולהימנע מלחזור לדפוסי אכילה פחות בריאים. להלן מספר הצעות כיצד לעשות זאת:
 - לתעד בכתב את הדברים ששינית וכיצד שינית אותם, כך שתוכל לחזור ולקרוא זאת במידה ויעלה הצורך.
 - להיעזר בתמיכה חברתית לשינויים אלה. חבר, בן משפחה או קבוצה שאתה משתתף בה, יוכלו לסייע לך להתמיד בתהליך.
 - להזכיר לעצמך מהי ההתקדמות שעשית באמצעות חשיבה על הדרכים בהם שינויים אלו תרמו לך באופן אישי.

אפשרויות לתרגול בבית

1. מלא את הטבלה "תכנית אישית לשיפור התזונה שלי", המופיעה בהמשך.
2. עבור שוב על הרשימה- כיצד ניתן לאכול בצורה בריאה יותר (שהופיעה בעמוד הקודם) וסמן את אלו שתרגיש ליישם. נסה ליישם אותן במהלך הימים הקרובים ולאחר מכן הערך מה עבד ומה לא. אם דרך מסוימת עבדה, המשיך ליישמה וכשתרגיש מוכן, נסה דרך נוספת כדי לבדוק אם כדאי להוסיף גם אותה לשגרת היום- יום שלך.

תכנית אישית לשיפור התזונה שלי

3 דברים בתזונה שלי שאני רוצה לשפר :

1.
2.
3.

דרכים ספיציפיות בהן אשתמש כדי להשיג את השינויים האלו :

1.
2.
3.
4.
5.
6.

דברים שעלולים להקשות עליי או להפריע לי ליישם דרכים אלו ופתרונות אפשריים :

פתרונות

מכשולים

.....	
.....	
.....	

תאריך בו אתחיל ליישם את הדרכים האלו :

אני אעקוב אחר ההתקדמות שלי על ידי (למשל, להשתמש בטבלת "מעקב אחרי מה שאני אוכל ומתי")

.....
.....

סיכום

- לשפר את התזונה שלך משמעותה לשפר את איכות המזון ולהסדיר את זמני האכילה.
- הטבלה "מעקב אחרי מה שאני אוכל ומתי" יכולה לעזור לך להעריך את הרגלי האכילה שלך.
- לאחר שתעריך את הרגלי האכילה שלך, כדאי לבחור דרך אחת (למשל, לתכנן את הארוחות שלך מראש) ולנסות ליישם אותה למשך מספר ימים. אם היא עובדת, המשך ליישם אותה ונסה להוסיף דרך נוספת.
- כלל אצבע טוב- להקפיד לאכול משהו כל 4 שעות בזמן עירות.
- תן לעצמך קרדיט על כך שאתה עובד על שיפור התזונה שלך. זכור שמדובר בתהליך שצורך התמדה וסבלנות, אך הוא משתלם!
- הפרק מציג מספר טיפים לעזרה, יחד עם זאת על מנת לשפר את התזונה שלך ולשמור על משקל תקין, מומלץ לפנות לדיאטנית שתעזור לך לבנות תפריט מאוזן, מותאם אישית ושתעקוב יחד איתך על התהליך.

יחידה מס' 14: פיתוח חוסן אישי - מפגשים מותאמים אישית

הקדמה

דפי העבודה השונים שמופיעים בהמשך, הם חלקים נפרדים המרכיבים את היחידה כולה. אם תחליט להשלים את דפי העבודה והתרגילים, עומדות בפניך 2 אפשרויות:

1. תוכל להשלים תרגיל אחד בתחילת כל אחת מהיחידות המותאמות אישית שעליהן אתה מחליט לעבוד. או

2. תוכל לבחור את התרגילים שלדעתך יוכלו לעזור לך הכי הרבה ולהשלים אותם בנפרד. כלומר, לא כחלק מיחידה מסוימת.

כשהשלמת את היחידה הסטנדרטית מס' 7- "בניית גשר לעבודה אישית" (עמ' 152), החלטת אילו יחידות מותאמות אישית ברצונך להשלים, אם בכלל. רצוי שתשלים נושא אחד של חוסן אישי לפני כל יחידה מותאמת אישית. אם החלטת לא להשלים אף יחידה מותאמת אישית, או שאתה רוצה להשלים יותר נושאי חוסן אישי ממספר היחידות המותאמות אישית שבחרת, תוכל להשלים את כל התרגילים כיחידה מותאמת אישית בפני עצמה.

כל תרגיל ביחידה זו אורך כ-2-3 מפגשים. כשתעבור על דפי העבודה ביחד עם במטפל שלך, תעבור על נושא חוסן אחד ותבדוק האם זה נושא שיוכל לעזור לך בחיים. כל דף עבודה מתחלק ל-2 חלקים. החלק הראשון נותן הסבר קצר על מספר נושאים ומציע כיצד לשלב אותם בחייך. החלק השני שואל שאלות לגבי החוויה שלך מהתרגיל ומציע דרכים בהן תוכל להמשיך לשלב זאת בחייך.

ביחידה זו תוכל:

- ללמוד כיצד להביע הכרת תודה למישהו שמעולם לא הודית לו באופן הולם.
- לדון כיצד הכרת תודה עשויה לעזור לך לשפר את מצב הרוח ואת הקשרים החברתיים.
- ללמוד דרכים לשילוב הכרת תודה בחיי היום יום שלך.
- להשתמש בקשיבות (מיינדפולנס) כדי לתרגל הנאה מהרגע ולשפר את מצב הרוח שלך.
- להשתמש בתקשורת חיובית בונה כדרך לשפר את הקשרים החברתיים שלך.
- לכתוב סיכום חיים כדי לעזור לך קבל נקודת מבט על החוויות החשובות, הפעילויות וההישגים שלך בעבר ובעתיד.
- ללמוד כיצד נדיבות יכולה לעזור לך לשפר את מצב הרוח וליצור קשרים עם אנשים אחרים.

1. מפגש להכרת תודה – חלק א'

הכרת תודה היא רגש של הערכה למשהו שהוא משמעותי עבורך. הבעת תודה היא אחת הדרכים העוצמתיות ביותר כדי להגביר תחושה של אושר ולקדם חוסן אישי. שיתוף הרגש הזה עם מישהו אחר, יכול לעודד אותך לעשות משהו טוב בתמורה. למעשה, ביטוי של הכרת תודה קשור לירידה בדיכאון, בחרדה ובלחץ. אחת הדרכים לבטא הכרת תודה היא לכתוב מכתב תודה למישהו בחיך ולקרוא אותו בקול רם בפניו.

- 'ביקור של הכרת תודה' יעזור לך להקדיש זמן להכיר בדברים שאדם מסוים עשה בשבילך. אנשים רבים דיווחו ש'ביקור תודה' שהם ערכו היה חוויה מרגשת ולפעמים משנה חיים.

- כשאתה מתכנן לכתוב מכתב תודה, כדאי לחשוב על מה שהאדם עשה עבורך וכיצד זה השפיע על חיך. נסה לכלול דוגמאות ספציפיות כמו:

– ספר לו מה אתה עושה כיום וציין עד כמה אתה זוכר את המאמצים שלו.

– הזכר לו מה הוא עשה בשבילך.

– ספר לו איך זה גרם לך להרגיש.

– אמור לו מה המשמעות של המעשים שלו לגביך.

תרגיל לבית

1. חשוב על האנשים – הורים, חברים, מורים, מאמנים, חברים לקבוצה, מעסיקים וכו' – שהיו אדיבים אליך באופן מיוחד ושמעולם לא הודית להם כראוי. בחר מישהו איתו תוכל לקבוע פגישה פנים אל פנים במהלך השבוע הקרוב. המשימה היא לכתוב מכתב תודה לאותו אדם, להביא לו אותו באופן אישי ולקרוא אותו בפניו.

נקודות להתייחסות

✓ הצעדים הבאים יעזרו לך להשלים את דף העבודה של מכתב התודה, לחשוב על אנשים שעשו משהו טוב בשבילך וייתנו לך רעיונות כיצד לנסח את המכתב.

1. חשוב על אנשים שעזרו לך ולא הייתה לך הזדמנות להודות להם כראוי.
 2. מבין האנשים שמנית, בחר אדם אחד שהיית רוצה להודות לו ושהיית מרגיש בנוח להביא לו מכתב תודה.
 3. ערוך רשימה של הדרכים שבהן הוא עזר לך.
 4. חשוב כיצד הרגשת כלפי העזרה שלו, מהי ההשפעה של העזרה הזאת על חיך ובאיזו תדירות אתה נזכר בכך שהוא עזר לך.
- ✓ חשוב על הדרך בה תמסור לו את המכתב. כדאי לחשוב איך אתה מתכוון להציג בפניו את המכתב. להלן מספר הצעות שיעזרו לך לתרגל זאת:
- תן מעט רקע לסיבה שכתבת את המכתב. למשל "בזמן האחרון למדתי על הכרת תודה. הייתי רוצה לחלוק אתך את מה שכתבתי לגבי הכרת התודה שאני מרגיש כלפיך".
 - תרגל את קריאת המכתב בקול רם לפני שתקרא אותו בפניו. לפעמים אנשים בוחרים לשלוח את המכתב בדואר או במייל, למרות זאת אנחנו מציעים לך לשקול למסור אותו לאדם באופן אישי.
 - הודה לאדם על שהקשיב למכתב שלך.
- ✓ לאחר ביקור התודה, היעזר בשאלות שבדף העבודה כדי לחשוב על החוויה שעברת.

מכתב תודה – דף עבודה

1. אנשים שעשו משהו טוב בשבילי :

.....
.....

2. תאר מה האדם עשה, עד כמה זה היה משמעותי בשבילך וכיצד זה השפיע על חייך.
דוגמאות לדברים שאותו אדם עשה בשבילך ומה הייתה המשמעות של זה עבורך.

.....
.....
.....
.....

3. מתי תוכל להיפגש עם האדם שעזר לך ולקרוא בפניו את המכתב?

.....
.....

4. ענה על השאלות הבאות לאחר שכתבת את המכתב וקראת אותו בפני אדם שעזר לך.

איך הרגשת כשכתבת את המכתב?

.....
.....
.....
.....

איך הרגשת כשקראת את המכתב בקול רם בפני האדם שעזר לך?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

נוסח המכתב

.....היקר,

{הטקסט שכתבת}

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

1. מפגש להכרת תודה – חלק ב'

מעקב אחר תרגיל הבית

המטרה של השאלות הבאות היא לשוחח על תרגילי הבית, וכדאי לדון בהן בתחילת המפגש שלאחר יישום התרגיל.

- תאר את תהליך כתיבת המכתב ומסירתו לאדם, במידה שיכולת לעשות זאת.
 - למי כתבת את המכתב ועל מה הודית לו?
 - איך הרגשת כשכתבת את המכתב?
- איך הרגשת כשקראת את המכתב בקול רם? איך הגיב האדם שעזר לך?
- הבעת תודה הוכחה כמשפרת את הדימוי העצמי, עוזרת לאנשים להתמודד עם לחץ, בונה ומחזקת קשרים חברתיים, פועלת נגד רגשות שליליים ומוצאת דרכים להעריך את הדברים הטובים בחיים. כיצד הבעת הכרת התודה גרמה לך להרגיש? איך זה יוכל לעזור לך בעתיד?

סיכום

- הכרת תודה היא תחושת הערכה למשהו משמעותי שמישהו עשה בשבילך.
- דרך אחת להביע תודה היא לכתוב מכתב למישהו שמעולם לא הודית לו כראוי, ולקרוא בפניו את המכתב בקול רם.
- הבעת תודה עשויה לעזור לך להתמודד טוב יותר עם לחץ, לשפר את הקשרים החברתיים שלך, לפעול נגד הרגשות השליליים ולהעריך את הדברים הטובים בחיים שלך.

2. להעריך את הדברים הטובים – חלק א'

הכרת תודה יכולה לגרום לך לתחושה טובה, אבל זה ניתן לבצע אותה בכל יום או בכל חודש, גם כי במהרה ייגמרו האנשים להם תרצה להודות...

- יש דרכים נוספות להעריך את הדברים הטובים בחייך, כמו:
 - לחשוב על הדברים הטובים בחייך ולספור אותם לעצמך פעם בשבוע.
 - לשלוח הודעות טקסט קצרות ולהודות בהן לכל מי שעושה משהו בשבילך.
 - לספר לאנשים אחרים על משהו נחמד שמישהו עשה בשבילך.
 - למצוא מישהו שתוכל לשתף אותו במה שאתה רוצה להודות עליו, כך שהוא יוכל יעודד אותך לחשוב על הדברים הטובים בחייך.
 - להרגיש בעל ערך בזכות משהו שאתה עושה טוב או שיש לך ושאתה מתגאה בו (אוסף מיוחד, תחביב, ספורט וכו').
- חשוב איך תוכל ליישם את אחד הרעיונות האלה וחשוב על רעיונות אחרים שתוכל לתרגל מדי יום בנושא של הכרת תודה.

נקודות להתייחסות

- ✓ חשוב איך אתה מבטא הכרת תודה ישירות לאדם אחר. כדאי לחשוב איך היית רוצה לומר לאותו אדם שאתה מודה לו. להלן עצות שיוכלו לעזור לך לתרגל הבעת תודה:
 - לאחר אמירת שלום ראשונית, אמור לו שאתה רוצה להודות לו על משהו שהוא עשה: "רציתי לעצור רגע ולומר לך תודה על כך שאתה תמיד פנוי בשבילי כשאני צריך לדבר."
 - ספר לו איך זה גרם לך להרגיש: "אני תמיד מרגיש הקלה אחרי שאני מדבר אתך."
 - הודה לאדם על שהקשיב למכתב שקראת בפניו: "אני מאוד מעריך את זה שהשקעת את הזמן להקשיב למה שהיה לי לומר לך."
- ✓ חשוב איך תוכל לשלב הכרת תודה בחיי היום יום שלך. בחר אחת מהדרכים להכיר תודה שהופיעו למעלה או נסה לפתח דרך אחרת ותרגל אותה במשך השבוע.

תרגיל לבית

1. במהלך השבוע הקרוב, כתוב יומן יומי שבו תכתוב את הדברים הטובים שיש בחייך או דברים שעליהם אתה מודה בסופו של כל יום. כתוב מספר משפטים לגבי הסיבה שאתה אסיר תודה ואיך הדברים האלה שחווית גרמו לך להרגיש. נסה לשים לב במשך היום לדברים הטובים הקטנים שקורים לך.
2. נסה להביע הכרת תודה למישהו בכל יום. זה יכול להיות גם על דברים פשוטים כמו תודה למישהו שתמיד אומר לך שלום או למישהו שהיה חבר טוב. רצוי שתהיה מפורט ככל האפשר לגבי הדבר שעליו אתה מודה ולגבי האופן שבו הרגשת. עדיף לבטא זאת פנים אל פנים, אם כי זה אפשרי גם באמצעות אימייל, שיחת טלפון או הודעת טקסט בטלפון הנייד.

2. להעריך את הדברים הטובים – חלק ב'

מעקב אחר תרגיל הבית

המטרה של השאלות הבאות היא לפתח שיח על תרגילי הבית, וכדאי לדון בהן בתחילת המפגש שלאחר ישום התרגיל.

- כיצד שילבת הכרת תודה בשגרת היום יום שלך?
- אם הבעת את הכרת התודה בפני אדם אחר, כיצד הוא הגיב? כיצד זה גרם לך להרגיש?
- איך תוכל להמשיך להביע הכרת תודה על בסיס קבוע?

סיכום

- יש דרכים רבות בהן תוכל להשתמש כדי לשלב הכרת תודה בחיי היום יום שלך, כמו לכתוב יומן על הדברים הטובים בחיך, כתיבת פתקי תודה או לשתף אנשים בדברים שאתה גאה בהם.
- הבעת הכרת תודה עשויה לעזור לך להתחבר מחדש לאנשים ולספר להם עד כמה אתה מעריך אותם.

3. ליהנות מהרגע – חלק א'

ליהנות מהרגע (או להתענג על הרגע) משמעותו למצות את כל מה שיש לחוויה להציע. אפשר להתענג על מגוון רחב של דברים – על חוויה חושית, חוויה חברתית, על תחושה או אפילו על זיכרון. כל מחשבה או התנהגות שמאריכות או מעצימות את התחושה החיובית שקשורה לחוויה מסוימת יכולות להיות מוגדרות כהתענגות.

נקודות להתייחסות

✓ בחר סוג מסוים של מאכל או משקה שאתה ממש אוהב, או משהו שמעולם לא ניסית, כמו פרי כלשהו (למשל אוכמניות, פטל, מנגו).

- אם ניסית את המאכל בעבר, תאר מה אתה אוהב בו ובחויית האכילה שלו.
- עצום את העיניים, משש את המאכל באצבעותיך ושים לב לכל פרט קטן. תריח אותו ואז הכנס אותו לפה, אבל עדיין אל תלעס אותו. חקור את המאכל בעזרת הלשון והשיניים ושים לב לכל פרט קטן. עכשיו, לעס אותו והתמקד בטעם. בסיום, בלע את האוכל ופקח עיניים.
- איך חויית ההתענגות הזאת משתווה לאכילת המאכל הזה בצורה רגילה?
- תאר את התגובה שלך בכל שלב של חויית ההתענגות. האם היה לך קל להישאר ממוקד?
- איך הרגשת כששמת לב לכל פרט קטן בחוויה?

הנאה מהרגע יכולה להיות דרך קלה להעלות את מצב הרוח ולהפיק את המרב מהדברים המהנים בחיך. אתה יכול להתענג על דברים מהעבר באמצעות העלאת זיכרונות מאירועים נעימים, מההווה באמצעות תשומת לב ו"לחיות את הרגע" ואתה יכול להתענג על העתיד באמצעות ציפייה לחוויות נעימות.

- על אילו חוויות יום יומיות בחיך תוכל להתענג במהלך השבוע הקרוב?
- כיצד תוכל לחלוק את חוויות ההתענגות שלך עם בן משפחה או אדם תומך אחר?
- הסתכל בדף העבודה שמילאת- "למצוא את הדברים הטובים בכל יום" (המופיע ביחידה סטנדרטית מס' 6- "פיתוח חוסן אישי", בפרק 3 חלק א'- "למצוא את הדברים הטובים בכל יום", עמ' 146) כיצד תוכל להתענג על חלק מהחוויות האלו?

• הדרכים הבאות כוללות הצעות להתענגות יעילה יותר מהחוויית שלך :

- תוכל לחלוק את ההנאה שלך מרגע מסוים עם אנשים אחרים. חפש אנשים שלהם תוכל לספר על החוויות שלך ואמור להם עד כמה אתה מעריך את הרגע. זוהי כנראה הדרך הטובה ביותר למצות את ההנאה.
- בנה זיכרונות חיוביים. צלם תמונות מנטליות או אפילו קח מזכרות מוחשיות מאירוע מסוים, כדי להיזכר בו אחר כך עם אחרים.
- ברך את עצמך כשאתה משיג משהו או עושה משהו היטב. אל תפחד להתגאות. אמור לעצמך עד כמה אחרים מתרשמים ממך וזכור כמה חיכית לכך שהדבר הטוב הזה יקרה.
- תשקע בתוך הרגע. תחיה אותו עד תומו ונסה לא לחשוב, רק להרגיש.
- צור אלבום תמונות של רגעי ההנאה שלך. שים תמונות של כל הדברים האהובים עליך באלבום, והסתכל בו מדי פעם, כדי להזכיר לך להתענג על הדברים החיוביים שבחייך.

תרגיל לבית

1. בכל יום במהלך השבוע הקרוב, הקפד להתענג על חוויה אחת לפחות. למשל, הקפה של הבוקר, או הליכה קצרה בחוץ. תקדיש לפחות 2-3 דקות להתענג על כל חוויה. לאחר מכן דרג את העוצמה של חוויית ההתענגות מ-1 עד 10 (כאשר 1 = חלש ו-10 = חזק ביותר) בטבלה. עבור על שגרת הבוקר שלך, על הפעילויות היום יומיות ועל הרגלי הערב, וחשוב כמה זמן אתה משקיע במתן תשומת לב והנאה מהדברים הטובים והמענגים במהלך היום, קטנים וגדולים כאחד.

זכור את הטיפים להתענגות :

- כדאי לחלוק את החוויה עם אחרים.
- לצלם את החוויה או את האירוע בראש, או אפילו לדאוג לתמונה ממשית מצולמת או למזכרת מוחשית אחרת, ואחר כך להעלות זיכרונות עם אחרים.
- אל תפחד לברך את עצמך על הישגים שלך.
- תתמקד בדברים מסוימים ותתעלם מאחרים או תחסום אותם.
- תן לעצמך לשקוע לגמרי בתוך החוויה ונסה לא לחשוב, רק להרגיש.

טבלת הנאה מהרגע (מיינדפולנס)

כתוב חוויות שבהן התענגת על רגע מסוים בכל יום במהלך השבוע הקרוב ודרג את עוצמת הרגש שחוויית מ-1 עד 10 (10 הוא הרגש החזק ביותר).

חויית התענגות מס' 2	חויית התענגות מס' 1	יום
עוצמת הרגש	עוצמת הרגש	
		ראשון
		שני
		שלישי
		רביעי
		חמישי
		שישי
		שבת

3. ליהנות מהרגע (מיינדפולנס) – חלק ב'

מעקב אחר תרגיל הבית

המטרה של השאלות הבאות היא לפתח שיח על תרגילי הבית, וכדאי לדון בהן בתחילת המפגש שלאחר ישום התרגיל.

- על אילו פעילויות התענגת?
- האם ההתענגות הייתה לא נוחה עבורך או קלה לך?
- האם אתה נוהג להתענג על דברים, או שהחווייה הייתה חדשה לך?
- אם היה לך קשה להתענג, מה גרם לקושי? איך תוכל לנסות להתמודד עם הקשיים האלו?
- איך הייתה ההרגשה ברגע שהתענגת על משהו? איך הרגשת לאחר מכן?
- בחן את החוזקות שלך והסתכל בדף החוזקות שמילאת (מופיע ביחידה סטנדרטית מס' 2- "הערכה והצבת מטרות", בפרק 2- "זיהוי חוזקות ותחומים לשיפור", עמ' 18). איך תוכל להשתמש בחוזקות שלך כדי לאפשר לעצמך ליהנות מהרגע? למשל, מישו שאוהב ללמוד יוכל להתענג על קריאת סיפור קצר, או מישו שמעריך יופי יוכל להתענג על טיול בטבע.

סיכום

- התענגות (ליהנות מהרגע) היא טכניקה שעוזרת לך להעצים ולהאריך חוויה מהנה.
- תרגול ההתענגות עשוי לעזור לך לשפר את מצב הרוח ולחוש הכרת תודה.

4. קשיבות (Mindfulness) – חלק א'

קשיבות (מיינדפולנס) משמעותה מתן תשומת לב באופן מסוים: באופן מכוון, ברגע הנוכחי וללא כל שיפוטיות. קשיבות דומה ליכולת להתענג על הרגע, אבל היא מתמקדת ברגע הנוכחי. אפשר לתרגל קשיבות על ידי התמקדות בתחושה נעימה. תרגול בקשיבות (מיינדפולנס) יכול לסייע לנו להישאר ברגע, מבלי לנדוד עם המחשבות שלנו לפגיעות מהעבר או לדאגות עתידיות. תרגול זה יכול לעזור לנו ללמוד להיות מודעים יותר לרגע ואף לעזור לנו לשנות את האופן בו אנחנו מתמודדים עם מצבים שמעוררים לחץ או חרדה. בתהליך ה"קשיבות" המבט מופנה פנימה. תוכל להתנסות בתרגול של קשיבות.

נקודות להתייחסות

✓ תרגל קשיבות עם המטפל שלך. ודא שאתה יושב בצורה נוחה, בעיניים עצומות או פקוחות. כעת, התמקד ברעשים שבחדר. המטפל שלך יזכיר לך מדי פעם לשים לב בעדינות וללא שיפוטיות אם המחשבות שלך נודדות, ויחזיר את תשומת הלב שלך אל הרעשים שבחדר. אם זה אפשרי, השתמש בפעמון כדי לסמן את תחילת התרגול ואת סופו.

- לאחר כ- 5 דקות, בדוק איך אתה מרגיש? האם אתה שם לב לשינוי כלשהו?
- האם היה לך קשה להתמקד? אם כן, מדוע?
- קשיבות יכולה להשתלב בשגרת היום יום שלך, אבל היא לא תמיד באה בקלות ובטבעיות. תרגול יומי יעזור לך להרגיש נוח יותר ולחוות פחות לחץ.
- צעדים לקשיבות כוללים:
 - למצוא מקום שקט שבו לא יפריעו לך.
 - לוודא שאתה בתנוחה נוחה, יושב או שוכב.
 - להתמקד בחוש מסוים כמו: שמיעה (להקשיב לרעשי הסביבה), ראייה (תמונה או תצלום), מגע (חפץ רך או קשה שאתה מחזיק ביד), חוש פנימי (נשימה), ריח (קרם ידיים).
 - אם המחשבות שלך נודדות, הזכר לעצמך בעדינות לחזור ולשים לב לתחושה.

תרגיל לבית

בחר באחד החושים ותרגל קשיבות בכל יום. חשוב לבחור זמן ביום שבו לא תרגיש לחץ להזדרז ומקום שבו לא יפריעו לך. תן לעצמך זמן מכיוון שקשיבות מצריכה תרגול.

4. קשיבות (Mindfulness) – חלק ב'

מעקב אחר תרגיל הבית

המטרה של השאלות הבאות היא לפתח שיח על תרגילי הבית, וכדאי לדון בהן בתחילת המפגש שלאחר ישום התרגיל.

- במהלך השבוע האחרון, באיזו תדירות הצלחת לתרגל קשיבות?
- כיצד הרגשת לאחר שסיימת לתרגל קשיבות?
- האם משהו הפריע לך לתרגל זאת?
- כיצד תוכל לשלב קשיבות בשגרת היום שלך?
- כיצד תוכל להשתמש בקשיבות על מנת להפחית את החרדות שלך או להתמודד עם גורם לחץ? למשל, לתרגל קשיבות במשך 5 דקות לפני שאתה נכנס למבחן בכיתה.

סיכום

- קשיבות היא דרך מובנית לשים לב לרגע הנוכחי.
- תרגול של קשיבות עשוי לעזור לך להפחית חרדות שקשורות לחוויות קשות מהעבר או לאתגרים עתידיים.

5. מהי תקשורת חיובית ובונה? – חלק א'

מחקר שנעשה בארה"ב מצא שמידת שביעות הרצון ממערכת יחסים עשויה להיות תלויה באופן שבו אדם מגיב כשמשוהו טוב קורה לאחר. אנשים שמגיבים לחדשות טובות של מישהו אחר בצורה חיובית ובונה מרגישים טוב במערכות היחסים שלהם. כשאדם אחר משתף אותך בחדשות טובות, אתה יכול להגיב במספר דרכים:

1. אתה יכול להיות שמח בשבילו, אבל לא לעשות מזה עניין גדול מדי ("זה נהדר!").
 2. אתה יכול להיות חשדן ולחפש סיבות לכך שהחדשות הטובות לא באמת כל כך טובות ("אתה בטוח שזה באמת מה שאתה רוצה?").
 3. אתה יכול להיות אדיש ("אה").
 4. על פי המחקר, הדרך הכי טובה להגיב לחדשות טובות, כך שתהיה שביעות רצון בקשר עם אותו אדם, היא להתרגש באופן אמיתי מהחדשות ולוודא שהאדם האחר יודע שאתה שמח בשבילו ("זה מדהים! אני יודע שחיכית לזה הרבה מאד זמן").
- להלן מספר דוגמאות לתגובות חיוביות ובונות.
- חבר שלך מקבל ציון טוב על עבודה שהגיש. אתה מחייך ואומר "כל הכבוד". לאחר מכן אתה מתעקש לצאת ולחגוג את זה בארוחה.
 - אחיך מקבל הצעה לעבודה שהוא מאד רצה. אתה אומר לו "מזל טוב! ידעתי שהם יציעו לך את העבודה. ההשקעה הגדולה שלך בלימודים השתלמה". לאחר מכן אתה מזכיר לו שיתקשר להורים, ומציע להכין לו ארוחת ערב כדי לחגוג.

שאלות

נסה להיזכר בפעם האחרונה שבה חלקת חדשות טובות עם מישהו.

- האם מישהו פעם הציג לחדשות טובות שלם בצורת הנהל ומלמכת?

.....

.....

- כיצד הרגעת?

.....

.....

- האם זה סינה את הרצון שלם לשתף את אותו אדם כקורה לם משהו?

.....

.....

צעדים לתגובה חיובית ובונה

הצעדים הבאים מציגים כיצד להגיב לחדשות טובות של מישהו אחר, תוך שימוש בכישורי תקשורת בונים:

1. להרגיש התרגשות אמיתית
2. להפגין את ההתרגשות שלך כלפי חוץ
3. להישאר זמן מה עם החדשות הטובות ולחוות אותן ביחד עם האדם האחר (להאריך את השיחה על החדשות הטובות, לספר לאנשים על כך, לעודד את החבר לספר לאנשים אחרים, להציע פעילויות לחגוג את החדשות).

טיפים לתקשורת בונה

- השתמש בכישורים שלמדת ובעיקר, ספר לאדם האחר עד כמה אתה מעריך את החדשות הטובות ושאל אותו שאלות לגביהן.
- היה קשוב ואל תנסה לסתור את דבריו. שאלות מסוימות עשויות להסיח את דעתו מהחדשות הטובות.
- ייתכן שתרגיש שזה מלאכותי, כך לעתים קרובות מרגישים אנשים שמתנסים בזה לראשונה. זה טבעי להרגיש אי נוחות כשמתנסים משהו חדש, כמובן שאינך צריך לצאת מגדרך ולקפוץ משמחה אם אתה מרגיש שזה לא טבעי. אנשים רבים שמרגישים אי נוחות בהתחלה מרגישים עם הזמן שזה נהיה טבעי יותר.

תרגול לבית

1. במהלך השבוע הקרוב, היה קשוב לאנשים קרובים אליך שמספרים לך על התרחשויות חיוביות. עצור והתאמץ להגיב בצורה חיובית ובונה. בכל לילה, רשום את ההזדמנויות שהיו לך להגיב לחדשות טובות, את התגובה שלך (ציין אם היא הייתה חיובית ובונה) ואת תגובת האחר אליך.
2. לאחר שהאדם האחר הגיב אליך, זכור כמה נעים הרגשת מ-1 עד 4 (1=כלל לא נעים, 4=נעים מאוד), וכתוב את הדירוג בדף העבודה.

נקודות להתייחסות

✓ כדאי להתאמן על תגובה חיובית לחדשות טובות. להלן מספר טיפים שיעזרו לך.

צעדים לפתיחת שיחה :

- שאל שאלות ונסה לברר אם הם קיבלו חדשות טובות – מה קורה? מה חדש אצלך בזמן האחרון?
- השתמש בהקשבה פעילה ובתשומת לב רבה, שאל שאלות ונסה לחיות מחדש את החוויה עם המספר.
- השתמש בכישורי תגובה אקטיביים ובונים :

– התרגשות כנה (חיוכים, קשר עין, שינויים בטון הדיבור)

– הארכת השיחה (בקש פרטים, אמור מחמאה, שאל לגבי העתיד)

– הצעות לחגוג את החדשות הטובות ולספר עליהן לאחרים

למי תוכל להתקשר השבוע, שאולי יהיו לו חדשות טובות שתוכל לשאול אותו עליהן?

.....

.....

.....

.....

אילו שאלות תוכל לשאול מישהו על מנת לשמוע על חדשות טובות? (למשל, איך אתה מסתדר בזמן האחרון? שמעת חדשות טובות לאחרונה?)

.....

.....

.....

.....

דף עבודה – תגובה חיובית בונה

במהלך השבוע הקרוב, היה קשוב לאנשים קרובים אליך שמספרים לך חדשות טובות. עצור והתאמץ מאוד להגיב בצורה חיובית. בכל לילה, רשום את ההזדמנויות שהיו לך להגיב לחדשות טובות, את התגובה שלך ואת תגובת האחר אליך. אם לא הגבת בצורה בונה, כתוב תגובה חלופית שהייתה יכולה להיות יותר חיובית. דרג את מצב הרוח שלך מ-1=כלל לא נעים ועד 4=נעים מאוד, לאחר ששמעת את תגובתם.

מצב/אדם/חדשות טובות	התגובה שלך	התגובה שלו	דירוג מצב הרוח

5. מהי תקשורת חיובית בונה? – חלק ב'

מעקב אחר תרגול הבית

המטרה של השאלות הבאות היא לפתח שיח על תרגילי הבית, וכדאי לדון בהן בתחילת המפגש שלאחר ישום התרגיל.

- מי סיפר לך את החדשות הטובות?
- האם הגבת בצורה בונה? אם כן, האם היה לך קל או קשה?
- כיצד הגיב האדם האחר כשהגבת בצורה חיובית בונה?
- מה הייתה הרגשתך כשעשית זאת?
- האם היו פעמים שבהן הייתה לך הזדמנות להגיב בצורה חיובית ובחרת לא לעשות זאת, או שניסית ולא הצלחת?
- מה תוכל לעשות כדי לזכור טוב יותר להשתמש בתקשורת כזו?

סיכום

- כשאתה מגיב לאנשים בתקשורת בונה, זה יכול לעזור לך להרגיש חיובי יותר כלפי הקשרים החברתיים שלך.
- תקשורת חיובית ובונה מערבת התרגשות שלך מחדשות טובות של חבר ומציאת דרכים לעזור לו לנצל ולמצות את החדשות הטובות.

6. סיכום חיים – חלק א'

המטרה בתרגיל היא לעזור לך לחשוב על מה שהכי חשוב לך ומה אתה רוצה להשיג בחיידך. חשוב איך אתה רוצה שחיידך ייראו ועל החוויות שאתה רוצה שהם יכילו. זה אמור לשקף את ראייתך האישית לגבי החוויות שאתה רוצה לחוות, האנשים שאתה רוצה שיהיו בחיידך וההישגים שאתה רוצה להשיג.

תרגיל לבית

1. דמיין לעצמך שיום אחד, כשתתבגר ותפרוש מעיסוקיך, מישהו יכתוב ספר על החיים המלאים והמספקים שחיית. מה היית רוצה שהספר הזה יספר עליך?
2. כתוב תקציר של חיידך בעמוד אחד. חשוב לכלול בו תיאור של הערכים שאתה מאמין בהם, התכונות האישיות שלך. נסה לשלב בתקציר מטרות שחשובות לך וחוזקות שיש לך.
3. מה חשוב לך שישפרו עלייך ועל מה שמאפיין אותך? ואילו הישגים שהשגת או שתרצה להשיג היית רוצה שיוזכרו?
4. מה היית רוצה וחשוב לך שאנשים אחרים ידעו עליך?

סיכום חיים

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. סיכום חיים – חלק ב'

מעקב אחר תרגול הבית

המטרה של השאלות הבאות היא לפתח שיח על תרגילי הבית, וכדאי לדון בהן בתחילת המפגש שלאחר ישום התרגיל.

- איך הרגשת כשכתבת את הסיכום? על מה חשבת?
- קרא שוב את הסיכום שכתבת. מהו הדבר החשוב בחייד?
- מה נותן לך משמעות רבה בחייד?
- האם למדת משהו על עצמך כשכתבת את הסיכום?
- ערוך רשימה של הפעילויות שאתה כרגע משקיע בהם זמן רב בחייד:

1.
2.
3.
4.
5.

- מתוך הפעילויות שמנית, האם יש כאלה שאינן מופיעות בסיכום החיים שכתבת?
אם כן, מדוע?

- רשום מספר שינויים שהיית רוצה לערוך בחייד כיום, כדי שישקפו טוב יותר את סיכום החיים שלך. למשל:

– באילו פעילויות היית רוצה להשקיע זמן רב יותר, ואילו פעילויות היית רוצה להתחיל?

- חשוב על האנשים שהזכרת בסיכום החיים שלך. האם תוכל לבלות איתם זמן רב יותר?
- לאילו משאבים אתה זקוק כדי לעשות את הפעילויות שבסיכום החיים שלך? כיצד תוכל להשיג את המשאבים האלו?
- חקירה של מה שחשוב ומשמעותי בחיים קשורה לאופן שבו אתה מגדיר החלמה ומגלה תכונות של חוסן. עבור שוב על ההגדרה שלך את המושג החלמה. השווה וחפש דברים דומים ושונים בין סיכום החיים שלך ובין הגדרת ההחלמה. כיצד תוכל להשתמש במה שלמדת על מנת לעזור לך להתקדם לעבר ההחלמה שלך?
- אילו שינויים תוכל לעשות בחיך כדי שיום אחד סיכום החיים שכתבת ישקף נאמנה את חיך ואת העדפותיך האישיות? או שישקף בצורה טובה יותר את התפיסה שלך לגבי החלמה?

סיכום

- חשיבה על החיים שלך וכתירת סיכום שלהם יעזרו לך לזהות פעילויות, אנשים והישגים שחשובים לך.
- כתיבה של סיכום חיים תעזור לך להגדיר את המושג החלמה, לגלות תכונות חוסן אישי ולזהות פעילויות בחיך שיש להן עדיפות עבורך.

7. ביטויים של טוב לב בקשרים עם אחרים – חלק א'

לביטויים של טוב לב יש קשר לעלייה בתחושת האושר, להכרת תודה ולהפחתה של מצוקה נפשית. כשאתה פועל מתוך טוב לב, סביר שתתחיל לראות את עצמך כאדם טוב ואדיב יותר. תפיסה עצמית חיובית זאת יכולה להוביל לרגשות של תקווה ואופטימיות. כתוצאה מכך, אנשים ירצו להיות יותר בסביבתך, יעריכו את הזמן שהם מבליים בחברתך, יבקשו עזרה כשהם בצרה, יוקירו לך תודה על כך וגם יציעו עזרה כשתזדקק לה.

ביטויים של טוב לב אינם קורים במקרה וחשוב למצוא את הדרך שטובה לך לבטא אותם בקשר עם אחרים. להלן מספר דוגמאות:

מעשה טוב	ניסיתי אותו	הייתי רוצה לנסות
1. להוציא את האשפה למשפחה או לשכן.		
2. לתת מחמאה לבן משפחה או לחבר.		
3. לקחת לטיול את הכלב של חבר או שכן.		
4. להחמיא לחבר לעבודה על עבודה טובה.		
5. לשלוח מכתב תודה למישהו שעזר לך.		
6. לומר למישהו מבני המשפחה כמה אתה מעריך אותו.		
7. להזמין חבר או בן משפחה לארוחה, סתם בלי סיבה מיוחדת.		
8. להכין עבודת יד כלשהי לחבר או לבן משפחה.		
9. להיות נדיב כלפי חבר ולהציע לעזור- כמו עבודה בגינה, ניקיון הבית או ארוחה.		
10. לערוך ביקור אצל שכן קשיש.		
11. להתנדב בעבודה קהילתית עם קשישים או ילדים בשכונה.		

		12. לסדר את הארון ולתרום בגדים ישנים לארגון כלשהו.
		13. לחבק בן משפחה ללא כל סיבה.
		14. להקשיב למישהו שעובר תקופה קשה.
		15. לשלוח פרחים לבן משפחה.
		16. להתנדב במסגרת כלשהי
		17. לכתוב שיר למישהו קרוב אליך.
		18. אחר :

רעיונות אלה הם רק קצה הקרחון. תוכל להפיק תועלת רבה ממעשים של טוב לב שאתה תבחר לנסות. אם אתה מוציא את האשפה ולוקח את הכלב לטיול במשך שבוע אחד, בשבוע שלאחר מכן נסה אולי לבקר שכן או לספר לבני משפחה עד כמה אתה מעריך אותם. חשוב על רעיונות נוספים למעשים של טוב לב שתוכל ליישם. רשום אותם למטה.

1.
2.
3.
4.
5.

- עשיית מעשים טובים עשויה להוביל לשרשרת של טוב לב. האדם שכלפיו תפגין טוב לב עשוי להרגיש אהוב ומופתע, ויש סיכוי טוב שהוא יחזיר במעשה טוב לך או לאנשים אחרים. למעשה הטוב שהחל בהוצאת האשפה לשכן יש פוטנציאל להתגלגל קדימה ולהשפיע עליך ועל אנשים רבים.

שאלות

- איך עשיית מעשים של טובים יכולה לעזור לך להתחבר מחזק עם חברים ישנים או למצוא חברים חדשים?

.....

.....

- חשוב על דרכים לשלב את החובקות שלך בעשיית מעשים של טוב לב. הבא דוגמה לדבר אחת שבה תוכל להשתמש בחובקות שלך במעשה של טוב לב.

.....

.....

תרגול לבית

1. קבע לך כמטרה, לעשות מעשה אחד של טוב לב פעם בשבוע/מדי פעם. תכנן מראש מכיוון שזה יעזור לך לחשוב אילו מעשים תוכל לעשות, האם יהיה צורך במשאבים מסוימים ומיהם האנשים אליהם תוכל לפנות עם המעשה הטוב. חשוב על הרגשות הקשורים למעשה הטוב שאתה עושה.

טיפים שכדאי לזכור שעושים מעשה של טוב לב

1. נסה להתחייב לעשות מעשים של טוב לב מספר פעמים בשבוע.
2. תכנן לגוון את המעשים מדי שבוע.
3. אל תתחייב לדברים שיגרמו לך עומס רב מדי. במידת הצורך, התחל במשהו קטן ולאט לאט הגדל את המחויבות שלך.
4. נסה לעשות מעשים של טוב לב גם כשאינך מצפה לדבר בתמורה.

7. ביטויים מעשיים של טוב לב – חלק ב'

מעקב אחר תרגול הבית

המטרה של השאלות הבאות היא לפתח שיח על תרגילי הבית, וכדאי לדון בהן בתחילת המפגש שלאחר ישום התרגיל.

- אילו מעשים של טוב לב עשית במהלך השבוע האחרון?
- איך הרגשת תוך כדי עשיית המעשה?
- אילו מעשים היו המתגמלים ביותר? מדוע?
- איך הגיב האדם האחר כלפי המעשה הטוב שעשית?
- איך תוכל לשלב מעשים של טוב לב בשגרת היום יום שלך?

סיכום

- מעשים של טוב לב יכולים לעזור לך לעורר רגשות חיוביים, לשפר מערכות יחסים ולהפחית מצוקה רגשית.
- תכנון מראש של עשיית מעשים טובים יעזור לך להצליח לשלב אותם בתוך חיי היום יום שלך.

