



 NAVIGATE

נויגייט

תכנית טיפול ייחודית לצעירים
שחווים משבר פסיכוכטי ראשון

תכנית לפיתוח חוסן אישי "נויגייט"

לטיפול בעקבות משבר פסיכוכטי ראשון
(Individual Resiliency Training)

חלק 1: יחידות סטנדרטיות

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

יוני 2016



תכנית לפיתוח חוסן אישי "נויגייט" לטיפול בעקבות משבר פסיכוטי ראשון חלק 1: יחידות סטנדרטיות

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
פברואר 2016

תוכן עניינים

1 יחידה מס' 1 - היכרות עם התכנית לפיתוח חוסן אישי

1. תכנית "נויגייט" 2
2. היכרות עם התכנית לפיתוח חוסן אישי 4
3. מדריך לנשימה מרגיעה 3

11..... יחידה מס' 2 - הערכה והצבת מטרות

1. החלמה וחוסן אישי 12
- מהי החלמה 12
- מהו חוסן אישי וכיצד הוא קשור להחלמה 13
- פיתוח נקודת מבט של חוסן אישי (RESILIANCY PERSPECTIVE) 15
- סיכום 17
2. זיהוי חוזקות ותחומים לשיפור 18
- זיהוי חוזקות 18
- מה חשוב לך? כיצד חוזקות יכולות לעזור לך? 24
- יצירת רשת תמיכה 30
- סיכום 32
3. הצבת מטרות 33
- הגדרת מטרת אישית 35
- פירוק של המטרה לטווח הארוך לצעדים קטנים 37
- מעקב אחר המטרות 39
- סיכום 40
- דף לתכנון מטרה (למעקב שבועי) – דוגמה 41
- דף לתכנון מטרה (למעקב שבועי) 43

45 יחידה מס' 3 - מידע על פסיכوزה

46 1. מהי פסיכוזה

45 מהי פסיכוזה?

45 מהם סימפטומים של פסיכוזה?

49 כיצד מתבצעת האבחנה?

51 מודל פגיעות לחץ

53 מה ניתן לעשות כדי להפחית את הפגיעות הביולוגית ואת גורמי הלחץ?

55 מהו משבר פסיכוטי ראשון?

57 המלצות לטיפול

59 סיכום

60 2. טיפול תרופתי לפסיכוזה

61 אילו תרופות מטפלות בפסיכוזה?

62 כיצד יועיל הטיפול התרופתי לפסיכוזה?

64 מהן תופעות הלוואי האפשריות של תרופות לפסיכוזה?

67 כיצד תוכל לקבל החלטה מושכלת לגבי נטילת תרופות?

69 דרכים לנטילת תרופות באופן קבוע

72 סיכום

73 3. התמודדות עם לחץ

73 מהו לחץ?

74 מה גורם לך להרגיש לחוץ

76 כיצד לזהות לחץ?

78 דרכים להתמודדות טובה יותר עם לחץ ומניעתו

81 טכניקות הרגעה

84 איך אוכל לבנות תכנית להתמודדות עם לחץ?

84 תכנית אישית להתמודדות עם לחץ
85 סיכום
86 4. פיתוח חוסן אישי
86 פיתוח חוסן אישי בטיפול
86 כיצד חוסן אישי יכול לעזור לך בטיפול ובהחלמה?
88 בניית סיפור של חוסן אישי
88 דוגמה לסיפור של חוסן אישי- סיפורה של ענת
92 סיכום
92 לחבר את הכל יחד
93 <u>יחידה מס' 4 - תכנית למניעת הישנות סימפטומים (Relapse)</u>
94 1. מניעת הישנות (Relapse)
95 מהם סימני אזהרה מוקדמים?
97 אילו אירועים או מצבים יכולים "לעורר" הישנות של סימפטומים?
99 סיכום
100 2. בניית תכנית למניעת הישנות
100 כיצד תוכל לבנות תכנית למניעת הישנות?
101 טיפים להשלמת התכנית למניעת הישנות
103 בניית התכנית שלך
104 תכנית למניעת הישנות
106 סיכום
107 <u>יחידה מס' 5 - עיבוד המשבר הפסיכוטי</u>
109 1. לספר את הסיפור שלך
109 הבנת ההשפעות של המשבר הפסיכוטי

112	השפעות נפוצות של סימפטומים פסיכויטיים וחוויות מטרידות במהלך הטיפול
119	לספר את הסיפור שלך
123	סיכום
124	2. לאתגר מחשבות ואמונות מכשילות ולהתמודד עמן
124	הקשר בין מחשבות לרגשות
127	הבניה קוגניטיבית
130	תרגול הבניה קוגניטיבית
134	הערכת ההתקדמות שלך
137	לצמוח בעקבות החוייה שעברת
137	סיכום
138	<u>יחידה מס' 6 - פיתוח חוסן אישי (מפגשים סטנדרטיים)</u>
138	1. בחינת החוסן הנפשי שלך
140	2. להשתמש בחוזקות שלך - חלק א'
144	2. להשתמש בחוזקות שלך - חלק ב'
145	3. למצוא את הדברים הטובים בכל יום - חלק א'
149	3. למצוא את הדברים הטובים בכל יום - חלק ב'
150	רשימת רגשות חיוביים
151	סיכום
152	<u>יחידה מס' 7 - בניית גשר לעבודה אישית</u>
153	1. חזרה על הצבת מטרות
153	חזרה על דף תכנון המטרות שלך
154	לזהות אתגרים בהשגת המטרה
156	אסטרטגיות מועילות שלמדת בתכנית לפיתוח חוסן אישי

159	לחקור תחומים לשיפור
163	סיכום
164	2. לנוע קדימה עם התכנית: מעברים בטיפול
164	היחידות המותאמות אישית
168	בניית טיפול מותאם אישית
170	סיכום

יחידה מס' 1 - היכרות עם התכנית לפיתוח חוסן אישי

הקדמה

הנושאים ביחידה זו מועברים במפגש או שניים. אתה והמטפל תכירו את מבנה תכנית "נויגייט" ואת היחידות השונות בפיתוח חוסן אישי (Individual Resiliency Training). ביחידה זה תוכל:

- ללמוד על המרכיבים השונים ב"נויגייט".
- ללמוד על התכנית לפיתוח חוסן אישי ולעבור על היחידות השונות שכלולות בה.
- לדבר על הציפיות להשתתפות פעילה בתכנית לפיתוח חוסן אישי.
- לדבר על הדאגות והקשיים המידיים שיש לך ולמשפחתך.
- ללמוד דרכים להרגעה כדי להתמודד עם גורמי לחץ מידיים (בעת הצורך).

יחידה זו מתמקדת בהיכרות עם התכנית בנושאים שמטרידים ומדאיגים אותך כעת

מסר של תקווה

אנשים רבים שחוו פסיכוזה מנהלים חיים מלאים ומספקים.

1. תכנית "נויגייט"

חלק זה מתאר את תכנית "נויגייט", מהי כוללת, וכיצד היא יכולה לעזור לך להמשיך במסלול חייך.

- תכנית "נויגייט" תספק לך ולמשפחתך כישורים, כלים ומידע שיעזרו לך לשוב לחיים רגילים, מלאים ומספקים.
- התכנית מורכבת ממספר התערבויות שונות שנועדו לקדם את תהליך ההחלמה האישי שלך, והיא כוללת ניהול הטיפול התרופתי, פיתוח חוסן אישי, תמיכה בחזרה לעבודה או ללימודים, ותכנית פסיכו-חינוכית משפחתית.
- התערבויות אלה הוכחו כיעילות בקידום תהליכי ההחלמה של אנשים שחוו משבר פסיכוטי ראשון.
- תוכל לרכוש כלים וכישורים שיעזרו לך לקדם ולהשיג את מטרותיך ולהמשיך בחייך.
- תוכל ללמוד דרכי התמודדות שיעזרו לך לנהל את הסימפטומים הפסיכוטיים טוב יותר.
- תוכל לעבוד עם צוות רב מקצועי הכולל רופא, מטפל אישי, המסייע בפיתוח וקידום תהליך ההחלמה, מטפל משפחתי ומלווה השכלה ותעסוקה.

תכנית "נויגייט"

מטרות	נותן השירות	טיפול
ליווי והתאמה אישית של הטיפול התרופתי כדי לשפר את יעילותו ולהפחית את הסימפטומים.	פסיכיאטר, אחות	ניהול הטיפול התרופתי
מתן מידע ולמידת כישורים שיעזרו לבני המשפחה לתמוך בתהליך ההחלמה.	מטפל משפחתי	תכנית פסיכו-חינוכית משפחתית
עבודה משותפת לקידום מטרות ושיפור התפקוד.	מטפל אישי	תכנית לפיתוח חוסן אישי (individual resiliency training)
תמיכה וייעוץ כיצד להשתלב מחדש בלימודים או בתעסוקה או כיצד להתמיד בהם.	מלווה השכלה ותעסוקה	תעסוקה והשכלה נתמכת

2. היכרות עם התכנית לפיתוח חוסן אישי

התכנית שאתה עומד להתחיל נקראת פיתוח חוסן אישי (Individual Resiliency Training). היא פותחה עבור אנשים שעברו משבר פסיכוטי ראשון. ההתמודדות עם משבר פסיכוטי אינה פשוטה. דפי העבודה הבאים יתארו את התכנית, מרכיביה והאופן שבה היא תוכל לעזור לך להשיב את חייך למסלולם.

מטרות התכנית לפיתוח חוסן אישי:

- לעזור לך לשוב למסלול חייך באמצעות עבודה על השגת המטרות והשאיפות שלך.
 - לשפר את התפקוד שלך (בעבודה, בלימודים, במערכות יחסים).
 - לעזור לך למנוע הישנות (Relapse) או אשפוז חוזר.
 - ללמד אותך דרכים להתמודד עם הסימפטומים והפחתתם.
- במהלך התכנית תיפגש בקביעות עם מטפל, שהוא חבר בצוות "נויגייט". התכנית מורכבת מכמה יחידות, שכל אחת מהן כוללת מספר נושאים.

יחידות סטנדרטיות (מומלצות לכל אחד)

1. היכרות	• סקירה כללית של תכנית פיתוח חוסן אישי.
2. הערכה/הצבת מטרות	• הערכת החוזקות שלך ותחומים אותם תרצה לשפר. • בניית תכנית שתסייע לך לנקוט צעדים לקידום והשגת מטרותיך.
3. מידע על פסיכוזה	• למידת עובדות על משברים פסיכויים, סימפטומים, תרופות ודרכי התמודדות עם לחץ.
4. תכנית למניעת הישנות	• ללמוד מהם סימני אזהרה מוקדמים וטריגרים (triggers) של הישנות. • בניית תכנית למניעת הישנות.

<ul style="list-style-type: none"> • דיון, הבנה ועיבוד החוויה האישית שלך. • רכישת דרכי התמודדות עם מחשבות שליליות וסטיגמה עצמית. 	5. עיבוד המשבר הפסיכוטי
<ul style="list-style-type: none"> • הערכת החוזקות והמשאבים שלך (וכיצד הם יכולים לסייע לך בהשגת מטרותיך). 	6. פיתוח חוסן אישי- מפגשים סטנדרטיים
<ul style="list-style-type: none"> • הערכת ההתקדמות לעבר המטרות שהצבת או הצבת מטרות חדשות. • החלטה על הצעדים הבאים בתכנית (באילו יחידות מותאמות אישית ברצונך להמשיך). 	7. בניית גשר לעבר מטרותיך

- בהתבסס על הצרכים והמטרות שלך, תוכל לבחור ביחד עם המטפל האישי את היחידות המותאמות אישית שעשויות לעזור לך להתקדם בתהליך ההחלמה.

יחידות מותאמות אישית (נקבעות על פי הצורך והעניין)

<ul style="list-style-type: none"> • רכישת כלים להתמודדות עם דיכאון, חרדה ותחושות אחרות המעוררות מצוקה. 	8. התמודדות עם רגשות שליליים
<ul style="list-style-type: none"> • רכישת דרכי התמודדות עם סימפטומים שעלולים להטריד אותך. 	9. התמודדות עם סימפטומים
<ul style="list-style-type: none"> • ללמוד כיצד סמים ואלכוהול משפיעים על פסיכוזה. • קבלת החלטות לגבי צמצום או הפסקת השימוש בסמים או באלכוהול. • רכישת כלים ודרכים לצמצום השימוש בסמים ואלכוהול. 	10. שימוש בסמים ואלכוהול

<ul style="list-style-type: none"> • גילוי דרכים חדשות ליהנות בחיים. • פיתוח מערכות יחסים קרובות ומהנות. 	<p>11. שילוב הנאה וכיף בחיי היום יום ופיתוח מערכות יחסים תומכות</p>
<ul style="list-style-type: none"> • הערכת היתרונות והחסרונות בעישון ובהפסקתו. • בניית תכנית אישית להפחתת העישון או להפסקה מוחלטת. 	<p>12. בחירה לגבי עישון</p>
<ul style="list-style-type: none"> • מתן מידע כיצד לנהל אורח חיים בריא. • ניהול תזונה בריאה, פעילות גופנית ומשקל תקין 	<p>13. תזונה ופעילות גופנית</p>
<ul style="list-style-type: none"> • חיזוק הידע שלך לגבי החוזקות והמשאבים שלך (וכיצד הם עשויים לתרום בהשגת מטרותיך האישיות). 	<p>14. פיתוח חוסן אישי- מפגשים מותאמים אישית</p>

החלק הבא כולל שאלות שיעזרו לנו לקבל תמונה ברורה יותר על האופן בו נוכל לסייע לך בצורה הטובה ביותר. המידע שיעלה יסייע לבנות את התוכנית המתאימה ביותר עבורך, כך שתוכל לקדם את מטרותיך ולשפר את התפקוד שלך.

שאלות:

כל אדם מגיע לתכנית "נויגייט" מסיבותיו שלו.

- כיצד שמעת על התכנית?

- מהן הסיבות לכך שאתר ומספחתך האתם לא באו היום והתלפתם להצטרף לתכנית?

ככל שנדע יותר על חיידך בטרם התפתחו הקשיים האחרונים, כך נוכל להבין אותך טוב יותר ולהציע עזרה מועילה יותר.

• כיצד אתה מתאר את חיידך לפני שהקשיים האחרונים התפתחו?

• כיצד העברת את זמנך?

• מה אהבת לעשות בשביל הכיף?

• איך אתה מסתדר בעבודה או בלימודים לאחרונה?

• כמה זמן אתה מבלה עם חברים?

ככל שנבין טוב יותר את הקשיים והבעיות שחווית בחודשים האחרונים, נוכל לעזור לך למלא את הצרכים שלך ושל משפחתך, ולעבוד יחד כדי למנוע החמרה במצבך.

- כיצד ה"ת מתאר את הרעיון הראשון שא"ת התמודד במהלך החודשים האחרונים?
-
-

- מדוע, לדעתך, קרו הדברים האלו?
-
-

למה תוכל לצפות בתכנית לפיתוח חוסן אישי?

- **מפגש עם המטפל** האישי שלך אחת לשבוע למשך כשעה כדי לשוחח על ההתקדמות שלך, כולל איך מתקדמות המטרות שלך וכן כדי לרכוש מיומנויות שיעזרו לך לנהל טוב יותר את מצבי הלחץ והסימפטומים, במידה ועדיין ישנם ועוד.
- **מעורבות המשפחה** והמטפל המשפחתי, על מנת לעזור לך בתהליך ההחלמה שלך.
- **סביבה בטוחה וחיונית**, בה תוכל להיות כן ואמיתי לגבי החוויות והשאיפות שלך.
- **הזדמנויות** לנסות ולתרגל בבית את הכלים ודרכי התמודדות שתלמד בתכנית.
- **חשוב שאתה והמטפל תשאפו ל:**
 - אווירה של תקווה ואופטימיות.
 - השתתפות על בסיס קבוע.
 - עבודה משותפת.
 - התקדמות לעבר השגת המטרות שלך.

שאלות:

- מה אתה מעונין להפיק מהתכנית לפיתוח חוסן אישי?

- האם יש נוסאים דחופים שיש צורך לטפל בהם מידית?

- האם ישנן בעיות קריטיות שיש צורך לטפל בהן?

**אנחנו שמחים שהצטרפת לתכנית ומצפים לעבודה
המשותפת אתך**

סיכום

- תכנית "נויגייט" נועדה לעזור לך ולבני המשפחה שלך לרכוש כלים, כישורים ודרכי התמודדות שיעזרו לך להתקדם לעבר חיים מלאים ועשירים.
- תכנית "נויגייט" כוללת התערבויות שונות שיעילותן הוכחה בקרב אנשים במצבים דומים לשלך, והן יעזרו לך להשיג מטרות אישיות משמעותיות ולרכוש דרכי התמודדות כדי לנהל את הסימפטומים שאתה חווה בצורה מיטבית.
- בתכנית לפיתוח חוסן אישי, אתה והמטפל האישי שלך תעבדו בשיתוף פעולה במטרה ללמוד מיומנויות שיסייעו לך לקדם את המטרות שלך ולשפר את התפקוד.
- התכנית לפיתוח חוסן אישי מחולקת לסדרה של יחידות סטנדרטיות, שכולם יכולים להפיק מהן תועלת, ולסדרת יחידות מותאמות אישית, שיעזרו לך להתקדם לעבר השגת מטרותיך לפי הצרכים האישיים שלך ורמת העניין שלך.

3. מדריך לנשימה מרגיעה

בכל מפגש של פיתוח חוסן אישי, תרכוש ידע, כלים, או דרכי התמודדות. רוב האנשים ומשפחותיהם נמצאים תחת לחץ רב כשהם מגיעים לתכנית, ולכן מפגש זה מסתיים בדפי עבודה העוסקים ב"נשימה מרגיעה", טכניקה להפגת לחץ שתוכל לנסות באופן מיידי.

אפשר ללמוד להירגע כמו שאפשר ללמוד כל מיומנות אחרת: חשוב לתרגל אותה כדי להשתפר. בתחילת הדרך, סביר שתתרכז בביצוע השלבים לפי ההנחיות. כשתכיר טוב יותר את השלבים, תוכל להתרכז יותר ברוגע שאתה חווה. נסה לתרגל את הטכניקה הזו מדי יום. לאחר שבוע, תוכל להעריך האם היא מועילה לך.

נשימה מרגיעה

המטרה בתרגיל היא להאט את הנשימה, בעיקר את תהליך הנשיפה.

השלבים:

- בחר מילה שאתה מקשר עם רוגע, כמו שקט, שלווה, הרפיה.
- קח אוויר דרך האף ונשוף (הוצא אוויר החוצה) לאט דרך הפה בנשימות רגילות, לא עמוקות.
- בזמן הנשיפה, אמור את המילה המרגיעה שבחרת. אמור אותה לאט מאוד, כמו "שששששקקקטטטט".
- בסיום הנשיפה, עצור בטרם תשאף שוב. אם תוכל, ספור עד 4 לפני כל שאיפה נוספת.
- חזור על כל השלבים 10-15 פעמים.

אפשרויות לתרגול בבית

ניתן לעבור עליהן כעת או בסיום המפגש.

1. נסה לתרגל נשימה מרגיעה בשבוע הקרוב. לאחר שתתרגל לטכניקה, יועיל לך לבצע אותה באופן קבוע, 10-5 דקות בכל יום.
2. נסה לתרגל את הנשימה המרגיעה כשאתה נמצא במצב מלחיץ.

יחידה מס' 2 - הערכה והצבת מטרות

הקדמה

משך היחידה הוא 2-3 מפגשים והיא עוסקת בהחלמה וחוסן אישי. כאן תוכל להבין טוב יותר תחומים שמטרידים אותך ולזהות חוזקות ומשאבים שיש ברשותך ושעשויים לעזור לך להפחית לחץ ולהתקדם בחיך. כמו כן, תוכל להבין מהם התחומים בחיך בהם התכנית תועיל לך בבניית תכנית מפורטת שתסייע לך להשיג את מטרותיך האישיות.

ביחידה זו אנו:

- נגדיר מהי החלמה וכיצד היא מתקשרת לחוויותיך.
- נזהה את החוזקות שלך שיעזרו לך בהשגת המטרות.
- נזהה תחומים בעייתיים או אתגרים אישיים בתחומים שונים של תפקוד, כולל מטרות בתחום המקצועי והלימודי, תמיכה חברתית, פעילויות פנאי, בריאות, תנאי המגורים שלך ונושאים הקשורים לתרבות ורוחניות.
- נזהה אנשים שיכולים לתמוך בך בתהליך הטיפול וההחלמה.
- נבין כיצד נקודת מבט של חוסן אישי יכולה לעזור לך להגדיר תחומי חיים שבהם אתה מבקש לחולל שינוי או להגשים את יעדך.
- נלמד את התהליך של הצבת מטרות וחלוקתן לתת-מטרות קטנות יותר וברות השגה.
- נגדיר מטרה אישית שעליה תרצה לעבוד במסגרת התכנית, ונחלק אותה לצעדים קטנים.
- נתכנן את הצעד הראשון לקראת השגת המטרה שלך, וכיצד לעקוב אחר ההתקדמות שלך ביחד עם המטפל.

יחידה זו מתמקדת בהגדרת תהליך ההחלמה שלך ובניית תכנית שתסייע לך להשיג את המטרה

1. החלמה וחוסן אישי

מהי החלמה?

אנשים מגדירים החלמה מפסיכוזה בדרכים הייחודיות להם. חלק מהאנשים רואים בכך תהליך, בעוד אחרים רואים בכך מטרה או תוצאה סופית. להלן מספר דוגמאות לתיאורים של המושג החלמה מנקודת מבטם של אנשים שונים:

- "החלמה ממשבר פסיכוטי היא לא כמו החלמה משפעת. זה להשיב לעצמך את חייך וזהותך".
- "החלמה בשבילי היא כשיש לי מערכות יחסים טובות ואני מרגיש מחובר. זו היכולת ליהנות מחייה".
- "אני לא מתעסק בעבר. אני מתמקד בעתיד".
- "להיות יותר עצמאי זה חלק חשוב בתהליך ההחלמה שלי".
- "ההגדרה שלי להחלמה היא כשאין יותר סימפטומים".
- "החלמה בשבילי היא סדרה של צעדים. לפעמים הצעדים קטנים, כמו להכין ארוחת צהריים, לצאת לטיול רגלי, לעסוק בשגרת יומי. צעדים קטנים מצטברים בסוף".
- "החלמה היא כשיש לך ביטחון וערך עצמי. יש לי משהו חיובי להציע לעולם".

שאלות:

- מהי המשמעות של החלמה בשבילך?

- חשוב לך האופן שבו אתה מצדיר החלמה. איך אתה רוצה שתייך ישמעו?

- מה ה"ת חז"ה לעשות שכעת אתה לא עושה?

אפשרות לתרגול בבית

רוב האנשים מוצאים שזה מועיל לנסות וליישם, בין הפגישות, חלק מהידע או המיומנויות שנלמדו, כך שהם יכולים לראות כיצד זה עובד במצבם האישי. להלן אפשרות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. תוכל לעבור עליה עכשיו או בסוף הפגישה.

1. נסה לשוחח על מושג ההחלמה עם בן משפחה או אדם אחר התומך בך. שתף אותו ברעיונות שלך לגבי ההחלמה שלך.

מהו חוסן אישי וכיצד הוא קשור להחלמה?

- חוסן אישי הוא היכולת להתאושש מהר או להסתגל לנוכח מצוקה או לחץ משמעותיים בחיים.
- חוסן אישי הוא תכונה שיכולה לעזור לך להתגבר על המשבר הנפשי, להתקדם בתהליך ההחלמה ולהכין אותך להתמודדות טובה יותר עם זמנים קשים שעלולים לבוא בעתיד.
- כל אחד יכול לפתח חוסן אישי או להגביר את החוסן שלו. בנסיבות שונות, לפעמים זה קשה יותר למצוא את מאפייני החוסן שלך.
- יש אנשים שמצאו שהדרכים הבאות עוזרות לפתח חוסן אישי:

- פיתוח מערכות יחסים תומכות
- בקשת עזרה כשאתה זקוק לה
- קבלת החלטות מושכלת
- פיתוח קשרים למשאבים
- פיתוח דרכי התמודדות
- לקיחת אחריות על חייך באמצעות עבודה להשגת מטרה משמעותית עבורך.

ביטוי החוסן הנפשי מתגלה אצל אנשים שונים בדרכים מגוונות. לעתים קרובות אנשים חוו תקופה מאד לחוצה וקשה בעברם והצליחו להתגבר עליה ולהמשיך בחייהם. מאפיינים של חוסן אישי אינם תמיד ברורים ממבט ראשון. הרשימה הבאה מציגה מספר דוגמאות של מאפיינים של חוסן אישי:

- כישורי פתרון בעיות
- יכולת להתמודד עם לחץ
- גמישות
- נקודת מבט שקולה
- תחושת יעוד
- דאגה לאחר
- חוש הומור
- עצמאות
- תחושת תקווה
- יוזמה
- נחישות ודבקות במטרה
- יצירתיות

שאלות:

- אילו מאפיינים של חוסן אישי אתה רואה בעצמך?

- נסה לחשוב על אנשים בעלי חוסן אישי שאתה מכיר, שנראים כאילו הם יכולים להתגבר על הכו. אילו מאפיינים של חוסן אתה רואה בהם?

אפשרות לתרגול בבית

1. נסה לדון במושג חוסן אישי עם בן משפחה או עם אדם אחר התומך בך. אילו מאפיינים אותו אדם רואה כחוסן אישי? אילו מאפייני חוסן אישי אתה רואה בו? אילו מאפיינים של חוסן אישי הוא רואה בך?

פיתוח נקודת מבט של חוסן אישי (RESILIANCY PERSPECTIVE)

נקודת מבט של חוסן אישי משמעותה שימוש בחוזקות שלך כדי לנוע קדימה בחיך ובהחלמה שלך. לעתים קרובות, תהליך זה קשור בגילוי האופן שבו החוזקות שלך יכולות לעזור לך להתמודד בצורה יעילה יותר בתקופות של לחץ ולעזור לך להשיג מטרותייך. כל אחד יכול לאמץ לעצמו נקודת מבט של חוסן אישי; כאשר מפתחים כישורי פתרון בעיות, את מערכת תמיכה ומשאבים, ושימוש בדרכי התמודדות יעילות כדי להשיב את החיים למסלולם. להלן מספר דוגמאות של חוסן אישי.

- תמר החלה לחוות סימפטומים פסיכויים כשהייתה בת 22. באותה תקופה למדה באוניברסיטה. כשהייתה עוזבת את ביתה כדי להגיע לשיעור, החלו מחשבות פרנואידיות. בעזרת הוריה, תמר פנתה לעזרה במרפאה לבריאות הנפש בקהילה והחלה בטיפול שכלל שיחות וטיפול תרופתי. כשהסימפטומים חלפו, תמר רצתה לשוב ללימודים, אבל חששה שכל הסטודנטים יגלו על מצבה הנפשי. היא בנתה תכנית לחזרה ללימודים ביחד עם המטפל שלה. בסופו של דבר תמר חזרה ללימודים, והחוזקות שלה- התמדה וחיבתה ללימודים, עזרו לה להשיג את המטרה של קבלת התואר.
- אייל תמיד היה אדם יצירתי מאוד, הוא אהב לצייר וליצור מוזיקה. לאחר שהסימפטומים החלו, היה לו קשה להתחבר שוב עם חבריו ולא היו לו הזדמנויות להכיר חברים חדשים. במהלך הטיפול הוא דיבר על כך שאהבתו לציור ולמוזיקה הייתה הדבר היחיד שעדיין גורם לו הנאה. בעידוד המטפל והמשפחה שלו, אייל החל לצייר שוב ולהשתמש בציור שלו ככלי לשתף דרכו את החוויות שלו. אייל הרגיש שהציור מחזק אותו ולכן החליט גם לחזור לנגן בגיטרה עם אחיו וחברים נוספים. תהליך ההחלמה של אייל התרחש באמצעות היצירתיות שלו והוא יכול היה לאמץ לעצמו נקודת מבט חוסן אישי על ידי שימוש בחוזקה שלו כדי להתמודד עם מצבו.
- אימוץ נקודת מבט של חוסן אישי יכולה לעזור לך:
 - לגלות או לגלות מחדש את החוזקות שלך
 - לאמץ גישה של פתרון בעיות
 - לדמיין את האפשרויות הקיימות בעתידך ולהתמקד במטרות שלך
 - להשתמש בכישורי ההתמודדות שלך בצורה יעילה יותר
 - להתחזק כדי להתמודד עם תקופות מלחיצות בעתיד

שאלות:

- כשתזדה חוסן אישי ככלי הסימפאומים שלך, כיצד זה יבוא לידי ביטוי?

- כיצד היית רוצה שתיק ישמעו?

- איילו דברים היית רוצה לעשות או להשיג בתיק?

אפשרויות לתרגול בבית

ניתן לעבור עליהן כעת או בסוף המפגש.

1. חשוב על אדם שאתה רואה בו מודל לחיקוי. אילו תכונות או מאפיינים אתה אוהב אצלו? נסה לערוך רשימה של תכונות שאתה רוצה לראות בעצמך. כיצד תכונות אלו מתאימות לאופן שבו אתה תופס את ההחלמה שלך ואת מה שאתה רוצה להשיג בחייך? מומלץ לשתף את המחשבות שלך על החלמה עם בן משפחה או אדם אחר התומך בך.
2. נסה לערוך קולאז' (גזרי תמונות מעיתונים) של דברים משמעותיים בחייך. אלו יכולים להיות דברים שאתה עושה כרגע או דברים שתרצה לעשות בעתיד. הראה את הקולאז' שהכנת לבן משפחה או לחבר. מה אותו אדם יכול להוסיף לקולאז'?
3. נסה לכתוב כיצד אתה רוצה שחייך ייראו בעוד 5 שנים. איפה אתה רוצה לראות את עצמך, למשל, בתחום הלימודים, העבודה או בתחום אחר? כיצד היית רוצה שיראו חייך בתחום של מערכות יחסים, במגורים ובתחומי הפנאי שלך? במה הם יהיו שונים?

סיכום

- אנשים מגדירים החלמה בדרכים הייחודיות להם.
- החלמה קשורה לאיך שהיית רוצה שחיידך יהיו שונים, ומה הכי חשוב לך.
- פיתוח חוסן אישי יכול לעזור לך להתקדם לעבר ההחלמה שלך ולקחת שליטה על חיידך.
- חוסן אישי מתפתח בדרכים רבות. למשל:
 - פיתוח מערכות יחסים תומכות
 - בקשת עזרה כאשר אתה זקוק לתמיכה
 - קבלת החלטות מושכלת
 - פיתוח קשרים למשאבים
 - פיתוח דרכי התמודדות מסתגלות
 - לקיחת שליטה על חיידך באמצעות עבודה להשגת מטרה משמעותית
- אנשים חווים חוסן אישי במהלך חייהם כשהם מתמודדים עם מצבי לחץ. שיתוף חוויות של חוסן אישי יכול לעזור לך לזהות תכונות שיעזרו לך להתקדם בחיידך.
- אימוץ נקודת מבט של חוסן אישי יעזור לך לזהות תחומים של חוזק ותחומים שתרצה לשנות בחיידך.

2. זיהוי חוזקות ותחומים לשיפור

חשוב להבין את מצבך הנוכחי וכיצד לתכנן בצורה הטובה ביותר את הטיפול, כדי לעזור לך להשיג את מטרותיך. דפי העבודה הבאים מתמקדים בזיהוי החוזקות שלך, התחומים בחייך אותם תרצה לשפר, ובהבנה כיצד הטיפול יוכל לעזור לך בצורה הטובה ביותר לעשות את השינויים שתרצה לעשות.

- מטרת המפגשים הראשונים היא להכיר אותך טוב יותר, את החוזקות שלך והתחומים שברצונך לשפר.

- ישנם 2 תחומים שיכולים לעזור לך להתחיל את תהליך ההחלמה שלך:

- זיהוי החוזקות ותחומים לשיפור

- פיתוח מערכת תמיכה

- ראשית, ספר לי מה הביא אותך לכאן?

- עם אילו קשיים התמודדת לאחרונה?

- כיצד התמודדת עם קשיים אלו?

- מה לדעתך גרם להם?

- איך אתה חושב שהטיפול הנפשי יוכל לעזור לך להתקדם בהחלמה שלך?

זיהוי חוזקות

רוב האנשים שעברו משבר פסיכוטי טוענים שזה חשוב לקבוע מטרות, גדולות או קטנות, ולפעול להשגתן. אולם סימפטומים פסיכיאטריים עלולים לגזול את זמנך ואת האנרגיה שלך, וכך להקשות עליך להשתתף בפעילויות שונות או אפילו להבין מה אתה רוצה לעשות.

כדאי להקדיש זמן ולחשוב מה חשוב ומשמעותי עבורך, מה אתה רוצה להשיג, וכיצד אתה רוצה שיהיו חייך.

- החוזקות והכישרונות שלך הם חלק מהנכסים החשובים ביותר שיש לך והם יכולים לקדם אותך בתהליך ההחלמה שלך.

- אתה המנהל של תהליך ההחלמה שלך. אתה מחליט באילו תחומים בחייך להתמקד ומהי העזרה שאתה מעוניין לקבל.

השאלון הבא יסייע לך להעריך תחומים שונים בחייך, חוזקות שתהיה מעוניין לפתח ותחומים לשיפור שבהם תרצה להתמקד. כשתסיים, המטפל יסכם את התשובות שלך כדי שתוכל לעבור על כך בסיום.

שאלון הערכת חוזקות

נסה לחשוב כיצד התנהגת בכל אחד מהמצבים שמתוארים למטה **במהלך החודש האחרון** (ארבעה שבועות). אנא התייחס בתשובותיך רק למה שבאמת עשית.

אנא קרא בעיון כל שאלה. כתוב מספר בין 0-10 ליד כל שאלה בהתאם לתדירות שבה התנהגת באופן המתואר בשאלה, כאשר 0 הוא "מעולם לא" ו-10 הוא "תמיד".

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

מעולם לא

תמיד

חשוב על מצבים אמיתיים שבהם:

1. הייתה לך הזדמנות לעשות משהו חדשני או מקורי. באיזו תדירות השתמשת ביצירתיות או בכושר המצאה במצבים אלו?
2. הייתה לך הזדמנות לחקור משהו חדש או לעשות משהו שונה. באיזו תדירות הראית סקרנות או עניין במצבים אלו?
3. היית צריך לקבל החלטה חשובה ומורכבת. באיזו תדירות השתמשת בחשיבה ביקורתית, ראש פתוח או בכושר שיפוט טוב במצבים אלו?
4. הייתה לך הזדמנות ללמוד יותר על נושא מסוים. באיזו תדירות הראית אהבה ללמידה במצבים אלו?
5. הייתה לך הזדמנות לייעץ לאדם אחר שהיה זקוק לכך. באיזו תדירות השתמשת בתבונה במצבים אלו?

6. חשת פחד, איום, מבוכה או חוסר נוחות. באיזו תדירות הראית אומץ או גבורה במצבים אלו?
7. עמדת מול משימה קשה שנמשכת זמן רב. באיזו תדירות הראית התמדה, עיקשות או חריצות במצבים אלו?
8. עמדת במצב שבו יכולת לשקר, לרמות או להטעות. באיזו תדירות הראית ישירות ואותנטיות במצבים אלו?
9. היית צריך להבין מה אנשים אחרים צריכים או רוצים. וכיצד להגיב אליהם בהתאם. באיזו תדירות השתמשת באינטליגנציה חברתית או בכישורים חברתיים במצבים אלו?
10. היית חבר בקבוצה שהייתה זקוקה לעזרתך ולנאמנותך. באיזו תדירות הפגנת עבודת צוות במצבים אלו?
11. הייתה לך מידה מסוימת של כוח או השפעה על שני אנשים או יותר. באיזו תדירות השתמשת בהגינות במצבים אלו?
12. היית חבר בקבוצה שהייתה זקוקה להכוונה. באיזו תדירות השתמשת בכושר מנהיגות במצבים אלו?
13. מישהו פגע בך. באיזו תדירות הפגנת סלחנות וחמלה במצבים אלו?
14. התפתית לעשות משהו שאולי תצטער עליו אחר כך. באיזו תדירות הפגנת זהירות, שיקול דעת ואיפוק במצבים אלו?
15. חווית דחפים, רצונות ורגשות שרצית לשלוט בהם. באיזו תדירות נעזרת בשליטה עצמית או בוויסות עצמי במצבים אלו?
16. מישהו עזר לך. באיזו תדירות חשת והבעת הכרת תודה במצבים אלו?
17. חווית כישלון או עיכוב. באיזו תדירות הראית תקווה ואופטימיות במצבים אלו?

חשוב על חיי היום יום שלך. באיזו תדירות:

18. חשת והפגנת להט או התלהבות כשהייתה הזדמנות לעשות זאת?
19. הפגנת את אהבתך או חיבתך לאחרים (חברים, בני משפחה) ואפשרת לקבל אהבה מאחרים כשהייתה הזדמנות לכך?
20. הפגנת טוב לב או נדיבות כלפי אחרים כשהייתה לך הזדמנות לעשות זאת?
21. הראית צניעות או ענווה כשהייתה לך הזדמנות לעשות זאת?
22. אתה מרגיש או מראה הערכה ליופי ומצוינות או התפעלות כשיש לך הזדמנות לכך?
23. השתמשת בהומור או הפגנת שובבות כשהייתה הזדמנות לכך?
24. חווית דתיות או רוחניות או תחושה של משמעות ומטרה כאשר הייתה הזדמנות לכך?

הנחיות לזיהוי 5 החוזקות העיקריות: בחן את הדירוגים שנתת בכל השאלות ובחר את 5 הדירוגים הגבוהים ביותר שמייצגים אותך בצורה הטובה ביותר. תיאורים מפורטים יותר של כל חוזקה כתובים בהמשך להבהרה נוספת.

שאלה:

- האם אתה מסכים שאלו חמשת החוזקות שהכי מאפיינת אותך?

אם כעת, כשאתה מביט שוב ברשימה, חוזקה מסוימת אינה מאפיינת אותך, אתה מוזמן לרשום חוזקה אחרת במקומה.

5 החוזקות שלי:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

תוכל לקרוא את התיאורים הבאים ולבחור את החוזקות המתאימות לך.

סיכום של 24 חוזקות

אהבת הלמידה – אתה אוהב ללמוד דברים חדשים, אם בכיתה או בעצמך. תמיד אהבת לימודים, קריאה ומוזיאונים – כל מקום וכל זמן שבהם יש לך הזדמנות ללמוד.

גבורה ואומץ – אתה אדם אמיץ שלא נרתע מאיומים, אתגרים, קושי או כאב. אתה עומד על שלך גם כאשר מתנגדים לך. אתה פועל לפי האמונות שלך.

כנות, אותנטיות ואמינות – אתה אדם ישר, לא רק בגלל שאתה אומר את האמת, אלא גם כי אתה חי בדרך אמיתית ואותנטית. אתה מציאותי, בלי יומרות והעמדות פנים. אתה אדם "אמיתי".

יכולת לאהוב ולהיות נאהב – אתה מעריך קשרים קרובים עם אחרים, בעיקר כאלה שבהם השיתוף והדאגה הינם הדדיים. האנשים שאתה מרגיש הכי קרוב אליהם הם אותם האנשים שמרגישים הכי קרוב אליך.

צניעות וענווה – אתה לא מבקש את אור הזרקורים, ומעדיף לתת להישגים שלך לדבר בעד עצמם. אתה לא מחשיב את עצמך כמיוחד, ואחרים מכירים בצניעות שלך ומעריכים אותה.

הכרת תודה – אתה מודע לדברים הטובים שקורים לך, אינך לוקח אותם כמובנים מאליהם. חבריך ובני משפחתך יודעים שאתה אדם שמוקיר תודה, מכיוון שאתה תמיד מוודא לבטא את תודתך.

הומור ושובבות – אתה אוהב לצחוק ולהקניט. חשוב לך לשמח אחרים. אתה מנסה לראות את הצד הקליל בכל מצב.

שיקול דעת, חשיבה ביקורתית וראש פתוח – חשיבה מעמיקה על הדברים ובחינתם מכל הצדדים הן היבטים חשובים במי שאתה. אתה לא קופץ מהר למסקנות, ואתה מסתמך רק על ראיות מוצקות כדי להגיע להחלטות. אתה יכול לשנות את דעתך כשצריך.

תבונה – אתה אולי לא מעריך את עצמך כנבון, אבל חבריך חושבים כך. הם מעריכים את נקודת המבט שלך על נושאים שונים ופונים אליך לקבלת עצות. נקודת המבט שלך על העולם נראית הגיונית לאחרים ולעצמך.

חריצות, עקשנות והתמדה – אתה עובד קשה כדי להשלים את מה שהתחלת בו. לא משנה מהו הפרויקט, אתה תדאג להשלים אותו ולעשות זאת בזמן. דעתך אינה מוסחת כאשר אתה עובד, ואתה שואב הנאה רבה מהשלמת משימות.

נדיבות וטוב לב – אתה נדיב וטוב לב לאחרים, ואינך עסוק מדי בשביל לעזור למישהו. אתה נהנה לעשות מעשים טובים עבור אחרים, גם אם אינך מכיר אותם היטב.

מנהיגות – אתה מצטיין בתפקידי המנהיג: עידוד הקבוצה לבצע משימה מסוימת ושמירה על הרמוניה בתוך הקבוצה כך שכולם ירגישו חלק ממנה. אתה מצטיין בארגון פעילויות ובדאגה לכך שהן יתקיימו.

סליחה וחמלה – אתה סולח למי שפגע בך. אתה תמיד נותן הזדמנות שנייה לאנשים. העיקרון המנחה שלך הוא חמלה ולא נקמה.

סקרנות ועניין בעולם – אתה סקרן לגבי הכול. אתה שואל שאלות ומתעניין בנושאים רבים. אתה אוהב לחקור ולגלות דברים.

עבודת צוות ונאמנות – אתה מצטיין כחבר קבוצה. אתה חבר צוות נאמן ומחויב מאוד, מבצע את חלקך ועובד קשה למען הצלחת הקבוצה.

הגינות, שוויון וצדק – אחד מהעקרונות המנחים אותך הוא מתן יחס הוגן לכל האנשים. אתה לא מאפשר לרגשותיך להטות את ההחלטות שלך לגבי אנשים אחרים. אתה נותן הזדמנות לכולם.

שליטה עצמית – המודעות העצמית שלך מווסתת את מה שאתה מרגיש ואת מה שאתה עושה. אתה אדם בעל משמעת עצמית. אתה שולט על המאוויים והרגשות שלך, ולא ההפך.

רוחניות, תחושת מטרה ואמונה – יש לך אמונות חזקות וברורות לגבי מטרת הקיום ומשמעות הקיום. אתה יודע בדיוק מה מקומך בתמונה הגדולה. האמונות שלך מעצבות את פעולותיך והן מקור לנחמה עבורך.

להט, התלהבות ואנרגיה – לא משנה מה אתה עושה, אתה ניגש לזה בהתלהבות ובאנרגיה. אינך עושה חצי עבודה או ניגש לבצע דברים בחוסר חשק. עבורך – החיים הם הרפתקה.

אינטליגנציה חברתית – אתה מודע למניעים ולתחושות של אנשים אחרים. אתה יודע מה לעשות כדי להשתלב במצבים חברתיים שונים, ויודע לתת תחושת נוחות לאנשים שאיתך.

זהירות, איפוק וריסון – אתה אדם זהיר, והבחירות שלך מאופקות. לרוב אינך אומר או עושה דברים שעליהם אתה עלול להתחרט בעתיד.

הערכה ליופי ולמצוינות – אתה מבחין ביופי, במצוינות ובכישרון ומעריך אותם בכל תחומי החיים, לרבות טבע, אמנות, מתמטיקה, מדע וכן בחיי היום יום.

תקווה ואופטימיות – אתה מצפה לטוב ביותר בעתיד, ועובד למען השגתו. אתה מאמין שהעתיד הוא דבר שאתה יכול לשלוט בו.

יצירתיות, חדשנות ומקוריות – חשיבה על דרכים חדשות לעשיית דברים שונים הוא חלק משמעותי בחייך. אינך מרוצה מעשיית דבר מה בצורה הרגילה שלו אם יש דרך טובה יותר לעשותו.

נקודות להתייחסות

✓ חשוב על האופן בו אתה משתמש בחוזקות שלך כרגע. בחר אחת מבין 5 החוזקות העיקריות שלך וחשוב על דרכים ספציפיות להשתמש בה בחיי היום יום. נסה לתרגל את השימוש בחוזקה שבחרת במפגש. למשל, אם החוזקה שלך היא הערכה ליופי ולמצוינות, חשוב על דרכים לשלב אותה במפגשים לפיתוח חוסן אישי, אולי לצאת עם המטפל להליכה במפגש המשותף או לשמוע יחד שיר שמרגש אותך. הצעדים הבאים יכולים לעזור לך:

1. עבור על 5 החוזקות שלך ובחר אחת שאותה תרצה לתרגל.
2. חשוב על רעיונות שונים כיצד להשתמש בחוזקה שבחרת במפגש או בטיפול.
3. בנה תכנית כיצד להשתמש בחוזקה שלך במהלך הטיפול ביחד עם המטפל שלך.

מה חשוב לך? כיצד חוזקות יכולות לעזור לך?

כדאי להשקיע זמן בחשיבה על הדברים שחשובים לך בחיים, מה אתה מבקש להשיג, ואיך אתה רוצה שחייך יהיו. הטבלה הבאה תעזור לך להעריך את מידת שביעות הרצון שלך מתחומים שונים בחייך כיום.

1. בכל תחום, בחר את רמת שביעות הרצון שלך כיום.
2. דרג את שלושת התחומים שנמצאים בראש סדר העדיפויות בחייך כרגע.

שביעות רצון מתחומים שונים בחיי

אני מעוניין לשנות	אני מאוד מרוצה	אני די מרוצה	אינני מרוצה	תחום בחיי
				חברויות
				עבודה משמעותית (בשכר או בהתנדבות)
				פעילויות מהנות
				קשרים משפחתיים
				מצב מגורים
				רוחניות
				מצב כלכלי
				השתייכות לקהילה
				מערכות יחסים אינטימיות
				יצירתיות
				תחביבים או פעילויות פנאי
				לימודים
				בריאות
				אחר:

שאלות:

- מהתחומים שצוית, מאילו אתה הכי שבע רצון?

• איזו משאבים יש לך באולם תמומים?

• מהתמומים שזיהית, האם יש נושאים דחופים שיש לטפל בהם מיידית?

• איזו תמומים בחייך אתה רוצה לשנות?

1. _____

2. _____

3. _____

• מדוע בחרת בתמומים אלו?

• האם יש תמומים שבהם אינך מרוצה, אבל אינך רוצה לשנות אותם? אם

כן, מדוע אינך רוצה לבצע שינוי בתמומים אלו?

• עבור עם 5 החזקות העיקריות שלך. איזו חזקות עשויות לעזור לך

לבצע חלק מהשינויים שהיית רוצה לעשות?

חשוב על תחומים לשיפור

החלק הבא יעזור לך לגלות תחומים בחייך שגורמים לך למצוקה או מהווים קושי עבודך. השאלות הבאות יעזרו להבין טוב יותר את הקשיים שאתה חווה כרגע. תשובותיך יעזרו לך ולמטפל האישי שלך להבין אילו תחומים בחייך אתה הכי רוצה לשנות, ובהתמודדות עם אילו מהסימפטומים אתה זקוק לעזרה הרבה ביותר.

1. האם היו לך בעיות עם התרופות לאחונה?

2. כיצד נאלצת התרופות צושרת לך?

3. האם אי פעם שכתת לילוף את התרופות שלך? אם כן, באיזו תזירות?

4. כמה פעמים זה קרה לך במהלך השבוע האחרון?

5. תאר את מצב הרוח העכתי שלך. איך אתה מראש?

6. האם תשת מצוקה בחודש האחרון? אם כן, מה ארם עק עהרעש כק?

7. עץ אילו סימפאומים/תוויז היה עק הכי קשה עהתמוזד עאחרונה? (עמשע, תמוטו זיכאון או תרדה, שימוש בתומרים בסמים ובאלכורה, תוסר מוטיבזיה, קושי עהתתבר עתברים או עמשפתה, עזבעות)

8. האם יש עק אמונת שמטריזות אותק? אם כן, מהן אמונת אילו ועז כמה הן מטריזות אותק?

9. האם בשבוע האחרון שמעת קולות או רעשים שאנשים אחרים עא יכולים עשמוע? אם כן, באיזו תזירות שמעת אותם, ועז כמה הם מטריזים אותק?

מאחר שהשימוש באלכוהול ובסמים עלול להשפיע על בריאותך ולפגוע ביעילות התרופות או הטיפול, חשוב לשאול מספר שאלות בנוגע לשימוש שלך בסמים ובאלכוהול. תשובותיך ישארו חסויות, אז אנא השב בכנות.

10. באילו מהחומרים הבאים השתמשת אי פעם?

סוג החומר	דוגמאות	סמן "כן" אם אי פעם השתמשת
אלכוהול	בירה, יין, גין, ויסקי, וודקה, טקילה	
קנאביס	מריחואנה, חשיש	
סמים מעוררים	קוקאין (אבקה או קראק), אמפטמינים (קריסטל מת', דקסדרין, ריטלין, אדרול, אפדרין)	
תרופות הרגעה	קטמין, בנזודיאזפין (ואליום, זנקס, קלונופין), תרופות הרדמה (כמו אמביין)	
סמי הזיות	אקסטזי, ל.ס.ד, פיוטה, מסקלין	
אופיאטים (סמים מדכאים)	הרואין, מורפיום, ויקודין, דמרול, אופיום, אוקסיקונטין	
חומרים נדיפים	דבק, צבע, תרסיסים	
תרופות ללא מרשם רופא	סירופ שיעול, תרופות נגד הצטננות, אנטיהיסטמינים	
קפאין	קפה, משקאות אנרגיה, סוגי תה מסוימים	
ניקוטין	סיגריות, טבק לעיסה, טבק הרחה	
בנזודיאזפינים (תרופות נוגדות חרדה)	ואליום, זנקס, קלונופין, אטיבן	
צמחים	מרווה (סלוויה)	
אחרים:		

11. לזבי תרופות מרשם- האם אי פעם נאלצת מינון גדול יותר ממה שהומלץ
לך?

12. באיזה מהתומרים האלו אתה משתמשת כעת (ג-30 הימים האחרונים)?

13. האם אי פעם השתמשת בסמים שצריך להזריק?

רשום את התומרים שבהם השתמשת בתודעת האחרון:

בן כמה היית כשהשתמשת בו לראשונה?

14. באיזו תצורות אתה צורך אותן? מהי הכמות אותה צרכת בשבוע
האחרון?

15. מתי לאתרוג השתמשת בחומר זה?

יצירת רשת תמיכה

אנשים משתמשים במגוון דרכים/כלים כדי לעזור לעצמם בתהליך ההחלמה. דרך יעילה אחת היא יצירת רשת של אנשים תומכים. שיתוף בני משפחה, חברים או אנשים משמעותיים אחרים בהתקדמות שלך יכול לספק לך תמיכה, ללמד אותם כיצד יוכלו לעזור לך בצורה הטובה ביותר ולתרגל ביחד את הכלים ודרכי ההתמודדות שתלמד בטיפול.

• תומכים :

- בני משפחה, חברים או אנשים משמעותיים אחרים
- אנשים שאתה בוטח בהם
- נסה לחשוב על מישהו בחיך שאתה יכול לספר לו מה אתה עושה בטיפול. אדם זה יוכל לעזור לך להשיג את המטרות שהצבת לעצמך כאן.
- אנשים שתומכים בך יכולים לעזור לך בטיפול בדרכים הבאות:
 - לתרגל איתך מיומנות מחוץ למפגש
 - לעבור איתך על החומר שנלמד במפגש
 - לעזור לך להתקדם להשגת המטרה

שאלות:

✓ את מי אתה מחשיב כאדם התומך בך כראש? בני משפחה? חברים?

אנשים אחרים?

נקודות להתייחסות

- ✓ נסה לפנות לאחד מהאנשים ברשת התמיכה שלך כדי לשוחח על מה שלמדת בנוגע להחלמה. נסה לגלות אם אותו אדם מעוניין לתמוך בעבודתך בתכנית לפיתוח חוסן אישי.
- כדי להגביר את הביטחון שלך, נסה לתרגל עם המטפל שלך את השיחה עם האדם שתומך בך. איך אתה חושב שהשיחה תתנהל?

אפשרות לתרגול בבית

ניתן לעבור על כך כעת או בסוף המפגש.

1. נסה לחשוב על אדם שיתמוך בך ותפנה אליו כדי לברר אם הוא מוכן להיות "המאמן" שלך בתכנית לפיתוח חוסן אישי.

סיכום

- חשוב לעבור על החוזקות שלך ועל התחומים הזקוקים לשיפור, כדי להחליט כיצד להתקדם בטיפול בצורה הטובה ביותר ולהציב מטרות אישיות.
- עבור על 5 החוזקות המאפיינות אותך כפי שעולה מהערכת החוזקות הקצרה. שוחח על האופן שבו הן יוכלו לעזור לך במהלך הטיפול והחלמה.
- על ידי בחינה של התחומים בחיך שזקוקים לשיפור, כולל אלה הקשורים למשבר שלך, תוכל להתחיל להגדיר לעצמך כיצד להשיג את מטרותיך האישיות בדרך הטובה ביותר.
- חשוב למי תרגיש נוח לפנות כדי שישמש לך כתומך וכיצד הוא יוכל לעזור לך בטיפול.

3. הצבת מטרות

הגדרת מטרה ופירוקה לצעדים קטנים יעזור לך לקדם ולהשיג אותה. זה חשוב במיוחד כשאתה רוצה להשיג מטרות גדולות, ארוכות טווח. כשאתה מפרק מטרה גדולה לצעדים קטנים היא נראית יותר ברת השגה מכיוון שכל צעד בדרך אליה הוא יחסית קל ואפשרי.

- האנשים שבדרך כלל מצליחים להשיג את מה שהם רוצים הם אלה שמציבים לעצמם מטרות ברורות ומתכננים צעד צעד את הדרך להשיג אותן.

1. הגדרת מטרה אישית. הצבת מטרה מתחילה עם בחירתה של מטרת החלמה לטווח הארוך. המטרה יכולה להיות קשורה לתחום בחיך שבו אתה רוצה לבצע שינויים, תחום בו אינך שבע רצון כרגע, או תחום שבו אתה רוצה להשיג יותר. דרכים מועילות להצבת מטרות כוללות:

- חשיבה ובחינת החוזקות שלך ומידת שביעות הרצון מתחומים שונים בחיך.
- חשיבה ובחינת ההגדרות של החלמה ואימוץ נקודת מבט של חוסן אישי.
- הגדרת הפרטים הספציפיים שאתה מעוניין להשיג במסגרת המטרה שהצבת לעצמך.
- בחירת מטרה חיובית, כמו השגת דבר מה, במקום מטרה שלילית שקשורה למשהו שאתה רוצה שייפסק או ייעלם מחיך

2. בחירת מטרות לטווח הקצר שיעזרו לך להשיג את המטרה האישית שלך. לאחר שבחרת את המטרה, חשוב על מטרות לטווח הקצר שתוכל להשיג במשך החודשיים הקרובים, ושיוכלו לעזור לך להתקרב אל המטרה לטווח הארוך. אסטרטגיות מועילות כוללות:

- בחירת תחום ספציפי של המטרה לטווח הארוך עליו תרצה להתחיל לעבוד ראשון.
- חשיבה ובחינת המשאבים שעומדים לרשותך, כמו חוזקות, תמיכה ושירותים שיכולים לעזור לך להשיג את מטרתך, וכיצד תוכל להגיע לאותם משאבים.
- הגדרת מטרות ספציפיות לטווח הקצר, שניתן להשיג אותן בתוך חודש-חודשיים.

3. **פירוק כל מטרה לטווח הקצר לצעדים קטנים.** עבור על כל מטרה ונסה להגדיר את הצעדים הדרושים כדי להשיג אותה, כשכל צעד אמור להתבסס על זה שקדם לו. רצוי שהצעדים יהיו משימות או פעילויות הגיוניות שניתן לבצע אותן בתוך שבוע או פחות. מספר המלצות מועילות:

- רצוי לא לכלול יותר ממשימה אחת עבור כל צעד.
- נסה לתאר כל צעד בצורה הספציפית והמפורטת ביותר האפשרית.
- נסה שלא להיתקע- אם הצעד מחייב אותך להמתין לתגובה מאדם אחר, חשוב מה תוכל לעשות בזמן הזה.
- עבור כל צעד, חשוב על המשאבים להם אתה זקוק, האם הם ברשותך וכיצד תוכל להשיג אותם.

4. **מעקב אחר המטרות.** חשוב לעקוב אחר ההתקדמות שלך באופן קבוע, לעדכן את דף תכנון המטרה ולערוך שינויים במידת הצורך. המעקב יאפשר לך לזהות ולהתמודד עם מכשולים שמפריעים לך להשיג את המטרה ולשמור על המוטיבציה שלך. תוכל גם להתאים או לשנות את הצעדים או המטרות שלך במידה ויהיו שינויים בחייך, או במידה ויחסרו לך צעדים מסוימים שלא חשבת עליהם קודם. מספר המלצות:

- רצוי לעקוב אחר ההתקדמות לעבר המטרות בתחילת כל מפגש.
- נסה לשוחח על המטרות שלך עם אחד מבני המשפחה או אדם אחר שתומך בך ובקש עזרה בעת הצורך.
- רצוי לדבר על הקשיים בנוגע לצעדים ברגע שהם מתעוררים.
- תאמין ביכולת שלך להשיג את המטרות שלך.

אפשרות לתרגול בבית

1. נסה לעבור על הנושא של הצבת מטרות והשגתן עם בן משפחה או עם אחר אדם שתומך בך. נסו לשוחח כיצד הדבר סייע לו להשיג מטרה בחייו שלו, וכיצד לדעתך זה יעזור לך בתהליך ההחלמה שלך.

הגדרת מטרה אישית

כל אדם יכול להפיק תועלת מכך שיש לו מטרות אישיות בחייו. לפעמים, כשאדם חווה סימפטומים פסיכיאטריים, הוא עלול לאבד את הקשר עם המטרות שלו ואת תחושת הכיוון בחייו. רצוי להקדיש זמן כדי לראות מה חשוב לך בחיידך, מה אתה מבקש להשיג וכיצד אתה רוצה שחיידך ייראו.

שאלות:

נסה לחשוב איך חיידך היו נראים אם הסימפטומים שלך היו בשליטה ולא היו מפריעים עוד למהלך חיידך.

- מה היית עושה שאינך עושה עכשיו?

קח לך זמן כדי לעבור על התשובות שלך בשאלוני "הערכת החוזקות" ו"שביעות הרצון מתחומים בחיידך". כדאי גם לחשוב על השאלות הבאות:

- באילו תחומים בחיי אני מרגיש הכי שבג רצון?

- באילו תחומים בחיי אני הכי פחות שבג רצון?

- מה אני רוצה לשנות?

דרג את שביעות הרצון שלך מחייך כרגע מ-1 (לא שבע רצון בכלל) עד 10 (הכי שבע רצון). השווה את הדירוג של חייך כרגע עם מה שאתה רואה כחיים "האידיאליים" שלך.

- אם יש פער בין הדירואים, נסה להסביר מדוע שני מספרים אלו שונים?

כדאי להציב לעצמך מטרות בתחום אחד או שניים בחייך שבהם אינך שבע רצון. לדוגמה, אם אינך מרוצה מכך שאין לך מספיק פעילויות מהנות בחייך, זה יכול להיות רעיון טוב להציב מטרה של זיהוי מספר פעילויות ולקבוע זמן כדי לנסות אותן. רצוי גם להביט בתחומים בחייך שבהם היית רוצה לעשות יותר או להשיג יותר. לדוגמה, אם אתה רוצה להעביר את הזמן בעבודה במחשב, תרצה אולי לקחת קורס במחשבים כדי ללמוד יותר על תוכנה.

- אילו שני תחומים בחייך אתה מעונין לשפר או להרחיב את עשייתך בהם?

- אילו מטרות אתה רוצה להציב לעצמך בתחומים אלו?

1. _____

2. _____

אפשרויות לתרגול בבית

1. עבור על דפי העבודה "הצבת מטרה אישית" עם חבר משפחה או עם אדם אחר שתומך בך. שוחח איתו על שני התחומים שעליהם אתה מעוניין לעבוד כמטרות, ומה תהיה המשמעות של נקיטת צעד לקראת השגת מטרות אלו.

2. עבור על התחומים שעליהם אתה רוצה לעבוד כמטרות עם בן משפחה או עם אדם אחר שתומך בך. בקש ממנו לספר לך איך זה היה עבורו להצליח להשיג מטרה שהוא הציב לעצמו בחייו.

סדרי עדיפויות במטרות לטווח הארוך

זה הזמן לקבוע סדר עדיפויות למטרות שלך. יש שעושים זאת על ידי חשיבה על התחומים בחייהם שהכי חשובים להם או הכי מעיקים עליהם כרגע. ניתן לעשות זאת גם על ידי חשיבה על תחומים שעליהם הכי נוח לך לעבוד כרגע.

- בחר תחום אחד מבין השניים שבחרת לעבוד עליהם כמטרה (למעלה), וכתוב זאת בדף תכנון המטרות שלך (בעמ' 43) כמטרה לטווח הארוך.
- הגדר את המטרה שברצונך להשיג. היה מפורט וספציפי ככל האפשר.

פירוק של המטרה לטווח הארוך לצעדים קטנים

פירוק המטרה לצעדים קטנים וספציפיים יעזור לך להתמקד במה שלפניך, מבלי שתהיה מודאג מכך שהמטרה שלך אולי עדיין רחוקה ממך. כל צעד קטן מקרב אותך אל המטרה שלך ולפני שתשים לב, כבר תשיג אותה. למשל, אם מישהו רוצה לרוץ מרתון בתוך שנה, הצעד הראשון יכול להיות קניית נעלי ריצה, השני יהיה הגדרת מסלול ריצה וכן הלאה. כמו כן, פירוק המטרה יאפשר לך לשמוח מההצלחות שלך כשתשיג את המטרות הקטנות.

- בחר מטרות לטווח הקצר שיעזרו לך להשיג את המטרה שלך.
- ערוך רשימה של כל מה שאתה צריך לעשות, לפי דעתך, כדי להשיג את המטרה לטווח הארוך. כדאי לחשוב ולכלול את הדברים הבאים:

– דרכים אפשריות להשגתה.

– מה יעזור לך להתקדם לעבר המטרה?

– על מה תוכל לעבוד בחודש-חודשיים הקרובים כדי לעזור לך להשיג אותה?

– מהם המשאבים או מקורות התמיכה שיכולים להועיל לך?

– אילו חוזקות יכולות לעזור בהשגת המטרה?

– כיצד המטרה לטווח הקצר יכולה לעזור לך להשיג את המטרה לטווח הארוך?

מטרות אפשריות לטווח הקצר

_____	.1
_____	.2
_____	.3
_____	.4
_____	.5

- בחר לפחות מטרה לטווח הקצר אחת מתוך הרשימה שלך וכתוב אותה בדף תכנון המטרה שלך (דוגמה לדף מצורפת בסוף יחידה זו).

כדאי לרשום את הצעדים הספציפיים שדרושים כדי להשיג את המטרות לטווח הקצר. ככל שצעדים אלו יהיו מפורטים יותר, כך תתקדם בקלות רבה יותר לעבר המטרה שלך. תמיד תוכל לחזור ולשנות את הצעדים שלך במסגרת המעקב.

- תכנן את הצעדים ליישום ההחלטה שלך. חשוב על:

– מי יהיה מעורב?

– איזה צעד ינקוט כל אחד?

– מהי מסגרת הזמן?

– אילו משאבים נדרשים?

– אילו בעיות עלולות לצוץ וכיצד ניתן להתגבר עליהן?

- רשום את הצעדים לכל מטרה לטווח הקצר בדף תכנון המטרה שלך.

- דוגמה לדף תכנון מטרה מצורף בהמשך.

אפשרות לתרגול בית

1. נסה לחשוב על בן משפחה או אדם אחר שתומך בך שיכול לעזור לך בהשגת המטרה לטווח הארוך. עבור איתו על דף תכנון המטרה וספר לו על הצעד שאתה עובד עליו כרגע וכיצד הוא יוכל לעזור לך. אם תרצה, תוכל לחשוב ביחד עם המטפל שלך כיצד תפנה אליו.

מעקב אחר המטרות

בכל פעם שאתה נפגש עם המטפל שלך, יש לך הזדמנות לעקוב אחר המטרות שלך.

- כל צעד להשגת המטרה שלך כולל משימות ופעילויות הנעשות מחוץ למפגש. המטפל האישי שלך יעזור לך לבנות תכנית להשלמת צעדים אלו.
- מעקב אחר המטרות הוא זמן בשביל לשתף בהצלחות שלך וכן את הקשיים שחווית מאז המפגש האחרון ושהפריעו לך בהשגת המטרה.
- נסה לחשוב:

– האם הצעד השיג את מטרתו כמתוכנן?

– מה עזר לך בצעד שלקחת להשגת המטרה שלך?

– באילו חוזקות השתמשת כאשר לקחת צעד להשגת המטרה?

– מה היה מאתגר בצעד הזה?

– כיצד תגמלת את עצמך על לקיחת הצעד הזה?

- אם לא הצלחת להשיג את מטרתך:

– מה יכול היה להקל עליך בקידום המטרה?

- תהיה לך הזדמנות לעבוד עם המטפל שלך על שינוי הצעדים לפי הצורך, כדי לתת מענה לדברים שמטרידים אותך וכדי להוסיף מטרות חדשות לאחר שהשלמת את הקודמות.
- כחלק מ"נויגייט", תהיה לך גם הזדמנות לחלוק את המטרות שלך עם כל הצוות הטיפולי, כדי לעזור להם להגדיר את המטרות והיעדים של הטיפול שלך.

סיכום

- תכנית הבנויה מ"צעד אחר צעד" תעזור לך להשיג את מטרותיך.
- תכנית להצבת מטרה, שמפרקת את המטרה לטווח הארוך למטרות קטנות יותר המחולקות לצעדים קטנים ברי ביצוע, יכולה לעזור לך להשיג את מטרותיך.
- זיהוי התחומים שאותם תרצה לשפר בחייך יכולה להיות דרך מועילה להצבת מטרה אישית.
- הגדרת מטרות לטווח הקצר, הקשורות למטרה לטווח הארוך שלך, יכולה לעזור לך לקחת את הצעדים הראשונים לעבר השגת המטרה.
- המטפל האישי שלך יכול לתת לך משוב ולעזור לך בהשגת המטרה, כשתעקבו ביחד באופן קבוע אחר ההתקדמות שלך.

דף לתכנון מטרה (למעקב שבועי) - דוגמה

מטרה אישית (משמעותית): להירשם לקורסים (מסלול חלקי) באוניברסיטת תל אביב ** התחל דף חדש לתכנון מטרות אם המטרה לטווח הארוך משתנה או שאתה רוצה להציב מטרה חדשה		
מטרות לטווח הקצר (סמן ✓ לאחר השלמת הצעדים)		
1. לקרוא ספר בשביל הכיף	2. לזהות כישורי התמודדות עם חרדה	3. להיפגש עם יועץ לימודי באוניברסיטה ולברר על הרשמה לשיעורים
צעדים:	צעדים:	צעדים:
1. לערוך רשימה של ספרים לקריאה. 2. לבחור ספר אחד ולחפש אותו בספרייה או בחנות ספרים. 3. לקרוא 20 דקות בכל ערב. 4. לשוחח עם אימא על הספר.	1. לזהות מצבים חברתיים שמעוררים אצלי חרדה. 2. לעקוב אחר רמת החרדה במצבים שונים. 3. לתרגל נשימה מרגיעה/דיבור עצמי חיובי עם אימא. 4. לבחור מצב בעל רמת חרדה נמוכה ולתרגל יכולת התמודדות אחת	1. למצוא את היועץ שאיתו עליי לדבר. 2. לערוך רשימה של מה לומר ליועץ. 3. להתאמן עם אימא או עם המטפל ולהשתמש בשאלות מהסעיף הקודם. 4. להתקשר ולקבוע פגישה עם היועץ.

<p>תאריך התחלה: _____</p> <p>תאריך מעקב: _____</p>	<p>תאריך התחלה: _____</p> <p>תאריך מעקב: _____</p>	<p>תאריך התחלה: _____</p> <p>תאריך מעקב: _____</p>
<p>האם הושלם?</p> <p>כן</p> <p>בחלקו</p> <p>כלל לא</p>	<p>האם הושלם?</p> <p>כן</p> <p>בחלקו</p> <p>כלל לא</p>	<p>האם הושלם?</p> <p>כן</p> <p>בחלקו</p> <p>כלל לא</p>
<p>שינויים/הצעדים הבאים:</p> <p>.1 _____</p> <p>.2 _____</p> <p>.3 _____</p> <p>.4 _____</p>	<p>שינויים/הצעדים הבאים:</p> <p>.1 _____</p> <p>.2 _____</p> <p>.3 _____</p> <p>.4 _____</p>	<p>שינויים/הצעדים הבאים:</p> <p>.1 _____</p> <p>.2 _____</p> <p>.3 _____</p> <p>.4 _____</p>

שם: _____

תאריך בו נקבעה המטרה לטווח הארוך: _____

דף לתכנון מטרה (למעקב שבועי)

מטרה אישית (משמעותית):

**** התחל דף חדש לתכנון מטרות אם המטרה לטווח הארוך משתנה או שאתה רוצה להציב מטרה חדשה**

מטרות לטווח הקצר (סמן ✓ לאחר השלמת הצעדים)

.1	.2	.3
צעדים:	צעדים:	צעדים:
.1 _____	.1 _____	.1 _____
.2 _____	.2 _____	.2 _____
.3 _____	.3 _____	.3 _____
.4 _____	.4 _____	.4 _____
תאריך התחלה: _____	תאריך התחלה: _____	תאריך התחלה: _____
תאריך מעקב: _____	תאריך מעקב: _____	תאריך מעקב: _____

<p>האם הושלם?</p> <p>כן</p> <p>בחלקו</p> <p>כלל לא</p>	<p>האם הושלם?</p> <p>כן</p> <p>בחלקו</p> <p>כלל לא</p>	<p>האם הושלם?</p> <p>כן</p> <p>בחלקו</p> <p>כלל לא</p>
<p>שינויים/הצעדים הבאים:</p> <p>.1 _____</p> <p>.2 _____</p> <p>.3 _____</p> <p>.4 _____</p>	<p>שינויים/הצעדים הבאים:</p> <p>.1 _____</p> <p>.2 _____</p> <p>.3 _____</p> <p>.4 _____</p>	<p>שינויים/הצעדים הבאים:</p> <p>.1 _____</p> <p>.2 _____</p> <p>.3 _____</p> <p>.4 _____</p>

יחידה מס' 3 - מידע על פסיכוזה

הקדמה

יחידה זו עוסקת ב- 4 נושאים שונים: מהי פסיכוזה? טיפול תרופתי לפסיכוזה, התמודדות עם לחץ ודרכים לפיתוח חוסן אישי. כל נושא יועבר במפגש או שניים. כשתדברו על נושאים אלה תוכל לשאול שאלות ולהעלות את הדברים שמטרידים אותך.

היחידה כוללת מידע לגבי:

- סימפטומים של פסיכוזה.
- כיצד מודל "פגיעות-לחץ" יכול לעזור לך להבין את הגורמים הביולוגיים והסביבתיים שקשורים לפסיכוזה וכיצד להפחית את הפגיעות שלך.
- עובדות לגבי תרופות לטיפול בפסיכוזה, כולל היתרונות והחסרונות שלהן, וכך תופעות הלוואי הקשורות אליהן.
- כלים/דרכים שיעזרו לך ליטול את התרופות באופן קבוע, במידה ותחליט ליטול תרופות.
- זיהוי תחומי לחץ ורכישת כלים ודרכים להתמודדות יעילה יותר עם אותם גורמי לחץ.
- בניית תכנית להתמודדות יעילה יותר עם לחץ.
- חשיבה כיצד פיתוח חוסן אישי יכול לעזור לך להתקדם בהחלמה והשגת המטרה שלך.
- זיהוי חוויות בחיך שבהן הפגנת חוסן אישי.

1. מהי פסיכוזה

מהי פסיכוזה?

המילה פסיכוזה מתארת מצבים שמשפיעים על הנפש וקשורים לאיבוד מסוים של הקשר עם המציאות. כשמישהו חווה מצבים כאלה, אנו מכנים זאת "משבר פסיכוטי". פסיכוזה בדרך כלל מתרחשת בקרב בוגרים צעירים והיא שכיחה למדי. בערך שלושה מתוך 100 אנשים יחוו אפיזודה פסיכוטית, כך שהיא שכיחה יותר מסוכרת. פסיכוזה יכולה לקרות לכל אחד. כמו מחלות אחרות, גם הפסיכוזה ניתנת לטיפול.

3 מתוך 100 אנשים יחוו אפיזודה פסיכוטית.

שאלה:

- מה ידעת על פסיכוזה לפני החווה האישית שלך?

מהם סימפטומים של פסיכוזה?

פסיכוזה עלולה להוביל לשינויים בתפיסה ובחשיבה ולרעיונות לא שגרתיים. כדי להבין את חוויית הפסיכוזה, כדאי לקבץ יחדיו כמה מהסימפטומים הבולטים שלה.

סימפטומים של פסיכוזה

סימפטום	תיאור	דוגמה
הזיות – תפיסות שווא	שמיעה, ראייה, תחושה או הרחה של משהו שאינו קיים.	שמיעת קולות שאף אחד אחר לא שומע, או ראיית דברים שאינם קיימים.
אשליות – אמונות שווא	אמונה חזקה שיש לאדם, למרות שקיימת עדות ברורה שסותרת אותה, או אמונה	ביטחון מוחלט בכך שהמכוניות החונות מחוץ לביתך מעידות על כך

שהמשטרה עוקבת אחריו. להאמין שתכנית הטלויזיה היא על החיים שלך.	שמישהו או משהו מתייחס אליך.	
הדיבור שלך נשמע לא ברור או לא הגיוני לאחרים; נדמה שהמחשבות שלך מאטות או מחישות; יש לך קושי להתרכז במשימות כמו בשיעורי בית או לזכור דברים.	קושי בחשיבה בהירה ובהתבטאות ברורה. בעיות בריכוז, בזיכרון ובהנמקה.	הפרעות בחשיבה וקשיים קוגניטיביים אחרים

סימפטומים אלו יכולים להתרחש מסיבות רבות ומגוונות שכוללות:

- הזיות יכולות לקרות כשאנשים נמצאים במצב של חוסר משמעותי בשעות שינה, בעקבות מוות של קרוב, או כתוצאה משימוש בסמים מסוימים כמו אל-אס-די.
- אמונות שווא יכולות לקרות כשאנשים נמצאים לבד בסביבה לא בטוחה ולא מוכרת והם מפוחדים, או כשהם נוטלים סמים.
- קשיים קוגניטיביים יכולים להתרחש כשאנשים סובלים מבעיות שינה, מרגישים חרדים מאד או בדיכאון, או כשהם נתונים בלחץ רב.

אנשים שחווים סימפטומים של פסיכוזה, לעיתים קרובות מדווחים על חוויות או סימפטומים נוספים. סימפטומים אלה כוללים קשיים בהתייחסות לאנשים אחרים, בעיות בלימודים או בעבודה וחוסר מוטיבציה או אנרגיה לעשות דברים. חוויות אלה יכולות להמשיך גם לאחר שהסימפטומים של הפסיכוזה השתפרו. הטבלה הבאה מספקת מידע על כמה מהסימפטומים שעליהם דיווחו אנשים עם פסיכוזה.

סימפטומים שלעיתים קשורים לפסיכוזה

דוגמה	תיאור	סימפטום
קושי להתחבר עם אנשים חדשים או לבלות זמן עם חברים ומשפחה; העברת זמן רב לבד בחדר.	בילוי חברתי מועט יותר, בעיות בלימודים או בעבודה.	ירידה בתפקוד החברתי
הדעת מוסחת לעתים קרובות, מה שמוביל לקושי להשלים משימות יום-יומיות.	תנועות לא צפויות או הישארות בחוסר תנועה.	התנהגות לא מאורגנת
דברים שנהנית מהם בעבר אינם מהנים עוד; קושי להניע את עצמך או להשלים עשייה של דברים; אנשים טוענים שהם אינם מצליחים לקרוא את הבעות פניך.	חוסר אנרגיה, חוסר מוטיבציה, חוסר הנאה מדברים, חוסר הבעה רגשית.	סימפטומים שליליים
איבוד עניין בפעילויות שנהגת ליהנות מהן או תחושת עצבות; שינה רבה מדי. תחושת עייפות ורמת אנרגיה נמוכה; אכילה מועטה מדי או רבה מדי.	תחושת עצבות עמוקה או דכדוך שעשויה להשפיע על התיאבון, על השינה ועל רמת האנרגיה	דיכאון
תחושה שאתה רוצה לפגוע בעצמך כי אתה חושב שאין לך תקווה במצבך או דרך לצאת מזה.	מחשבות להזיק לעצמך.	מחשבות אובדניות
הימנעות ממצב או מחוויה בגלל פחד; דאגה וחשש תמידיים; קשיים בריכוז; סימפטומים פיזיים כמו דפיקות לב מואצות, הזעה, רעד או קוצר נשימה.	עצבנות. תחושת פחד או דאגה.	חרדה

שאלות:

- האם תווית חלק מהסימפוטומים האלו? אם כן, איילו מהם?

- כיצד הראשית?

כיצד מתבצעת האבחנה?

האבחנה מבוססת על ריאיון קליני שמנוהל על ידי איש מקצוע מיומן, בדרך כלל רופא, אך לפעמים גם אחות, פסיכולוג, או איש מקצוע אחר מתחום בריאות הנפש. במהלך הריאיון מוצגות לך שאלות לגבי סימפטומים שחווית, משך הזמן, התפקיד האפשרי של צריכת סמים ואלכוהול, וכיצד אתה מתפקד בתחומים שונים בחייך, כמו מערכות יחסים ועבודה.

אין כרגע שום בדיקת דם, צילום רנטגן או סריקה מוחית שיכולים לבצע אבחנה. אולם, על מנת להגיע לאבחנה מדויקת, ייתכן שהרופא יבקש לערוך בדיקה פיזית או מספר בדיקות מעבדה כדי לשלול גורמים אפשריים אחרים של הסימפטומים, כמו גידול מוחי או פגיעה מוחית אחרת.

לעיתים סימפטומים של פסיכוזה מתקשרים עם אבחנה של הפרעה סכיזופרניפורמית, סכיזופרניה והפרעה סכיזו-אפקטיבית. הטבלה הבאה מתארת את הקריטריונים לכל אבחנה.

אבחנה	סימפטומים	משך הסימפטומים
הפרעה סכיזופרניפורמית	סימפטומים פסיכוטיים – הזיות, מחשבות שווא, סימפטומים שליליים, לקות קוגניטיבית	הסימפטומים שגורמים ללקות משמעותית נמשכים לפחות חודש ואחר כך דועכים לחלוטין בתום חצי שנה.

<p>הסימפטומים שגורמים ללקות משמעותית נמשכים לפחות חודש, ובאופן כללי הבעיות נמשכות לפחות חצי שנה.</p>	<p>סימפטומים פסיכוטיים – הזיות, מחשבות שווא, סימפטומים שליליים, לקות קוגניטיבית</p>	<p>סכיזופרניה</p>
<p>סימפטומים של מצב רוח שנמשכים לפחות מספר שבועות. בנוסף ישנם סימפטומים מסוימים של סכיזופרניה, בעוד שסימפטומים של מצב הרוח אינם נוכחים. נמשך לפחות חצי שנה.</p>	<p>סימפטומים פסיכוטיים – הזיות, מחשבות שווא, סימפטומים שליליים, ליקוי קוגניטיבית. אפיזודות של מצב רוח – סימפטומים משמעותיים של דיכאון או של מאניה שנמשכים חלק ניכר מהזמן (אבל לא כל הזמן).</p>	<p>הפרעה סכיזו-אפקטיבית</p>

קשה להבדיל בין סכיזופרניה להפרעה סכיזו-אפקטיבית, אך למרבה המזל, שתי ההפרעות מגיבות טוב לאותם טיפולים וגם מהלך המחלה דומה באופן מסוים.

אפשרויות לתרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. תוכל לעבור עליהן כעת או בסוף הפגישה.

1. נסה לשוחח עם בן משפחה או אדם אחר שתומך בך על דפי העבודה "מהי פסיכוזה?". עבור על מה שלמדת בדפי עבודה אלו שלא ידעת קודם. חשוב מה היית רוצה שאותו אדם יבין לגבי פסיכוזה.
2. נסה לעבור על הסימפטומים שבדפי העבודה "מהי פסיכוזה?", ולרשום את הסימפטומים שחווית.

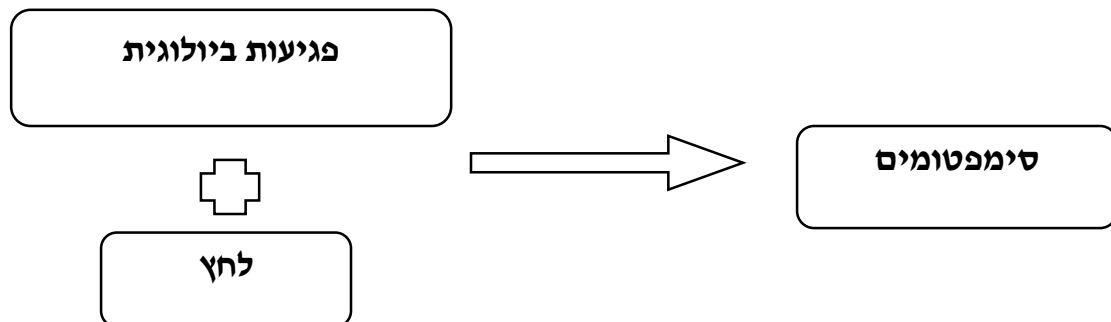
מה גורם לפסיכוזה?

לא מעט תיאוריות הוצעו לגבי הגורמים לפסיכוזה, אבל יש עדיין מקום למחקר רב בנושא. ישנה עדות לכך שפסיכוזה נגרמת משילוב של גורמים ביולוגיים, שיוצרים אצל האדם פגיעות לחוות סימפטומים פסיכטיים במהלך גיל ההתבגרות או מיד לאחריו (בוגרים צעירים).

- בקרב אנשים פגיעים אלו, הסימפטומים לרוב צצים כתגובה לחץ, לצריכת סמים או לשינויים חברתיים.
- יש גורמים שעשויים להיות חשובים יותר או פחות בקרב אנשים שונים.
- השילוב של פגיעות ביולוגית ולחץ, שעלול להוביל לפסיכוזה, נקרא "מודל פגיעות-לחץ".

אף אחד לא אשם בפסיכוזה – לא אתה ולא המשפחה שלך.

"מודל פגיעות לחץ"



על פי מודל פגיעות-לחץ, ייתכן שלפסיכוזה יש בסיס ביולוגי. בסיס זה, או הפגיעות, עשוי להחמיר בשל לחץ או שימוש בחומרים פסיכואקטיביים, אבל יכול גם להשתפר בעזרת תרופות ובעזרת ניהול אורח חיים בריא.

- מודל פגיעות לחץ יכול לעזור לך להבין מה משפיע על ההפרעה שלך ואיך למזער את השפעותיה על חייך.
- גם לחץ וגם פגיעות ביולוגיות תורמים להופעת או החמרת הסימפטומים.

מהי פגיעות ביולוגית?

- המונח "פגיעות ביולוגית" מתייחס לאנשים שנולדו עם נטייה לפתח בעיה בתחום רפואי מסוים, או שפיתחו נטייה כזאת בשלב מוקדם בחייהם.
- מדענים מאמינים שסימפטומים של פסיכוזה נגרמים בעקבות חוסר איזון כימי במוח.
- לאנשים מסוימים יש פגיעות ביולוגית לפתח פסיכוזה.
- כמו במחלות אחרות כגון סוכרת, יתר לחץ דם ומחלת לב, גם בפגיעות לפסיכוזה יש לגורמים גנטיים תפקיד חשוב. הסיכויים של אדם לפתח פסיכוזה גבוהים יותר אם בן משפחה אחר גם הוא סובל מהפרעה פסיכיאטרית. יחד עם זאת, יש אנשים שמפתחים פסיכוזה גם ללא כל היסטוריה משפחתית כזאת.
- צריכת אלכוהול וסמים עלולה לגרום להופעת הסימפטומים או להחריפם.

שאלות:

- האם אתה מודע לאישה המשכחה שלק שחווה פסיכוזה?

- האם התנסת עם סמים או אלכוהול והתנסות גרמה לך להחריפת הסימפטומים שלך?

מהם גורמי לחץ?

- לחץ עלול לעורר סימפטומים או להחריף סימפטומים קיימים.
- האופן שבו אנשים חווים לחץ הוא אישי ביותר. למעשה, יכול להיות שמה שגורם לחץ רב לאדם אחד, לא יגרום לחץ כלל לאחר.
- אין דבר כזה חיים נטולי לחץ, לכן אין אפשרות להימנע לחלוטין מלחץ. אולם חשוב להיות מודע לזמנים שבהם אתה נתון ללחץ רב וללמוד דרכי התמודדות יעילות בזמנים אלה.
- אתה תלמד דרכים למנוע לחץ ולהתמודד בצורה יעילה יותר עם לחץ בשלב מאוחר יותר בתכנית.

שאלה:

- מה קורה לסימפטומים שלך כשאתה נעו לעתים?

מה ניתן לעשות כדי להפחית את הפגיעות הביולוגית ואת גורמי הלחץ?

מאחר שגם הפגיעות הביולוגית וגם הלחץ תורמים לסימפטומים, הטיפול בסימפטומים הפסיכיאטריים צריך להתייחס לשני גורמים אלו.

מה ניתן לעשות כדי להשפיע על גורם הפגיעות הביולוגית של הפסיכוזא:

- ליטול תרופות לטיפול בפסיכוזא
- להימנע מסמים ומאלכוהול
- לשמור על בריאות גופנית

שאלות:

- האם תרופות צנחן/צורות לק להפחית את הסימפטומים?

- האם הימנעות (או הפחתה) מסמים או מאלכוהול צרה/צורת לק להפחית את הסימפטומים?

מה ניתן לעשות כדי להפחית את גורם הלחץ של הפסיכוזה:

- לעסוק בפעילויות בעלות משמעות
- לפתח מערכות יחסים עם דמויות תומכות
- ללמוד דרכים ולרכוש כלים לניהול לחץ
- ללמוד דרכים להתמודדות עם בעיות וסימפטומים מתמשכים.
- לקיים אורח חיים בריא (כולל פעילות גופנית ותזונה בריאה)

יש דברים רבים שתוכל לעשות כדי להשפיע על הגורמים הביולוגיים ולהפחית את גורמי הלחץ שתורמים לפסיכוזה. בהמשך התכנית תלמד את הדרכים השונות לעשות זאת

שאלה:

- מה אתה עושה כדי להתמודד עם לחץ?

מהו משבר פסיכוטי ראשון?

משבר פסיכוטי ראשון (או אפיזודה פסיכוטית ראשונה) מתרחש כשאדם חווה סימפטומים פסיכויטיים לראשונה בחייו. אנשים שחווים משבר פסיכוטי ראשון עלולים שלא להבין מה קורה. הסימפטומים יכולים להיות מדאיגים ולא מוכרים לחלוטין ולהותיר את האדם מבולבל ומוטרד. במהלך המשבר הראשון, לא ברור בדרך כלל מה יקרה עם הסימפטומים בטווח הרחוק, ואם הבעיה החדשה תיהפך לתופעה ארוכת-טווח.

- משבר פסיכוטי מתרחש לרוב בשלושה שלבים. אורכו של כל שלב משתנה מאדם לאדם.

שלב ראשון: שלב הפרודרום (מבשר הפסיכוזה)

הסימנים המוקדמים לא ברורים ובקושי מובחנים. ייתכנו שינויים באופן שבו אנשים מתארים את התחושות, המחשבות והתפיסות שלהם.

שלב שני: אקוטי

סימפטומים פסיכויטיים ברורים כמו הזיות, אשליות וחשיבה מבולבלת.

שלב שלישי: החלמה

פסיכוזה היא הפרעה הניתנת לטיפול ורוב האנשים מחלימים ממנה. דפוס ההחלמה משתנה מאדם לאדם.

רוב האנשים חווים לראשונה פסיכוזה בתקופת הנעורים או הבגרות המוקדמת. אצל אנשים מסוימים הפסיכוזה מתרחשת באפיזודות, כשהסימפטומים שבים ונעלמים בדרגות שונות של עצימות לאחר האפיזודה הראשונה. אנשים רבים מחלימים מפסיכוזה.

אפשרויות לתרגול בבית

1. נסה להסביר לבן משפחה או לאדם אחר שתומך בך מהו מודל פגיעות לחץ.

היעזר בטבלה שלמטה כדי ל ענות על השאלות הבאות:

2. חשוב על הפגיעות הביולוגית שלך. מה אתה כבר עושה כדי להפחית את הפגיעות הביולוגית שלך (למשל נטילת תרופות)? האם יש דברים נוספים שתוכל לעשות כדי להקטין את השפעתם של הגורמים הביולוגיים? אם כן, בחר משהו שתוכל לנסות במהלך השבוע הקרוב.

3. חשוב על גורמי הלחץ שלך. מה אתה כבר עושה כדי להתמודד עם לחץ (למשל פעילות גופנית על בסיס קבוע, שיחה עם אנשים שתומכים בך)? האם יש דברים נוספים שתוכל לעשות כדי להקטין את השפעת הלחץ? אם כן, בחר משהו שתוכל לנסות במהלך השבוע הקרוב.

מה אני עושה כיום?	מה עוד אני יכול לעשות?	מה אני מוכן לנסות בשבוע הקרוב?

המלצות לטיפול

- הדברים שאתה עושה משפיעים על ההחלמה מפסיכوزה.
- כאשר אנשים חווים סימפטומים פסיכויטיים, יש דברים רבים שהם יכולים לעשות כדי להשיב את חייהם למסלול. אתה כבר עשית את הצעד הראשון בכך שהגעת לתכנית הזאת.
- להלן מספר המלצות נוספות:
 - ליטול תרופות אנטי-פסיכוטיות.
 - להשתתף בטיפול פרטני, קבוצתי ומשפחתי.
 - לעבוד לקראת השגת מטרות שחשובות לך, כמו חזרה לעבודה או ללימודים.
 - לבלות עם החברים שלך.
 - להימנע מאלכוהול ומסמים.
 - ללמוד להתמודד עם לחץ
 - ללמוד דרכי התמודדות עם סימפטומים
 - לעסוק בפעילות גופנית ולהקפיד על תזונה בריאה
 - להישאר מעורב בתכנית הטיפול

טיפול הוא חשוב וככל שתקדים לקבלו כך תרגיש טוב יותר.

שאלות:

- איזו המלצות לטיפול אתה כבר מיישם?

- איזו המלצות לטיפול הן קשות ליישום?

אתה כבר נמצא בדרך להחלמה!

דפוס ההחלמה מפסיכოזה משתנה מאדם לאדם. יש אנשים שמחלימים מפסיכוזה מהר מאוד ועם מעט מאוד התערבות. אחרים יכולים להיעזר בתמיכה למשך תקופה ארוכה.

החלמה ממשבר פסיכוטי ראשון לרוב אורכת מספר חודשים. אם הסימפטומים נשארים או חוזרים, תהליך ההחלמה יכול להיות ממושך יותר. יש אנשים שחווים תקופה קשה שנמשכת חודשים, ואפילו שנים, לפני שהדברים לבסוף נרגעים. חשוב לזכור שניתן לטפל בפסיכוזה.

- טיפול משפחתי ופרטני, נוסף על תרופות אנטי-פסיכוטיות, הוכח כיעיל בשיפור הסימפטומים ואיכות החיים של אנשים שחוו פסיכוזה.
- המטפל שלך יוכל לעזור לך לנהל את הסימפטומים שלך טוב יותר, לבנות תכנית כדי להישאר בריא ולהימנע מהישנות, ולעבוד להשגת המטרות שלך.

שאלות:

- מה לעצמך יעזור לך להשיב את חייך לאסלום?

- האם יש שירותי בריאות נפש שעצמך יוכלו לעזור לך בתהליך הזה?

- האם יש משאבים אחרים בקהילה שיוכלו לעזור לך?

לקבלת מידע נוסף על פסיכוזה ניתן לקרוא את העלון המצורף

אפשרויות לתרגול בבית

1. נסה לחפש באינטרנט מידע נוסף על פסיכוזה.
2. נסה לכתוב תיאור של משמעות ההחלמה מפסיכוזה עבורך. אם אתה מרגיש בנוח, שתף תיאור זה עם בן משפחה או אדם אחר שתומך בך.

סיכום

- פסיכוזה היא מצב שמשפיע על התודעה, ובו יש איבוד מסוים של הקשר עם המציאות.
- פסיכוזה הינה שכיחה למדי באוכלוסייה – 3 מתוך 100 צעירים מדווחים על חוויה פסיכוטית.
- הסימפטומים העיקריים של פסיכוזה כוללים הזיות, מחשבות ואמונות שווא, חשיבה מבולבלת וקשיים קוגניטיביים אחרים.
- כל אדם חווה פסיכוזה באופן שונה.
- פסיכוזה אינה אשמתו של אף אדם – לא אשמתך שלך ולא של משפחתך.
- מדענים מאמינים שפסיכוזה נגרמת בשל חוסר איזון כימי במוח.
- גם לחץ וגם ביולוגיה תורמים לסימפטומים הפסיכוטיים.
- גורמים ביולוגיים תורמים לחוסר האיזון הכימי במוח.
- לחץ יכול לעורר את התפרצות הסימפטומים או להחריף אותם.
- מטרות הטיפול הן להפחית את הפגיעות הביולוגיות, להפחית את הלחץ, ולשפר את היכולת להתמודד עם לחץ.
- הטיפול חשוב מאוד וככל שתקדים לקבלו, כך תרגיש טוב יותר.

2. טיפול תרופתי לפסיכוזה

מדוע ממליצים על תרופות כחלק מהטיפול בפסיכוזה?

נטילת תרופות באופן סדיר עשויה להקטין את חומרת הסימפטומים ולמנוע הידרדרות במצב. בחלק הקודם למדת על "מודל פגיעות לחץ". מודל זה מבוסס על ראיות שגם פגיעות ביולוגית וגם לחץ תורמים לסימפטומים של הפרעה נפשית. תרופות מפחיתות את הפגיעות הביולוגית בכך שהן עוזרות לתקן את חוסר האיזון הכימי שבמוח, הגורם לסימפטומים. בהפרעות נפשיות, איבר הגוף שמושפע הוא המוח, אשר בנוי ממיליארדים של תאי עצב (נוירונים) המכילים חומרים כימיים שונים (מוליכים עצביים). מדענים מאמינים שהפרעות נפשיות יכולות לגרום לחוסר איזון באותם מוליכים עצביים שבמוח.

70%-90% מקרב האנשים שחוו פסיכוזה שנוטלים תרופות ומקבלים טיפול פסיכוסוציאלי חווים הפחתה משמעותית בסימפטומים ושיפור באיכות חייהם.

שאלות:

• מהן אמונתך האישיות ללא תרופות?

• האם היה לך ניסיון חיובי עם נטילת תרופות בעבר?

• האם היה לך ניסיון לא נעים עם נטילת תרופות בעבר?

אילו תרופות מטפלות בפסיכוזה?

- הסוג העיקרי של תרופות המיועדות לטיפול בפסיכוזה נקרא תרופות אנטי-פסיכוטיות. ישנם סוגים רבים והמינונים תלויים בצורך האישי של כל אחד.

תרופות אנטי-פסיכוטיות

- עבור רוב האנשים, מינון נמוך של תרופות אלו יכול לעזור בהפחתת הסימפטומים של הפסיכוזה ונטילתן באופן קבוע יכולה לעזור למנוע את חזרתם של הסימפטומים.

• דוגמאות:

- זיפרקסה (Zyprexa)
- סטלזין (Stelazine)
- אביליפיי (Abilify)
- אינווגה (Invega)
- ריספרדל (Risperdal)
- קלוזפין (Clozapine)
- סרוקוול (Seroquel)
- הלידול (Haldol)

- לפעמים משתמשים בתרופות נוספות כדי לעזור לאנשים להרגיש טוב יותר. תרופות אלה שייכות למספר קטגוריות שונות.

אפשרויות לתרופות נוספות

סוג תרופה	תועלת אפשרית	דוגמאות
מאזנת מצב רוח	מטפלת בבעיות של מצבי רוח קיצוניים, לרבות מאניה ודיכאון.	ליתיום (Lithium), טגרטול (Tegretol), למיקטל (Lamictal), סימבלטה (Cymbalta)
נוגדת חרדה	מפחיתה חרדה ותחושה של עודף מרץ.	זאנקס (Xanax), אטיבן (Ativan), קלונפין (Klonopin), ויסטריל (Vistaril)

<p>זולופט (Zoloft), לקספרו (Lexapro), פרוזאק (Prozac), פקסיל (Paxil), סלקסה (Celexa), אפקסור (Effexor), וולבוטרין (Wellbutrin), רמרון (Remeron), פריסטיק (Pristiq)</p>	<p>מטפלת בסימפטומים של דיכאון, כולל חוסר מצב רוח, אנרגיה נמוכה, בעיות בתיאבון, בשינה ובריכוז.</p>	<p>נוגדת דיכאון</p>
<p>קוגנטיין (Cogentin), בנדרייל (Bendaryl), ארטאן (Artane)</p>	<p>מטפלת בתופעות הלואי של תרופות שונות, כמו חוסר מנוחה ונוקשות בשרירים.</p>	<p>תרופה אנטיכולינרגית</p>

• **טיפים חשובים לגבי נטילת תרופות:**

- כל אחד מגיב אחרת לתרופה מסוימת ולכן יש אנשים שיזדקקו למינון גבוה יותר או לתרופה שונה על מנת לקבל את התוצאות הטובות ביותר.
- מומלץ להמשיך ליטול את התרופה האנטי-פסיכוטית גם לאחר שהסימפטומים נעלמו כדי להפחית את הסיכון להחמרה במצב.

שאלה:

- באילו שינויים הבחנת מאס שהתחלת לראות תרופות?

כיצד יועיל הטיפול התרופתי לפסיכוזא?

- הפחתת סימפטומים (כמו קולות, הזיות, קשיים בחשיבה בהירה) במהלך משבר אקוטי ולאחריו.
- הפחתת הסיכוי להישנות ולאשפוז.

נטילת תרופות פסיכיאטריות יכולה לעזור בהפחתת הסימפטומים במהלך משבר אקוטי. כשנוטלים את התרופות על בסיס קבוע, הן יכולות להפחית את הסיכון להישנות.

שאלות:

• איילו תרופות אתה נוטל?

• איילו סימפטומים השתפרו בעקבות נטילת התרופות? אלא פרט את תשובתך בטבלה הבאה.

תועלת שחוויתי	התרופה שנטלתי	סוג התרופה
		תרופה אנטי-פסיכוטית
		תרופה מאזנת מצב רוח
		תרופה נוגדת חרדה
		תרופה נוגדת דיכאון
		תרופה אנטיכולינרגית
		תרופה אחרת

אפשרויות לתרגול בבית

ניתן לעבור עליהן כעת או בסוף המפגש.

1. נסה לשוחח על טבלת היתרונות שבנטילת התרופות עם בן משפחה או אדם אחר שתומך בך. שאל אותו אם הוא הבחין בשיפור שחל אצלך בעקבות נטילת התרופות.
2. אם יש לך שאלות נוספות בנוגע לתרופות שנרשמו לך, מומלץ לקבוע פגישה עם הרופא כדי לשוחח על כך.

מהן תופעות הלוואי האפשריות של תרופות לפסיכוזזה?

לצד היתרונות הקיימים, חשוב לדעת גם מהן תופעות הלוואי האפשריות של התרופות שנרשמו לך. תרופות פסיכיאטריות, כמו תרופות אחרות, עלולות לגרום לתופעות לוואי לא רצויות.

- לתרופות שונות יש תופעות לוואי שונות, ולא כל אחד חווה את אותן תופעות לוואי.
- להלן מספר תופעות לוואי שכיחות של תרופות אנטי-פסיכוטיות חדשות יותר:

– עלייה במשקל	– יובש בפה
– עייפות	– עצירות
– סחרחורת	– ראייה מטושטשת
– חוסר מנוחה	

- תופעות לוואי רבות עשויות להיעלם עם הזמן.

אם אתה חווה תופעות לוואי כלשהן מהתרופות, חשוב ליידע מיידית את הרופא.

שאלות:

- איילו תפעות לוואי חווית מהתרופות שלך? אלא פרט את תשובתך בטבלה הבאה.

תופעות לוואי מנטילת תרופות

תופעות לוואי שחווית לאחר שנטלתי את התרופה	התרופה הספציפית מהסוג הזה שבה השתמשתי	סוג התרופה
		אנטי-פסיכוטיות
		מאזנות מצב רוח
		נוגדות דיכאון
		נוגדות חרדה ותרופות הרגעה
		אחרות:

שאלה:

- מה עשית כשתווית תפעות לוואי? אם יש לך שאלות לבי תפעות הלוואי שאתה חווה, מומלץ לקבוע פגישה עם הרופא שלך כדי לשוחח על כך.

נקודות להתייחסות

- ✓ אנשים רבים מעדיפים לתכנן מראש כיצד הם ידברו עם הרופא במקרה שיחוו תופעות לוואי. תכנון מוקדם יכול לעזור ליצור הרגשה נוחה יותר בהמשך, כשייפגשו עם הרופא במשרדו. אנשים מרגישים נוח יותר כאשר הם מתרגלים הסיטואציה קודם.
- ✓ מה היית אומר לרופא שלך אם היית חווה תופעות לוואי מאחת התרופות שלך? המידע שבטבלה למעלה יכול לעזור לך לתכנן על מה לדבר במהלך הפגישה הבאה שלך עם הרופא. מומלץ לכלול את הצעדים הבאים:

- להציג את נושא תופעות הלוואי במהלך הביקור אצל הרופא.
 - "לאחרונה שמת לי לב לכמה תופעות לוואי שיש לתרופות שלי, האם נוכל להקדיש כמה דקות כדי לדבר על זה?"
- לספר לרופא על תופעות הלוואי שלך ולאזן עזרה אתה מצפה. כדאי להיות מפורט ככל האפשר.
 - "אחרי שאני נוטל את התרופה, אני נעשה עייף מאוד וקשה לי ללכת לעבודה. האם יש לך רעיונות כיצד אוכל להרגיש ערני יותר במהלך היום?"
- לחשוב ביחד עם הרופא על תכנית לפתרון הבעיה.
 - "אני מרגיש שאני רעב ורוצה לאכול כל הזמן. אני מתחיל לעלות במשקל באופן משמעותי. מה אתה מציע לי לעשות?"
 - "איך אני יכול לשבת בכיתה כשאני מרגיש כל כך חסר מנוחה וקשה לי להתרכז?"
- לשאול שאלות הבהרה, כגון:
 - "יכול להיות שהתרופה הזאת לא מתאימה לי?"
 - "אני לא בטוח שאני מבין למה אני פשוט לא יכול להפסיק ליטול את התרופה."
 - "אז אתה אומר שאני יכול לקחת את כל התרופות שלי בערב לפני השינה, או שאני עדיין צריך לבלוע כדור בבוקר?"
- נסה לתרגל את השיחה עם הרופא יחד עם המטפל שלך, עם בן משפחה או אדם תומך אחר, כדי לחזק את תחושת הביטחון שלך. איך אתה חושב שתהיה השיחה עם הרופא לאחר התרגול?

אפשרות לתרגול בבית

ניתן לעבור עליה כעת או בסוף המפגש

1. נסה לכתוב רשימה של דאגות ושאלות שיש לך בנושא התרופות.

כיצד תוכל לקבל החלטה מושכלת לגבי נטילת תרופות?

הצעד הראשון כדי להבטיח את התוצאות הטובות ביותר מהתרופות הוא לקבל החלטה מושכלת ביחד עם הרופא שלך. כדי לקבל החלטה מושכלת לגבי התרופות, חשוב ללמוד עליהן כמה שיותר, ולשקול את התועלות האפשריות ואת החסרונות האפשריים שבנטילתן.

הטבלה הבאה עשויה לעזור לך לסכם את המידע:

נימוקים לטובת נטילת תרופות (היתרונות)	נימוקים נגד נטילת תרופות (החסרונות)
לדוגמה: הפחתת סימפטומים, מניעת הישנות, עזרה בהשגת המטרות שלי, שיפור בתחומים אחרים של חיי כמו מערכות יחסים.	לדוגמה: צריך לזכור ליטול את התרופות, תופעות לוואי אפשריות, הן גורמות לי להרגיש שונה מאנשים אחרים.

הרופא שלך הוא הכרחי לתהליך קבלת ההחלטות שלך. הוא המומחה בנושא התרופות ובעל ניסיון בעזרה לאחרים למצוא תרופות מועילות. יחד עם זאת, חשוב שגם אתה תהיה מאד מעורב ופעיל בקבלת ההחלטות בנוגע לתרופות.

- אתה הוא המומחה בנוגע לחוויה שלך עם פסיכוזה ומה עוזר לך להרגיש טוב יותר או לא.
- מציאת התרופה היעילה ביותר עבורך, ביחד עם הרופא, הוא תהליך שעשוי לקחת זמן.
- חשוב לשוחח עם הרופא שלך באופן שוטף על תחושותיך, כדי שתוכלו למצוא את התרופה הטובה ביותר בעבורך.

- להלן מספר שאלות שאולי תרצה לשאול את הרופא שלך:
 - מהם היתרונות שבנטילת התרופה?
 - כמה זמן יעבור עד שהיא תתחיל להשפיע?
 - האם זה יפריע לי בדברים שאני מעוניין לעשות, כמו עבודה או לימודים?
 - מהן תופעות הלוואי של התרופה, או חסרונות אפשריים האחרים?

שאלות:

- האם היתרונות שבנטילת התרופה עולים על החסרונות או ההפך? מדוע?

- האם שותחת עם הרופא שלך על דאגות לאבי התרופות?

- מה דעתך על תרופות כאפשרות טיפולית עבורך?

- כיצד יכולות התרופות להועיל לסימפטומים שלך?

**חשוב להיות שותף פעיל ביחד עם הרופא כשמקבלים החלטות
לגבי התרופות**

נקודות להתייחסות

✓ כפי שצוין קודם, אנשים רבים מעדיפים לתכנן מראש כיצד הם ידברו עם הרופא במקרה שהם חווים תופעות לוואי, מכיוון שתכנון מוקדם יכול לעזור ליצור הרגשה נוחה יותר בהמשך, כשייפגשו עם הרופא במשרדו. תוכל להיעזר במידע שבטבלה למעלה כדי לתכנן את השיחה עם הרופא בנוגע לתרופות. כמו כן, אתה מוזמן לחזור לעמ' 66 כדי לעבור שוב על הצעדים המומלצים בפניה לרופא בנושא תופעות הלוואי.

אפשרויות לתרגול בבית

1. נסה לשוחח עם אדם התומך בך על קבלת החלטה מושכלת בנוגע לתרופות. שאל אותו באיזה מידע הוא השתמש לצורך קבלת החלטה, וכיצד המידע היה מועיל.
2. נסה לערוך רשימה של סיבות מדוע זה חשוב להיות מעורב בקבלת החלטות לגבי התרופות שלך.

דרכים לנטילת תרופות באופן קבוע

שאלות:

- האם יש לך קושי לזכור איך לקחת את התרופה?

- באילו דרכים השתמשת כדי לזכור איך לקחת את התרופה?

- תוכל להשתמש בטבלה הבאה כדי לעבור על הדרכים שיכולות לעזור לך לקחת את התרופות על פי הנחיות הרופא ולבנות תכנית שתעזור לך ליטול את התרופות.

דרכים לשיפור נטילת תרופות

מתכנן להשתמש בדרך הזאת	אפשרות שאני מוכן לנסות	דרכים לשיפור
		לדבר עם הרופא על זמנים נוחים לקחת את התרופות
		ליטול את התרופות בכל יום באותה שעה
		לשלב את נטילת התרופות בשגרת היום יום שלי
		להשתמש בכל מיני תזכורות (לוח שנה, פתקים, צליל תזכורת)
		להזכיר לעצמי את היתרונות שבנטילת תרופות
		אחר :

לקבלת מידע נוסף בנוגע לתרופות ניתן לקרוא את העלון המצורף.

אפשרויות לתרגול בית

ניתן לעבור עליהן כעת או בסוף המפגש

- נסה לקבוע לעצמך תכנית להשתמש באחת מהדרכים לנטילת הטיפול התרופתי באופן קבוע.
- נסה לעקוב אחר הזמנים שבהם אתה מפספס את נטילת התרופה. תוכל להיעזר בטבלה הבאה.

טבלת מעקב לנטילת תרופות

	האם לקחתי את כל התרופות שלי להיום?		יום
	לא	כן	
אם לא, מה גרם לי לא לקחת את התרופה?			
			ראשון
			שני
			שלישי
			רביעי
			חמישי
			שישי
			שבת

סיכום

- תרופות מפחיתות את הפגיעות הביולוגית בכך שהן עוזרות לתקן את חוסר האיזון הכימי שבמוח, אשר גורם לסימפטומים.
- 70%-90% מהאנשים עם פסיכוזה שנטלו תרופות וקיבלו טיפול פסיכוסוציאלי חוו הפחתה משמעותית בסימפטומים ושיפור באיכות חייהם.
- הסוג העיקרי של תרופות שנועד לטפל בפסיכוזה נקרא תרופות אנטי-פסיכוטיות.
- אפשר להשתמש גם בתרופות אחרות כדי לטפל בסימפטומים.
- נטילת תרופות פסיכיאטריות יכולה לעזור להפחית את הסימפטומים במהלך אפיזודה אקוטית. נטילת תרופות באופן סדיר עשויה להפחית את הסיכון להחמרה במצב.
- אם אתה חווה תופעות לוואי מהתרופות שאתה נוטל, חשוב לעדכן את הרופא שלך באופן מיידי.
- חשוב להיות שותף פעיל ביחד עם הרופא כשאתם מקבלים החלטות לגבי התרופות.
- על מנת לקבל החלטה מושכלת לגבי התרופות, חשוב לשקול את היתרונות והחסרונות האפשריים שבנטילתן.
- אם אתה מחליט ליטול תרופות, תקבל את התוצאות הטובות ביותר אם תיטול אותן באותה שעה בכל יום.
- כדאי לפתח דרכים לשילוב התרופות בשגרת היום יום שלך.

3. התמודדות עם לחץ

מהו לחץ?

"לחץ" הוא מושג שאנשים משתמשים בו לעתים קרובות כדי לתאר תחושת מועקה דחק ומתח. אנשים אומרים שהם "תחת לחץ" או מרגישים "לחוצים", כשהם מתמודדים עם מצבים או אירועים מאתגרים בחייהם.

- כל אחד חווה מצבים מלחיצים.
- לפעמים הלחץ נובע מדבר חיובי (כמו עבודה חדשה, דירה חדשה, מערכת יחסים חדשה) ולפעמים מדבר שלילי (כמו שעמום, או ויכוח או מישהו).
- על פי מודל פגיעות-לחץ, לחץ יכול להגביר את הסימפטומים והוא קשור להחמרה במצב.
- תוכל לפתח דרכים וכלים שיעזרו לך להתמודד עם לחץ בצורה טובה יותר ולמנוע הישנות.

לחץ הוא חלק מהחיים של כולם. התמודדות יעילה עם לחץ יכולה למנוע הישנות של המשבר הפסיכופי.

שאלה:

- נסה לתאר את הפעם האחרונה שבה הרגשת לחוצי. כיצד הרגת משפיע על הסימפטומים שלך?

מה גורם לך להרגיש לחוץ?

- אנשים שונים נלחצים מדברים שונים. לדוגמה, יש אנשים שנהנים ללכת למסיבה ולפגוש אנשים חדשים, ויש אנשים שזה מלחיץ אותם.
- אם תדע מה מלחיץ אותך, תוכל להתמודד טוב יותר עם הלחץ.
- יש שני סוגים עיקריים של לחץ: אירועי חיים וטרדות יום-יומיות.
- אירועי חיים מתייחסים לחוויות כמו מעבר דירה, סיום לימודים, חתונה, מוות של אדם קרוב או לידה של תינוק. ישנם אירועי חיים מלחיצים יותר מאחרים. למשל, מוות של אדם קרוב בדרך כלל יהיה מלחיץ יותר מאשר שינוי מקום העבודה.

רשימת אירועי חיים

אנא סמן ✓ ליד כל אירוע שחווית במהלך השנה האחרונה.

מעבר דירה	_____	ירושה או זכייה בכסף	_____	אחריות חדשה בבית	_____
חתונה	_____	בעיות כלכליות	_____	אחריות חדשה בעבודה	_____
לידת תינוק חדש	_____	פציעה או מחלה של אדם אהוב	_____	אין מקום מגורים	_____
גירושין או פירוד	_____	מוות של אדם אהוב	_____	אשפוז	_____
פציעה	_____	בעיות משפטיות	_____	הפסקת עישון	_____
מחלה	_____	בן/בת זוג חדשים	_____	בעיות שנגרמו כתוצאה	_____
עבודה חדשה	_____	פרידה מבן/בת זוג	_____	משתיייה או סמים	_____
פיטורין	_____	דיאטה	_____	אחר: _____	_____

מספר כולל של אירועי החיים שסימנת _____

לחץ סביר = אירוע אחד

לחץ גבוה = 2-3 אירועים

לחץ גבוה מאוד = יותר מ-3 אירועים

- טרדות יומיומיות הן דברים מלחיצים קטנים שהינם חלק משגרת היום-יום, שעשויים להצטבר במשך הזמן.

רשימת טרדות יומיומיות

אנא סמן ✓ ליד כל אירוע שחווית במהלך השבוע האחרון.

_____ אין מספיק כסף לדברים חיוניים	_____ מצב רועש בבית
_____ אין מספיק כסף לפעילויות פנאי	_____ מצב רועש בעבודה
_____ תנאי מגורים צפופים	_____ אין מספיק פרטיות בבית
_____ צפיפות בתחבורה ציבורית	_____ בעיות רפואיות קלות
_____ נסיעות ארוכות או פקקי תנועה	_____ היעדר סדר או ניקיון בבית
_____ הרגשה שדוחקים אותך בבית	_____ היעדר סדר או ניקיון בעבודה
_____ הרגשה שדוחקים אותך בעבודה	_____ מטלות לא נעימות בבית
_____ ויכוחים בבית	_____ מטלות לא נעימות בעבודה
_____ ויכוחים בעבודה	_____ מגורים בשכונה מסוכנת
_____ מגע עם אנשים לא נעימים	_____ אחר : _____

(אנשי מכירה, מלצרים, קופאים וכו')

מספר כולל של אירועים בשבוע האחרון _____

לחץ סביר = 1-2 טרדות

לחץ גבוה = 3-6 טרדות

לחץ גבוה מאוד = יותר מ-6 טרדות

שאלות:

- מהו אירוע החיים המעתיב ביותר שחווית בשנה האחרונה?

- מהן טרדות היום-יום המעתיבות ביותר שחווית בשבוע האחרון?

אפשרויות לתרגול בבית

ניתן לעבור עליהן כעת או בסוף המפגש.

1. השתמש ברשימת טרדות היום-יום כדי לעקוב אחר אירועים מלחיצים במהלך השבוע הקרוב.
2. נסה לעבור על רשימת אירועי החיים וטרדות היום-יום יחד עם בן משפחה או אדם אחר התומך בך ולזהות אירועים מלחיצים. שאל אותו אילו אירועי חיים הוא חווה בשנה האחרונה ואילו טרדות יום-יום מעוררות בו לחץ.

כיצד לזהות לחץ?

- לחץ עשוי להשפיע על הבריאות הגופנית והרגשות שלך, כמו גם על המחשבות, ההתנהגות ומצב הרוח שלך.
 - זיהוי סימני הלחץ האישיים שלך יכול לעזור לך לעשות משהו בעניין.
- השתמש ברשימה הבאה כדי לזהות את הסימנים האישיים שלך לכך שאתה נתון בלחץ.

רשימת סימני לחץ

אנא סמן ✓ ליד הסימנים לכך שאתה נתון בלחץ אליהם שמת לב.

כעס על דברים קטנים יחסית	_____	כאבי ראש	_____
עצבנות	_____	הזעה	_____
חרדה	_____	קצב לב מוגבר	_____
חוסר סבלנות	_____	כאבי גב	_____
תחושת אי שקט או עודף אנרגיה	_____	שינויים בתיאבון	_____
נטייה לבכי	_____	קושי להירדם	_____
נטייה לשכחה	_____	צורך מוגבר בשינה	_____
נטייה לתאונות	_____	רעד	_____
שימוש (או רצון להשתמש)	_____	בעיות בעיכול	_____
באלכוהול ובסמים	_____	כאבי בטן	_____
אחר: _____	_____	יובש בפה	_____
אחר: _____	_____	קשיי ריכוז	_____

המודעות לסימנים של לחץ יכולה לעזור לך לפעול למניעת
החרפתם.

שאלות:

- האם הבחנת בסימני לחץ כלשהם במהלך השבוע האחרון? אם כן, מהם?

- מה עשית השבוע כשהבחנת שאתה נתן בלתי? מה אתה עושה בדרכך כעת כשאתה לחוץ?
-
-

אפשרויות לתרגול בבית

1. השתמש ברשימה של סימני הלחץ כדי לעקוב אחרי הלחץ היום-יומי שלך במהלך השבוע הקרוב. כמה פעמים בשבוע אתה מרגיש לחוץ? מה אתה עושה כשאתה מרגיש לחוץ?
2. עבור על רשימת סימני הלחץ ביחד עם בן משפחה או אדם אחר התוממך בך. שאל אותו אילו סימנים הוא מבחין אצלך כשאתה נתון ללחץ. למשל, האם הוא מבחין שאתה אוכל יותר או נראה חסר מנוחה? אילו סימנים הוא רואה בעצמו כשהוא נתון ללחץ?

דרכים להתמודדות טובה יותר עם לחץ ומניעתו

- זיהוי מצבי לחץ הוא הצעד הראשון להתמודדות עם לחץ ומניעתו.
- בעזרת נקיטת צעדים מונעים מסוימים, תוכל למנוע מהלחץ להצטבר, וכך תוכל להתמקד בהשגת מטרותיך ובהנאה מחייך.
- רוב האנשים מרגישים שהיכרות עם מגוון של כלים ודרכים למניעת לחץ עוזרת להם.
- התמודדות יעילה עם לחץ היא מפתח לחיים מוצלחים ומתגמלים.
- לא כולם מתמודדים עם לחץ באותה צורה ולכן כדאי להכיר מספר דרכים להפחתת לחץ. אנא עבור על הטבלה "דרכים להתמודדות עם לחץ ומניעתו" וסמן באילו אתה כבר משתמש ואילו תהיה מוכן לנסות.

דרכים להתמודדות עם לחץ ומניעתו

מוכן לנסות	משתמש כרגע	דוגמה	דרך התמודדות
		חשוב על דרכים להתמודד עם מצבים מלחיצים. אם בילוי בחגים עם המשפחה המורחבת מעורר בך מתח, נסה לקחת הפסקות קצרות ולהתרחק מהם מדי פעם.	זיהוי מצבים שעוררו לחץ בעבר
		נסה לזהות פעילויות שמפחיתות לחץ. לאנשים מסוימים, העבודה היא משמעותית ומהנה, בעוד שאנשים אחרים מעדיפים התנדבות, תחביבים, מוזיקה או ספורט.	תכנון פעילויות משמעותיות או מציאת תחביב
		נסה להקדיש זמן ולהשתמש בטכניקת הירגעות, כמו נשימה מרגיעה, הרגעת שרירים או דמיון מודרך.	תכנון זמן להירגע
		כדי להימנע מלחץ, שים לב שאתה אוכל כמו שצריך, ישן מספיק, עוסק בפעילות גופנית באופן קבוע ונמנע מצריכת אלכוהול וסמים.	דאגה לבריאות שלך.
		נסה לשתף בן משפחה או חבר בתחושות חיוביות או מלחיצות.	לדבר על הרגשות שלי/לדבר עם מישהו
		בכדי להימנע מלאגור את רגשותיך, נסה לכתוב יומן שבו תתאר את רגשותיך החיוביים והשליליים.	כתיבת הרגשות שלך ביומן
		נסה לפתח ציפיות הגיוניות מעצמך ותן לעצמך קרדיט על הכשרונות והחוזקות שלך. זהה מאפיינים חיוביים בעצמך והיזכר בהם כשאתה נתון ללחץ.	אל תהיה קשה עם עצמך. זיהוי מאפיינים חיוביים שיש לי
		קשה להרגיש לחוץ כשצוחקים. נסה לערוך רשימה של דברים שגורמים לך לצחוק, ונסה אחד בפעם הבאה שאתה מרגיש לחוץ.	שמירה על חוש ההומור שלי
		נסה להשתתף בפעילות דתית או רוחנית כלשהי.	השתתפות בפעילויות דתיות או רוחניות

		נסה להתגבר על הלחץ בעזרת פעילות גופנית רציפה.	פעילות גופנית
		הכן לך רשימת שירים אהובים כדי שתוכל להקשיב להם כשאתה מרגיש לחוץ. אם אתה מנגן בכלי נגינה כלשהו, תכנן להתאמן באופן קבוע, לבד או עם אחרים.	הקשבה למוזיקה או נגינה בכלי נגינה
			אחר:

התמודדות יעילה יותר עם לחץ תאפשר לך להתמקד במטרותיך ובתחומים חשובים בחייך

שאלות:

- מהאפשרויות המפורטות בטבלה, איזו דרך אתה הכי מעונין לנסות או להמשיך לפתח?

- האם אתה זקוק להכנה או לציוד כלשהו כדי לנסות אותה? למשל, האם אתה צריך לרכוש חומרי יצירה, לכוון את האיטרה שלך או לקנות מצלן?

אפשרויות לתרגול בבית

1. בחר דרך אחת להפחתת לחץ או מניעתו ונסה אותה בשבוע הקרוב. כדאי לתכנן להשתמש בה במצב ספציפי. נסה לשים לב ולעקוב אחר הצלחתה.
2. בקש מבן משפחה או מאדם אחר התומך בך לתרגל ביחד איתך את הדרך שבחרת, כמו לצאת יחד להליכה. בקש ממנו משוב לגבי האופן שבו היא פעלה עבורו. האם זה דומה לאופן בו היא פעלה עבורך?

הרפיית שרירים

מטרת הטכניקה היא למתוח בעדינות את השרירים שלך כדי להפחית נוקשות ומתח. התרגילים מתחילים בראש ויורדים עד כפות הרגליים. אפשר לתרגל הרגעת שרירים גם בישיבה על כיסא.

השלבים:

- משיכת כתפיים. הרם את שתי הכתפיים בתנועת משיכה. נסה לגעת באוזניים בעזרת הכתפיים שלך. תן לכתפיים ליפול אחרי כל משיכה. חזור על כך 3-5 פעמים.
- מתיחות זרוע מעל הראש. הרם את שתי ידיך ישר מעל הראש. שלב את אצבעותיך כאשר כפות הידיים פונות לרצפה. מתח את זרועותיך לכיוון התקרה. אחר כך, בעוד באצבעות שלך נשארות שלובות, הפוך את כפות הידיים כך שיפנו לתקרה ומתח מעלה. חזור על התרגיל 3-5 פעמים. אם קשה לך לבצע את התרגיל כאשר הידיים מורמות מעלה, נסה לבצע אותו כשהזרועות פשוטות קדימה.
- מתיחה בבטן. כוץ את שרירי הבטן שלך לכיוון הגב, הכי חזק שאתה יכול. שמור על המתח בבטן למשך 10 שניות. אחר כך שחרר את השרירים לאט לאט ותן לבטן לנוח. לאחר מכן התרכז בשחרור המתח. שים לב לתחושה הכבדה אך הנינוחה בבטן שלך.
- הרמת ברכיים. אחוז את ברך ימין בעזרת יד אחת או שתיים. משוך את הברך כלפי מעלה לכיוון החזה שלך. החזק שם את הברך למשך מספר שניות לפני שאתה מחזיר את כף רגלך לרצפה. אחוז בברך השמאלית ביד אחת או שתיים והבא אותה אל החזה. החזק אותה שם מספר שניות. חזור על התרגיל 3-5 פעמים.
- סיבובי קרסול וכף רגל. הרם את כף הרגל ומתח קדימה את הרגל. סובב את הקרסול 3-5 פעמים לכל כיוון.

דמיון מודרך

מטרת הטכניקה היא "להרחיק את עצמך" מהלחץ ולדמיין את עצמך בסיטואציה מרגיעה ונינוחה יותר.

השלבים:

1. בחר סצנה כלשהי שנראית לך שקטה, שלווה ומרגיעה. אם אתה מתקשה לדמיין סצנה כזאת, חשוב על עצמך באחת הסיטואציות האלו:

- בחוף הים - בסירת מפרש - בדירה שמשקיפה על העיר - שביל בהרים
- בטיול ביער - נסיעה ברכבת - רכיבה על אופניים - ליד נחל
- במושב - בצימר - על ספסל בפארק

2. לאחר שבחרת סצנה מרגיעה, דמיין כמה שיותר פרטים, תוך שימוש בכל החושים.

3. איך נראית הסצנה שבדמיוןך? מהם הצבעים? האם היא מוארת או חשוכה? אילו צורות יש בה? אם זו תמונה בטבע, אילו עצים או פרחים אתה רואה? אילו חיות? אם זו סצנה עירונית, אילו סוגי בניינים אתה רואה? אילו סוגי כלי רכב?

4. אילו קולות יש בסצנה השלווה שלך? האם אתה יכול לשמוע מים או רחשי גלים? האם ישנם קולות של חיות או ציפורים? של הרוח? של אנשים?

5. מה אתה יכול לחוש בעזרת חוש המישוש? האם יש מרקמים שונים? האם זה קריר או חמים? האם אתה יכול לחוש ברוח?

6. אילו ריחות יש בסצנה השלווה שלך? האם אתה יכול להריח פרחים? את ריח הים? ריח של בישול?

7. התעלם מכל מחשבה לא נעימה שתצוץ ומקד את תשומת הלב שלך בסצנה השלווה.

8. הקדש לפחות חמש דקות לטכניקה הזו.

אפשרות לתרגול בבית

1. בחר לפחות טכניקת הרגעה אחת ונסה אותה לפחות פעם ביום למשך 20 דקות במהלך שבוע אחד.

איך אוכל לבנות תכנית להתמודדות עם לחץ?

- בדפי עבודה אלו הגדרת לעצמך מצבים מלחיצים, סימני לחץ, דרכים למניעת לחץ ולהתמודדות איתו.
- הטופס הבא יוכל לסייע לך לחבר את כל המידע הנ"ל לתכנית אישית אחת להתמודדות עם לחץ.

תכנית אישית להתמודדות עם לחץ

מצבים מלחיצים שעליי להיות מודע אליהם:	
_____	.1
_____	.2

סימנים לכך שאני נתון ללחץ:	
_____	.1
_____	.2
_____	.3
הדרכים שלי למניעת לחץ:	
_____	.1
_____	.2
_____	.3
דרכי ההתמודדות שלי עם לחץ:	
_____	.1
_____	.2
_____	.3

אפשרות לתרגול בבית

1. שתף את תכנית ההתמודדות שלך עם לחץ עם בן משפחה או אדם אחר התומך בך. בקש ממנו לעזור לך לתרגל את אחת הדרכים להתמודדות עם לחץ או למניעתו במשך השבוע הקרוב. אם הוא חלק מהתכנית שלך, תרגל אותה ביחד איתו.

סיכום

- "לחץ" הוא מונח שאנשים לרוב משתמשים בו כדי לתאר תחושת מועקה, דחק ומתח. אחד מתוך חמישה אנשים מדווחים על בעיית לחץ.
- אירועי חיים וטרדות יום-יום הם שני מקורות לחץ.
- מודעות לסימני לחץ יכולה לעזור לך לנקוט צעדים כדי למנוע החמרה של המצב.
- מניעת לחץ עשויה לעזור לך להימנע מהחמרת הסימפטומים או מהידרדרות במצב.
- התמודדות יעילה יותר עם לחץ תאפשר לך להתרכז במטרות שלך ובתחומים החשובים בחיך.
- בניית תכנית מפורטת להתמודדות עם לחץ יכולה לעזור לך להפחית את הסימפטומים ולהתקדם לעבר השגת המטרות שלך.

4. פיתוח חוסן אישי

פיתוח חוסן אישי בטיפול

כפי שנאמר בפרק על הצבת מטרות, חוסן אישי הוא תהליך של הסתגלות לנוכח שינויים באמצעות פיתוח חוזקות וכישורי התמודדות. חוסן אישי הוא מאפיין מאד אינדיבידואלי, אך הוא מאפיין שכל אדם יכול לחזק בעצמו. למשל, מה שעוזר לאדם אחד לקום על רגליו, כמו ביטוי היצירתיות שלו דרך אומנות, יכול שלא להשפיע כלל על אדם אחר, שישאב את כוחו מעולמו הרוחני.

- פיתוח חוסן אישי יכול לעזור לך להתמודד עם האתגרים הבלתי צפויים של החיים.
- פיתוח החוסן הנפשי נועד להגן עליך מפני גורמי לחץ, כפי שנדון במודל פגיעות לחץ.
- תוכל ללמוד להיות חסין יותר נפשית באמצעות הכרה בחוזקות שלך ושימוש בהן, וכן על ידי פיתוח דרכים נוספות להתמודדות עם הלחץ והסימפטומים.

שאלה:

- איזו תכונת שם חוסן אישי עזרה לך להתמודד עם אתגר בחייך?

כיצד חוסן אישי יכול לעזור לך בטיפול ובהחלמה?

- חוסן אישי יעזור לך:
 - לבנות את החוזקות שלך
 - להרגיש יותר תקווה לגבי הטיפול.
 - להרגיש יותר בטוח להשתמש בדרכי התמודדות.
 - לצפות להישגים בעתיד.

● במשך הטיפול תוכל:

- ללמוד דרכים יעילות יותר להתמודדות עם מצבי לחץ.
 - לתרגל את השימוש בדרכים אלו כדי להרגיש יותר נוח להשתמש בהן כשאתה נתון ללחץ.
 - לפתח משאבים שיעזרו לך להשיג את המטרות שלך ולבנות חוסן אישי.
 - לפתח את מערכת התמיכה שלך כדי לסייע לך בתהליך ההחלמה.
- לבני משפחה ואחרים התומכים בך יש תפקיד חשוב בפיתוח החוסן הנפשי שלך ובטיפול. הם יכולים:

- לחזק את תכונות החוסן הנפשי שלך.
- לתרגל איתך דרכי התמודדות יעילות.
- לתמוך בך כשאתה נוקט צעדים לקראת המטרה שלך.
- ללמוד מה הם הדרכים לעזור לך להתמודד באופן יעיל יותר במצבי לחץ.
- לעזור לך לזהות גורמי לחץ או סימני אזהרה מוקדמים של הישנות.
- לעודד אותך כשאתה מתקשה לראות את עצמך כבעל חוסן אישי.

שאלות:

- מהם ההיבטים החשובים ביותר באיפוף שיכולים לעזור לך לבעור חוסן אישי?

- מי יוכל לעמוק בק בתהליך פיתוח החוסן הנפשי? כיצד הוא יוכל לעזור?

בניית סיפור של חוסן אישי

לרוב, אנשים חשים שעוזר להם להיזכר במצבים שהתגברו על קשיים, כצעד ראשון לפיתוח החוסן הנפשי שלהם. לשם כך, נסה להיזכר במצבים ובאירועים מלחיצים בחיידך, עליהם היית צריך להתגבר. חוסן אישי משחק תפקיד חשוב ביותר בסיפורים אלו. לא תמיד קל לנו להיזכר בתכונות חזקות שלנו, אבל כשאנשים נזכרים בתקופות קשות וחוקרים איך התגברו על הקשיים שלהם, הם מתחילים לגלות שיש להם חוסן וחוזקות שיכולים להיות מועילים בעתיד.

• סיפורי חוסן אישי

- מזכירים לך חוויה קשה בחיידך שהצלחת להתגבר עליה.
- עוזרים לך לגלות את איכויות החוסן שקיימים בך.
- מעניקים לך תקווה למצוא דרכים להשתמש בחוסן הנפשי במצבך הנוכחי.

דוגמה לסיפור של חוסן אישי - סיפורה של ענת

מעולם לא חשבתי שאהיה אדם עם בעיות נפשיות, בטח לא שאעבור משבר פסיכוטי, אבל זה בדיוק מה שקרה. תמיד הרגשתי מאוד נוח להתחבר עם אנשים, לעשות את הדברים שאני אוהבת, להתאמן בחדר כושר ובעיקר לרוץ.

כשהגיע סוף הקיץ, מאד חששתי לחזור ללימודים. קצת לפני שכולנו חזרנו ללמוד, עישנתי חשיש עם חברים שלי ונעשיתי ממש פרנואידית, חשבתי שכולם אומרים עליי דברים רעים ומפיצים עליי כל מיני שמועות. בסופו של דבר אשפזו אותי. הייתי בת 23, גרתי עם ההורים שלי ולא היה לי מה לעשות, לא היו לי חברים והייתי ממש נבוכה בגלל האופן שבו התנהגתי.

במהלך השנתיים האחרונות עבדתי מאוד קשה, היו לי עליות ומורדות כמובן. בצד החיובי, יש לי מערכת יחסים מאד טובה עם הרופא שלי, ולמרות שהייתי צריכה להיות סבלנית, מצאנו תרופה שעובדת בשבילי וחזרתי להתעמל ולדאוג לעצמי. בחודש שעבר רצתי את חצי המרתון הראשון שלי. חיי החברה שלי השתפרו בעיקר כי פגשתי אנשים חדשים בקבוצת הריצה שאליה הצטרפתי, ואני גם משתתפת בקבוצת תמיכה. ברגע שהחלטתי מה לספר לחבריי הישנים (סיפורתי להם שהייתה לי בעיה בריאותית), חזרתי לקשר עם כמה מהם.

המטרה שלי היא להשלים תואר אקדמי, אבל אני עושה את זה בקצב שלי, כך שזה בטח ייקח לי עוד ארבע שנים. יותר ברור לי היום מה ארצה לעשות בעתיד. החלטתי להיות פיזיותרפיסטית.

העובדה שחליתי אילצה אותי לחשוב על החוזקות שלי והבנתי ששני הדברים שאני הכי מעריכה בעצמי הם החמלה שלי וההתמדה. אני רוצה לעבוד ברפואת ספורט עם אנשים שחוו טראומה או שנאלצו להסתגל לשינוי גדול בחייהם בגלל הניסיון האישי שלי. אני גם מרגישה גאווה כשאני מדמינת את עצמי מספרת לאנשים במה אני עובדת.

שאלות:

- עץ איזה אתר התמודדה ענת? כיצד היא התגברה עליו?

- האם אתה מסדרת עץ החוויות שענת תראה? אם כן, עץ איזה?

קח לעצמך כמה רגעים כדי לחשוב על סיפור חוסן אישי מחייך שלך. נסה להיזכר במצב או אירוע שאתגר אותך. זה יכול להיות אתגר שחווית במשפחה, בלימודים, בעבודה, או אתגר אישי יותר. תוכל לכתוב אותו בשורות להלן.

כשתחשוב ותכתוב את הסיפור, אנא התייחס לנקודות הבאות:

– מה הסיפור עליו חשבת? ומה היה האתגר שנדרשת להתמודד אתו?

– מה עשית כדי להתמודד עם האתגר?

– מה קורה עכשיו?

- מה היו הסימנים הראשונים שאתה צומד להתגבר עם הקושי הזה?

- איך התכוונת להתמודדות עם האירוע המאתגר הזה?

- מה אילת עם עצמך לאחר שהתמודדת עם האירוע?

אפשרויות לתרגול בבית

1. חשוב על בן משפחה או אדם אחר התומך בך שאתה רואה בו כבעל חוסן אישי. בקש ממנו שישתף אותך בסיפור של חוסן אישי מחייו. נסה לחפש בסיפורו תשובות לשאלות שנכתבו למעלה, כך שתוכל לגלות את תכונות החוסן הנפשי שלו. שאל אותו אילו תכונות עזרו לו להתגבר על החוויה.
2. נסה לכתוב או להקליט את סיפור החוסן הנפשי שלך. אם אתה מרגיש בנוח, שתף אותו עם בן משפחה או אדם אחר התומך בך. שאל אותו אילו תכונות של חוסן אישי הוא רואה בך. האם זה דומה / שונה לתכונות שאתה רשמת?

סיכום

- תוכל ללמוד להיות בעל חוסן אישי על ידי הכרה בחוזקות שלך ושימוש בהן, ועל ידי פיתוח דרכים נוספות להתמודדות עם הלחץ והסימפטומים שלך.
- פיתוח חוסן אישי יכול לעזור לך להיות מודע יותר לחוזקות שלך, להרגיש יותר תקווה ולהיות יותר בטוח לגבי הטיפול.
- בטיפול, אתה יכול לבנות חוסן אישי על ידי למידת דרכי התמודדות יעילות יותר, יצירת מערכת תמיכה ופיתוח משאבים אחרים שסייעו לך להשיג את מטרותיך.
- סיפור חוסן אישי הוא חוויה מאתגרת עליה היית צריך להתגבר בחיך, ולהיזכר בסיפור ולשתף אותו יכול לעזור לך לגלות מחדש את החוזקות שלך.
- תוכל למצוא מידע נוסף על פיתוח חוסן אישי ביחידה מותאמת אישית מס' 14 - "פיתוח חוסן אישי - מפגשים מותאמים אישית", עמ' 295.

לחבר את הכל יחד

כעת, קח לך זמן לעבור על כל מה שלמדנו ביחידה זו.

- מה למדת על הסימפטומים שלך או על האיפוס שלך יצאת קודם?

- כיצד אתה מתכנן להשתמש במידע ובדרכי ההתמודדות שלמדת ביחידה הזאת?

בחר דרך התמודדות אחת מיחידה זו ונסה אותה בשבוע הקרוב.

יחידה מס' 4 - תכנית למניעת הישנות סימפטומים (Relapse)

הקדמה

יחידה זו אורכת 2-3 מפגשים, והיא עוסקת בדרכים השונות שיעזרו למנוע חזרה של הפסיכוזה (הישנות) או להפחית את חומרתה אם תחזור. לשם כך כדאי לזהות מצבים מלחיצים שאולי תרמו להופעת סימפטומים בעבר, ולבנות "תכנית למניעת הישנות" (חזרה או החמרתה של הפסיכוזה) כדי להגיב באופן יעיל יותר להופעה חוזרת של סימפטומים.

יחידה זו כוללת מידע על:

- כיצד לזהות סימני אזהרה מוקדמים ובכך לעזור לך למנוע הישנות או להפחית את חומרתה.
- טכניקות לזיהוי מצבים מלחיצים או "טריגרים" שעלולים להוביל להישנות.
- כיצד לזהות סימני אזהרה מוקדמים של הישנות.
- בניית תכנית למניעת הישנות, אותה תוכל לשתף עם אחרים.

מסר של תקווה

אנשים רבים שעברו משבר פסיכוטי משתמשים באסטרטגיות שעוזרות להם למנוע הישנות או להפחית את השפעותיה, וכך להשיג שליטה על חייהם ועל ההחלמה שלהם.

1. מניעת הישנות (Relapse)

סימפטומים פסיכיאטריים נוטים להשתנות בעוצמתם במהלך הזמן. לעתים הסימפטומים נעלמים, לעתים הם בעוצמה חלשה או בינונית, ולפעמים הם עלולים להיות חזקים. כשהסימפטומים מחמירים, לרוב מכנים זאת "הישנות" או "משבר אקוטי". יש מצבים של החמרה או חזרה של סימפטומים שאפשר לטפל בהם בבית, אבל יש גם מצבים שמחייבים אשפוז בכדי להגן על האדם עצמו או על אנשים אחרים.

פסיכוזה משפיעה על אנשים בדרכים רבות ושונות. אנשים מסוימים חווים אותה בעוצמה נמוכה יותר והם חווים משבר אחד בחייהם או מספר מועט של פעמים. לאחרים יש משברים רבים יותר ובעוצמות חזקות יותר, ובחלק מהן יש צורך באשפוז.

• מניעה או צמצום התקופות בהן יש ריבוי סימפטומים, או כפי שאנו מכנים אותן "הישנות", הוא היבט קריטי בהחלמה.

יש דברים רבים שאפשר לעשות כדי למנוע הישנויות או להפחיתן. כבר למדת חלק מהדרכים החשובות להפחתת הישנות בדפי עבודה קודמים, והן כוללות:

- ללמוד כל מה שאפשר על פסיכוזה.
- להיות מודע לסימפטומים האישיים שלך.
- להיות מודע לזמנים שבהם אתה נתון ללחץ ולפתח דרכי התמודדות עם לחץ.
- להשתתף בטיפולים שעוזרים לך להחלים.
- ליצור מערכת תמיכה חברתית.
- להשתמש בתרופות באופן יעיל.

דרך נוספת שיכולה להועיל היא זיהוי הסימנים, הסימפטומים וגורמי הלחץ שהיו לפני המשבר הפסיכוטי הראשון שלך.

שאלה:

- איזה צעדים כבר נקטת כדי למנוע או להפחית הישנות?

מהם סימני אזהרה מוקדמים?

גם כשאנשים עושים את המירב כדי למנוע זאת, הסימפטומים שלהם עלולים לעיתים לחזור ועלולה להתרחש הישנות. לפעמים היא נמשכת זמן קצר, כמו מספר ימים, עם מעט מאוד סימני אזהרה או כלל לא. אולם, ברוב המקרים הישנות מתפתחת באופן הדרגתי במשך תקופות זמן ארוכות יותר, למשל לאורך מספר שבועות.

פעמים רבות ישנם שינויים בחוויה הפנימית של האדם ובהתנהגות שלו כשההישנות מתחילה. עבור חלק מהאנשים, השינויים כל כך עדינים בהתחלה, שנראה כאילו אין טעם להתייחס אליהם כלל. אצל אחרים, השינויים בולטים יותר ומטרידים. כשאנשים מסתכלים אחורה, אחרי ההישנות, הם לרוב מבינים שהשינויים המוקדמים האלו, אפילו הקטנים ביותר, היו סימנים לכך שהם מתחילים לחוות הישנות. השינויים האלה נקראים "סימני אזהרה מוקדמים".

חשוב לדעת מהם סימני האזהרה המוקדמים כדי לצפות מראש את ההישנות ולמנוע אותה.

שאלות:

- באילו סימני אזהרה מוקדמים הבחנת לפני הסימפטומים של האפיוזדה הפסיכיאטר הראשונה שלך?

- במידה והיו, האם הבחנת בסימני אזהרה מוקדמים לפני הישנות שחווית?

רשימת סימני אזהרה מוקדמים נפוצים

חלק מסימני האזהרה הם נפוצים. אחרים הם נדירים יותר. הטבלה הבאה מציגה דוגמאות של סימני אזהרה מוקדמים נפוצים יותר. אנא סמן ב- ✓ את הדוגמאות שמשקפות התנסויות שהיו לך לפני שחווית לראשונה סימפטומים פסיכויטיים.

חוויתי משהו דומה	דוגמה	סימן אזהרה מוקדם
	"כל הזמן חשבתי על המספר 11. גם כשמישהו דיבר אליי, לא יכולתי להפסיק לחשוב על המספר 11".	שקוע במחשבות ועסוק בדבר או שניים
	"התחלתי להרגיש שאני לא בן אדם טוב. לא יכולתי ליהנות משום דבר. מצב הרוח שלי ירד עוד ועוד".	תחושת דיכאון או מצב רוח ירוד
	"אפילו יציאה לטיול גרמה לי למתח. בכל מקום שהלכתי הרגשתי כאילו כל רגע תהיה תאונה".	תחושת מתח וחרדה
	"המשפחה שלי ביקשה ממני להחליף בגדים אבל פשוט לא בא לי, אפילו שלבשתי את אותה החולצה במשך כל השבוע".	הזנחת המראה החיצוני
	"הייתי עייף ורציתי נורא לישון. אבל איכשהו לא יכולתי להירדם. הייתי מותש כל הזמן".	בעיות של חוסר או יתר שינה
	"רק רציתי להיות לבד. אפילו חיכיתי עם ארוחת הערב שלי עד שכל המשפחה שלי הייתה במיטה".	נסיגה חברתית
	"כל דבר קטן עצבן אותי. למשל, פשוט התפוצצתי כשאמא שלי התקשרה לומר שהיא מאחרת ב-15 דקות. לא הייתה לי סבלנות בכלל".	תחושת עצבנות

אפשרות לתרגול בבית

1. עבור על טבלת סימני האזהרה המוקדמים עם בן משפחה או אדם אחר התומך בך. שאל אותו אם הוא הבחין בסימני אזהרה מוקדמים אצלך לפני שהופיעו הסימפטומים הפסיכויטיים. אם כן, מה הם היו? שאל אותו לגבי הזמן בו הופיעו סימני האזהרה המוקדמים אם אינך בטוח.

אילו אירועים או מצבים יכולים "לעורר" הישנות של סימפטומים?

יש אנשים שיכולים לזהות אירועים או מצבים שהובילו למשבר הפסיכוטי. ניתן להתייחס לאירועים או למצבים שנראה שיש להם השפעה כ"טריגרים". הטבלה הבאה מציגה דוגמאות של מספר טריגרים שכחים. אנא סמן את הדוגמאות המשקפות חוויות דומות שהיו לך לפני שהייתה החמרה של הסימפטומים.

טבלת טריגרים להישנות סימפטומים

חוויתי משהו דומה	תיאורים אישיים של טריגרים
	"לא ישן או נח מספיק"
	"עלייה בלחץ (בבית, בעבודה, בלימודים וכו')"
	"צריכת אלכוהול או סמים"
	"שינוי משמעותי בחיי (למשל, מעבר לדירה חדשה, תחילת לימודים)"
	"ויכוחים או מתח עם בני משפחה, חברים או אנשים משמעותיים אחרים (למשל, בן/בת זוג)"
	"הפסקה של נטילת התרופות"
	אחר:
	אחר:

- לאחר שזיהית מצב שכנראה עורר סימפטומים, כדאי יהיה לחשוב כיצד ניתן להתמודד איתו אחרת אם הוא יקרה שוב.
- למשל, אם הבחנת ששתיית בירה עם החברים עוררה את האפיזודה הראשונה, תוכל לתכנן פעילויות אחרות עם חבריך, שאינן כוללות שתיית אלכוהול.
- אם שמת לב שלחץ עורר את המשבר הראשון, תוכל להשתמש בטכניקת הרגעה מסוימת, כמו נשימות עמוקות, בפעם הבאה שתיתקל שוב במצב מלחץ.

שאלות:

- האם אתה מסוגל לזהות מצבים או אירועים שעוררו את המשבר הפסיכטי הראשון?

- אם כן, מה הם היו? מה אתה חושב שתוכל לעשות כדי להתמודד אחרת עם המצב?

נקודות להתייחסות

- ✓ היעזר בסימפטומים שזיהית כסימני אזהרה מוקדמים בטבלת "רשימת סימני אזהרה מוקדמים נפוצים" כדי לזהות טריגרים אפשריים של הישנות.
1. היעזר בטבלה הבאה כדי לערוך רשימה של סימני אזהרה מוקדמים וטריגרים אפשריים.
 2. מלא את הטור האחרון עם דרך המתארת כיצד תוכל לפעול אחרת באותו מצב בעתיד.

טבלת טריגרים צפויים

סימן אזהרה מוקדם	טריגר אפשרי	כיצד יכולתי להגיב אחרת?

אפשרות לתרגול בבית

1. עבור על "טבלת טריגרים של הישנות" עם בן משפחה או אדם אחר התומך בך. שאל אותו אם הוא זוכר טריגרים שהיו לפני המשבר הראשון שלך. עבור על הדרכים בהן תוכל להשתמש כדי להגיב בצורה שונה לאותו מצב. שאל אותו אם יש לו הצעות נוספות.

סיכום

- סימפטומים פסיכיאטריים משתנים במשך הזמן. כשהסימפטומים נעשים חמורים יותר, זה נקרא הישנות.
- הישנויות של פסיכוזה נוטות להתרחש כשאנשים נתונים ליותר לחץ, מפסיקים ליטול את התרופות שלהם, או צורכים אלכוהול או סמים.
- סימני אזהרה מוקדמים הם שינויים קטנים בחוויה האישית או בהתנהגות של האדם, שמסמנים שהוא מתחיל לחוות הישנות.
- לימוד סימני אזהרה מוקדמים יכול לעזור לך לצפות מראש את ההישנות ולמנוע אותה.
- כדאי לזהות מצבים או חוויות מסוימים שנקראים "טריגרים" שהובילו לאפיזודה הפסיכוטית הראשונה, כדי להימנע מהישנות בעתיד.

2. בניית תכנית למניעת הישנות

מרכיב מרכזי במניעת הישנות מוצלחת הוא לפעול מהר ובאופן מתוכנן ברגע שיש סימן ראשון של החמרת הסימפטומים. כדי לעשות זאת, מומלץ לאנשים שעברו משבר פסיכוטי משפחותיהם לבנות מראש תכנית למניעת הישנות.

המטרה הכללית של תכנית זו היא להגיב לסימני האזהרה בשלב מוקדם וביעילות, על מנת להפחית את הצורך באשפוז.

כיצד תוכל לבנות תכנית למניעת הישנות?

- לאורך יחידה זו זיהית את סימני האזהרה המוקדמים והטריגרים שלך שקשורים לפריצת הסימפטומים.
- בניית תכנית אישית למניעת הישנות תסייע לך לחבר יחד את כל המידע הזה למסמך אחד בו אתה ומשפחתך, או אנשים אחרים התומכים בך, תוכלו להיעזר במקרה חירום.
- התכנית שלך תכלול את הדרכים והכלים שאתה מרגיש שעוזרים לך, כי אתה זה שמחליט מה יהיה בתכנית.
- תכניות למניעת הישנות הן הכי יעילות כשהן כוללות את הפרטים הבאים:
 - טריגרים.
 - סימני אזהרה מוקדמים.
 - מה יכול לעזור לך אם אתה חווה סימן אזהרה מוקדם?
 - מי יכול לעזור לך ומה אתה רוצה שהוא או הם יעשו?
 - למי אתה רוצה שיתקשרו במקרה חירום?

בתהליך בניית התכנית, כדאי להתייעץ עם אנשים התומכים בך. חברים, אנשי מקצוע, בני משפחה ואנשים אחרים יכולים ליעץ לך על צעדים אפשריים שתוכל לנקוט במקרה שיופיעו סימני אזהרה מוקדמים. אם תרצה, הם יכולים גם לקחת חלק בתכנית עצמה. למשל, תוכל לבקש מבני המשפחה להגיד לך אם הם מבחינים בסימני אזהרה מוקדמים. כמובן שאתה הוא זה שמחליט בסוף מה תכלול התכנית שלך ואת מי לערב.

טיפים להשלמת התכנית למניעת הישנות

- חשוב להיות מפורט.
 - תאר את סימני האזהרה המוקדמים ואת הטריגרים בבהירות רבה ככל האפשר. כיצד אדם אחר יוכל להבחין שאתה חווה סימן אזהרה מוקדם או שאתה מגיב לטריגר? למשל, אם אתה לחוץ, האם סביר שתבלה יותר זמן בחדר? אם הפסקת ליטול את התרופה שלך, האם תהיה יותר חסר מנוחה?
 - תאר את דרכי ההתמודדות שמועילות לך כשאתה חווה סימני אזהרה מוקדמים.
- חשוב על אנשים שאתה מרגיש נוח לדבר איתם כשאתה מרגיש לחוץ או חווה סימני אזהרה מוקדמים.
- כדאי לשלב בתכנית יותר מדרך התמודדות אחת בה תוכל להשתמש, למקרה שלא תוכל להשתמש בראשונה.
- שתף את כל האנשים התומכים בחייך ואת בני משפחתך בתכנית שבנית. הם יזכירו לך להשתמש בדרכי ההתמודדות, יציעו לך משאבים אחרים שיכולים להועיל ויתמכו יותר בהחלמה שלך.
- שמור עותק של התכנית במקום נגיש ושקל לזכור. שים את התכנית במקום שתראה לעתים קרובות, כמו דלת ארון הבגדים שלך. תן עותקים לכל מי שנכלל בתכנית שלך. גישה מהירה לתכנית תעזור לך לזכור מה לעשות כשאתה מרגיש לחוץ.

להלן דוגמה של תכנית למניעת הישנות.

ליאור, בן 22 וגר עם הוריו. לפני 6 חודשים הוא הפסיק ללכת לשיעורים במכללה ובסופו של דבר סירב לעזוב את חדרו. הוא נעשה פרנואידי ונאלץ להפסיק את הלימודים באותו סמסטר. לפני 3 חודשים החל להיפגש עם פסיכיאטר שרשם לו תרופות ועם מטפל איתו הוא מדבר על האפשרות לחזור למכללה. המטפל שלו הציע לבנות תכנית למניעת הישנות, שתוכל לסייע לליאור אם וכאשר יבחין בסימפטומים כלשהם לאחר חזרתו ללימודים.

בתחילת בניית התכנית, ליאור והמטפל חשבו ביחד מהם סימני האזהרה המוקדמים והטריגרים של ליאור, וליאור גם שאל את בני משפחתו לגבי הסימנים שהם הבחינו בהם. לאחר השלמת התכנית, ליאור עבר עליה עם אביו ועם הפסיכיאטר שלו והם שוחחו על הדברים שאפשר לומר לליאור כאשר הוא חסר מנוחה, ואיך לומר זאת.

ליאור שמר עותק של התכנית בארונית שליד מיטתו ומשתדל לעבור עליה בכל לילה לפני השינה.

תכנית למניעת הישנות של ליאור

<p>תזכורות לסימני אזהרה מוקדמים שהופיעו בעבר:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. עצבנות – שיחות נוטות להפוך לוויכוחים. 2. צורך מופחת בשינה – לא הולך לישון עד 3-4 לפנות בוקר. 3. מחשבות שאנשים לא חיבבו אותי ותמיד הסתכלו עליי.
<p>תזכורות לאירועים או מצבים שהיוו בעבר טריגרים להישנות:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. עלייה בצריכת אלכוהול – 3-4 בירות ביום. 2. עליית רמת הלחץ בלימודים – בסוף הסמסטר, כשיש לי מבחנים ועבודות. 3. עימות עם הוריי. ויכוחים לגבי נוכחות בשיעורים בכל יום.
<p>מה אני חושב שיעזור לי אם אני חווה סימן אזהרה מוקדם:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. אם אני מתחיל לשתות יותר בקביעות, אני יכול להפסיק ובמקום זאת לצאת עם החברים שלי שלא שותים. 2. אם אני מרגיש עצבני, אני יכול לצאת לטיול רגלי קצר בשכונה או להתקשר לחברי יוני ולדבר איתו על עניינים של מחשבים. 3. אם אני מתקשה לישון, אני יכול לעסוק בפעילות גופנית ולשוחח עם הרופא שלי. 4. אם אני חושב שאנשים לא מחבבים אותי, אני יכול לבדוק את זה עם המטפל שלי.
<p>מי הייתי רוצה שיעזור לי ומה אני רוצה שהוא יעשה:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. אבא- שיגיד לי שאני עצבני אחרי שאני אירגע. זה עוזר לי כשהוא מדבר ברוגע ולאט.

<p>2. יוני יכול לדבר איתי על מחשבים, לצאת איתי להליכה קצרה או לקיר טיפוס.</p> <p>3. המטפל שלי יכול לעזור לי למצוא דרכי התמודדות כשאני מרגיש שאנשים מסתכלים עליי.</p> <p>4. הרופא שלי יכול לעזור לי להחליט אם אני צריך לשנות את התרופות.</p>
<p>עם מי יש לי צורך קשר בשעת חירום (שם ומספר טלפון)?</p> <p>1. דוד כרמלי (אבא שלי). טלפון:</p> <p>2. יפעת (המטפלת שלי). טלפון:</p> <p>3. ד"ר לוי (פסיכיאטר). טלפון:</p>

בניית התכנית שלך

לאחר שלמדת על הישנות וכיצד למנוע אותה, הגיע הזמן לבנות תכנית אישית משלך. לאחר שתחזור על מה שלמדת לגבי מניעת הישנות, תעבור על הצעדים שיעזרו לך לבנות תכנית אישית.

הכנה לקראת בניית התכנית שלך

במפגשים הקודמים עשית מספר דברים שהכינו אותך לבניית התכנית. כדאי לעבור על מה שלמדת.

1. חשבת על המשבר הפסיכוטי הראשון שלך ועל המצבים והאירועים שכנראה תרמו לו. אלה נקראים "טריגרים" של הישנות.

2. למדת כיצד לזהות שינויים קלים בהתנהגות שלך, במחשבות וברגשות, שמזהירים אותך שאולי מתחילה החמרה של הסימפטומים. אלה מכונים "סימני אזהרה מוקדמים" של הישנות.

3. למדת לדבר עם מישהו שאתה סומך עליו כאשר אתה מבחין בסימני האזהרה, ולפעול כדי לפתור את הבעיות שכנראה עוררו אותם. כמו כן למדת לשים לב אליהם עד שהם משתפרים.

השלמת התכנית שלך

1. השתמש במידע שאספת על סימני האזהרה המוקדמים והטריגרים שלך, כמו גם גורמי לחץ מהמשבר הפסיכוטי הראשון שלך, כדי להשלים את שני החלקים הראשונים של התכנית.
2. עבור על טבלת סימני האזהרה המוקדמים, שיכולה לעזור לך להשלים את החלק של דרכי ההתמודדות ("מה אני חושב שיעזור לי אם אני מתנסה בסימן אזהרה מוקדם") ואת החלק של האסטרטגיות של אנשים התומכים בך ("מי הייתי רוצה שיעזור לי ומה אני רוצה שהוא יעשה"). חשוב להיות כמה שיותר מפורט כשאתה מציע אסטרטגיות לאדם התומך בך. מה יעזור לך אם אתה חווה סימן אזהרה מוקדם או גורם לחץ?
3. השלם את רשימת אנשי הקשר למקרה חירום במידע עדכני.
4. שתף את משפחתך ואנשים אחרים התומכים בך בתכנית שלך.

תכנית למניעת הישנות

תזכורות לסימני אזהרה מוקדמים שהופיעו בעבר:	
.....	1.
.....	2.
.....	3.
.....	4.
תזכורות לאירועים או מצבים שהיוו בעבר טריגרים להישנות:	
.....	1.
.....	2.
.....	3.
.....	4.

דרכי התמודדות שניתן להשתמש בהן אם מופיע סימן אזהרה מוקדם:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

מי יכולים לסייע לי ומה הם יכולים לעשות?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

עם מי יש ליצור קשר בשעת חירום (שם ומספר טלפון)?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

נקודות להתייחסות

✓ כדאי שחברי צוות, בני משפחה, חברים ואנשים תומכים אחרים יקחו חלק בבניית התכנית שלך וביישומה. לאחר שתקבל הצעות מכולם ותכין גרסה סופית של התכנית, חשוב לשתף אותם ולשאול אם הם מוכנים לקחת חלק ספציפי ביישום התכנית.

צעדים לשיתוף התכנית שלך

1. חשוב כיצד תספר לאדם שאתה מעוניין בעזרתו.
2. תן לו עותק של התכנית ובקש ממנו לקרוא אותה.

3. בקש ממנו לקחת חלק בתכנית. היה מפורט ככל האפשר לגבי ציפיותיך ממנו.
4. תרגל את שיתוף התכנית עם המטפל, כשהוא מגלם את בן המשפחה או אדם אחר התומך בך. שים לב אם הוא זקוק למידע נוסף, למשל על החמרת הסימפטומים, סימנים מוקדמים וטריגרים וכיצד יוכל לעזור לך בתכנית.

אפשרויות לתרגול בבית

1. נסה לתרגל את אחת האפשרויות מהתכנית יחד עם בן משפחה או אדם אחר התומך בך. לדוגמה, ספר לו כיצד אתה מעוניין שיפנה אליך אם הוא מבחין בסימן אזהרה מוקדם ואחר כך בקש ממנו לתרגל זאת איתך. למשל, האם אתה מעדיף שהוא ייקח אותך הצידה ויגיד לך או שיקצר במילים?
2. תוכל גם לתרגל יישום של צעד בתכנית שלך עם בן משפחה או אדם אחר התומך בך. למשל, אם אתה מתכנן לבקש מבן משפחה לצאת איתך להליכה קצרה או לבצע יחד טכניקת הירגעות כשאתה מרגיש לחוץ, תוכל לתרגל מראש את האופן שבו תפנה אליו וכן את הפעילות שתעשו ביחד.

סיכום

- בניית תכנית למניעת הישנות תסייע לך לזהות את הצעדים לבקשת עזרה כשאתה או מישהו מבני משפחתך מבחינים בסימני אזהרה מוקדמים.
- חברים, בני משפחה, אנשי מקצוע ואנשים תומכים אחרים יכולים לסייע לך בבניית התכנית וביישום שלה.

יחידה מס' 5 - עיבוד המשבר הפסיכוטי

הקדמה

לחוות משבר פסיכוטי יכול להיות מאד מפחיד ומבלבל ולהשפיע על תחומים רבים בחיים, כולל עבודה או לימודים, מערכות יחסים עם בני משפחה ועם חברים, ביטחון עצמי והערכה עצמית. טבעי לחוש דאגה לאחר חוויה כזאת, ושכיח שזיכרונות מדאיגים או מפחידים מהחוויה יתעוררו גם כשמנסים לא לחשוב עליהם, הם עלולים להופיע ולהפריע בחיי היום יום.

תגובות של אנשים לאחר משבר פסיכוטי, כמו זיכרונות פולשניים והימנעות ממצבים שמזכירים להם את מה שקרה, דומות לתגובות שכיחות של אנשים שחוו חוויות טראומטיות, כמו תאונה או תקיפה. כשאנשים עוברים אירוע משמעותי בחייהם שמעורר זיכרונות לא נעימים, דיבור על החוויה ועיבוד שלה יכולים לעזור, וכן חשוב ללמוד כיצד לאתגר ולהתגבר על מחשבות ואמונות שליליות שעלולות להתפתח בעקבות החוויה.

יחידה זו נועדה לסייע לך לעבד את המשבר הפסיכוטי שעברת, להבין טוב יותר מה קרה וכיצד זה השפיע עליך. כמו כן, תלמד מיומנות שנקראת "הבניה קוגניטיבית", כדי לאתגר ולשנות את המחשבות השליליות שקשורות לחוויה שלך. באמצעות עיבוד החוויה ושינוי מחשבות מוטעות או הרסניות שקשורות לכך, יהיה לך את הביטחון להמשיך בחיך ולהשיג את מטרותיך.

יחידה זו כוללת מידע על:

- הערכת סוגים שונים של מחשבות שליליות נפוצות, תחושות או זיכרונות מטרידים שאולי קשורים למשבר.
- ההיבטים השונים של המשבר הפסיכוטי שעברת, כולל מה הוביל אליה, מה קרה וכיצד היא השפיעה עליך אז ועתה.
- כיצד לספר את סיפורך ולהבין חלקים בחוויה שלך שאולי מבלבלים אותך.
- מיומנות שתעזור לך להתמודד טוב יותר עם אמונות שליליות וסטיגמה עצמית שאולי קישרת למשבר שחוויית.

נקודות להתייחסות

- ✓ אנא היה כן ושתף תחושות של חרדה או אי נוחות שאולי יתעוררו בך במהלך יחידה זו.
- ✓ תוכל לצפות לשיח לא שיפוטי ומלא הבנה כשנבדוק את הדברים שקרו במהלך המחלה ולאחריה.
- ✓ תוכל לצפות לסודיות מוחלטת בנוגע לחוויות שלך, פרט לצוות הטיפולי.
- ✓ כשנדבר על היבטים קשים בחוויה שלך נתקדם בקצב שמתאים ונוח לך, תוך מתן תמיכה רגשית לכל אורך התהליך.

יחידה זו תעזור לך להבין טוב יותר את המשבר הפסיכוכטי שחווית בעזרת סיפור "הסיפור שלך" לגבי מה שקרה וכיצד זה השפיע עליך. נעבוד גם על תרגול מיומנות שמאגרת מחשבות לא נעימות ומטרידות שקשורות לפסיכוזה.

מסר של תקווה:

לחוות משבר פסיכוכטי יכול להיות מדאיג וטראומטי, אבל הדיבור עליו והעיבוד שלו יעניקו לך הזדמנות להבין טוב יותר מה קרה. כאשר תספר את הסיפור שלך, תוכל להתגבר על תחושות חרדה או פחד שאתה אולי חש כשחוזרים אליך זיכרונות מהחוויה, ולשלב את החוויה בתוך חייך. אנשים רבים שעיבדו את חוויית הפסיכוזה ושינו את האמונות השליליות שלהם, מצאו שזה עזר להם להתקדם בחייהם ובהחלמה שלהם.

1. לספר את הסיפור שלך

פעמים רבות אנשים מתארים את המשבר הפסיכוכי כאירוע "טראומטי". כשאנשים עוברים אירוע טראומטי מכל סוג, כמו תאונה, אסון, תקיפה או משבר פסיכוכי, טבעי שיציפו אותם זיכרונות מטרידים ממה שקרה. אתה אולי מרגיש חסר אונים לגבי היכולת שלך לברוח מהזיכרונות מהמשבר שעברת, אבל בהחלט יש דרך לחיות איתם בשלום ואפילו לצמוח מהחווייה הזאת. לשם כך תוכל ללמוד איך לספר את הסיפור שלך על חוויית הפסיכוכי, כך שלא תצטרך לפחד יותר מהזיכרונות שלך.

בחלק הזה נתמקד בהבנת ההשפעה של המשבר הפסיכוכי שעברת על המחשבות, הרגשות וההתנהגות שלך, נקרא סיפור של מישהו שחווה משבר פסיכוכי ואיך זה השפיע עליו ועל חייו. לבסוף, תספר את הסיפור שלך על החוויה שלך עם פסיכוכי, וכיצד היא השפיעה על חיידך.

**ללמוד כיצד לספר את הסיפור שלך על המשבר הפסיכוכי שעברת
עשוי לעזור לך לחיות בשלום עם הזיכרונות, לצמוח מהחווייה
ולרכוש ביטחון להמשיך בחיידך.**

הבנת ההשפעות של המשבר הפסיכוכי

משבר פסיכוכי יכול לערב מגוון של חוויות מפחידות וחלקן קשורות לסימפטומים של הפסיכוכי עצמה, כמו שמיעת קולות או אמונה שמישהו רוצה לפגוע בך.

סימפטומים פסיכוכיים שאולי חווית

אנא מלא את הטבלה הבאה וציין אילו סימפטומים חווית במהלך המשבר הפסיכוכי.

<u>לא חוויתי</u>	חוויתי	סימפטום
		אמונה שאנשים זוממים נגדי
		פחד לאבד את שפיות דעתי או קשר עם המציאות
		שמיעת קולות שאומרים דברים רעים, שצועקים עליי או שאומרים לי מה לעשות.

		לעשות דברים מוזרים, אלימים או מביכים
		אמונה שאנשים או קבוצות רוצים לפגוע בי
		לסכן את עצמי
		פגיעה בעצמי
		כוחות חיצוניים גורמים לי לפגוע בעצמי
		סימפטום אחר:

שאלות:

- ברשימת הסימפטומים שחווית, באילו מהם הכי מטרד אותך להיזכר?

- מה הכי מטרד אותך כשאתה נזכר באותם סימפטומים?

נוסף על סימפטומים מטרידים, משבר פסיכוטי יכול גם להיות קשור לחוויות מפחידות שקשורות לטיפולים שעברת, כמו אשפוז או נטילת תרופות שגרמו לתופעות לוואי לא רצויות.

חוויות מטרידות שאולי חווית במהלך הטיפול

אנא מלא את הטבלה הבאה וציין אילו חוויות מטרידות אולי חווית במהלך הטיפול.

חויית טיפול	חוייתי	לא חוייתי
אשפוז בכפייה או פנייה למיון בכפייה		
טיפול מפחיד או פוגע		
קשירה או בידוד בבית החולים		

		בעיה רצינית או תופעת לוואי שקשורות לתרופות
		מבוכה להיראות במיון או בבית חולים
		מתן טיפול תרופתי בכפייה
		פחד ממטופלים אחרים בבית החולים
		איום על ידי חבר בצוות הטיפול
		חוויית טיפול אחרת:

שאלות:

- ברשימת החוויות במהלך הטיפול, באילו מהן הכי מטרד אותך להיזכר?

- מה הכי מטרד אותך כשאתה נזכר באותן חוויות?

- מבין הסימפטומים שבחרת למעלה והחוויות הטיפוליות שסימנת כעת מה הכי מטרד אותך?

משבר פסיכוטי מערב סימפטומים מפחידים וחוויות מטרידות שקשורות לטיפול.

השפעות נפוצות של סימפטומים פסיכויים וחוויות מטרידות במהלך הטיפול

החוויות המלחיצות שתיארת לפעמים מעוררות בעיות שעלולות להפריע לך בתפקוד היומיומי. אתה מוזמן להשתמש בטבלה שלמטה כדי לציין אילו בעיות חווית.

שאלון סימפטומים לאחר משבר פסיכוי

מ-2 הטבלות הקודמות (סימפטומים וחוויות במהלך הטיפול), איזו חוויה (או שילוב חוויות) הכי מטרידה אותך כשאתה נזכר בה כיום?

החוויה הקשה ביותר שעברתי:

להלן רשימה של בעיות ותלונות שיש לאנשים בתגובה לסימפטומים פסיכויים או לחוויות במהלך הטיפול. אנא קרא בעיון כל אחת מהן והקף את המספר שמייצג בצורה הטובה ביותר עד כמה הבעיה המסוימת הטרידה אותך במהלך החודש האחרון. הרבה מהן עשויות להצטמצם או להיעלם לחלוטין כשתעבוד ביחד עם המטפל על סיפור המשבר הפסיכוי שלך.

עד כמה הטריד אותך בחודש האחרון?					בעיה או תלונה
הרבה מאוד	הרבה	בינוני	קצת	כלל לא	
5	4	3	2	1	1. זיכרונות ומחשבות חוזרים ומטרידים מהחוויה המלחיצה
5	4	3	2	1	2. חלומות חוזרים ומטרידים על החוויה המלחיצה
5	4	3	2	1	3. תחושה פתאומית כאילו החוויה המלחיצה מתרחשת שוב (כאילו אתה חווה אותה מחדש)

5	4	3	2	1	4. מרגיש נסער כשמשוהו הזכיר לך את החוויה המלחיצה
5	4	3	2	1	5. תגובות פיזיות (דופק מואץ, קשיי נשימה, הזעה מוגברת) כאשר משוהו הזכיר לך את החוויה המלחיצה
5	4	3	2	1	6. הימנעות מחשיבה או דיבור על החוויה המלחיצה או הימנעות מרגשות הקשורים אליה
5	4	3	2	1	7. הימנעות מפעילויות או מצבים שמזכירים את החוויה המלחיצה
5	4	3	2	1	8. קושי לזכור פרטים חשובים בחוויה המלחיצה
5	4	3	2	1	9. איבוד עניין בפעילויות שהיו מהנות בעבר
5	4	3	2	1	10. תחושת ניתוק וריחוק מאנשים אחרים
5	4	3	2	1	11. תחושת שאין לך רגשות/ שאתה לא מרגיש כלום או חוסר יכולת לחוש אהבה אל הקרובים אליך
5	4	3	2	1	12. תחושה כאילו העתיד שלך יקטע
5	4	3	2	1	13. קושי להירדם או הפרעות בשינה
5	4	3	2	1	14. תחושת עצבנות או פרצי זעם
5	4	3	2	1	15. קושי להתרכז
5	4	3	2	1	16. ערנות יתר או דריכות
5	4	3	2	1	17. אי שקט או נטייה להיבהל בקלות

אנשים שעברו משבר פסיכוטי לפעמים מפתחים אמונות שליליות לגבי עצמם, לגבי מי שהם ולגבי יכולותיהם. אמונות אלו מכונות "סטיגמה עצמית" ומתארות מצב שאדם חושב שהוא נחות מאחרים או חסר יכולת לעשות דברים, בגלל המשבר שעבר ובגלל מה שאנשים בחברה הכללית חושבים לעתים קרובות על אנשים שחוו משבר נפשי. הרשימה למטה כוללת אמונות שליליות שאנשים לפעמים מפתחים לאחר משבר פסיכוטי.

שאלון אמונות של סטיגמה עצמית

אנא סמן ✓ ליד כל מחשבה שהייתה לך. תוכל לשוחח עם המטפל על המחשבות המטרידות האלו ולנסות לאתגר אותן כדי להפחית את הרגשות השליליים שאתה אולי מרגיש בשבועות האחרונים.

- לעולם לא ארגיש טוב יותר או אחלים
- אני אשם במה שקרה
- אני משוגע וכך אהיה תמיד
- אני לא יכול לסמוך על עצמי בגלל מה שקרה
- אי אפשר לסמוך עליי בגלל מה שקרה
- אין לי שום שליטה על המעשים שלי עכשיו
- אני בלתי צפוי או מסוכן
- לעולם לא אוכל להשיג עבודה או להישאר בה
- לעולם לא יהיו לי מערכות יחסים משמעותיות או משפחה
- אני הולך לאבד שליטה בכל רגע
- לעולם לא אוכל לטפל בעצמי בגלל מה שקרה

משבר פסיכוטי עלול לעורר זיכרונות מטרידים/קשים על מה שקרה לך וכן אמונות שליליות לגבי עצמך והיכולות שלך.

בעזרת המטפל שלך, בעזרת "הסיפור שלך" על מה שקרה ואתגור האמונות השליליות, תוכל לעבד את החוויה ולפתח גישה חיובית לגבי העתיד שלך.

סיפורו של עידן - חלק 1

כדי לספר את הסיפור שלך על חוויית הפסיכოזה שעברת, כדאי לראות איך אנשים אחרים עם חוויות דומות התמודדו, איך הם חזרו לחיים רגילים ומה הם למדו על עצמם. כך תוכל להבין טוב יותר את החוויה שאתה עברת ולחזור למסלול חייך. להלן סיפור של בחור צעיר בשם עידן שחווה משבר פסיכוטי. אתה מוזמן לקרוא אותו ביחד עם המטפל שלך ו/או בבית.

הכול התנהל די בסדר בחיים שלי. הייתי בסדר בלימודים, היו לי כמה חברים והסתדרתי עם ההורים שלי לא רע. כשהתחלתי ללמוד באוניברסיטה הצלחתי לעבור את השנה הראשונה, אבל בשנה השנייה הדברים נעשו מלחיצים, לא רק הדברים הרגילים כמו מבחנים ועבודות אלא הכול. התחלתי לחשוב שאנשים בכיתה שלי מדברים עליי ומתכננים לעשות לי דברים רעים. פחדתי שהם מנסים לפגוע בי. כל הזמן הייתי עסוק במחשבות על הדרכים שהם יכולים לפגוע בי ובקושי יכולתי להירדם בלילה. בשלב מסוים הפסקתי להגיע לשיעורים כי פחדתי שיקרה לי משהו. עישנתי קצת חשיש כדי להירגע, אבל לא הייתי בטוח אם זה עוזר או לא. בדיעבד, אני חושב שאולי זה דירדר את העניינים.

בנובמבר התחילו הקולות, שאמרו לי שאני הולך למות אם לא אעשה משהו כדי ששאר הסטודנטים יפסיקו לרדוף אותי. הייתי מבולבל והרגשתי שאין לי עם מי לדבר. הייתי מאוד בודד ומפחד מכדי לדבר על מה שקורה עם מישהו מהחברים שלי או עם ההורים שלי. בכל מקרה הקולות אמרו לי לא לספר כלום. יום אחד לא יכולתי לסבול את זה יותר, נכנסתי לסלון וצרחתי על ההורים שלי ואמרתי שהחיים שלי בסכנה ושהאנשים בכיתה שלי מנסים לפגוע בי.

באותו ערב העניינים נעשו מבלבלים ומפחידים. ההורים שלי לא הבינו מה קורה איתי ולמה אני מדבר ככה. הם החליטו להזמין אמבולנס. ניסיתי להסביר להם שכולנו בסכנה ושמנסים להרוג אותי, אבל הם לא היו מוכנים להקשיב לי. הגעתי לבית חולים ישן כזה ונתנו לי המון תרופות. ישנתי המון. ההורים שלי היו שם. אני לא זוכר הרבה ממה שקרה.

מאז החיים שלי השתנו מאוד. אני לא בטוח מה לחשוב על מה שקרה. אני עדיין לא זוכר הרבה ונראה שהמשפחה שלי לא מוכנה לדבר על זה. כבר שנה שאני משתתף בכמה קבוצות במרפאות חוץ של בריאות הנפש. עוד לא חזרתי ללמוד. אני מפחד שאולי הם יודעים מה קרה לי ואף אחד לא ידע מה להגיד לי. אני פשוט מרגיש אבוד, חסר תחושה ודי עצבני כל הזמן. קשה לי אפילו לצאת מהמיטה בבוקר. אף פעם לא חשבתי שאגיע למצב כזה.

שאלות:

- מה אתה חושב ומראש כשאתה קורא את הסיפור של עידן?

- האם קרה לך משהו דומה?

- איילו חלקים בסיפורו של עידן שונים ממה שאתה עברת?

אפשרויות לתרגול בבית

1. שתף בן משפחה או חבר בסיפורו של עידן. דברו על התגובה שלו לחוויה של עידן ועל קווי דמיון ושוני בין החוויה שלך לסיפור שקראת.
2. נסה השבוע לקרוא שוב את סיפורו של עידן. סמן חלקים שמזכירים לך את החוויה שלך וכתוב הערות שוליים אם תרצה. הבא אותו בשבוע הבא כדי שנוכל להמשיך לשוחח על כך.

סיפורו של עידן - חלק 2

בחלק הזה עידן מספר כיצד הפסיכოזה השפיעה על חייו ומה חשוב לו. הוא מספר על הצעדים שנקט כדי להמשיך בחייו ואיזה מסע זה היה עבורו. אתה מוזמן לקרוא את החלק הזה של הסיפור יחד עם המטפל ו/או בבית.

אם לומר את האמת על ההשפעה של הפסיכוזה עליי, אני חייב לומר שהיא השפיעה כמעט על כל תחום בחיים שלי. אני לא יכול שלא לחשוב איפה הייתי עכשיו אילו לא הייתי עובר את המשבר הזה. בטח כבר הייתי מסיים את הסמסטר הראשון של השנה השלישית. במקום זה, לא סיימתי אפילו את השנה השנייה. אז אפילו אם אחזור ללימודים, בטח אצטרך לעשות כמה קורסים מהתחלה.

בגלל מה שקרה לי ניתקתי קשר עם כולם. לאחרונה, המטפל שלי העלה רעיון שאולי כדאי לי לנסות וליצור קשר עם חלק מהחברים שלי, רק כדי לדעת מה קורה איתם. עשיתי את זה, ומסתבר שאחד מהחברים שלי החליט גם לעשות הפסקה מהלימודים כי זה לא היה בשבילו, אז הוא קצת מבין אותי. לפחות יש לי עם מי לבלות עכשיו. לא סיפרתי לו בדיוק למה עזבתי את הלימודים. נראה לי שהוא חושב שאני סובל מדיכאון או משהו, אבל אני כל הזמן פוחד שהוא ישמע על איך שהשתגעתי. בכל אופן, חשבתי ביחד עם המטפל שלי אם כדאי לספר לו קצת על מה שעברתי. אני פוחד שהוא ישפוט אותי.

זה לא עוזר שההורים שלי כל כך לחוצים ממה שקרה. אני חושב שהם ממש פוחדים שאנשים יחשבו עלינו דברים רעים בגלל ההתנהגות שלי. שמת לי לב שמאז מה שהיה, הם תופסים קצת מרחק מאנשים אחרים. הם לא יודעים איך להסביר לחברים שלהם איפה הייתי כשהייתי מאושפז. הם מתנהגים כאילו כלום לא קרה, אבל בבית אני תחת זכוכית מגדלת. הם כל הזמן מנדנדים לי לקחת את התרופות ומתלוננים על העישון שלי.

אחד הדברים המטופשים שעשיתי כשהייתי בבית חולים היה לעשן סיגריות. לפני זה עישנתי רק לפעמים, כשיצאתי לשתות עם חברים, אבל עכשיו אני מעשן כמעט קופסא ביום, וזה באמת מטופש, אני יודע, אבל הייתי ממש עצבני, ונראה לי שהסיגריות עזרו קצת.

זו תקופה קשה, אבל אני מתחיל לחשוב שהגרוע ביותר כבר נמצא מאחוריי. אני משתתף בקבוצה במרפאת חוץ יחד עם אנשים שהיו מאושפזים כמוני, וכשאני רואה איך הם המשיכו בחיים שלהם, זה נותן לי תקווה. חלק מהם חזרו ללימודים ולחלק יש עבודות. חלק מהם גרים בדירה משלהם ויש להם בני זוג. היום אני חושב שצריך להיות אדם חזק כדי להתגבר על פסיכוזה.

שאלות:

- מהו בולט צבורק בסיפור של עידן?

- האם קרה לך משהו דומה?

- איילו חלקים בסיפור של עידן שונים ממה שאתה צברת?

אפשרויות לתרגול בבית

1. שתף בן משפחה או חבר בסיפורו של עידן- חלק 2. דברו על התגובה שלו לחוויה של עידן ועל קווי דמיון ושוני בין החוויה שלך לסיפור.
2. נסה השבוע לקרוא שוב את סיפורו של עידן. סמן חלקים שמזכירים לך את החוויה שלך וכתוב הערות שוליים אם תרצה. הבא אותו בשבוע הבא כדי שנוכל להמשיך לשוחח על כך.

לספר את הסיפור שלך

אחרי שקראת את "הסיפור של עידן", הצעד הבא הוא לחבר את הסיפור שלך, כלומר לספר על החוויה שלך ועל המשבר הפסיכוכטי שחווית. כשתעבוד על הסיפור שלך, תמצא שחלקים ממנו מבלבלים או שקשה להיזכר בהם. חיבור הסיפור שלך ומציאת היגיון בחלק ממה שקרה עשוי לעזור לך להבין טוב יותר את החוויה וללמוד ממנה, ובכך לקדם את חייך.

חיבור הסיפור שלך יכול להיות מאתגר, אך הוא מתגמל. המטפל יעבוד ביחד איתך כדי למלא פערים לגבי מה שקרה במהלך המשבר ואחריו. גם שיחה עם בני משפחה או מכרים אחרים שזוכרים משהו מהחוויה שלך יכול לעזור. כדי לסייע לך בתהליך הכתיבה, מצורף שאלון שיעזור לך להיזכר בהיבטים שונים של החוויה שאולי תרצה לכלול. המטפל יעזור לך להשתמש בכמה מהשאלות כדי לפתח סיפור ברור ומובן על מה שקרה.

לפני המשבר:

האם היו מצבים מלחיצים בחיידך?

האם היו שינויים משמעותיים בחיידך?

האם חווית רגשות או סימפטומים מטרידים/מלחיצים?

האם הבחנת בקשיים אלו בעצמך או שלא?

האם מישהו הצביע על הקשיים האלו? מי? איך הגבת למה שהוא אמר?

במהלך המשבר:

האם פנית לבד לטיפול?

מה גרם לאנשים לחשוב שאתה זקוק לטיפול?

מה אתה זוכר מהחוויה שלך בחדר המיון או בבית החולים?

מי היה מעורב בהחלטה לפנות לטיפול?

איך התנהגת אל האנשים שהיו מעורבים? משפחה, חברים, רופאים וכו'?

האם אתה מרגיש רע לגבי דברים מסוימים שאמרת או עשית באותו זמן?

האם יש לך זיכרונות מטרידים/קשים שקשורים לטיפול שקיבלת? (תוכל לחזור לטבלת "חוויות במהלך הטיפול")

השפעות כלליות לאחר המשבר:

כיצד השתנו חייך מאז שחוויית פסיכوزה?

האם שינית את מה שאתה חושב על עצמך מאז שחוויית משבר פסיכוטי?

איך אנשים אחרים הגיבו אליך?

מה הפחד העיקרי שלך שקשור לכך שחוויית פסיכוזה?

האם אתה חווה זיכרונות פולשניים על המשבר? איך אתה מתמודד איתם?

כיצד המשבר השפיע על חיי החברה ועל מערכות היחסים שלך:

איך השפיעה הפסיכוזה על הרצון שלך להיות עם חברים?

איך השפיעה הפסיכוזה על סוגי הפעילויות שאתה עושה עם חברים?

איך היא השפיעה על קשרים שיצרת, או שנמנעת ליצור מאז, עם חברים?

איך היא השפיעה על האיכות או על העומק של מערכות היחסים שלך עם משפחה וחברים?

עד כמה אתה מרגיש בנוח לשתף אחרים בחוויה שעברת?

איך הרגשת לאחרונה באירועים משפחתיים?

מה לגבי מערכות יחסים רומנטיות?

כיצד השפיעה החוויה הזאת על מה שאתה נהנה לעשות?

האם עדיין יש לך עניין באותן פעילויות שעשית לפני המשבר? מדוע, או מדוע לא?

כיצד המשבר השפיע על הלימודים או העבודה:

מה היו מטרות הלימודים/עבודה שלך לפני שחוויית פסיכוזה?

ומה עכשיו? האם דברים השתנו? אם כן, כיצד ומדוע?

באילו עוד פעילויות היית מעורב לפני המשבר? וכעת?

כיצד המשבר השפיע על העצמאות שלך:

כיצד המשבר השפיע על העצמאות שלך ביחס לבני המשפחה (למשל הורים)?

מה אתה מרגיש לגבי רמת העצמאות שלך כיום?

האם יש דברים שבעבר עשית בשביל עצמך, וכיום אינך עושה?

האם היום יש דברים בחייך שאין לך שליטה עליהם והיית רוצה שתהיה לך?

באיזו מידה אתה מרוצה או לא מרוצה מרמת העצמאות שלך כיום?

כיצד המשבר השפיע על הבריאות שלך:

מה מצב הבריאות הפיזית שלך כיום?

האם חוויית הפסיכოזה או הטיפול השפיעו על הבריאות שלך באיזשהו אופן?

האם יש פעילויות שנהגת לעשות בעבר שגרמו לך להרגיש בריא וכיום אתה לא עושה אותן?

איך אתה מרגיש לגבי ההופעה החיצונית שלך כיום?

האם יש דברים שנהגת לעשות בקשר להופעתך החיצונית שכיום אתה לא עושה יותר?
(למשל, מקלחת, לבוש יפה, שיער מטופח וכו') אם כן, מהן הסיבות לכך שאתה מקדיש פחות תשומת לב להופעה החיצונית שלך כיום?

כעת, אחרי שהקדשתם זמן לשוחח על ההיבטים השונים של חוויית הפסיכוזה שלך והשפעותיה על חייך, אתה יכול להתחיל לעבוד על סיפור החוויה האישית שלך (תוכל לחזור לסיפור של עידן להכוונה). אתה מוזמן להשתמש בדפים הבאים או להקליד במחשב. תוכל להחליט ביחד עם המטפל איפה תרצה להתחיל את הסיפור ומה תכלול בו.

רצוי לכלול את המידע הבא בסיפור שלך:

1. מה קרה לפני המשבר?
2. מה קרה במהלך המשבר?
3. מה היו ההשפעות המיידיות לאחר המשבר?
4. אילו השפעות של המשבר אתה חווה כעת?
5. שלב בסיפור שלך מידע שזיהית בחלקים קודמים של דפי המידע- "סימפטומים פסיכוטיים שאולי חווית" ו"חוויות מטרידות במהלך הטיפול".
6. חשוב לכלול מידע על דרכים בהן התמודדת וכן על החוזקות שעזרו לך להתמודד עם החוויה. בנוסף, כדאי לכלול גם את ההתקדמות שכבר עשית.

אפשרויות לתרגול בבית

1. עבור על הסיפור שלך וחשוב אם אתה רוצה להוסיף דבר מה. כתוב טיוטה חדשה ושתף אותה עם המטפל שלך במפגש הבא.
2. הראה את הסיפור שלך לבן משפחה או לחבר שאתה סומך עליו ותשוחחו על התגובה שלו לחוויה שלך. שאל אותו אם הוא חושב שיש משהו שפספסת ושחשוב להוסיף לסיפור. חשוב האם להוסיף את הרעיונות לסיפור או לא או שתוכל לדבר על כך עם המטפל במפגש הבא שלכם.

סיכום

- לאנשים שעברו משבר פסיכוטי יש פעמים רבות מחשבות ורגשות מטרידים הקשורים לסימפטומים שהם חוו ולחוויות מטרידות שהם עברו במהלך הטיפול.
- זיכרונות פולשניים ומעיקים שקשורים לאותן חוויות מטרידות הם שכיחים, וגם אמונות שליליות וסטיגמה עצמית.
- לספר את הסיפור שלך עשויה להיות דרך יעילה לארגן את הזיכרונות ולהבין אותם, לעבד את מה שקרה, ולנסות להתגבר על המצוקה שלך כשאתה מביט אחורה על המשבר, להבין את החוויה וללמוד ממנה.
- לסיפור שלנו אין נוסח יחיד והוא משתנה עם הזמן, בהתאם למשמעות שאנו נותנים בזמנים שונים לחוויות הקשות שאנשים עברו בעקבות המשבר הפסיכוטי. ידוע שעיבוד הסיפור של המשבר הפסיכוטי בנקודות זמן שונות כגון זו, עשוי לעזור להבין דברים ולבחור איך להתקדם במסלול החיים.

2. לאתגר מחשבות ואמונות מכשילות ולהתמודד עמן

כפי שנאמר בחלק הקודם ("לספר את הסיפור שלך"), לאחר שאדם חווה משבר פסיכוטי הוא עלול לפתח מחשבות ואמונות שליליות לגבי החוויה שלו, לגבי עצמו ולגבי היכולות שלו. לפעמים המחשבות האלה מוטעות, מכשילות ומעוררות סטיגמה עצמית, כמו אמונה שהאדם עצמו אשם במה שקרה. זיהוי מחשבות אלה ותיקונן יכול לעזור לך לפתח הבנה חיובית ומציאותית יותר של עצמך ושל החוויה שלך, ואולי אף לסייע לך לחזור למסלול חייך עם יותר ביטחון ואמונה בעצמך.

ביחידה זו נזהה את המחשבות המכשילות שאולי יש לך לגבי עצמך ונלמד שיטה לזיהוי ואתגור מחשבות מוטעות ומכשילות שנקראת "הבניה קוגניטיבית", שיטה שעשויה לסייע לך גם לפתח אמונות ומחשבות חיוביות ומציאותיות יותר על עצמך ועל ההשפעות של המשבר הפסיכוטי. בסיום הפרק תוכל למלא שוב את השאלונים "אמונות של סטיגמה עצמית" ו"סימפטומים לאחר משבר פסיכוטי". כך תוכל לדעת באילו תחומים ירדה רמת המצוקה ובאילו תחומים אתה זקוק לעבודה נוספת.

אצל חלק מהאנשים, עצם "סיפור הסיפור" על המשבר הפסיכוטי שעברו והבנת חווייתם, מפחיתים באופן טבעי את המחשבות והאמונות המכשילות שלהם לגבי מה שקרה. אצל אחרים, הן עלולות להתמשך ויהיה צורך להתייחס אליהן על מנת לזהות ולשנות אותן.

הקשר בין מחשבות לרגשות

האופן שבו אנשים מרגישים לגבי עצמם, באופן כללי ובמצבים מסוימים, מושפע מאד ממה שהם חושבים על עצמם באותם מצבים. לדוגמה:

- אם לא הצלחת במבחן וחשבת "אני כישלון", איך זה יגרום לך להרגיש? (עצוב? מאוכזב? נבוך?)
- אם מישהו זכר את יום ההולדת שלך ושלח לך כרטיס ברכה וחשבת "אכפת לו ממני", איך תרגיש? (שמח? מופתע לטובה?)

שאלה:

- איזו דוגמה תוכל לתת מחייב לאופן שבו ראש התצורר הצלח מחשבה

מסוימת?

מחשבות יכולות להיות מוטעות

לפעמים המחשבות שמובילות לרגשות מטרידים אינן מדויקות. למעשה, חלק מהאמונות שיש לאנשים על עצמם עשויות להיות מוטעות לחלוטין, וכך לגרום לרגשות שליליים מיותרים ללא כל סיבה אמיתית.

דוגמה 1:

מצב	מחשבה מוטעית	רגשות	ראיה נגד	מחשבה נכונה	רגשות
אתה שוכב בלילה במיטה ואתה שומע קול שריטה על החלון.	"מישהו מנסה לפרוץ לדירה שלי".	חרדה פחד	החתול שלך שורט כדי שתיתן לו להיכנס לדירה.	"החתול שלי רוצה להיכנס".	הפתעה הקלה

דוגמה 2:

מצב	מחשבה מוטעית	רגשות	ראיה נגד	מחשבה נכונה	רגשות
אתה הולך ברחוב ורואה חבר מעבר לכביש. אתה צועק "שלום", אבל הוא לא מנופף לך לשלום ולא צועק בחזרה.	"החבר שלי משפיל אותי, או שהוא מתבייש להיראות בחברתי".	פגיעה כעס	החבר שלך מצונן מאוד והוא לא שמע אותך צועק אליו.	"החבר שלי לא שמע אותי. הוא לא התעלם ממני בכוונה".	רגיעה. אין פגיעה או כעס.

כשלאדם יש הרבה אמונות ומחשבות מוטעות, מכשילות או של סטיגמה עצמית, הוא עלול להרגיש מודאג ותקוע, וכך הן מונעות ממנו להתקדם הלאה. אנשים עלולים לפתח מחשבות כאלה לאחר חוויה מטרידה כמו משבר פסיכוטי.

שאלות:

- איזו דואמה מצ'אותית תוכל לתת לאופן שבו ראש מלרד צלם להתעורר מחתסבה מוטצית?
-
-

- האם תוכל לחשוב על דואמה אישית שלך למצב שבו מחתסבה מלרדה התצלמה כמוטצית? מה צשית בנצון?
-
-

- איזו אמונה מתק השאלון "אמונות של סלימה עצמית" סימנת בפעם הראשונה ולאחר מכן שנית? איזו אמונות סימנת ואתה צדין מחשיק להתחזיק בהן כיום? צבור עליהן עם המלכס שלך.
-
-

לא כל האמונות והמחשבות שמעוררת רגשות מטרידים הן נכונות. חלק מהאמונות או המחשבות לגבי המשבר הפסיכוטי עלולות להיות מוטעות לחלוטין.

מה ניתן לעשות עם מחשבות מוטעות ורגשות מטרידים?

כשמישהו מודאג ומוטרד ממהשהו, כדאי לבחון מקרוב את המחשבות או האמונות שבבסיס הרגשות האלו, ולהעריך אם הן נכונות או לא. אם המחשבה אינה לחלוטין נכונה, השלב הבא הוא לחשוב על מחשבה נכונה ומדויקת יותר, או להסתכל על המצב בצורה אחרת. בחינת המחשבות באופן כזה עשויה לעזור בהפחתת הרגשות המטרידים שמתעוררים בעקבותיהן, ולהחליף אותן במחשבות נכונות ומעצימות יותר.

הבניה קוגניטיבית

"הבניה קוגניטיבית" היא מיומנות לבחינה ואתגור מחשבות ואמונות שמובילות לרגשות מטרידים, כולל מחשבות הקשורות למשבר הפסיכוכי.

בהבניה קוגניטיבית, אם יש לך רגש שלילי שקשור למחשבה או אמונה, אלו הצעדים שיש לנקוט:

1. לזהות את המחשבה או האמונה שגורמת לך להיות מוטרד.
2. לגלות את הרגש או הרגשות שקשורים למחשבה הזאת.
3. לבחון את כל הראיות שתומכות בנכונותה של המחשבה שלך ולהתמקד בראיות האובייקטיביות ביותר שאתה יכול למצוא.
4. לבחון את כל הראיות שאינן תומכות בנכונותה של המחשבה ולהתמקד בראיות האובייקטיביות ביותר שאתה יכול למצוא.
5. למצוא מחשבה חדשה שהיא נכונה יותר מהמחשבה או האמונה הישנה שלך.
6. לשים לב אם אתה עדיין מרגיש כפי שהרגשת לפני שניסית את המיומנות, או שאתה פחות מוטרד.

כפי שמצוין בצעדים 3 ו-4, בהבניה קוגניטיבית עליך לבחון את הראיות שתומכות ושאינן תומכות במחשבה המטרידה, בעודך מתמקד בראיות האובייקטיביות ביותר שאתה יכול למצוא. כשאתה מעריך אם הראיה אובייקטיבית או לא, כדאי לחשוב אם היא תהיה מקובלת על מישהו שאינו קשור למצבך או נייטרלי.

לדוגמה: יוני הולך ברחוב באמצע ביום והוא מתחיל להיות מתוח וחרד כשהוא מבחין באדם שהולך 5 מטרים מאחוריו. קרא את הראיות הבאות ונסה לקבוע אילו מהן אובייקטיביות ואילו לא. הסבר מדוע אתה חושב שהראיה אובייקטיבית או לא לגבי כל תשובה.

- יוני מרגיש מתוח וחרד, לכן הוא יודע שהוא כנראה בסכנה.
- יוני מבחין באקדח שמציץ מהכיס של האדם שמאחוריו.
- האדם מגיע ליוני ואומר לו "תן לי את הכסף עכשיו!".
- יוני נשדד פעם, לפני כמה שנים.

כאן נעזור לך להשתמש במיומנות הזו כדי לאתגר מחשבות או אמונות מטרידות שקשורות למשבר הפסיכוטי שעברת. בסיום היחידה, אם עדיין תחוה מצוקה שקשורה למחשבות אלה או אחרות, תוכל לשפר מיומנות זו ביחידה המותאמת אישית הנקראת "התמודדות עם רגשות שליליים".

הבניה קוגניטיבית היא מיומנות שעוזרת לך לזהות ולערער מחשבות ואמונות מוטעות ומכשילות שמובילות לרגשות מדאיגים.

דוגמאות להבניה קוגניטיבית

כדי ללמוד כיצד להשתמש בהבניה קוגניטיבית, מומלץ לבחון מספר דוגמאות של אנשים שהצליחו לאתגר ולשנות את המחשבות המכשילות שקשורות למשבר הפסיכוטי שעברו. אתה מוזמן לקרוא אותן ביחד עם המטפל שלך ולשוחח על האופן שבו רונית ויוני הצליחו לעבוד על המחשבות המכשילות שלהם.

דוגמה 1: רונית

מחשבה חדשה	ראיות שאינן תומכות במחשבה המכשילה	ראיות שתומכות במחשבה המכשילה	רגשות	מחשבה מכשילה
"אם אני אעבוד קשה ואנסה, כנראה אשיג הרבה ממה שרציתי להשיג בחיי".	<ul style="list-style-type: none"> - הדברים כרגע טובים יותר ממה שהיו כשהייתי מאושפזת. - אני בתכנית לתעסוקה והשכלה נתמכת ועובדת לקראת הרשמה מחודשת ללימודים. - אני בטיפול, ובמסגרתו אני עובדת קשה. - הבנתי שהרבה אנשים שעברו חוויה פסיכוטית חזרו לעבודה או ללימודים. 	<ul style="list-style-type: none"> - אני מרגישה שהחיים שלי ריקים. - אני כבר לא באוניברסיטה. - אנשים אחרים אמרו לי שאני לא אוכל לעבוד. 	<ul style="list-style-type: none"> - חוסר תקווה - כעס 	"מאז המשבר הפסיכוטי שלי, אני לא מצליחה להשיג שום דבר בחיים".

דוגמה 2: יוני

מחשבה חדשה	עדויות שסותרות (שאינן תומכות) את המחשבה המכשילה	ראיות שתומכות במחשבה המכשילה	רגשות	מחשבה מכשילה
"המשבר הפסיכוטי שלי לא קרה באשמתי, ואני עושה כל מה שאני יכול כדי להחלים".	<ul style="list-style-type: none"> - חשיש לא גורם למשבר פסיכוטי. - אני עובד עם הצוות הטיפולי כדי להחלים. - הפסקתי לעשן חשיש. 	<ul style="list-style-type: none"> - עישנתי חשיש לפני שהתחיל המשבר. - לא ישנתי מספיק כשהסימפטומים הפסיכוטיים החלו. 	- אשמה	"אני אשם במה שקרה לי".

שאלות:

- האם דואמאות אלה דומות למחשבות או אמונות שהיו לך לאחורונה? אם כן, איילו מהן? כשאתה בוחן את הראיות בעצד ונעצ המחשבות שבדואמאות מה זה ארס לך לחשוב עץ המחשבות המכשילות שלך?

תרגול הבניה קוגניטיבית

כעת, לאחר שראית דוגמאות לאופן שהבניה קוגניטיבית פועלת על מחשבות של אנשים אחרים, תוכל לתרגל את השימוש בה. חזור אל השאלון "אמונות של סטיגמה עצמית" שמילאת בפעם האחרונה. בעזרתו של המטפל, בחר אמונה שאתה עדיין מחזיק בה והשתמש בצעדים של הבניה קוגניטיבית כדי לזהות את הרגשות שקשורים לאמונה, לבחון את הראיות שתומכות ושאינן תומכות בה ולחשוב על דרך חדשה ומתאימה יותר להסתכל על החוויה שלך. אם אינך מחזיק בשום אמונה מהרשימה, נסה לזהות מחשבות מכשילות אחרות שעליהן תוכל לתרגל. אתה מוזמן להשתמש בדפי העבודה של הבניה קוגניטיבית כדי להיזכר בצעדים.

הבניה קוגניטיבית היא מיומנות שמתפרים בה ככל שמתרגלים אותה יותר. היא תעזור לך לשנות אמונות מכשילות ולא נכונות שיש לך לגבי המשבר הפסיכוכטי שעברת ולהתמודד בצורה יעילה יותר עם רגשות שליליים נוספים. כמו כל מיומנות אחרת בחיים, המפתח הוא לתרגל כמה שיותר. להלן דף ריק לתרגול הבניה קוגניטיבית.

מחשבה חדשה	ראיות שסותרות את המחשבה המכשילה	ראיות שתומכות במחשבה המכשילה	רגשות	מחשבה מכשילה

אפשרויות לתרגול ב בית

1. נסה לתרגל הבניה קוגניטיבית פעם בשבוע עבור מחשבה מטרידה שיש לך (אתה מוזמן להיעזר בדף למטה)
2. בחר אמונה אחת או שתיים שסימנת בשאלון "אמונות של סטיגמה עצמית" והשתמש בהבניה קוגניטיבית כדי לנסות לאתגר אותה. אם אתה נתקע, המטפל יוכל לעזור לך.
3. ספר על המיומנות הזו לבן משפחה או חבר, ובקש מהם לעזור לך לעבוד על המחשבות המטרידות שלך בעזרתה.

דף עבודה להבניה קוגניטיבית

חשוב לתרגל כך :

1. שאל את עצמך, "מה אני חושב כרגע שגורם לי להיות מתוח או נסער?"
2. זהה רגש מסוים שאתה חווה.
3. כתוב ראיות "מוצקות" שתומכות במחשבה המכשילה שלך.
4. כתוב ראיות שאינן תומכות במחשבה המכשילה שלך.
5. בהתבסס על הראיות נגד, נסה לחשוב על מחשבה מועילה ומציאותית יותר.
6. ברגע שפיתחת מחשבה חדשה, בדוק כיצד היא משפיעה על הרגשתך.

מחשבה חדשה	ראיות שסותרות את המחשבה המכשילה	ראיות שתומכות במחשבה המכשילה	רגשות	מחשבה מכשילה

הערכת ההתקדמות שלך

ביחידה זו עבדת קשה בעיבוד חוויית המשבר הפסיכוכטי שעברת ואת השפעותיו על חייך. סיפרת את הסיפור שלך ולמדת כיצד להשתמש בהבניה קוגניטיבית כדי לאתגר ולשנות חלק מהאמונות והמחשבות המכשילות שלך. חשוב לראות האם חלק מהן השתנו במהלך השבועות האחרונים.

כדי לראות מה השתנה מאז שהתחלת לעבוד על עיבוד החוויה שלך, אנא מלא שוב את אותם 2 שאלונים שמילאת בתחילת היחידה ("אמונות של סטיגמה עצמית" ו"סימפטומים לאחר משבר פסיכוכטי"). כדי לראות באילו תחומים השתפרת, השווה את התוצאות של השאלונים עם התוצאות הקודמות ביחד עם המטפל שלך. השאלונים מצורפים בהמשך.

ייתכן שעדיין יישארו לך כמה מחשבות של סטיגמה עצמית הקשורות לחוויה שעברת ואולי גם זיכרונות מטרידים הקשורים אליה. זה טבעי, היות שלוקח זמן ללמוד לשנות דרכי חשיבה שאנו מורגלים בהן. להלן 2 דרכים שיוכלו לסייע לך להתמודד עם המחשבות והזיכרונות האלו:

- המשך לתרגל הבניה קוגניטיבית כדי לאתגר ולשנות מחשבות ואמונות מטרידות – לפעמים זה פשוט מצריך עוד זמן ותרגול.
- ספר את סיפורך לאנשים אחרים שאתה מרגיש קרוב אליהם. אתה יכול לערוך בו שינויים על מנת לכלול דברים שהשמטת – ככל שהסיפור מוכר לך יותר וככל שקל לך יותר לספר אותו, כך השילוב של החוויה הפסיכוכטית אל תוך חייך יהיה מוצלח יותר.

שאלון סימפטומים לאחר משבר פסיכוכטי

מ-2 הטבלאות הקודמות (סימפטומים וחוויות במהלך הטיפול), איזו חוויה (או שילוב חוויות) הכי מטרידה אותך כאשר אתה נזכר בה כיום?

החוויה המטרידה ביותר שלי:

להלן רשימה של בעיות ותלונות שיש לאנשים בתגובה לסימפטומים פסיכוכטיים או לחוויות הטיפול. אנא קרא בעיון כל אחת מהן והקף את המספר שמייצג בצורה הטובה ביותר עד כמה הבעיה המסוימת הטרידה אותך במהלך החודש האחרון. הרבה מהן עשויות להצטמצם או להיעלם לחלוטין כשתעבוד ביחד עם המטפל על סיפור המשבר הפסיכוכטי שלך.

עד כמה הטריד אותך בחודש האחרון?					בעיה או תלונה
הרבה מאוד	הרבה	בינוני	קצת	כלל לא	
5	4	3	2	1	1. זיכרונות ומחשבות חוזרים ומטרידים מהחווייה המלחיצה
5	4	3	2	1	2. חלומות חוזרים ומטרידים על החווייה המלחיצה
5	4	3	2	1	3. תחושה פתאומית כאילו החווייה המלחיצה מתרחשת שוב (כאילו אתה חווה אותה מחדש)
5	4	3	2	1	4. מרגיש נסער כשמשהו הזכיר לך את החווייה המלחיצה
5	4	3	2	1	5. תגובות פיזיות (דופק מואץ, קשיי נשימה, הזעה מוגברת) כאשר משהו הזכיר לך את החווייה המלחיצה
5	4	3	2	1	6. הימנעות מחשיבה או דיבור על החווייה המלחיצה או הימנעות מרגשות הקשורים אליה
5	4	3	2	1	7. הימנעות מפעילויות או מצבים שמזכירים את החווייה המלחיצה
5	4	3	2	1	8. קושי לזכור פרטים חשובים בחווייה המלחיצה
5	4	3	2	1	9. איבוד עניין בפעילויות שהיו מהנות בעבר
5	4	3	2	1	10. תחושת ניתוק וריחוק מאנשים אחרים

5	4	3	2	1	11. תחושת קיפאון רגשי או חוסר יכולת לחוש אהבה אל הקרובים אליך
5	4	3	2	1	12. תחושה כאילו העתיד שלך יקטע
5	4	3	2	1	13. קושי להירדם או הפרעות בשינה
5	4	3	2	1	14. תחושת עצבנות או פרצי זעם
5	4	3	2	1	15. קושי להתרכז
5	4	3	2	1	16. ערנות יתר או דריכות
5	4	3	2	1	17. קופצנות או נטייה להיבהל בקלות

שאלון אמונות של סטיגמה עצמית

להלן רשימה של אמונות נפוצות שאנשים מפתחים לאחר משבר פסיכוטי. אנא סמן ✓ ליד כל מחשבה שהייתה לך. תוכל לשוחח עם המטפל על המחשבות המטרידות האלו ולנסות לאתגר אותן כדי להפחית את הרגשות השליליים שאתה אולי מרגיש בשבועות האחרונים.

- לעולם לא ארגיש טוב יותר או אחלים
- אני אשם במה שקרה
- אני משוגע וכך אהיה תמיד
- אני לא יכול לסמוך על עצמי בגלל מה שקרה
- אי אפשר לסמוך עליי בגלל מה שקרה
- אין לי שום שליטה על המעשים שלי עכשיו
- אני בלתי צפוי או מסוכן
- לעולם לא אוכל להשיג עבודה או להישאר בה
- לעולם לא יהיו לי מערכות יחסים משמעותיות או משפחה
- אני הולך לאבד שליטה בכל רגע
- לעולם לא אוכל לטפל בעצמי בגלל מה שקרה

לצמוח בעקבות החוויה שעברת

חויית המשבר הפסיכוטי שעברת היא מאתגרת והיא עלולה לעורר בך ובבני המשפחה שלך דאגה רבה ובלבול. סיפור הסיפור של החוויה שלך היה צעד חשוב לקראת הבנה טובה יותר של מה שקרה לפני המשבר, במהלכו ולאחריו, והוא יכול לעזור לך לשלב את החוויה בחיים שלך. גם אתגרת ושינית חלק מהאמונות המכשילות שלך ואלו של סטיגמה עצמית ורכשת מיומנות חדשה (הבניה קוגניטיבית), שתעזור לך להתמודד עם מחשבות ואמונות מטרידות.

כל אחד חווה בחייו אתגרים ומכשולים אחרים. הרצון והנכונות שלך ללמוד מהניסיון שלך ולבחון מקרוב את החשיבה שלך כשהיא גורמת לך להרגיש רע, יכול לעזור לך לצמוח ולהתפתח לאדם עם מודעות רבה יותר למי שאתה וליכולות שלך. התפתחות אישית זו, אשר תמשיך גם לאחר שתסיים את היחידה הזאת, יכולה להעצים את החוסן הנפשי שלך בהתמודדות בעתיד עם אתגרים ובהשגת מטרות אישיות שהצבת לעצמך.

סיכום

- מחשבות ואמונות שקשורות למשבר הפסיכוטי עשויות להיות מכשילות ומטרידות.
- מחשבות ואמונות עשויות להיות מוטעות.
- הבניה קוגניטיבית היא מיומנות לזיהוי המחשבות שעומדות בבסיס הרגשות השליליים, להערכת נכונותן ולשינוי שלהן אם הן אינן נכונות.
- מחשבות ואמונות נכונות יותר בדרך כלל קשורות להפחתה בלחץ.
- ניתן להשתמש בהבניה קוגניטיבית כדי לשנות אמונות מכשילות ושל סטיגמה עצמית שאנשים לפעמים מפתחים יחד עם המשבר הפסיכוטי.

יחידה מס' 6 - פיתוח חוסן אישי (מפגשים סטנדרטיים)

הקדמה

יחידה זו אורכת 2-3 מפגשים, בה תבחנו את החוסן הנפשי שלך ותבדקו אילו אסטרטגיות יכולות לעזור לך. ייתכן שחלקן יהיו יעילות יותר מאחרות. דפי העבודה מתחלקים לשניים. חלק 1 מתאר את הרציונל לשימוש במיומנות ואפשרות לתרגל אותה. חלק 2 מציג שאלות לגבי החוויה שלך ומספק הצעות לגבי הדרכים שיאפשרו לך להמשיך ולהשתמש במיומנות. בסוף יחידה מס' 7- "בניית גשר לעבר המטרות שלך", תהיה לך הזדמנות להשלים נושאים נוספים בנוגע לחוסן אישי.

ביחידה זו:

- תלמד דרכים לפיתוח החוסן הנפשי ולהגברת רגשות חיוביים.
- תזהה דרכים חדשות להשתמש בחוזקות שלך.

1. בחינת החוסן הנפשי שלך

במפגשים האחרונים בחנת כיצד להשתמש בחוזקות שלך בטיפול, הצבת מטרות אישיות משמעותיות ובחנת סיפורי חוסן אישי בחיך ובחייהם של אחרים. כפי שראית, הפגנת את החוסן הנפשי שלך באופנים רבים ויהיו לך עוד הרבה הזדמנויות לאמץ תפיסה של חוסן אישי במהלך תהליך ההחלמה שלך. בכל פעם כשאתה משתמש בחוזקות שלך כדי להתמודד עם מצב מלחיץ, או מגלה דרכים חדשות להשתמש בהן, אתה למעשה מפתח ומחזק את החוסן הנפשי שלך.

נקודה להתייחסות

✓ יש דרכים רבות להגדיר ולפתח חוסן אישי ואנשים יכולים להשתמש במגוון דרכים כדי לפתח חוסן אישי. נסה להיזכר בחוזקות בהן השתמשת במהלך הטיפול ובסיפורי החוסן הנפשי שחלקת עם האדם התומך בך ואלו שהוא חלק איתך. מה הכי בולט בסיפורים אלו? אתה מוזמן להשתמש בטבלה "מרכיבים חשובים של החוסן הנפשי שלי" כדי לעבור על תכונות של חוסן אישי שחשובות לך ואת החוזקות שזיהית ב"שאלון הערכת חוזקות". לאחר מכן, חשוב מדוע התכונה או החוזקה המסוימת חשובה בחיך ואיך היא יכולה לעזור לך להתקדם בהשגת המטרה שלך.

מרכיבים חשובים של החוסן הנפשי שלי

תכונת חוסן אישי או חוזקה מ"שאלון הערכת החוזקות"	מדוע היא חשובה?
.1	
.2	
.3	
.4	
.5	

התרגילים של חוסן אישי ביחידה זו ולאורך התכנית כולה מתמקדים
בבניה וחיזוק החוסן הנפשי שלך והתכונות שקשורות אליו.

אפשרויות לתרגול בבית

1. נסה לשתף במה שלמדת על חוסן אישי עם בן משפחה או אדם אחר התומך בך.
2. בחר סיפור אחד מהעבר שלך שמתאר בצורה הטובה ביותר חוסן אישי בחיך. נסה לכתוב את הסיפור ושתף אותו עם בן משפחה או אדם אחר התומך בך.

2. להשתמש בחוזקות שלך - חלק א'

אנשים שמגלים חוסן אישי מודעים מאוד לחוזקות שלהם ולומדים להשתמש בהן כדי להתמודד עם מצבים קשים. הם נהנים יותר מהדברים הטובים שהחיים מציעים ומוצאים משמעות ומטרה בחייהם. אנשים נהנים יותר מעשייה כשהם טובים בדבר שאותו הם עושים, כמו שימוש באחת החוזקות שלהם, וכשהפעילות מאתגרת אותם. פעילויות כאלה לרוב מובילות את האדם להשקיע יותר במה שהוא עושה וליהנות יותר מהחיים.

התרגיל הבא יעזור לך למצוא פעילויות בהן תוכל להשתמש בחוזקות שלך ושמתגרות אותך בזמנית. השאלות למטה יעזרו לך לבחון דרכים חדשות להשתמש בחוזקות שלך ויסייעו לך ולמטפל שלך לבנות עבורך תכנית לשימוש בחוזקות שלך מדי יום. במפגש הבא תבדקו ביחד איך זה היה עבורך.

- עבור על 5 החוזקות העיקריות שלך משאלון הערכת החוזקות:

5 החוזקות שלי

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

נסה לחשוב על דרכים שבהן אתה משתמש ב- 5 החוזקות האלו בחייך. ערוך רשימה של דרכים נוספות בהן תוכל להשתמש בחוזקה אחת או יותר באופן שלא השתמשת עד כה. להלן מספר דוגמאות :

- **יצירתיות**- להציע פתרון יצירתי לחבר, להתחיל פרויקט אמנותי או מוזיקלי חדש.
- **סקרנות**- לטעום אוכל מתרבות אחרת או ללכת למקום חדש שטרם היית בו, כמו מוזיאון או אתר היסטורי כלשהו.
- **הערכה ליופי**- לייפות את מרחב המגורים שלך, לצאת החוצה להליכה ולשים לב לכל הטבע שסביבך.
- **הומור**- ללמוד בדיחה חדשה ולספר אותה לבני משפחה ולחברים או לצפות בקומדיות בטלוויזיה.

רציונות לדרכים חדשות בהן אוכל להשתמש בחוזקות שלי:

שאלה:

חשוב על הרעיונות שכתבת למעלה. אילו מהם תהיה מוכן לנסות במשך השבוע הקרוב? אתה מוזמן להשתמש בטבלה הבאה כדי לרשום את הפעילויות שאתה מתכנן לנסות בשבוע הקרוב.

אני מוכן לנסות להשתמש בחוזקות שלי	
_____	.1
_____	.2
_____	.3
_____	.4

תרגול בית

בכל יום בשבוע הקרוב, נסה להשתמש באחת החוזקות שלך באופן שלא השתמשת עד כה. תוכל לעשות זאת באמצעות שינוי של משהו שאתה כבר עושה באופן קבוע כדי להשתמש טוב יותר בחוזקות שלך, או באמצעות יצירת פעילות חדשה לגמרי. חשוב שזה יהיה משהו חדש ושונה ממה שאתה עושה בדרך כלל.
כתוב כיצד השתמשת בחוזקה שלך.

דף שימוש בחוזקות שלי

	ראשון:
	שני:
	שלישי:
	רביעי:
	חמישי:
	שישי:
	שבת:

2. להשתמש בחוזקות שלך - חלק ב'

מעקב אחר תרגול בית

השאלות הבאות מספקות הזדמנות לשוחח על תרגול הבית ורצוי לעשות זאת בתחילת המפגש שלאחר התרגול.

- האם נתקלת בקושי להשתמש בחוזקות שלך? אם כן, באילו חוזקות? מה הקשה עליך להשתמש בחוזקות האלו?

- לפעמים קל יותר לחשוב על דרכים לשלב את החוזקות שלך בדברים שאתה כבר עושה כראי. באילו דרכים, למשל, תוכל לענות פעילויות שאתה כבר עושה באופן קבוע, כך שהן יוכלו לעשות שימוש טוב יותר בחוזקות שלך?

לדוגמה, אדם שמנגן על כלי מסוים ירצה אולי להשתמש ביצירתיות שלו בדרך אחרת, כמו לימוד ציור או רישום. אדם שטוב לב ונדיבות הם חוזקה שלו, ירצה לעשות משהו נחמד להוריו או לשכנו, כמו להוציא את הזבל או לעזור עם סחיבת השקיות מהסופר.

- ישנן דרכים רבות להתמודד עם מצבים מלחיצים. כשאתה ניצב בפני בעיה, אתה יכול לבחור כיצד להגיב בהתאם לחוזקות שלך. למשל, אתה יכול להשתמש בטוב לב כדי לטפל בעצמך אם אתה מרגיש חולה. אתה יכול להשתמש בהומור כדי להסתכל על המצב מזווית אחרת. חשוב כיצד תוכל להשתמש בחוזקות שלך כך שהן יעזרו לך להתמודד כשאתה מרגיש לחוץ.

3. למצוא את הדברים הטובים בכל יום - חלק א'

חלק מההחלמה מתמקד בלהרגיש טוב יותר. דרך אחת לשפר את מצב הרוח שלך היא להפוך מודע יותר לדברים הטובים שקורים לך. המטרה היא לעזור לך לשים לב לאירועים החיוביים שקורים לך במהלך היום ולזכור אותם, ולסיים את היום בצורה חיובית באמצעות חשיבה וכתובה של אותם אירועים חיוביים.

התרגיל הבא הוא דוגמא לטכניקה שתעזור לך לשים לב לדברים הטובים שקורים לך בכל יום. מספר טיפים שיעזרו לך:

- נסה להתמקד בדברים ספציפיים שקרו לך באותו יום, במקום בדברים הכלליים שעליהם אתה בדרך כלל מודה ומעריך בחיידך. דברים ספציפיים כמו בילוי עם חבר, שנת לילה טובה, לאכול מאכל שאתה הכי אוהב, היכרות עם אדם חדש או סיום פרויקט שהתחלת.
- בהתחלה, יכול להיות שיהיה לך קשה לזכור את הדברים הטובים שקרו לך בכל יום. ככל שתתרגל את המיומנות, כך יהיה לך קל יותר לזכור את הדברים הטובים. פתיחות וציפייה לדברים חיוביים ונכונות לרשום אותם יכולים לעזור לך להבחין בהם ולזכור אותם.

שאלות:

- חשוב צע מספר דברים טובים שקרו לך לאחרונה. מה הם היו?

- מדוע לדעתך הם קרו?

אפשרות לתרגול בבית

בכל ערב לפני השינה, כתוב לפחות דבר טוב אחד שקרה באותו היום (בדף "מציאת הדברים הטובים בכל יום" בהמשך). זה יכול להיות משהו רגיל וקטן בחשיבותו או משמעותי יותר. ליד כל דבר חיובי שרשמת, ענה על השאלה – "מדוע קרה הדבר הטוב הזה?" לאחר שרשמת לפחות דבר חיובי אחד, שתף בן משפחה או אדם אחר התומך בך.

1. נסה לא לכתוב את אותם הדברים בכל יום, כמו "יש לי משפחה נהדרת". במקום זאת, נסה להיות ספציפי יותר ולפרט מה קרה באותו היום שהזכיר לך את הדברים עליהם אתה בדרך כלל מודה ומעריך. למשל, "ביליתי את היום בחוף הים עם המשפחה שלי וממש נהניתי. נזכרתי כמה כיף לנו ביחד".

למצוא את הדברים הטובים בכל יום

כתוב בכל יום לפחות דבר טוב אחד שקרה במהלך היום. חשוב להתמקד במשהו מסוים שקרה באותו היום. ספר לבן משפחה או חבר על הדברים הטובים שקרו לך.

ראשון

דברים טובים	מדוע קרה הדבר הטוב הזה?	למי סיפרתי את הדברים הטובים?

שני

דברים טובים	מדוע קרה הדבר הטוב הזה?	למי סיפרתי את הדברים הטובים?

שלישי

דברים טובים	מדוע קרה הדבר הטוב הזה?	למי סיפרתי את הדברים הטובים?

רביעי

דברים טובים	מדוע קרה הדבר הטוב הזה?	למי סיפרתי את הדברים הטובים?

חמישי

דברים טובים	מדוע קרה הדבר הטוב הזה?	למי סיפרתי את הדברים הטובים?

שישי

דברים טובים	מדוע קרה הדבר הטוב הזה?	למי סיפרתי את הדברים הטובים?

שבת

דברים טובים	מדוע קרה הדבר הטוב הזה?	למי סיפרתי את הדברים הטובים?

3. למצוא את הדברים הטובים בכל יום - חלק ב'

מעקב תרגול בית

השאלות הבאות מספקות הזדמנות לשוחח על תרגול הבית ורצוי לעשות זאת בתחילת המפגש שלאחר התרגול.

- האם הצלחת למצוא לפחות דבר אחד טוב בכל יום? אם היה לך קשה, מה ארס לקוש? האם זה נעשה קל מיום ליום?

- עבור עץ דף הראשות החיוביים שלמטה. היצר ברשימת הראשות כדי לתאר כיצד הראשות כשקרו לך הדברים הטובים.

- כיצד האיבו אנשים אחרים כשתלקת איתם את הדברים הטובים? איך הראשות בעקבות התאבות שלהם?

חשוב על התפקיד שלך במימוש הדברים הטובים האלו. כשאתה בוחן את רשימת הדברים הטובים שקרו בשבוע האחרון-

- אילו סיבות נמת בתשובה לשאלה "מדוע קרו הדברים החיוביים?"

- האם אתה מבחין בדפוס כלשהו לזכי הסיבה שלדעתך הדברים קרו?

- אילו דברים נכנסו לרשימה שלך יותר מפעם אחת?

עבור על רשימת הדברים הטובים שקרו לך ושים לב אילו דברים מופיעים בה יותר מפעם אחת. חשוב על דרכים שבהן תוכל להגדיל כמה שיותר את כמות הדברים הטובים שקורים לך, כמו השתתפות בפעילויות עם חברים ומשפחה או ארוחה עם המשפחה או חבר.

- מהם המצבים בהם דברים טובים קורים לך?

רשימת רגשות חיוביים

התעוררות, קרבה, חמלה, אהבה, הנאה, הערצה, משיכה, אכפתיות, מוקסם, תשוקה, התאהבות, חיבה, נדיבות, געגוע, תאוה, רגשנות, סימפתיה, עדינות, חום, עניין, סקרנות, גירוי, הפתעה, תדהמה, פליאה, השתאות, קסם, ישירות, אומץ, גבורה, נחישות, עוצמה, מומחיות, כשירות, יכולת, גאווה, הקלה, התלהבות, סיפוק, אושר, ניצחון, תקווה, עליצות, להט, אופטימיות, התענגות, התרגשות, אקסטזה, התעלות, שביעות רצון, עונג, התמוגגות, נחת,

שמחה

סיכום

- אתה יכול לבנות חוסן אישי בדרכים רבות בחיידך באמצעות שימוש בחוזקות שלך.
- מציאת דרכים חדשות להשתמש בחוזקות שלך תסייע לך למצוא משמעות ומטרה בחיידך, להתמודד טוב יותר במצבים מלחיצים ולבנות חוסן אישי.
- מודעות גדולה יותר לדברים הטובים שקורים לך בכל יום עשויה לחזק את הרגשות החיוביים שלך ולהוביל ליותר חוויות חיוביות בחיידך.

יחידה מס' 7 - בניית גשר לעבודה אישית

הקדמה

בדפי מידע אלה תעבור שוב על המטרה (או מטרות) שלך ותקבע את הצעדים הבאים שעליך לעשות כדי להתקדם בתהליך ההחלמה שלך. אם עדיין לא הצבת מטרה, זו ההזדמנות לחזור אחורה ולהגדיר מטרות משמעותיות עבורך ולפרק אותן לצעדים קטנים ברי השגה. אם כבר התחלת לעבוד על השגת המטרה, כדאי לחשוב על ההתקדמות שעשית מאז התחלת בטיפול ולהעריך מחדש את המטרות לטווח הקצר והצעדים להשגתן שהגדרת.

ביחידה זו אנו:

- נציב מטרה אישית משמעותית, אותה נפרק ל- 1-3 מטרות לטווח הקצר וצעדים להשגתן (במידה וטרם עשית זאת).
- נעריך את המחויבות שלך למטרה המשמעותית לטווח הארוך שהצבת.
- נעבור על ההתקדמות שעשית בהשגת המטרה האישית שלך ובמידת הצורך, נערוך שינויים והתאמות במטרות לטווח הקצר ובצעדים להשגתן.
- נזהה אתגרים ו/או מכשולים אשר הקשו עליך להשיג את מטרתך.
- נזהה תחומים בעייתיים או אתגרים אישיים בתחומי תפקוד שונים.
- נעבור על המטרות של היחידות המותאמות אישית ונברר האם הן תואמות את הצרכים והמטרות שלך.
- נבנה תכנית להמשך התקדמות תהליך ההחלמה שלך אשר יכולה לכלול שילוב של טיפול (יחידות מותאמות אישית), מעקב אחר מטרות ורשת תמיכה.

יחידה זו תסייע לך לבנות תכנית כדי להמשיך את התקדמותך בהשגת המטרה האישית שלך

1. חזרה על הצבת מטרות

כעת, לאחר שסיימת את רוב היחידות הסטנדרטיות, כדאי לעבור שוב על החוזקות שלך והתחומים לשיפור, ולהעריך מחדש את המטרות שלך. במידה וכבר מילאת את "דף תכנון המטרה", אנא השלם את החלק הבא. במידה ולא, אנא חזור לדפי העבודה "הצבת מטרות" הנמצאים בפרק ה-3 ביחידה מס' 2- "הערכה והצבת מטרות".

חזרה על דף תכנון המטרות שלך

- עבור שוב על דף תכנון המטרה שלך והשב על השאלות הבאות:
 - תאר את התהליך שעשית מאז שהתחלת לעבוד להשגת המטרה שלך. עבור שוב על המטרות לטווח הקצר וצעדים להשגתן, כדי לוודא שהם ברי ביצוע וניתן לממש אותם בטווח זמן קצר.
 - עבור שוב על השאלון "שביעות רצון מתחומים שונים בחיי", שמופיע ביחידה מס' 2- "הערכה והצבת מטרות". האם המצב שלך השתנה? האם המטרה לטווח הארוך עדיין תואמת את התחום המשמעותי ביותר שלך?
 - האם המצב שלך השתנה מאז שהצבת את המטרה לטווח הארוך המקורית שלך? במידה וכן, כיצד זה משפיע על המטרה לטווח הארוך? ייתכן שמאז שהצבת את המטרה לראשונה, חווית שינוי בחיים. האם זה שינה את סדרי העדיפויות שלך בנוגע למטרה לטווח הארוך?
 - האם המטרה לטווח הארוך המקורית שבחרת עדיין בעדיפות עבורך?
- לאחר שמילאת את "שאלון הערכת חוזקות" וסיימת את היחידות "מידע על פסיכזוה" (יחידה מס' 3) ו"עיבוד המשבר הפסיכזוטי" (יחידה מס' 5), אילו חוזקות ואיכויות של חוסן אישי זיהית שיש לך? כיצד הם יכולים להיות חשובים בעבודה להשגת המטרה? האם תוכל לשלב אותם במטרה לטווח הארוך הנוכחית שלך?
- בהתבסס על תשובותיך, במידה וסדרי העדיפויות או המצב שלך השתנו ואתה רוצה לשנות את המטרה לטווח הארוך- היעזר בדפי העבודה "הצבת מטרות", הנמצאים בחלק ה-3 ביחידה מס' 2- "הערכה והצבת מטרות", כדי למלא דף תכנון מטרה חדש.

לזהות אתגרים בהשגת המטרה

פעמים רבות, כשאנשים מציבים לעצמם מטרות הם יעמדו מול אתגרים ומכשולים אשר יוצרים חסמים בהשגת המטרה. לפני שנמשיך, כדאי לזהות אתגרים בהם נתקלת מאז שהצבת את המטרה, או כאלו שאולי יתעוררו בעתיד הקרוב. הטבלה הבאה כוללת רשימה של מחסומים נפוצים הקשורים להשגת מטרה, עבור עליה וסמן את אלו שהיוו מכשול עבורך ואלו שעלולים להוות מכשול בעתיד הקרוב. מידע זה יעזור לך לבנות תכנית בהמשך, כשתחליט כיצד תוכל להשיג את מטרתך.

מחסומים להשגת המטרה

עלול להוות בעיה	היווה בעיה בעבר	חסמים להשגת המטרה
		אין מספיק תמיכה (למשל, הייתי צריך למלא טופס ולא היה לי עם מי לתרגל, או היעדר תמיכה כלכלית)
		בעיות הקשורות לבריאות גופנית (אני תמיד עייף, לא ישן בלילה)
		בעיות הקשורות לבריאות נפשית (אני בדיכאון, לא מאורגן, באי שקט, מפוחד)
		תחושת תסכול, שעמום או ייאוש
		לרוב ללא מוטיבציה (איבוד עניין במטרה, המטרה כבר לא חשובה עבורי)
		המטרה קשה מדי (הצעדים נראו גדולים מדי וקשים ליישום)
		המטרה קלה מדי (המטרה לא מהווה אתגר)
		שכחתי לעבוד על המטרה (קושי לזכור לאחר המפגש)
		מערכות יחסים שמעוררות לחץ (ויכוחים עם המשפחה שלי)
		המטרה כבר לא נראית ברת השגה (איבדתי את הביטחון שאוכל להשיג את המטרה)

		המשימות להשגת המטרה לא נראים רלוונטיים (משימות הבית לא תואמות את המטרה)
		אנשים היו ביקורתיים כלפי המטרה שבחרתי (אנשי צחקו על המטרה שלי)
		חוסר ניסיון בהצבת מטרות (אני לא מבין כיצד להציב מטרות)
		אחר:
		אחר:

שאלות:

- מהחסמים שזיהית אילו הם הבעייתיים ביותר עבורך (אם בכלל)?

- אילו משאבים יש ברשותך שיכולים לעזור לך להתגבר עם אתגרים אלה?

- מהחסמים שזיהית האם ישנן נושאים דחופים שאתה מרגיש שיש לטפל

בהם באופן מיידי?

- עץ אילון חסמים תרצה להתגבר בעזרת תכנית פעולה?

_____ .1

_____ .2

_____ .3

- מדוע בחרת את החסמים האלו?

זכור את האתגרים האלו בעודך ממשיך בחלק זה.

אפשרויות לתרגול בבית

1. שתף בן משפחה או אדם אחר התומך בך במטרות שלך והתקדמות לקראת השגתן. שאל אותם באילו שינויים הם הבחינו מאז שהתחלת בטיפול?
2. נסה ליצור פריט אמנות אשר משקף את המהות של המטרה שלך ושל התהליך שעברת בטיפול. זה יכול להיות קולאז', תמונה, ציור, שיר או סיפור קצר. שתף אותו עם בן משפחה או חבר.

אסטרטגיות מועילות שלמדת בתכנית לפיתוח חוסן אישי

כשאתה מתכנן כיצד תמשיך את הטיפול ואת תהליך ההחלמה שלך, כדאי להיזכר מה היה הכי מועיל עבורך עד כה. החלק הבא הוא הזדמנות להשתמש במידע שלמדת בתכנית כדי לתכנן כיצד יראה המשך הטיפול שלך ואילו אסטרטגיות (כלים, טכניקות ודרכי התמודדות) עשויות להיות המועילות ביותר עבורך. הטבלה הבאה מרכזת את המטרות והאסטרטגיות של היחידות הסטנדרטיות שהשלמת. עבור עליה עם המטפל שלך ונסה לזהות אילו היו המועילות ביותר עבורך ומדוע, ובאילו אסטרטגיות אתה עדיין משתמש ומדוע.

טבלת מטרות ואסטרטגיות של היחידות שלמדנו יחד עד כה

זה עזר לי מכיוון ש..	מטרות ואסטרטגיות	יחידות
	<ul style="list-style-type: none"> • תיאור של "נויגייט" והתכנית לפיתוח חוסן אישי • שימוש בנשימה מרגיעה כדי להתמודד עם לחץ 	היכרות
	<ul style="list-style-type: none"> • הגדרת ההחלמה וחוסן אישי • זיהוי חוזקות ותחומים לשיפור • הצבת מטרה אישית משמעותית • פירוק המטרה לצעדים קטנים ברי השגה 	הערכה והצבת מטרות
	<ul style="list-style-type: none"> • מידע על סימפטומים של פסיכוזה ואבחנה • מידה על תרופות פסיכיאטריות • דרכים לשיפור נטילת התרופות • זיהוי תחומים שכיחים של לחץ • בניית תכנית להתמודדות יעילה יותר עם לחץ • זיהוי איכויות אישיות של חוסן אישי וכיצד השתמשת בהם בחייך 	מידע על פסיכוזה
	<ul style="list-style-type: none"> • זיהוי ותגובה לסימני אזהרה מוקדמים וטריגרים 	מניעת הישנות

	<ul style="list-style-type: none"> • בניית תכנית למניעת הישנות כדי למנוע או להפחית את חומרת ההישנות. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • הבנת ההשפעה של משבר פסיכוטי • לספר את הסיפור האישי שלך • לאתגר מחשבות ואמונות מכשילות 	עיבוד המשבר הפסיכוטי
	<ul style="list-style-type: none"> • חקירת את החוסן הנפשי שלך • דרכים לחיזוק רגשות חיוביים • זיהוי הדרכים לשימוש בחוזקות שלך 	פיתוח חוסן אישי

שאלה:

חשוב על האסטרטגיות והמידע מהיחידות שלמדת עד כה, שהיו הכי מועילות עבורך. מה לדעתך יכול לעזור בהמשך התהליך שלך להשגת המטרה? למשל, לעלות ששימוש ביצירות שלך כחזקה עצמה לך כשבעית תכנית להתמודדות עם לחץ ושיעור בדף תכנון המטרה שלך

אפשרות לתרגול בבית

1. עבור שוב על טבלת מטרות ואסטרטגיות של היחידות שלמדת עד כה עם בן שפחה או אדם אחר התומך בך. נסו לחשוב ביחד כיצד הטיפול עזר לך (או יכול לעזור) להתקדם לקראת השגת המטרה שלך וכיצד זה יוכל לעזור בהחלמה שלך.

לחקור תחומים לשיפור

השאלות בחלק זה יעזרו לך לחקור ולזהות תחומים שונים בחייך שמהווים קושי, שמטרידים אותך או מעוררים בך מידה מסוימת של מצוקה. הטבלה שתופיע לאחר השאלות תעזור לך לארגן את התשובות שלך. תוכל להיעזר בה גם עבור הפרק השני של יחידה זו- "לנוע קדימה עם התכנית: מעברים בטיפול". התשובות לשאלות יעזרו לך ולמטפל שלך להבין אילו תחומים בחייך עלולים להפריע בהשגת מטרותיך ובהחלמה שלך.

1. תאר את מצב הרוח שלך. איך אתה מרגיש?

2. האם אתה מדוכא או עצוב לאחרונה? אם כן, מה גורם לך להרגיש כך?

3. האם אתה מודאג או נמצא במצוקה לאחרונה? אם כן, מה גורם לך להרגיש כך?

4. האם אתה טרוד במחשבות שליליות וסטיגמטיות על עצמך ועל המשמעות של המשבר הפסיכוכי שעברת עליך ועל החיים שלך? עבור שוב על הדירוגים שלך ב"שאלון אמונות של סטיגמה עצמית" שמופיע בסוף יחידה מס' 5- "עיבוד המשבר הפסיכוכי".

5. האם אתה טרוד במחשבות, זיכרונות, או תמונות הקשורות לחוויה שלך עם סימפטומים פסיכוטיים או לחוויות במהלך הטיפול? או האם נמנעת ממצבים שהזכירו לך את החוויות האלו? עבור שוב על הדירוג שלך ב"שאלון סימפטומים לאחר משבר פסיכוטי", אותו מילאת בסוף יחידה מס' 5- "עיבוד המשבר הפסיכוטי". ציון כולל של 45 ומעלה עלול לשקף סימפטומים של הפרעת דחק פוסט-טראומטית הקשורה למשבר שחווית.

6. לפעמים אנשים עוברים חוויות מלחיצות אחרות בחייהם, שלא קשורות למשבר הפסיכוטי שעברו. אלו לעיתים נקראות "טראומות" או "אירועים טראומטיים" והן עלולות להוביל להפרעת דחק פוסט-טראומטית. במידה ואתה והמטפל שלך שוחחתם על האפשרות שעברת חוויות מסוג זה, זהו זמן טוב לראות איך אתה מרגיש. האם אתה טרוד בזיכרונות, מחשבות, או תמונות הקשורות לאירועי חיים מטרידים אחרים? או האם נמנעת ממצבים שמזכירים לך את החוויות האלו?

7. אילו סימפטומים/חוויות הכי מטרידים אותך לאחרונה? (למשל, תחושות של דיכאון או חרדה, שימוש בסמים ואלכוהול, חוסר מוטיבציה, קושי ליצור קשר עם חברים ו/או משפחה או אי שקט).

8. האם יש לך אמונות כלשהן שמטרידות אותך? אם כן, מהם האמונות האלו ובאיזו מידה הן מטרידות אותך?

9. האם בשבוע האחרון שמעת קולות או רעשים שאנשים אחרים אינם שומעים? אם כן, באיזו תדירות שמעת אותם ובאיזו מידה הם היו מטרידים?

10. האם היו השלכות או קשיים בחייד הקשורים לשימוש בסמים ובאלכוהול (למשל, בעיות עם המשטרה, התעלפות, איבוד חברים). אם כן, אילו קשיים?

11. האם אתה מרגיש צורך גובר להשתמש בסמים ו/או באלכוהול כדי להתמודד עם מצוקה או קושי בחייד? אם כן, האם תהיה מעוניין להפחית או להפסיק את השימוש בהם ולמצוא דרכים אחרות להתמודד עם לחץ?

12. האם כיום אתה מעשן סיגריות? אם כן, האם תהיה מעוניין ללמוד דרכים שיעזרו לך להפחית או להפסיק לעשן?

13. האם חווית קושי להסתדר עם החברים שלך ו/או בני משפחה? אם כן, מהי לדעתך הבעיה?

14. האם אתה לעיתים מרגיש מבודד ומוצא שזה קשה להכיר חברים או לבלות עם בני משפחה? אם כן, האם תהיה מעוניין ללמוד כיצד להתחבר עם אנשים אחרים ולמצוא מה לעשות עם הזמן שלך?

15. האם הבחנת בתופעות לוואי הקשורות לתרופות הפסיכיאטריות שאתה נוטל, כמו עלייה במשקל? האם תהיה מעוניין ללמוד כיצד תוכל לרדת במשקל?

תחומים בחיי שאני רוצה לשנות

אני רוצה לשנות	מעורר מידה מסוימת של מצוקה בחיי	תחום בחיי
		סימפטומים של דיכאון או חרדה
		אמונות שליליות לגבי עצמי והיכולות שלי (סטיגמה עצמית)
		סימפטומים של הפרעת דחק פוסט-טראומטית עקב המשבר הפיסכוטי שעברתי או עקב חוויות טראומטיות אחרות בחיי
		הזיות שמע (קולות)
		מחשבות מטרידות
		שימוש בסמים ובאלכוהול
		חברויות
		פעילויות מהנות (תחביבים או פעילויות בשביל הכיף)
		מערכות יחסים משפחתיות
		מערכות יחסים אינטימיות
		בריאות (עלייה במשקל או עישון)
		אחר:

שאלות:

- מהתחומים שציינת, איילו תחומים הכי תרצה לשנות?

_____ .1

_____ .2

_____ .3

- מדוע בחרת בתחומים אלו?

- האם ישנן תחומים שאינך שבע רצון מהם אך אינך מעונין לשנות אותם?
אם כן, מדוע אינך חוצה לשנות אותם?

- איילו משאבים יש ברשותך בתחומים שבחרת לשנות?

סיכום

- בעודך מתכנן את המשך הטיפול וההחלמה שלך, כדאי לעבור שוב על ההתקדמות שלך, אתגרים בהם נתקלת, החוזקות שלך והתחומים אותם תרצה להמשיך לשפר.
- עבור שוב על "דף תכנון המטרה" שלך. חשוב על ההישג הגדול ביותר שלך (צעד ו/או מטרה שהשלמת) ועל המחסום הבעייתי ביותר.
- עבור שוב על היחידות שהשלמת בתכנית והאסטרטגיות שהיו הכי מועילות עבורך ואלו שהכי פחות. חשוב כיצד תוכל ליישם את המידע הזה בעודך ממשיך להתקדם בטיפול.

2. לנוע קדימה עם התכנית: מעברים בטיפול

כאן תקבל מידע על האופן בו תוכל להשתמש ביחידות המותאמות אישית בעודך מתקדם בטיפול. יחידות אלה מציעות אסטרטגיות (כלים, טכניקות ודרכי התמודדות) שיעזרו לך במסע להשגת מטרותיך ובעזרתן, תוכל לבנות תכנית שתתאים לצרכים האישיים שלך.

היחידות המותאמות אישית

המשך התכנית לפיתוח חוסן אישי מאורגן סביב האסטרטגיות והמידע שיעזרו לך בצורה הטובה ביותר בתהליך ההחלמה. מבין יחידות אלה, תוכל לבחור להשלים יחידה אחת, או חלק, או כל שילוב אחר שיתאים לצרכים ולמטרות שלך. להלן רשימה של היחידות המותאמות אישית והמטרות שלהן. עבור על הרשימה עם המטפל שלך, ובידקו יחד אילו יחידות עשויות לעזור לך בהשגת המטרה שלך.

טבלת יחידות מותאמות אישית

זה יכול לעזור לי ב:	מטרות ואסטרטגיות	יחידה מותאמת אישית
	<ul style="list-style-type: none"> ● להכיר ביתרונות של הכרת תודה וללמוד כיצד לשלב אותה בחיי היום יום. ● להכיר ביתרונות וללמוד אסטרטגיות של מודעות לרגע הנוכחי וכיצד ליהנות ממנו (mindfulness). ● ללמוד כיצד להגיב בצורה אקטיבית/בונה ואת התרומה שיש לך למערכות יחסים אישיות. ● לזהות את סדר העדיפויות שלך בחיים ולבנות תכנית לפעול על פיו. ● ללמוד כיצד מעשים של טוב לב יכולים לעורר רגשות חיוביים ושיפור במערכות היחסים. 	<p>פיתוח חוסן אישי (נעשית כחלק מכל יחידה מותאמת אישית, או כיחידה נפרדת בפני עצמה)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● להבין את התפקיד של מחשבות כבסיס לתגובות הרגשיות כלפי מצבים. ● ללמוד לזהות ולשנות סגנונות חשיבה נפוצים שעשויים להיות קשורים למצוקה רגשית. ● ללמוד את 5 הצעדים של הבניה קוגניטיבית כדי לנהל רגשות שליליים. ● להשתמש בהבניה קוגניטיבית כדי להפחית או להפסיק לחלוטין מחשבות של סטיגמה עצמית, חרדה, דיכאון, סימפטומים של פוסט טראומה, מצוקה שקשורה לשמיעת קולות, מחשבות אובדניות וחוסר תקווה. 	<p>התמודדות עם רגשות שליליים</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● לזהות סימפטומים שמטרידים אותך. ● ללמוד דרכי התמודדות לסימפטומים הבאים: דיכאון, חרדה, הזיות, בעיות שינה, רמות נמוכות של אנרגיה ומחשבות מדאיגות. 	<p>התמודדות עם סימפטומים</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● ללמוד עובדות בסיסיות על סמים ואלכוהול. ● ללמוד מהם ההשפעות של סמים ואלכוהול על פסיכזזה. ● ללמוד כיצד לקבל תמיכה ולהשתמש בחוסן אישי כדי להתגבר על מכשולים בהפסקת השימוש. ● ללמוד דרכי התמודדות עם מצבים חברתיים שמובילים לשימוש בסמים ואלכוהול. ● ללמוד לזהות טריגרים ולהתמודד איתם. ● לבנות תכנית למניעת הישנות. 	<p>הפחתה ומניעה של שימוש בסמים ובאלכוהול</p>

	ליחידה זו 3 תת-יחידות	שילוב הנאה וכיף בחיי היום יום ופיתוח מערכות יחסים תומכות
	<ul style="list-style-type: none"> • לעורר מחדש את העניין והשתתפות בפעילויות שנהנית מהן בעבר. • יצירת פעילויות מהנות חדשות. • כיצד ליהנות כמה שיותר. 	1. שילוב הנאה וכיף בחיי היום-יום.
	<ul style="list-style-type: none"> • כיצד לחדש את הקשר עם חברים ישנים. • כיצד להתחבר עם אנשים חדשים. 	2. להתחבר עם אנשים
	<ul style="list-style-type: none"> • דרכים לשיפור התקשורת. • להבין ולהחליט כיצד להיחשף. • הבנת קודים חברתיים. 	3. לשפר את מערכות היחסים שלך
	<ul style="list-style-type: none"> • לעבור על מידע לגבי היתרונות והחסרונות של עישון והפסקתו. • לבדוק האם עישון סיגריות מפריע למטרות האישיות הנוגעות לבריאות. • לעבוד יחד כדי לבנות תכנית אישית שתעזור לך לנקוט צעדים להפחתה או הפסקת העישון (אם אתה בוחר לעשות כך). 	לקבל החלטה לגבי עישון
	<ul style="list-style-type: none"> • טיפים למניעת השמנה. • דרכים להפחתה במשקל. • ללמוד מיומנויות לשיפור התזונה והפעילות הגופנית. 	חיים בריאים

שאלות:

צבור שוב עם דגל תכנון המטרות שלך. האם אחת מהחידות המומצאות אישית יכולה לעזור לך להתקרב למטרה שלך, או מציגה דרכים ומיומנויות שיצרכו לך בכך? אם כן, איילו מהן?

צבור עם הקשיים והאתגרים שהתעוררו בדרכך להשגת המטרה, או כאילו שעלולים להתעורר בהמשך. האם אחת מהחידות יכולה לעזור לך להתגבר עליהם? אם כן, איילו מהן?

צבור עם האסטרטגיות שהיו מועילות עבורך בחידות הסטנדרטיות. האם אחת מהחידות יכולה לעזור לך לחזק ולפתח את האסטרטגיות האלו? אם כן, איילו מהן?

צבור עם התחומים שזיהית כמעוררים לך, מתח או קושי בתיק. האם אחת מהחידות יכולה לעזור לך לעמוד דרכי התמודדות יעילות יותר? אם כן, איילו מהן?

איילו יחידות מתאימות בצורה הטובה ביותר לצרכים ולמטרות הטיפול וההתאמה
שלך?

1. _____
2. _____
3. _____

בניית טיפול מותאם אישית

בטבלה הבאה תוכל לרשום מה היית רוצה שיקרה בהמשך הטיפול שלך. תוכל להיעזר במידע שלמעלה כדי להחליט אילו יחידות ודרכי התמודדות יוכלו לעזור לך בצורה הטובה ביותר. עבור על כל חלק ביחד עם המטפל שלך, כדי שהטיפול ישקף את הצרכים והרצונות שלך.

תכנית טיפול מותאמת אישית

מהן מטרותיי בטיפול? (מטרה אישית, חוזקות ותחומים לשיפור)	
1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
אילו דרכי התמודדות ו/או חוזקות הייתי רוצה לפתח בטיפול?	
1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____

הייתי רוצה להמשיך בטיפול עם היחידות הבאות :

במידה ואני לא ממשיך, אלו הצעדים שאני רוצה לנקוט כדי להשיג את המטרה שלי :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

אני מעוניין בתמיכה הבאה בזמן שאני ממשיך בטיפול (אנשים שיכולים לעזור לי וכיצד הם יעזרו לי בהשגת המטרה) :

כיצד הם יכולים לעזור לי?

אנשים

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

אפשרות לתרגול בבית

1. עבור על תכנית הטיפול האישית שלך עם בן משפחה או עם אדם אחר התומך בך. דברו על האופן שבו הוא יוכל לעזור לך לעבוד להשגת המטרה שלך ולהתקדם בתהליך ההחלמה. חשוב לשתף אותו במידע שבו השתמשת כדי לפתח את התכנית שלך (מטרות, קשיים, דרכי התמודדות מהיחידות הסטנדרטיות, חוזקות ותחומים לשיפור).

סיכום

- טיפול הוא שיתוף פעולה מתמשך בינך ובין המטפל שלך, שיכול להסביר לך מהן האפשרויות שמציעות היחידות המותאמות אישית.
- כדי שתחליט מהם הצעדים הבאים שלך בטיפול חשוב לקחת בחשבון את המידע לגבי המטרות שלך, ההתקדמות בהשגתן, קשיים שהתעוררו ויכולים להתעורר בדרך, החוזקות שלך ודרכי התמודדות מועילות, ותחומים שאתה רוצה לשפר.
- תכנית הטיפול האישית שלך עוסקת במטרות הטיפול שלך, וכוללת את המטרות האישיות, החוזקות והתחומים שאתה מעוניין לשפר, וכן את האנשים שיוכלו לעזור לך להתקדם בתהליך ההחלמה.

