



 NAVIGATE

נויגייט

תכנית טיפול ייחודית לצעירים
שחווים משבר פסיכוכטי ראשון

תכנית פסיכו-חינוכית משפחתית "נויגייט"

לטיפול בעקבות משבר פסיכוכטי ראשון
(NAVIGATE Family Education Program)

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

פברואר 2016



תכנית פסיכו-חינוכית משפחתית

”נויגייט”

לטיפול בעקבות משבר פסיכוטי

ראשון

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	היכרות עם התכנית הפסיכו-חינוכית המשפחתית
4	טיפים כיצד לעזור לאנשים ב"נויגייט"
7	סיפורו של דניאל
10	ראיון היכרות
17	הקדמה למפגשי "רק העובדות"
19	1. רק העובדות- מהי פסיכוזה
19	מהי פסיכוזה
22	כיצד מתבצעת האבחנה
24	מודל פגיעות לחץ
27	מהו משבר פסיכוטי ראשון?
30	סיכום
31	2. רק העובדות- טיפול תרופתי לפסיכוזה
31	אילו תרופות מטפלות בפסיכוזה?
34	מהן תופעות הלוואי האפשריות של תרופות לפסיכוזה?
37	כיצד ניתן לקבל החלטה מושכלת לגבי נטילת תרופות?
40	אסטרטגיות לנטילת תרופות סדירה
43	סיכום
44	3. רק העובדות- התמודדות עם לחץ
44	מהו לחץ?

49 כיצד לזהות לחץ?

50 אסטרטגיות להתמודדות טובה יותר עם לחץ או למניעתו

53 טכניקות הרגעה

56 איך אוכל לבנות תכנית להתמודדות עם לחץ?

57 סיכום

4. רק העובדות- אסטרטגיות לבניית חוסן נפשי 58

58 בניית חוסן נפשי

60 בניית סיפור של חוסן נפשי

61 סיכום

5. רק העובדות- תכנית למניעת הישנות 62

62 מהי הישנות?

63 מהם סימני אזהרה מוקדמים?

67 זיהוי סימני אזהרה מוקדמים

69 מהי תכנית למניעת הישנות?

72 סיכום

6. רק העובדות- יצירת שיתוף פעולה עם אנשי המקצוע

מתחום בריאות הנפש 73

73 שיפור מערכת היחסים עם אנשי המקצוע מתחום בריאות הנפש

75 נקודות להתייחסות ביצירת שיתוף פעולה

79 סיכום

7. רק העובדות- תקשורת יעילה 80

80 תקשורת ומשבר פסיכוטי ראשון

82 כישורי תקשורת

87 סיכום

8. רק העובדות- מדריך לבן המשפחה לתמיכה בהחלמה מפסיכוזה 88

90 סיכום

9. רק העובדות- עובדות בסיסיות על סמים ואלכוהול 91

91 מידע על סוגי אלכוהול וסמים

94 מדוע אנשים משתמשים בסמים ואלכוהול?

95 שימוש בסמים ובאלכוהול ופסיכוזה

97 בעיות אחרות הקשורות לשימוש בסמים ובאלכוהול

100 טיפים כיצד לעזור לבן המשפחה בנושא שימוש בסמים ואלכוהול

101 סיכום

102 ייעוץ משפחתי לפיתוח דרכים לפתרון בעיות ולקבלת החלטות 102

102 ארגון פתרון בעיות במשפחה

103 צעדים לפתרון בעיות ולהשגת מטרות

106 קבלת החלטות

107 סיכום

108 דף פתרון בעיות או הצבת מטרות

110 טבלת איזון החלטות

נספחים

- 111 טבלת איזון החלטות
- 112 דף פתרון בעיות או הצבת מטרות

היכרות עם התכנית הפסיכו-חינוכית המשפחתית

ברוכים הבאים!

תכנית זו פותחה עבור משפחות שבהן בן משפחה עבר משבר פסיכוטי ראשון. אין ספק שמשבר פסיכוטי ראשון עשוי להיות מטריד וקשה להתמודדות. אנחנו מאמינים שתמיכה של אנשים אהובים היא אבן יסוד בהחלמה ממשבר פסיכוטי.

- בתכנית הפסיכו-חינוכית תיפגשו באופן קבוע עם מטפל, שהוא חבר בצוות "נויגייט". חשוב להיפגש עם כל המשפחה ביחד, כולל כמובן, האדם שעבר משבר פסיכוטי ראשון.
- גם אם בן המשפחה שב"נויגייט" אינו מגיע למפגשים אלו, כדאי שבני משפחה אחרים יגיעו בכל זאת. בן המשפחה שב"נויגייט" ילמד את רוב המידע שיועבר כאן במהלך חלקים אחרים של "נויגייט", כך שעדיין תוכלו לעבוד יחד.
- בני משפחה מוזמנים גם לקחת חלק בתכנית לפיתוח חוסן אישי (Individual resiliency training) ובתכנית תעסוקה והשכלה נתמכת, כל עוד בן המשפחה שב"נויגייט" מסכים לכך.

תקציר	שלבים בתכנית הפסיכו-חינוכית המשפחתית ב"נויגייט"
<ul style="list-style-type: none"> • מבוא לתכנית הפסיכו-חינוכית המשפחתית. • היכרות מעמיקה יותר עם כל בן משפחה ועם האופן שבו הוא מתמודד. • שלב זה אורך 2-3 מפגשים. 	מבוא/הערכה
<ul style="list-style-type: none"> • למידת עובדות על פסיכוזה, מחלת נפש, תרופות, התמודדות עם לחץ, תקשורת טובה וכיצד בני משפחה יכולים לעזור. • שלב זה אורך 10-12 מפגשים שבועיים. 	לימוד והדרכה
<ul style="list-style-type: none"> • במידה ויעלה הצורך, סדרה של 2-3 מפגשים שיתקיימו לאחר השלמת השלב השני (לימוד והדרכה), כאשר בני המשפחה נתקלים בקשיים במסלול לעבר החלמה. 	ייעוץ מתמשך
<ul style="list-style-type: none"> • שלב זה כולל מפגשים חודשיים, בטלפון או פנים מול פנים, על מנת לקבל את חוות דעתם של בני המשפחה לגבי התקדמותו של האדם שב"נויגייט", ולזהות תחומים 	תמיכה מתמשכת מצוות "נויגייט"

<p>שהשתפרו ואחרים שכדאי להתמקד בהם. בני משפחה יכולים לקחת חלק בתכנון הטיפול ולעבור על המפגשים עם צוות "נויגייט".</p>	
<p>• זוהי תכנית לבחירה, כאשר בני המשפחה מחליטים שהם מעוניינים לעבוד באופן נרחב יותר על שיפור התקשורת וכישורי פתרון בעיות.</p>	<p>טיפול התנהגותי משפחתי/פיתוח כישורים אינטנסיבי מותאם (Modified intensive) (skills training)</p>

• מטרת התכנית הן :

- להבין מה אתם כבר יודעים על סימפטומים, גורמים, מהלך, תרופות והשפעת הלחץ על חייו של האדם ב"נויגייט".
- לספק מידע שיתן מענה לפערים בידע שלכם על פסיכוסה, טיפול, שימוש בסמים ובאלכוהול, אסטרטגיות התמודדות עם לחץ ותפקיד המשפחה בתהליך ההחלמה.
- לספק תקווה מציאותית להחלמה.
- לתמוך בבני המשפחה.
- לשמוע את חוות דעתם של בני המשפחה על תכנית הטיפול ויצירת שיתוף פעולה.
- לסייע לבני המשפחה לעזור לאדם שב"נויגייט" לשים לב לסימפטומים שלו ולמנוע הישנות (Relapse).
- התכנית מאורגנת בסדרה של שלבים, שכל אחד מהם מכיל מספר נושאים ספציפיים.
- ראשית, נעבור על טיפים שיעזרו לכם להתנהל במצבים קשים בהם אתם עשויים להיתקל בחודשים הראשונים של "נויגייט".
- אנחנו מבקשים לחלוק איתכם סיפור של אדם עם פסיכוסה, שעובד לקראת ההחלמה שלו ביחד עם משפחתו.
- בחלק הבא נשאל אתכם שאלות על מנת לקבל תמונה ברורה יותר לגבי האופן בו נוכל לעזור לכם בצורה הטובה ביותר.
- מידע לגבי המצב שלכם יעזור לנו להחליט מהו הטיפול המתאים ביותר עבור המשפחה שלכם, כדי לתמוך בהחלמה מפסיכוסה.

כמה מילים על שמירת הביטחון של כולם

צוות "נויגייט" עובד בשיתוף פעולה הדוק על מנת לתמוך בהחלמה של המשתתפים בתכנית. איש צוות יחלוק עם חברים אחרים בצוות מידע שנחשף בפניו, אם הדבר יוכל לעזור בפיתוח תכנית ההחלמה היעילה ביותר. צוות "נויגייט" מחויב גם להגן על ביטחונם של כל בני המשפחה. כידוע לך, ישנם חוקים שדורשים ממטפלים בתחום בריאות הנפש לבקש עזרה אם הם מודאגים לגבי הביטחון האישי של אנשים שאיתם הם עובדים. אם לחבר צוות שלנו יש דאגות לגבי התעללות בילדים, במבוגרים, או באנשים בעלי מוגבלויות שונות, אנחנו נשתף את הרשויות המתאימות ונבקש עזרה. כמו כן נבקש עזרה אם יהיו לנו חששות שמשתתף בתכנית עלול לפגוע בעצמו או במישהו אחר בצורה כלשהי.

**אנחנו שמחים שהצטרפתם לתכנית ומצפים לעבודה
המשותפת איתכם**

טיפים כיצד לעזור לאנשים ב"נויגייט"

לעיתים קרובות פסיכוזה גורמת לאנשים לחוות רמות גבוהות של מצוקה – כמו חרדה, חשדנות, חשיבה מבולבלת, או מחשבות ותפיסות לא רגילות. תרופות בדרך כלל עוזרות לזה, אבל לפעמים עוברים כמה שבועות, ואפילו חודשים, עד שמושגת התועלת המלאה שלהן. בינתיים, בני משפחה רבים יכולים להיעזר בהמלצות הבאות כשהם עומדים בפני בן משפחה במצוקה קשה.

שמרו על ציפיות נמוכות, אך אל תוותרו עליהן כליל

נוסף על מחשבות ותפיסות לא רגילות, אנשים עם פסיכוזה עלולים להתמודד גם עם תופעות לוואי לא נעימות של התרופות שהם נוטלים ועם מחשבה מבולבלת. התחושה שלהם יכולה להיות כל כך לא נעימה, עד שהם מפסיקים לעשות פעילויות שגרתיות, כמו להתקלח, לבוא לארוחות או ליטול תרופות. אמנם חשוב שבני המשפחה יבינו עד כמה קשה להמשיך בפעילויות היום יום, אבל כשאנשים מטפלים בעצמם, לרוב מצב הרוח שלהם משתפר וזה עוזר להם להרגיש חלק מן העולם. בני המשפחה צריכים להמשיך ולהחזיק בציפיות צנועות אך מעשיות מבן המשפחה שב"נויגייט" כדי שישמור על השגרה היומית שלו, כמו מקלחת, השתתפות בארוחות משפחתיות, יציאה מהבית כדי להתאוורר וכו'.

חשוב לעודד, אבל לא לנדנד

אנשים עם פסיכוזה רגישים באופן מיוחד לביקורת, וזו עלולה להוביל אצלם להחרפה בסימפטומים או לנסיגה חברתית. כשאנשים מתחילים טיפול, הם חווים לפעמים קשיים בתפקוד. נסה לשבח את בן המשפחה שלך על כל צעד קטן שהוא עושה לקראת ההחלמה ולצמצם ככל האפשר את הביקורת שלך. התמקד בנושאים החשובים ביותר – נטילת תרופות, קביעת תורים, קימה בשעה מסוימת ביום וכו'. יהיה זמן להתמודד עם נושאים גדולים יותר בשלב מאוחר יותר.

עזרו לבן המשפחה לשמור על שגרה ככל האפשר

לאנשים עם פסיכוזה קל מאוד לזנוח את סדר היום שלהם – כמו לישון רוב היום ולהישאר ער לאורך הלילה. סדר יום כזה מתפתח אצל אנשים מסוימים משום שתופעות הלוואי של התרופות מרדימות אותם במהלך היום, או משום שהם מרגישים בטוחים יותר להיות ערים בלילה, כאשר אין הרבה אנשים בסביבה והדרישות החברתיות פחותות. למרבה הצער, שינה לאורך כל היום מובילה להחמצת תורים ולהפרעה במאמצי ההחלמה. אמנם יש להכיר בכך

שאנשים שמחלימים מפסיכוזה זקוקים ליותר מנוחה, אך חשוב מאוד לעזור להם לשמור על סדר יום רגיל ככל האפשר, כדי שיוכלו לחזור למסלול חייהם מהר יותר.

אל תתווכחו עם בן המשפחה על מחשבות מדאיגות

אם בן המשפחה שב"נויגייט" מבטא מחשבה לא רגילה או חווה אותה כ"עובדה", אל תתווכחו לגבי האמיתות שלה. אם הוא מדווח על אמונה מוזרה שלו, כמו "הטלוויזיה מסתכלת עליי", או "אנחנו לא בטוחים כאן", הוויכוח אתו עלול לגרום לו להתעקש על דבריו. רובנו לא אוהבים כאשר אחרים סותרים אותנו. אם בן המשפחה משמיע אמונה מוזרה, אינכם חייבים להסכים אתו, אך גם אינכם חייבים להתווכח אתו. כשאנשים עם פסיכוזה מספרים על אמונות מהסוג הזה, הם לרוב מאמינים בהן באופן מוחלט ועיקש. במקום להתווכח, בני משפחה יכולים להביע אמפתיה עם התחושה שלו – כמו פחד, בלבול, תסכול או אי ודאות.

להלן דוגמה:

- אדם עם פסיכוזה: "אנחנו חייבים לצאת מהמסעדה. כולם מסתכלים עליי".
- בן משפחה: "נראה לי שאתה מרגיש מאוד לא בנוח. אני יודע שזה קשה. תן לי רק לסיים את הסנדוויץ' ואז נלך".

שימו לב שבן המשפחה לא אמר, "לא, זה לא נכון, אף אחד לא מסתכל עליך". אמירה כזאת עלולה לגרום לאדם עם פסיכוזה להצהיר בעוצמה רבה יותר על כך שאנשים מביטים בו.

המשיכו בפעילויות מהנות משותפות

אם נהגתם לצפות במשחקי כדורגל עם בן המשפחה המחלים מפסיכוזה, נסו להמשיך בכך. אם נהגתם לשבת בבית קפה, נסו ללכת אתו, אפילו אם תבלו זמן קצר יותר בבית הקפה. מומלץ להמשיך ולחפש פעילויות חיוביות, נטולות לחץ, על מנת לשמור על הקשר שלכם.

טפלו בעצמכם

במצבי לחץ, בני משפחה לפעמים נוטים להזניח את הבריאות שלהם. חשוב למלא גם את הצרכים שלכם. נסו לאכול ארוחות מסודרות, לישון מספיק, לצאת מהבית, ולעשות דברים שיעזרו לכם להתמודד עם הלחץ שאתם חווים באופן טבעי. היו טובים לעצמכם.

ניהול משברים

אפשר בהחלט להתכונן לכל מיני מצבי חירום – בני המשפחה עלולים לחשוד שהאדם ב"נויגייט" אינו נוטל את התרופות שלו, מרגיש חסר תקווה, או נעשה יותר עצבני. תוכלו להשתמש בכלים שאתם מפתחים בתכנית להדרכת בני המשפחה כדי לפתור את הקשיים. לפעמים האדם צריך רק יום או יומיים של לחץ מופחת כדי להרגיש שהוא חוזר לעצמו. אך ישנם מצבים קיצוניים יותר, שבהם בקשת עזרה בשלב מוקדם עשויה לעזור לשחרר חלק גדול מהלחץ ולהפחית את הסיכוי לאשפוז. להלן מספר הנחיות למצב בו דרושה עזרה רבה יותר מזו שהמשפחה מסוגלת להעניק:

1. חשוב שהמידע ליצירת קשר עם המטפלים יהיה מוכן ונגיש, כך שתוכלו להתקשר בקלות אם תרגישו שהמשפחה זקוקה לעזרה.
2. התקשרו לעזרה בשעה מוקדמת ביום. אם תתקשרו למרפאה ב-9 בבוקר, סביר להניח שבן המשפחה שלכם יוכל לראות מטפל או רופא כבר באותו יום. אם תתקשרו ב-4 אחר הצהריים, יהיה הרבה יותר קשה לקבוע פגישה ואתם עלולים למצוא את עצמכם בחדר המיון.
3. כדאי להכיר מראש את נהלי החירום של המרפאה – המטפל המשפחתי יוכל לעזור לכם בזה. האם קיים צוות חירום שיכול להגיע הביתה במידה שנדרשת הערכת חירום ואינכם יכולים להגיע למרפאה (למשל בלילה או בסופי שבוע)?
4. עדיף להיות זהירים מדי מאשר לקחת סיכון – בכל עניין של ביטחון, כשאתם חושבים שמישהו עשוי להיפגע או לפגוע באחרים, יש לטפל בנושא מיידית!

סיפורו של דניאל

בשנת 2003, דניאל הרגיש על גג העולם. הוא היה בן 23, טבח במסעדה מקומית, חזר מ"הטיול הגדול" חצי שנה קודם לכן וחי את החיים בתל אביב. הוא חשב שהדברים מתנהלים טוב מאוד, כל כך טוב, שלקח על עצמו עוד ועוד משימות בעבודה, ועבד שעות ארוכות מאוד – הוא לרוב עזב את הדירה בשבע בבוקר ולא חזר הביתה לפני שמונה בערב. הבוס שלו היה מרוצה ממנו. עם כל העבודה הקשה והיציאות למועדונים ופאבים עם חברים 3-4 פעמים בשבוע, דניאל היה עסוק מאוד. הוא התחיל לחוות קושי מסוים בהירגעות לפני השינה בלילה – הוא הרגיש מתוח מדי, עסוק בהרבה מאוד מחשבות, חלקן על דברים בעבודה, חלקן על אנשים שפגש. הוא החל להישאר ער עד שעות מאוחרות בלילה וישן שעות בודדות. הוא הרגיש עייף יותר בבוקר – הכול נראה לו כמאמץ – להתלבש לעבודה, להתקלח. אבל יחד עם זאת, הוא חשב שהוא יצירתי מאוד בעבודה והוא הלך ונעשה משוכנע יותר ויותר שאחרים גונבים לו את הרעיונות ואת המחשבות. דניאל חשב בבהירות רבה כל כך, שהיה בטוח שכולם יכולים לראות מה הוא חושב. הוא החל להתקשר להוריו כמעט כל יום ולהתלונן על חבריו לעבודה שלוקחים לו את הרעיונות.

בתחילה, הוריו ניסו להרגיע אותו, אך כשהחל לצלצל אליהם בשעות משונות של הלילה כדי להתלונן, הם נעשו מודאגים. הם אמרו לו לא לדאוג לגבי מה שאנשים אחרים עושים ופשוט להתרכז בעצמו, אבל ההרגעה הזאת לא עזרה. לאחר מספר שבועות, הם נסעו אליו לדירה בסוף השבוע. כשהם נכנסו, היו המומים. רשימות, ניירות ותמונות היו פזורים בכל מקום, המקום היה הפוך ודניאל נראה להם מאד מבולבל, לפעמים מלמל לעצמו משהו ולא מסודר. הם לא ידעו מה לעשות. לבסוף שכנעו אותו לבוא איתם הביתה ולנוח. הוא היה ער רוב שעות הלילה. ביום ראשון, אימא של דניאל התקשרה לרופאה שלה והיא הציעה שהם ייקחו את דניאל לחדר המיון. בתחילה אביו של דניאל היה מסויג – הוא פשוט רצה שהבן שלו "יירגע ויפסיק עם זה". אמו של דניאל טענה שהאסטרטגיה הזאת לא עובדת, ומאחר שהם לא הכירו פסיכיאטרים או בעלי מקצוע אחרים מתחום בריאות הנפש, עליהם ללכת לחדר המיון. הם לא יכלו להחליט אם לומר לדניאל לאן הם הולכים או לא. בסופו של דבר הם נסעו לבית החולים ואמרו לדניאל שהם צריכים עזרה כדי להרגיע אותו. בתחילה הוא לא רצה להיכנס אבל הודה שהוא צריך עזרה בנושא השינה, ולבסוף הסכים להיכנס. דניאל עבר בדיקות ואושפז. הרופאים אמרו שיש לו תגובה "פסיכוטית".

אחר כך החלה "שנה מהגיהינום", כפי שאביו של דניאל נוהג לומר. דניאל השתחרר מבית החולים ונטל תרופות, אבל הוא היה איטי יותר ומוטרד. הוא לא היה מסוגל לעבוד. הוריו פחדו מדי שהוא יגור לבד ולכן הוא נשאר איתם והם מצאו לו פסיכיאטר מקומי. הם ניסו להקפיד שתמיד אחד מהם יהיה אתו בבית. דניאל היה מדוכא ודיבר על התאבדות. הוא שמע קולות שאמרו לו לפגוע בעצמו ועשה מעט מאוד במשך היום; הוא לא עבד, לא פגש חברים והיה מוטרד מכדי לצפות בטלוויזיה או לקרוא. הוא ניסה תרופה אחרת, אך עדיין חשב שאחרים יכולים לקרוא את מחשבותיו והיה חשדן מאוד. הוא נכנס ויצא מבית החולים. הוריו עקבו אחר נטילת התרופות שלו מקרוב, אבל נראה ששום דבר לא עזר. כל המשפחה הייתה בלחץ. לאחר כשישה חודשים, הרופא של דניאל הוסיף תרופה חדשה – השלישית במספר – ונדמה שזו עזרה מעט. דניאל הצליח לישון בלילה והפסיק לדבר אל עצמו. הוא עדיין התלונן על כך שהוא לא יכול לחשוב "כמו שצריך" והיה מאוד מרוחק, אבל לא דיבר עוד על פגיעה בעצמו. הוא לא רצה לפגוש חברים או את המשפחה המורחבת ובילה את רוב זמנו בחדר. הוא היה "עייף" כל הזמן.

הוריו של דניאל ואחיו החלו לראות מטפלת משפחתית שהסבירה להם על מחלות פסיכיאטריות. דניאל היה אז בטיפול כבר שמונה חודשים וכעת הייתה לו אבחנה של הפרעה "סכיזו-אפקטיבית". המשפחה הלכה למפגשים במשך שישה חודשים בערך, פעם בשבועיים. הם למדו על סימפטומים, לחץ, תרופות והחלמה. הם החלו לקרוא על ההפרעה שלו. ההורים עודדו את דניאל לבוא איתם למפגשי הטיפול המשפחתי. במשך כמה חודשים הוא התנגד אבל בסוף הסכים להיפגש עם המטפלת פעם אחת. היא מצאה חן בעיניו – היא התנהגה כאילו הוא יכול לחזור לעבוד וגם לעזוב את בית הוריו – משהו טוב יקרה בסוף, הוא לא יהיה תקוע לעד. דניאל לא רצה ללכת למפגשים המשפחתיים, אך הסכים ללכת לטיפול בעצמו. בטיפול הם החלו לעבוד על ניהול הסימפטומים וכישורי התמודדות. המטפלת שאלה אותו אם יש לו מטרות או תכניות – הוא תמיד חשב ללמוד באופן יותר מקצועי אם הוא רוצה להיות שף במסעדות מצליחות. המטפלת עזרה לו לחפש מקום שבו הוא יוכל לקחת כמה שיעורים, והם פיתחו יחד אסטרטגיות שיעזרו לו למלא את המטלות שלו גם כשהוא עייף או מבולבל, ולתפקד בכיתה גם כשהוא מרגיש מתוח או חשדן. אביו של דניאל שאל כל הזמן מתי דניאל יוכל לחזור לעבודה – "להיות גבר" – אך אמו הזכירה לו שצריך להתקדם לאט והזכירה לו שהמטפלת המשפחתית אמרה להם שאם ילחצו על דניאל, הסימפטומים שלו יחריפו.

דניאל נרשם לשיעורים והצליח יפה. אמנם הוא החמיץ כמה שיעורים משום שהיה לו קשה לצאת מהמיטה, אבל הוא נזכר כמה הוא אוהב לבשל. הוא אפילו הכיר כמה אנשים בשיעור והסכים ויצא איתם לחגוג את סיום הקורס. הוא החליט להמשיך את הלימודים לקראת הסמכה רשמית בטבחות. לקח לו עוד 18 חודשים, אבל הוא חש הקלה גדולה לא לעבוד. הוא לא רצה להמשיך ליטול את התרופות שלו, אך היה די בטוח שהן שומרות עליו שלא יתאשפז וזה הספיק לו.

עברו שבע שנים מאז. דניאל חווה עליות ומורדות וכיום הוא גר לבד ועובד במשרה חלקית. יש לו חברה, והוא בקשר עם חברים מהתיכון ומהלימודים. מדי פעם הוא חווה סימפטומים פסיכויטיים, אבל לא משהו שיוצא משליטה. דניאל ממשיך לפגוש את הפסיכיאטר ואת הפסיכולוג, אך לעתים רחוקות יותר. הוא לא היה בבית החולים מאז שהתרופות שלו אוזנו. דניאל מצא שיש לו כמה חוזקות שעוזרות לו להיות יותר חזק נפשית. הוא חכם, יצירתי, חברותי, עקשן, מעריך דברים ואמיץ. דניאל והוריו עדיין מנסים לאכול יחד ארוחת ערב פעם בשבוע.

ריאיון היכרות

רקע

שם בן המשפחה :

קשר למטופל :

כתובת :

מס' טלפון :

בעיות רפואיות-

כעת :

בעבר :

טיפול נפשי-

כעת :

בעבר :

ידע לגבי ההפרעה שיש לבן המשפחה שב"נויגייט"

ספר מעט על ועל איך שניכם מסתדרים.

.....
.....
.....

מה אתה יודע על הבעיות הפסיכיאטריות של

איך זה נקרא?

ספר לי על הנסיבות שהובילו לכך ש..... מקבל כאן טיפול. מדוע הוא זקוק לעזרה?

.....
.....

גורמים

מה, לדעתך, גרם לבעיות הנפשיות של.....?

.....
.....

גורמים מיטיבים

האם הבחנת במשהו שנדמה לך כי הוא עוזר להפרעה?

.....
.....

גורמים מזיקים

האם הבחנת במשהו שנדמה לך כי הוא מזיק להפרעה?

.....
.....

האם הייתה בעיה של שימוש בסמים ובאלכוהול?

.....
.....

האם הייתה בעיה כלשהי עם אלימות או תוקפנות?

.....
.....

האם הייתה מעורבות כלשהי של מערכת בית המשפט?

.....
.....

פרוגנוזה

מה לדעתך יקרה עם ההפרעה הזאת בעתיד?

.....
.....

תרופות

איך אתה רואה את התקדמות הטיפול הפסיכיאטרי של.....?

.....
.....

מה אתה יודע לגבי התרופה שהוא נוטל כרגע?

.....
.....

סוג ומינון

.....
.....

אילו יתרונות אתה רואה בתרופה הזאת?

.....
.....

אילו השפעות לא נעימות יש לתרופה הזאת?

.....
.....

מה הוא עושה כדי להתמודד עם התופעות הלא נעימות האלה?

.....
.....

נטילת תרופות

האם הוא נוטל את התרופות על פי ההנחיות שניתנו לו?

.....
.....

אילו בעיות הוא חווה בקשר לנטילת התרופות (למשל שכח ליטול אותן, או תופעות לוואי מטרידות)?

.....
.....

קשיים ואסטרטגיות התמודדות איתם

מהם הקשיים העיקריים בהם נתקלת עם.....? מה הכי מדאיג אותך?

.....
.....

איך אתה מתמודד עם הקשיים האלו?

.....
.....

חוזקות

מהם הנקודות החיוביות של..... מנה כמה חוזקות שלו.

.....
.....

מה אתה אוהב אצלו?

.....
.....

שגרה יומית

כיצד נראה אצלך יום טיפוסי? באילו פעילויות אתה עוסק (עבודה, מטלות, תחביבים, חוסר מעש)? תאר בקצרה יום טיפוסי.

.....
.....

פעילויות פנאי

מהם הדברים שאתה אוהב לעשות ביום החופשי שלך? מנה כמה.

.....
.....

האם יש לך מספיק הזדמנויות לעשות את הדברים הללו?

.....
.....

מה מונע ממך לעשות את הדברים שאתה אוהב?

.....
.....

מערכות יחסים

מערכות יחסים בהווה

מיהם בני המשפחה האחרים?

.....
.....

האם יש מישהו שאתו אתה יכול לדבר על הבעיות שלך? אם כן, מי?

.....
.....

האם מישהו מבני המשפחה מדאיג אותך או מרגיז אותך? כמה זמן אתה מבלה איתם? כיצד היית רוצה שזה ישתנה?

.....
.....

האם בני המשפחה שלך רואים ומבינים בצורה דומה את מה שקורה עם.....?

.....
.....

בעיות נוספות

האם יש בעיות נוספות שאתה מתמודד איתן כרגע בחיידך? (תן דוגמאות ספציפיות)

.....
.....

עם אילו בעיות מתמודדים כרגע אנשים אחרים במשפחה שלך?

.....
.....

באילו נושאים, מצבים או בעיות אתה מרגיש שאתה זקוק לעזרה הרבה ביותר?

.....
.....

ספר לי מעט על הסיבה שהצטרפת לתכנית.

.....
.....

היסטוריה מאוחרת

ספר לי מעט על חיידך לפני שבן משפחתך פיתח את הקשיים האחרונים. כיצד העברת את הזמן? איך היו העבודה או הלימודים? מה קרה במשפחה שלך? היו לך בעיות שהתמודדת איתן?

.....
.....

האם יש משהו נוסף שנראה לך שחשוב שאדע?

.....
.....

יש לך שאלות אליי לפני שנסיים? האם יש משהו שתרצה לדעת?

.....
.....

הקדמה למפגשי "רק העובדות"

אנחנו מאמינים שסיכויי ההחלמה גדלים כאשר כל המשפחה – האדם ב"נויגייט" ובני המשפחה המרכזיים שתומכים בו – רוכשים ידע על ההפרעה ועל מה שניתן לעשות כדי לשפר את המצב. דפי העבודה "רק העובדות" סוקרים שמונה נושאים בסיסיים שהינם חשובים ביותר במשבר פסיכוטי ראשון:

- עובדות על פסיכוזה
- עובדות על תרופות
- עובדות על התמודדות עם לחץ
- עובדות על פיתוח חוסן נפשי
- תכנון מניעת הישנות
- פיתוח שיתוף פעולה עם אנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש
- תקשורת יעילה
- מדריך עבור בן המשפחה לתמיכה בהחלמה מפסיכוזה

נוסף על כך, ישנו דף עבודה לבחירה בנושא שימוש בסמים ובאלכוהול ופסיכוזה.

כל נושא יידון בדרך כלל עם המטפל המשפחתי במפגש אחד או שניים. כשתעברו על דפי העבודה עם המטפל המשפחתי, תוכלו לשוחח על כל נושא ותהיה לכם הזדמנות לשאול שאלות ולהביע את דאגותכם. במפגשים תוכלו:

- לעבור על הסימפטומים של פסיכוזה ולשוחח עליהם.
- ללמוד כיצד מודל פגיעות-לחץ עשוי לעזור לכם להבין את הגורמים הסביבתיים והביולוגיים שקשורים לפסיכוזה וכיצד לצמצם את הפגיעות.
- ללמוד עובדות על תרופות המיועדות לטיפול בפסיכוזה, לרבות היתרונות והחסרונות שלהן ותופעות הלוואי שמלוות אותן.
- לפתח אסטרטגיות התומכות בבן המשפחה שב"נויגייט" ליטול את התרופות שלו באופן סדיר.
- לזהות תחומים של לחץ, ואסטרטגיות להתמודד בצורה היעילה ביותר עם אותם גורמי לחץ.

- לפתח תכנית להתמודדות יעילה יותר עם לחץ.
- ללמוד כיצד פיתוח חוסן נפשי יכול להניע את כולם קדימה ולתמוך בן המשפחה שב"נויגייט" בדרך להחלמה.
- לזהות סימני אזהרה מוקדמים של הישנות.
- להתכוון להחמרה אפשרית של הסימפטומים.
- ללמוד כיצד לעבוד ביחד עם צוות הטיפול של "נויגייט".
- להבין חוקי סודיות.
- לחדד את התקשורת.
- ללמוד את היתרונות שבהרגעת עימותים משפחתיים במטרה לתמוך בהחלמה.
- להכיר בחשיבות העובדה שכל חבר משפחה ימשיך לבנות את חייו שלו.
- ללמוד טיפים לגבי התמודדות עם שימוש בסמים ובאלכוהול, במידה שזו בעיה במשפחה.

1. רק העובדות - 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 משבר פסיכוטי, כך שהוא שכיח יותר מסוכרת. פסיכוזה יכולה לקרות לכל אחד. כמו מחלות אחרות, גם הפסיכוזה ניתנת לטיפול.

3 אנשים מתוך 100 יחוו משבר פסיכוטי.

שאלה:

- מה אתם וכן המשפחה שב"נויגייט" ידעתם על פסיכוזה לפני הדברים שחוויתם לאחרונה?

מהם סימפטומים של פסיכוזה?

פסיכוזה יכולה להוביל לשינויים בתפיסה ובחשיבה ולרעיונות לא שגרתיים, באופן שמקשה על היכולת להבין איך מרגיש האדם שחוה את הפסיכוזה. כדי לנסות ולהבין את חוויית הפסיכוזה, חשוב ללמוד על כמה מהסימפטומים הבולטים ביותר שלה.

סימפטומים של פסיכוזה

דוגמה	תיאור	סימפטום
שמיעת קולות שאחר אינו יכול לשמוע, או ראיית דברים שאינם קיימים.	שמיעה, ראייה, חישה או הרחה של משהו שאינו קיים.	הזיות – תפיסות שווא
ביטחון מוחלט בכך שהמכונות החונות מחוץ לביתך מעידות על כך שהמשטרה עוקבת אחריו.	אמונה חזקה שאדם מחזיק בה, למרות שקיימת עדות ברורה שסותרת אותה	אשליות – אמונות שווא
הדיבור נשמע לא ברור או לא הגיוני לאחרים. נדמה שהמחשבות מתקדמות מהר מדי או לאט מדי, דעתו מוסחת בקלות	קושי בחשיבה בהירה ובהתבטאות בהירה. בעיות בריכוז, בזיכרון ובהנמקה.	הפרעות בחשיבה וקשיים קוגניטיביים אחרים

סימפטומים אלו יכולים להתרחש מסיבות שונות, הכוללות:

- 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 מפחדים, או כשהם נוטלים סמים.
- קשיים קוגניטיביים יכולים להתרחש כשאנשים סובלים מבעיות שינה, מרגישים חרדים מאד, 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 מן הסימפטומים שעליהם דיווחו אנשים עם פסיכוזה.

סימפטומים שלעיתים קשורים לפסיכוזה

דוגמה	תיאור	סימפטום
קושי להתחבר עם אנשים חדשים או לבלות זמן עם חברים ומשפחה. בילוי זמן רב לבד בחדר.	בילוי חברתי מועט יותר, בעיות בלימודים או בעבודה	ירידה בתפקוד החברתי
להתבונן בשמש למשך שעות, או להישאר "קפוא" בתנועה מסוימת.	תנועות לא צפויות או הישארות בחוסר תנועה לפרקי זמן ארוכים	התנהגות לא מאורגנת
דברים שהיו מהנים 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 או דכדוך שעשויה להשפיע על התיאבון, על השינה ועל רמת האנרגיה	דיכאון
תחושה שאתה רוצה לפגוע בעצמך מפני שאתה חושב שאין לך תקווה במצבך או דרך לצאת מזה. לפעמים הקולות אומרים לאנשים לפגוע בעצמם.	מחשבות להזיק לעצמך	מחשבות אובדניות
הימנעות ממצב או מחוויה בגלל פחד. דאגה וחשש תמידיים. קשיים בריכוז. תסמינים פיזיים כמו דפיקות לב מואצות, הזעה, רעד או קוצר נשימה.	עצבנות, תחושת פחד או דאגה	חרדה

שאלות:

- האם בן המשפחה שב"נויגייט" חווה אי אלו מהסימפטומים האלו?
אם כן, אילו מהם?

.....

- מה אתם ובן המשפחה שב"נויגייט" חושבים שגורם לפסיכוזה?

.....

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 שאלות לגבי הסימפטומים שחווים, משך הזמן, התפקיד האפשרי של צריכת סמים ואלכוהול וכיצד האדם מתפקד בתחומים שונים בחייו, 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 כמה בדיקות מעבדה כדי לשלול גורמים אפשריים אחרים של הסימפטומים, כמו גידול מוחי או פגיעה מוחית אחרת.

אבחנה של הפרעה סכיזופרניפורמית, סכיזופרניה והפרעה סכיזו-אפקטיבית בדרך כלל קשורה לסימפטומים של פסיכוזה. לעיתים אנשים שמאובחנים עם הפרעות במצב הרוח, כגון דיכאון או הפרעה דו-קוטבית, יחוו גם פסיכוזה. הטבלה הבאה מתארת את הקריטריונים לכל אבחנה.

קריטריונים עבור כל 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.
סכיזופרניה	סימפטומים פסיכוטיים – הזיות, מחשבות שווא, סימפטומים שליליים, ליקוי קוגניטיבי	הסימפטומים שגורמים ללקות משמעותית נמשכים לפחות חודש, ובאופן כללי הבעיות נמשכות לפחות חצי שנה.
הפרעה סכיזו-אפקטיבית	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).	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.

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

אפשרויות תרגול בבית

מרבית האנשים בתכנית שלנו מוצאים שזה עוזר לנסות וליישם, בין הפגישות, חלק מהידע או הכישורים שנלמדו, כך שהם יכולים לראות כיצד זה עובד במצבם האישי. להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. תוכלו לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

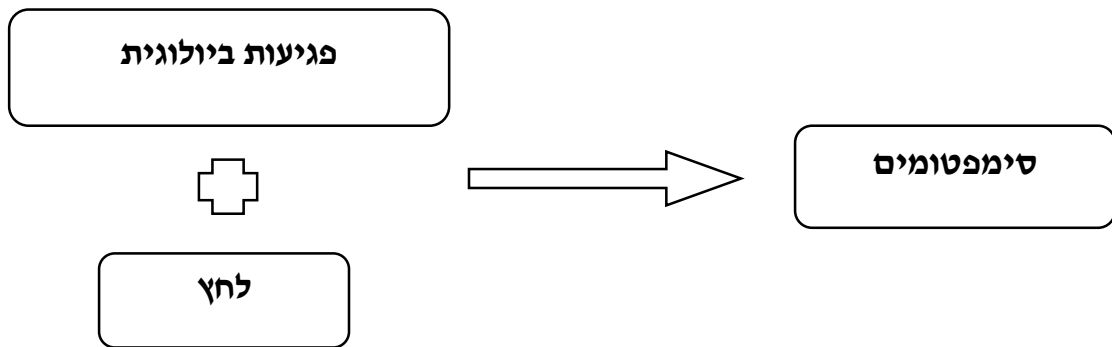
1. שוחחו עם בן משפחה או אדם תומך אחר על דפי העבודה "רק עובדות – פסיכזזה". מה למדתם שלא ידעתם קודם לכן? כיצד מידע זה יכול לסייע לכם ולמשפחה במצבכם הנוכחי? מה הייתם רוצה שבני המשפחה שלכם יבינו לגבי פסיכזזה?
2. עברו על הסימפטומים שבדפי העבודה "רק עובדות – פסיכזזה". זהו ורישמו את הסימפטומים שבן המשפחה שב"נויגייט" חווה.

מה גורם לפסיכזזה?

לא מעט תיאוריות הוצעו לגבי הגורמים לפסיכזזה, אבל יש עדיין מקום למחקר רב בנושא. ישנה עדות לכך שפסיכזזה נגרמת משילוב של גורמים ביולוגיים, שיוצרים אצל האדם פגיעות לחוות סימפטומים פסיכוטיים במהלך גיל ההתבגרות או מיד לאחריו (בוגרים צעירים). בקרב אנשים פגיעים אלו, הסימפטומים לרוב צצים כתגובה ללחץ, לצריכת סמים או לשינויים חברתיים. יש גורמים שעשויים להיות חשובים יותר או פחות בקרב אנשים שונים. השילוב של פגיעות ביולוגית ולחץ, שעלול להוביל לפסיכזזה, נקרא "מודל פגיעות-לחץ".

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

"מודל פגיעות לחץ"



על פי מודל פגיעות-לחץ, לפסיכוזה עשוי להיות בסיס ביולוגי. הבסיס הזה, 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 וכיצד למזער את השפעותיה.

- גם לחץ וגם פגיעות ביולוגיות תורמים לסימפטומים.

מהי פגיעות ביולוגית?

המונח "פגיעות ביולוגיות" 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 ביולוגיות 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 עשויה לגרום להופעת סימפטומים או להחריף תסמינים קיימים.

שאלות:

- האם אתם מודעים לגורמים ביולוגיים לבעיה רפואית כלשהי במשפחה או לבעיה פסיכיאטרית כלשהי?
- האם מישהו במשפחה השתמש בסמים או אלכוהול? האם לבן המשפחה שב"נויגייט" היה ניסיון כלשהו עם סמים או אלכוהול הקשור לסימפטומים שלו?

מהם גורמי לחץ?

- לחץ יכול לעורר סימפטומים או להחריף סימפטומים קיימים.
- יחסים בתוך המשפחה עלולים להיות גורם לחץ.
- האופן שבו אנשים חווים לחץ הוא אישי ביותר. למעשה, יכול להיות שמה שגורם לחץ רב לאדם אחד, לא יגרום לחץ כלל לאחר. לדוגמא, ישנם אנשים שאוהבים רכבות הרים ואחרים יימנעו מהן בכל מחיר.
- אין כזה דבר חיים נטולי לחץ, לכן אין אפשרות להימנע לחלוטין מלחץ. אולם חשוב להיות מודע לזמנים שבהם האדם נתון ללחץ רב וללמוד אסטרטגיות להתמודדות יעילה בזמנים אלה.
- אנו נציג דרכים למניעת לחץ ולהתמודדות יעילה יותר עם לחץ, בדפי העבודה "רק עובדות – התמודדות עם לחץ".

שאלה:

- האם היו מקרים בהם מישהו הבחין שבן המשפחה שב"נויגייט" נמצא תחת לחץ? האם זה נראה קשור לסימפטומים? מהם המצבים המלחיצים במשפחתכם?

כמה מילים על שימוש בסמים

סמים ואלכוהול עלולים להחמיר פגיעויות ביולוגיות עד לכדי התפתחות פסיכוזה. אולם, הסמים לא גרמו לה. אנשים רבים צורכים אלכוהול וסמים ואינם מפתחים פסיכוזה. עם זאת, אם לאדם ישנה נטייה לפתח פסיכוזה (דבר שע"פ רוב אינו ידוע לו), סמים ואלכוהול עלולים לגרום להתפרצותה.

מה יכולה המשפחה או בן המשפחה שב"נויגייט" לעשות כדי להפחית את הפגיעות הביולוגית ואת גורמי הלחץ?

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

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

- ליטול תרופות כפי שהומלץ
- להימנע מסמים ומאלכוהול
- לשמור על בריאות גופנית

שאלות:

- האם תרופות עזרו לבן המשפחה שב"נויגייט" להפחית את הסימפטומים?
- האם הימנעות (או הפחתה) מסמים או מאלכוהול עזרה לו להפחית את הסימפטומים?

מה ניתן לעשות כדי להפחית את גורם הלחץ של הפסיכוזה:

- לעסוק בפעילויות בעלות משמעות
- לפתח מערכות יחסים עם דמויות תומכות
- ללמוד אסטרטגיות לניהול לחץ
- לנסות להפחית את העימותים במשפחה ככל האפשר
- לפתח דרכי התמודדות עם סימפטומים מתמשכים

שאלה:

- מה עושה בן המשפחה שב"נויגייט" כדי להתגבר על הלחץ?
- כיצד עוזרים חברי משפחה אחרים?

אפשרויות תרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

1. הסבירו לאדם שתומך בכם מהו מודל פגיעות-לחץ. תוכלו לעשות זאת עם בן המשפחה שב"נויגייט" או עם אדם אחר הקרוב אליכם.
2. חישבו על הפגיעות הביולוגית של בן המשפחה שב"נויגייט". מה הוא עושה כדי לצמצם את הפגיעות הביולוגית שלו? (למשל לוקח תרופות) האם יש עוד משהו שניתן לעשות כדי להפחית את ההשפעה של הגורמים הביולוגיים? אם כן, האם יש משהו שאתם ממליצים עליו?
3. חישבו על גורמי הלחץ של בן המשפחה שב"נויגייט". מה הוא עושה כדי להפחית לחץ? (למשל מדבר עם חברים, עוסק בפעילות גופנית). האם יש עוד משהו שניתן לעשות כדי להפחית את השפעת הלחץ? האם יש משהו שמישהו אחר יכול לעשות כדי להפחית ממנו את הלחץ? אם כן, ביחרו משהו שאפשר לנסות בשבוע הקרוב.

מהו משבר פסיכוטי ראשון?

משבר פסיכוטי ראשון 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 הפסיכוטי הראשון, לא ברור בדרך כלל מה יקרה עם הסימפטומים בטווח הרחוק ואם הבעיה החדשה תיהפך לתופעה ארוכת-טווח.

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

שלב ראשון: שלב הפרודרום (מבשר המחלה)

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.

שאלה:

- איזה מהשלבים המתוארים לעיל עברו על בן המשפחה שב"נויגייט"?

רוב האנשים חווים לראשונה פסיכוזה בתקופת הנעורים או הבגרות המוקדמת. אצל אנשים מסוימים הפסיכוזה מתרחשת באפיזודות, כאשר הסימפטומים שבים ונעלמים בדרגות שונות של עצימות לאחר המשבר הפסיכוטי הראשון. אנשים רבים מחלימים מפסיכוזה.

המלצות לטיפול

- הדברים שאנשים ומשפחותיהם עושים משפיעים על ההחלמה של האדם שב"נויגייט".
- כאשר אנשים חווים סימפטומים פסיכוטיים, יש דברים רבים שהם יכולים לעשות כדי להשיב את חייהם למסלול. הצטרפות ל"נויגייט" היא הצעד הראשון.
- מספר המלצות נוספות:

- ליטול תרופות אנטי-פסיכוטיות בהתאם להנחיות הטיפול
- להשתתף בטיפול פרטני, קבוצתי או משפחתי
- לעבוד לקראת השגת מטרות חשובות בחיים, כמו חזרה לעבודה או ללימודים
- לבלות עם חברים
- להימנע מאלכוהול ומסמים
- ללמוד להתגבר על הלחץ שבחיך
- ללמוד אסטרטגיות התמודדות עם סימפטומים
- לעסוק בפעילות גופנית ולהקפיד על תזונה בריאה
- להישאר מעורב בתכנית הטיפול
- לשמור על תקשורת יעילה במשפחה

טיפול במשבר פסיכוטי ראשון הוא חשוב ביותר וככל שאדם יקדים לקבלו כך ירגיש טוב יותר.

שאלות:

- אילו המלצות לטיפול מיישם כרגע האדם שב"נויגייט"?
- אילו צעדים יכולים לעשות בני המשפחה על מנת לעזור לו להחזיר את חייו למסלולם?

האם כל הסימפטומים יעלמו?

מרבית האנשים החווים פסיכוזה מוצאים כי נטילת תרופות עוזרת לסימפטומים, ויתכן כי האדם שחווה משבר פסיכוטי ראשון במשפחתך חווה כעת מעט סימפטומים אם בכלל. עם זאת, לעיתים התרופה אינה מונעת את כל הסימפטומים במשבר פסיכוטי ראשון, וחשוב שאנשים ילמדו להתמודד איתם, במקביל לניסיון להשיג את מטרותיהם ושאיפותיהם בחיים. מצב זה אינו שונה ממישהו הסובל מבעיות גב. ניתוח ופיזיותרפיה עשויים לעזור, אך הכאב, מדי פעם בפעם, עולה וצף מחדש ויש "להתייחס" אליו כל הזמן, כשהולכים לעבודה או לביה"ס או כשנמצאים עם המשפחה. תרופות עשויות לעזור אך עדיין אפשר לחוש את הכאב מדי פעם, בעיקר בזמן לחץ. חשוב לציין כי זהו מצב נורמלי שסימפטומים של פסיכוזה צצים ועולים בעיתות של לחץ. אנשים יכולים לחיות חיים מלאים גם אם יש להם סימפטומים מתמשכים של פסיכוזה או התפרצויות מדי פעם. אנו נדון כיצד להתמודד עם החמרת הסימפטומים וכיצד למנוע הישנויות בשלב מאוחר יותר בתכנית זו. כמו כן, אסטרטגיות להתמודדות עם פסיכוזה נדונות בהרחבה בתכנית לפיתוח חוסן אישי.

האדם שב"נויגייט" כבר נמצא בדרך להחלמה!

- טיפול משפחתי ופרטני, נוסף על תרופות אנטי-פסיכוטיות, הוכח כיעיל בשיפור הסימפטומים ואיכות החיים של אנשים עם פסיכוזה
- צוות התכנית יכול לעזור למשפחתך לנהל את הסימפטומים טוב יותר, לבנות תכנית כדי להישאר בריא, להימנע מהחמרה במצב הנפשי ולעבוד להשגת המטרות

שאלות:

- אילו שרותי בריאות הנפש יכולים לעזור לחברי משפחה אחרים לתמוך בبن המשפחה שב"נויגייט"? האם ישנם שרותי בריאות נפש נוספים שבני משפחה אחרים עשויים להזדקק להם?

לקבלת מידע נוסף על פסיכוזה ניתן לקרוא את העלון המצורף

אפשרויות תרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

1. חפשו באינטרנט מידע נוסף על פסיכוזה.
2. כיתבו מה תהיה משמעות ההחלמה של בן המשפחה שב"נויגייט" עבור המשפחה כולה. אם אתם מרגישים בנוח, שתפו תיאור זה עם בני המשפחה או עם אנשים תומכים אחרים.

סיכום

- פסיכוזה היא מצב המשפיע על התודעה, ובו אנשים חווים חוויות ומחשבות לא שגרתיות ומתקשים לחשוב בבהירות.
- פסיכוזה הינה שכיחה 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 אשמת 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 עלול להחמיר את הסימפטומים ואף עלול לעורר את תחילת התפרצות הסימפטומים.
- מטרות הטיפול הן להפחית את הפגיעות הביולוגיות, להפחית את הלחץ, ולשפר את היכולת להתמודד עם לחץ.
- משבר פסיכוטי ראשון מתייחס לפעם הראשונה שאדם חווה סימפטומים פסיכוטיים.
- הטיפול חשוב מאוד וככל שאדם יקדים לקבלו, כך הוא ירגיש טוב יותר.

2. רק העובדות- טיפול תרופתי לפסיכוזה

מדוע ממליצים על תרופות כחלק מהטיפול בפסיכוזה?

נטילת תרופות באופן סדיר עשויה להקטין את חומרת הסימפטומים ולמנוע הידרדרות במצב. כשאנשים נוטלים תרופות באופן סדיר, כחלק מהליך הטיפול שלהם, הם מושפעים פחות מהסימפטומים וכן קטנה הסבירות להדרדרות במצבם. בחלק הקודם למדת על "מודל פגיעות לחץ". מודל זה מבוסס על עדויות 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.

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

שאלות:

- מהן אמונותיכם האישיות לגבי תרופות? האם אתם רואים את היתרונות או שמא הינכם מוטרדים? האם מישוהו במשפחה מוטרד בנוגע לתרופות אותם נוטל בן המשפחה שב"נויגיט"?

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

דוגמאות	תועלת אפשרית	סוג תרופה
זיפרקסה (Zyprexa), אביליפיי (Abilify), ריספרדל (Risperdal), סרוקוול (Seroquel), הלידול (Haldol), סטלזין (Stelazine)	עבור רוב האנשים, מינון נמוך של תרופות אלו עשוי להפחית את הסימפטומים	אנטי-פסיכוטית

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

אפשרויות לתרופות נוספות

דוגמאות	תועלת אפשרית	סוג תרופה
ליתיום (Lithium), טגרטול (Tegretol), למיקטל (Lamictal), סימבלטה (Cymbalta)	מטפלת בבעיות של מצבי רוח קיצוניים, לרבות מאניה ודיכאון.	מאזנת מצב רוח
זאנקס (Xanax), אטיבן (Ativan), קלונפין (Klonopin), ויסטריל (Vistaril)	מפחיתה חרדה ותחושה של עודף מרץ.	נוגדת חרדה
זולופט (Zoloft), לקספרו (Lexapro), פרוזאק (Prozac), פקסיל (Paxil), סלקסה (Celexa), אפקסור (Effexor), וולבוטרין (Wellbutrin), רמרון (Remeron), פריסטיק (Pristiq)	מטפלת בסימפטומים של דיכאון, כולל חוסר מצב רוח, אנרגיה נמוכה, בעיות בתיאבון, בשינה ובריכוז.	נוגדת דיכאון
קוגנטין (Cogentin), בנדרייל (Bendaryl), ארטאן (Artane)	מטפלת בתופעות הלוואי של תרופות שונות, כמו חוסר מנוחה ונוקשות בשרירים.	תרופה אנטיכולינרגית

- 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 על מנת להפחית את הסיכון להישנות.

שאלה:

- באילו שינויים הבחינו בני המשפחה מאז שבן המשפחה שב"נויגייט" החל ליטול תרופות?

כיצד נטילת תרופות לפסיכוזת תועיל לבן המשפחה שב"נויגייט"?

- 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. כאשר נוטלים את התרופות על בסיס קבוע, הן יכולות להפחית את הסיכון להישנות.

שאלות:

- אילו תרופות נוטל בן המשפחה שב"נויגייט"?
- אילו סימפטומים השתפרו בעקבות נטילת התרופות? אנא פרט את תשובתך בטבלה.

התועלת שחווה בן המשפחה	התרופה שנוטל בן המשפחה	סוג התרופה
		אנטי-פסיכוטית
		מאזנת מצב רוח
		נוגדת חרדה
		נוגדת דיכאון
		אחרת:

אפשרויות תרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

- שוחחו על טבלת היתרונות שבנטילת התרופות עם בן משפחה או אדם אחר שתומך בכם. שאלו אותו אם הוא הבחין ביתרונות נוספים.
- אם יש לכם שאלות נוספות בנוגע לתרופות שנרשמו, מומלץ לקבוע פגישה עם הרופא או עם מישהו מצוות "נויגייט" כדי לשוחח על כך.

מהן תופעות הלוואי האפשריות של תרופות לפסיכוזזה?

לצד היתרונות הקיימים, חשוב לדעת גם מהן תופעות הלוואי האפשריות של התרופות שנרשמו. 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	– עלייה ברמת הסוכר בדם
- תופעות לוואי רבות עשויות להיעלם עם הזמן.

אם מופיעות תופעות לוואי כלשהן מהתרופות, חשוב ליידע מיידי את הרופא.

שאלה:

- אילו תופעות לוואי חווה בן המשפחה שב"נויגייט" כתוצאה משימוש בתרופות? אנא השתמשו בטבלה שלמטה כדי לרשום את תשובותיכם.

תופעות לוואי מנטילת תרופות

תופעות לוואי בזמן נטילת התרופה	התרופה הספציפית שהיתה בשימוש	סוג התרופה
		אנטי-פסיכוטיות
		מאזנות מצב רוח
		נוגדות דיכאון
		נוגדות חרדה והרגעה
		אחרות:

מספר מילים על עליה במשקל

כמה מתופעות הלוואי המטרידות ביותר של תרופות אנטי פסיכוטיות חדשות כוללות עלייה במשקל. יכולות להיות מספר סיבות לעלייה במשקל- חלק מהתרופות עלולות להאט את תהליך חילוף החומרים בגוף, אנשים הנמצאים בתהליך ההחלמה מפסיכوزה לעיתים קרובות פחות פעילים, וחלקם עשויים לאכול יותר כדרך התמודדות עם החרדה או השעמום. למרבה הצער, גם אם אינם אוכלים יותר, חלק מהאנשים עדיין מעלים במשקל. ללא קשר מדוע זה קורה, עליה במשקל עלולה להפריע מאד לאדם ולבני משפחתו. ישנן אסטרטגיות רבות שניתן לנסות אם העלייה במשקל הופכת לבעיה בתהליך ההחלמה מפסיכוזה.

- הרופא ב"נויגייט" עירני לבעיה זו ועוקב אחריה על ידי שקילות תקופתיות וקיום שיחות על הנושא עם המשתתפים בתכנית.
- לעיתים שינוי של תרופה אחת בתרופה אחרת יכול לעזור.

- ניתן לשים לב לכמות האוכל הנצרכת. למעשה, ישנם חלקים העוסקים בבריאות בתכנית לפיתוח חוסן אישי. בני משפחה יכולים לעזור אם, למשל, יקפידו שיהיו חטיפים בריאים בבית.
 - ניתן לנסות להיות פעילים יותר. כאן, בני משפחה יכולים לעזור אם הם ייזמו הליכות משותפות או פעילות גופנית אחרת.
 - ניתן לבקש הפניה לדיאטנית שתעזור לתכנן תפריט מאוזן יותר.
- חשוב לציין כי ביקורת ונדנדוד אינם עוזרים לבעיה. למעשה, מחקרים מראים כי נדנדודים ועידודים תכופים בקשר למשקל יכולים להגביר את המתיחות ולחריף את הבעיה.

שאלה:

- מה עושה בן המשפחה שב"נויגייט" כשהוא חווה תופעות לוואי? אם יש לכם שאלות לגבי תופעות לוואי, מומלץ לקבוע פגישה עם הרופא או עם חבר צוות כדי לדון בנושא.

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 את הסיטואציה קודם.
- ✓ כיצד לדעתכם יכולה המשפחה לעזור לבן המשפחה שב"נויגייט" לדבר עם הרופא בנוגע לדברים המטרידים אותו בקשר לתרופות ולתופעות הלוואי?
המידע שבטבלה למעלה יכול לסייע לבני המשפחה לתכנן על מה לדבר במהלך הפגישה עם הרופא. מומלץ לעודד את בן המשפחה שב"נויגייט" לכלול את הצעדים הבאים:
- להציג את נושא תופעות הלוואי במהלך הביקור אצל הרופא. "לאחרונה שמתני לב לכמה תופעות לוואי שיש לתרופות, האם נוכל להקדיש כמה דקות כדי לדבר על כך?"
- לספר לרופא על תופעות הלוואי ולא יזו עזרה הוא 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. מה אתה מציע לעשות?" "אידך אני יכול לשבת בכיתה כשאני מרגיש כל כך חסר מנוחה וקשה לי להתרכז?"

• לשאול שאלות הבהרה :

- "יכול להיות שהתרופה הזאת לא מתאימה לי?"
 - "אני לא בטוח שאני מבין למה אני פשוט לא יכול להפסיק לקחת את התרופה".
 - "אז אתה אומר שאני יכול לקחת את כל התרופות שלי בערב לפני השינה, או שאני עדיין צריך לקחת כדור בבוקר?"
- בני משפחה יכולים לעזור בתרגול הפגישות עם הרופא כדי לחזק את תחושת הביטחון.

אפשרויות תרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

- בן המשפחה שב"נויגייט" יכול לקבוע ביחד עם המטפל שלו לשוחח עם הרופא על דאגותיו ושאלות שיש לו לגבי התרופות. במידת הצורך, ניתן לקבוע פגישה במיוחד בשביל זה. בן משפחה יכול להצטרף במידה וגם לו יש שאלות.

כיצד ניתן לקבל החלטה מושכלת לגבי נטילת תרופות?

הצעד הראשון כדי להבטיח את התוצאות הטובות ביותר מהתרופות הוא לקבל החלטה מושכלת ביחד עם הרופא. כדי לקבל החלטה מושכלת לגבי התרופות, חשוב ללמוד עליהן כמה שיותר, ולשקול את התועלות האפשריות ואת החסרונות האפשריים שבנטילתן. התייעצות עם הרופא הכרחית לתהליך קבלת ההחלטה. הרופא הוא מומחה בנושא התרופות ובעל ניסיון בעזרה לאחרים למצוא תרופות מועילות.

חשוב שגם האדם ששוקל ליטול את התרופות יהיה מעורב בקבלת ההחלטות לגבי התרופות. אחרי הכל, הוא המומחה בחוויה שלו עם הפסיכოזה ויודע מה עוזר לו להרגיש טוב יותר. מציאת התרופה היעילה ביותר, על ידי האדם והרופא, היא תהליך שעשוי לקחת זמן. חשוב ביותר לשוחח עם הרופא באופן שוטף על התחושות שעולות, כדי שיוכלו ביחד למצוא את התרופה הטובה ביותר.

- להלן מספר שאלות שאדם השוקל לקחת תרופות או בן משפחתו ירצו לשאול את הרופא:

– 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 אחרים?

- במקביל, כדאי שכן המשפחה שב"נויגייט" ימשיך להשתמש בכמה שיותר אסטרטגיות החלמה, כמו השתתפות בתכנית לפיתוח חוסן אישי, פעילות גופנית, הקפדה על תזונה בריאה, הימנעות מאלכוהול וסמים, והפחתת לחץ.

חשוב להיות שותף פעיל ביחד עם הרופא כאשר מקבלים החלטות לגבי התרופות

שאלה:

- מהן המחשבות שלכם לגבי שימוש בתרופות כדרך לטיפול בפסיכوزה? כיצד תרופות עשויות לעזור עם הסימפטומים?

אפשרויות תרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

1. עזור לערוך רשימה של שאלות לרופא אותם ישאל בן משפחתך שבתכנית, נסה לתרגל את השאלות.
2. כתוב מדוע חשוב שכן משפחתך שבתכנית יהיה מעורב בהחלטות לגבי התרופות שלו.

היתרונות והחסרונות בנטילת תרופות לפסיכוזה

כדי לקבל החלטה מושכלת לגבי תרופות, חשוב לשקול את היתרונות והחסרונות האפשריים בנטילתם. הטבלה הבאה עשויה לעזור לכם לסכם את המידע:

נימוקים לטובת נטילת תרופות (היתרונות)	נימוקים נגד נטילת תרופות (החסרונות)
<p><u>לדוגמה</u>- הפחתת סימפטומים, מניעת הישנות, שמירה שהסימפטומים לא יפריעו לחיי האדם, עזרה בהשגת מטרות, שיפור בתחומים אחרים בחיים כמו מערכות יחסים</p>	<p><u>לדוגמה</u>- צריך לזכור ליטול את התרופות, תופעות לוואי אפשריות, "להרגיש שונה מאחרים"</p>

שאלות:

- האם היתרונות שבנטילת התרופה עולים על החסרונות, או ההפך? מדוע? האם מישהו מבני המשפחה שוחח עם הרופא על הדאגות האלו לגבי התרופות?

נקודות להתייחסות:

✓ כיצד בן המשפחה שב"נויגייט" יכול לשוחח עם הרופא על התרופות? כיצד בן משפחה אחר יכול לעזור? השתמש במידע שבטבלה למעלה כדי לעזור לבן המשפחה שב"נויגייט" לשוחח עם הרופא על התרופות. להלן מספר אסטרטגיות בהן הוא יוכל להיעזר:

- לשאול את הרופא שאלות ספציפיות.

– כדאי לערוך רשימה של שאלות/דברים שמטרידים אותך ולהביא אותה אל הפגישה.

– אין שאלה שהיא טיפשית או מיותרת. אל תפחד ואל תהסס לשאול דבר.

- אם אינך מבין את התשובה, שאל שאלות נוספות.
- אם אתה מבולבל, שאל שאלות לצורך הבהרה – "האם אתה מוכן לחזור על כך? אני לא בטוח שהבנתי את התשובה שלך".
- ניתן לחזור על התשובה בפני הרופא כדי לוודא שהבנת אותה – "תן לי להיות בטוח שהבנתי..."

בני המשפחה יכולים לעזור לבן המשפחה שב"נויגייט" לתרגל את הפגישה עם הרופא כדי לחזק את הביטחון.

אפשרויות לתרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

1. עברו על רשימת היתרונות והחסרונות של נטילת התרופות.
2. בן המשפחה שב"נויגייט" יכול לקבוע שיחה עם הרופא כפי שתורגל. ניתן לקבוע פגישה במיוחד בשביל זה במידת הצורך.
3. הוא יכול לתרגל עם בן משפחה נוסף או אדם אחר שתומך בו כדי להעניק לו יותר ביטחון.

אסטרטגיות לנטילת תרופות סדירה

ישנן תרופות שצריך ליטול רק כאשר יש צורך בכך- למשל נטילת אקמול בשביל כאב ראש. ישנן תרופות שצריך ליטול על בסיס קבוע בכל יום כדי שישפיעו באופן מיטבי. למשל, תרופות ללחץ דם גבוה או לכולסטרול גבוה צריך לקחת בכל יום כדי שישפיעו באופן הטוב ביותר. תרופות אנטי-פסיכוטיות, מייצבות מצב רוח ונוגדות דיכאון יש לקחת בכל יום בכדי שיוכלו להשפיע כראוי. אפילו אם נראה שלאדם אין אף סימפטומים, חשוב להמשיך ליטול את התרופות כדי להבטיח שהמצב ימשיך להיות חיובי ושהסימפטומים לא יתפרצו באופן לא צפוי בעתיד.

- רצוי ליטול את התרופות באותה שעה בכל יום.
- מומלץ לשלב את נטילת התרופות בשגרה היום יומית (כמו צחצוח שיניים).

- ניתן להיעזר בתזכורות, כמו על הלוח שנה, פתקים, קלמר תרופות או בפלאפון.
- היזכר מהם היתרונות בנטילת התרופות.
- ניתן להתייעץ עם הרופא כיצד לפשט את זמני נטילת התרופות.

שאלות:

- האם לבן המשפחה שב"נויגייט" יש קושי לזכור לקחת את התרופות? באילו אסטרטגיות השתמשו בני משפחה אחרים כדי לעזור לו לזכור ליטול את התרופות? האם ישנן אסטרטגיות נוספות אשר עשויות לעזור? ניתן להשתמש בטבלה שלמטה ובעזרתה לחשוב כיצד ניתן לעזור לו ליטול את התרופות באופן סדיר. להלן מספר אסטרטגיות בהן ניתן להיעזר:

אסטרטגיות לקבלת התוצאות הטובות ביותר מהתרופות

תכנית להשתמש באסטרטגיה הזאת	אסטרטגיה שניתן לנסות	אסטרטגיה
		לדבר עם הרופא לגבי פישוט זמני נטילת 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)
		לזכור את היתרונות שבנטילת תרופות
		אחר:

פיתוח אסטרטגיות לנטילת תרופות באופן סדיר הינו הכרחי להחלמה

האם התרופות הן לתמיד?

רוב האנשים לא אוהבים לקחת תרופות. לפעמים לתרופות יש תופעות לוואי ולפעמים הן מהוות תזכורת לבעיות. אולם, עבור רוב האנשים אשר חוו פסיכוזה, נטילת תרופות יכולה להיות הגורם שיכריע אם הם ישובו למסלול חיים או לא. עם זאת, האדם שב"נויגייט" ומשפחתו לרוב רוצים לדעת כמה זמן עליו ליטול את התרופות. זהו נושא חשוב ביותר שעליו יש לשוחח עם הרופא והצוות. במקרה של משבר פסיכוטי ראשון, לאחר תקופה ארוכה של יציבות ותחת נסיבות פחות מלחיצות, הרופא והאדם שב"נויגייט" עשויים בסופו של דבר לנסות ולהפחית או להפסיק את התרופות האנטי-פסיכוטיות, תוך שהם משגיחים באופן קרוב על המצב. פעמים רבות, הרופא ימליץ לאדם שעבר משבר פסיכוטי ראשון ליטול את התרופות באופן סדיר למשך שנה אחת לפחות, לפני שהוא מחליט להפחית או להפסיק אותה. בעוד שמרבית האנשים מרגישים כי הם צריכים להמשיך ליטול את התרופות כדי לחיות את החיים במלואם, מיעוט קטן של אנשים שעברו משבר פסיכוטי ראשון (אולי 10%-20%) יכולים לחיות באופן מוצלח גם ללא תרופות.

תרופות הניתנות על ידי זריקה

מרבית התרופות שעסקנו בהן עד כה לרוב ניתנות ככדורים. אולם, ישנן תרופות אנטי-פסיכוטיות אותן ניתן לקבל כזריקה, אחת למספר שבועות. נכון שאף אחד לא אוהב זריקות, אך תרופות הניתנות בזריקה משפיעות לאורך זמן, ויכולות להוות פתרון עבור אנשים מאד עסוקים, אנשים עם לוח זמנים משתנה, או כאלו ששוכחים ליטול את התרופות שלהם. היתרונות והחסרונות של תרופות הניתנות בזריקה הוא נושא שחשוב לשוחח עליו עם הרופא.

לקבלת מידע נוסף על תרופות עבור פסיכוזה, ניתן לקרוא את העלון המצורף

אפשרויות לתרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

1. בן המשפחה שב"נויגייט" יכול לנסות להשתמש באחת מהאסטרטגיות לנטילת תרופות באופן סדיר. המשפחה יכולה לעזור.
2. הוא יכול לעקוב אחר הזמנים שהוא שוכח ליטול את התרופות. המשפחה יכולה לעזור.

סיכום

- תרופות מפחיתות את הפגיעות הביולוגית של פסיכוזה.
- כ-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 יכולה לעזור להפחית את הסימפטומים במהלך משבר פסיכוטי. נטילת תרופות באופן סדיר עשויה להפחית את הסיכון להחמרה במצב.
- אם אדם חווה תופעות לוואי מהתרופות שהוא נוטל, חשוב לעדכן את הרופא באופן מיידי.
- חשוב להיות שותף פעיל ביחד עם הרופא כשמקבלים החלטות לגבי התרופות.
- על מנת לקבל החלטה מושכלת לגבי התרופות, חשוב לשקול את היתרונות והחסרונות האפשריים שבנטילתן.
- אם אדם מחליט ליטול תרופות, הוא יקבל את התוצאות הטובות ביותר אם הוא ייטול אותן באותה שעה בכל יום.
- כדאי לפתח אסטרטגיות לשילוב התרופות בשגרת היום יום.

3. רק העובדות - 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. בחלק זה נבחן כיצד בני המשפחה והאדם שב"נויגייט" יכולים להתמודד בצורה יעילה יותר עם לחץ. אנשים שמחלימים מפסיכوزה לעיתים קרובות מרגישים לחץ. יתרה מכך, משפחה שבה לבן משפחה יש מחלה פסיכוטית, לרוב חווה רמות גבוהות של לחץ, שעלול להשפיע באופן שלילי על בן המשפחה עם המחלה. נראה כי אנשים החווים פסיכוזה מגיעים לתוצאות טובות יותר אם משפחותיהם מוצאים דרכים חיוביות להתמודד עם לחץ- כלומר, ניהול לחץ באופן מוצלח הינו חשוב עבור כולם במשפחה.

- 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 עם מישהו).
- על פי מודל פגיעות-לחץ, לחץ יכול להגביר את הסימפטומים והוא קשור להחמרה במצב.
- תוכלו לפתח אסטרטגיות שיעזרו לכם להתמודד טוב יותר עם מצבים מלחיצים.
- בני משפחה יכולים לעזור לבן המשפחה שב"נויגייט" להתמודד עם לחץ בצורה יעילה.

**אחד מתוך חמישה אנשים מדווח על בעיה הקשורה ללחץ.
התמודדות יעילה עם לחץ יכולה למנוע החמרה במצב.**

שאלות:

- תארו את הפעם האחרונה שבה הרגשתם לחוצים. איך הרגשתם?
- מתי הייתה הפעם האחרונה בה ראיתם את בן המשפחה שבתכנית "נויגייט" תחת לחץ? איך שמתם לב לזה? כיצד הלחץ השפיע על הסימפטומים שלו?

**מה גורם לבני משפחה להרגיש לחוצים?
מה גורם לבן המשפחה שב"נויגייט" להרגיש לחוץ?**

- אנשים שונים נלחצים מדברים שונים. לדוגמה, יש אנשים שנהנים ללכת למסיבה ולפגוש אנשים חדשים, ויש אנשים שזה מלחיץ אותם.
- אם תדעו מה מלחיץ אתכם, תוכלו להתמודד טוב יותר עם הלחץ.
- יש שני סוגים עיקריים של לחץ: אירועי חיים משמעותיים וטרדות יום-יומיות.
- אירועי חיים משמעותיים מתייחסים לחוויות כמו מעבר דירה, סיום לימודים, חתונה, מוות של אדם קרוב או לידה של תינוק. ישנם אירועי חיים מלחיצים יותר מאחרים. למשל, בדרך כלל גירושים יהיו מלחיצים יותר מאשר שינוי מקום עבודה. חשוב לציין כי גם אירועי חיים חיוביים, כמו לידה של תינוק או עבודה חדשה, יכולים להיות מלחיצים.

רשימת אירועי חיים

אנא סמן ✓ ליד כל אירוע שחווית במהלך השנה האחרונה. אם בן המשפחה שב"נויגייט" לא נוכח במפגש זה, אנא הקף בעיגול את האירועים שהוא חווה בשנה 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	_____ משתייה או סמים
_____ פיטורין	_____ דיאטה	_____ אחר: _____

מספר כולל של אירועי החיים שסימנת _____

מספר כולל של אירועי החיים עבור בן המשפחה שב"נויגייט" _____

לחץ סביר = אירוע אחד

לחץ גבוה = 2-3 אירועים

לחץ גבוה מאוד = יותר מ-3 אירועים

"טרדות יום-יומיות" הן דברים מלחיצים קטנים שהינם חלק משגרת היומיום שעשויים להצטבר במשך זמן.

רשימת טרדות יומיומיות

אנא סמן ✓ ליד כל אירוע שחווית במהלך השבוע האחרון. אם בן המשפחה שב"נויגייט" לא נוכח במפגש זה, אנא הקף בעיגול את האירועים שהוא חווה בשבוע 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 _____

מספר כולל של אירועים עבור בן המשפחה שב"נויגייט" _____

לחץ סביר = 1-2 טרדות

לחץ גבוה = 3-6 טרדות

לחץ גבוה מאוד = יותר מ-6 טרדות

שאלות:

- מהו אירוע החיים המלחיץ ביותר שחוויתם במהלך השנה האחרונה? מה לגבי בן המשפחה שב"נויגייט", במידה והוא לא נוכח במפגש?
- מהן טרדות היום יום המלחיצות ביותר שחוויתם בשבוע האחרון? מה לגבי בן המשפחה שב"נויגייט"?

אפשרויות לתרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

1. השתמשו ברשימת טרדות היום יום כדי לעקוב אחר אירועים מלחיצים במהלך השבוע הקרוב.
2. עברו על רשימת אירועי החיים ועל רשימת טרדות היום-יום יחד עם בן משפחה או אדם תומך אחר כדי לזהות אירועים מלחיצים. שאלו בן המשפחה או חבר אילו אירועים יום-יומיים מעוררים אצלו לחץ.

נקודות להתייחסות

- ✓ כיצד המשפחה יכולה לשוחח ביחד על הלחצים בהם נתון בן המשפחה שב"נויגייט" אם הוא לא נוכח במפגשים?
- מומלץ לערוך רשימה של שאלות אותם תשאלו ולתרגל את אופן הצגת השאלות. רצוי לתכנן מראש על מנת שתוכלו להתייחס לדברים שמדאיגים אתכם או לשאלות שיש לכם בנוגע לרמת הלחץ בו הוא נתון.

כיצד לזהות לחץ?

- לחץ עשוי להשפיע על הבריאות הגופנית, על הרגשות, כמו גם על המחשבות, ההתנהגות ומצב הרוח של האדם.
 - זיהוי סימני הלחץ האישיים שלכם יכול לעזור לכם לעשות משהו בעניין.
- השתמשו ברשימה הבאה כדי לזהות את הסימנים האישיים שלכם לכך שאתם נתונים בלחץ.

רשימת סימני לחץ

_____ 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) באלכוהול	_____ בעיות בעיכול
_____ ובסמים	_____ כאבי בטן
_____ אחר: _____	_____ יובש בפה
_____ אחר: _____	_____ קשיי ריכוז

המודעות לסימנים של לחץ עשויה לסייע לכם לפעול למניעת החרפתם.

שאלות:

- האם הבחנתם בסימני לחץ כלשהם במהלך השבוע האחרון? מה אתם עושים כשאתם שמים לב שאתם נתונים תחת לחץ?
- כיצד בני משפחה אחרים מזהים שכן המשפחה שב"נויגייט" נתון בלחץ?

אפשרויות לתרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

1. השתמשו ברשימה של סימני הלחץ כדי לעקוב אחרי הלחץ היומיומי שלכם במהלך השבוע הקרוב. כמה פעמים בשבוע אתם מרגישים לחוצים? מה אתם עושים כשאתם מרגישים לחוצים?
2. עברו על רשימת סימני הלחץ ביחד עם בן המשפחה שב"נויגייט".

בני משפחה ולחץ

עימותים במשפחה יכולים להחמיר את הסימפטומים הפסיכופיזיים. כשבני המשפחה לומדים להתמודד בצורה טובה עם לחץ, זו דרך טובה להפחית מתחים במשפחה ולשפר את איכות החיים עבור האדם שב"נויגייט" ומשפחתו.

שיפור ההתמודדות עם לחץ הוא חיוני עבור כל בני המשפחה

אסטרטגיות להתמודדות טובה יותר עם לחץ או למניעתו

- זיהוי מצבי לחץ הוא הצעד הראשון להתמודדות עם לחץ ומניעתו.
- הימנעות ממצבי לחץ מסוימים, מאפשרת התמקדות בהשגת מטרותיכם ובהנאה מחייכם.
- אם אינכם יכול להימנע ממצבים מלחיצים, תוכלו לשפר את יכולת ההתמודדות שלכם עם הלחץ שהם יוצרים.
- רוב האנשים מרגישים שהיכרות עם מגוון של אסטרטגיות להתמודדות עם לחץ עוזרת להם.

אסטרטגיות להתמודדות עם לחץ ומניעתו

מוכן לנסות	משתמש כרגע	דוגמה	אסטרטגיה
		נסו לחשוב על דרכים להתמודד עם מצבים מלחיצים. אם בילוי בחגים עם המשפחה המורחבת מעורר בכם מתח, נסו לקחת הפסקות קצרות ולהתרחק מהם.	זיהוי מצבים שעוררו לחץ בעבר.
		נסו לזהות פעילויות שמפחיתות לחץ. לאנשים מסוימים, העבודה היא משמעותית ומהנה, בעוד שאנשים אחרים מעדיפים התנדבות, תחביבים, מוזיקה או ספורט.	תכנון פעילויות משמעותיות
		נסו בכל יום להקדיש זמן להירגעות, לנקות את הראש והגוף מהמתחים של היום יום.	תכנון זמן להירגע
		נסו לחשוב על הפעילויות שלכם ולבדוק אם יותר מדי פעילות מעוררת לחץ. מומלץ להשאיר זמן לשינה ולפעילויות מרגיעות.	מציאת איזון בחיי היום יום
		חפשו אנשים תומכים ומעודדים ולא ביקורתיים ומלחיצים	טיפוח מערכת תמיכה
		כדי להימנע מלחץ, שימו לב שאתם אוכלים כמו שצריך, ישנים מספיק, עוסקים בפעילות גופנית באופן קבוע ונמנעים מצריכת אלכוהול וסמים.	דאגה לבריאות
		נסו לשוחח על תחושות חיוביות או מלחיצות עם חבר או עם בן משפחה.	שיתוף רגשות
		נסו לכתוב יומן שבו תתארו את רגשותיכם החיוביים והשליליים בכדי להימנע מלאצור את רגשותיכם.	כתיבת הרגשות ביומן
		נסו לפתח ציפיות הגיוניות מעצמכם, ותנו לעצמכם קרדיט על הכשרונות והחוזקות שלכם. זהו תכונות חיוביות והיזכרו בדברים האלו כשאתם נתונים בלחץ.	לא להיות קשה עם עצמך. זיהוי תכונות חיוביות שיש לי.
		מומלץ להשתמש בטכניקות הרגעה כמו תרגילי נשימות, הרפיית שרירים או לדמיין סיטואציה שלווה (יפורט בהמשך)	שימוש בטכניקות הרגעה

		נסו לחשוב על משפט קצר אותו תגידו לעצמכם כאשר תרגישו לחץ, למשל "זה קשה, אבל אני יכול לעשות את זה", או "אם אעשה את זה צעד צעד, אוכל להתמודד עם זה".	חיזוקים עצמאיים
		קשה להרגיש לחוץ כשצוחקים. נסו לערוך רשימה של דברים שגורמים לכם לצחוק, ונסו אחד בפעם הבאה שאתם מרגישים לחוצים.	שמירה על חוש הומור
		נסו להתגבר על הלחץ בעזרת פעילות גופנית רציפה.	פעילות גופנית
		הכינו רשימת שירים אהובים, כדי שתוכלו להקשיב להם כשאתם מרגישים לחוצים.	הקשבה למוזיקה
		נסו לשלב צורות שונות של אמנות בשגרה השבועית, למשל נסו לצייר, או לקרוא ספר על אומנות.	שילוב אומנות בחיים
		נסו למצוא תחביב שאתם אוהבים ולקבוע עם חבר לנסות אותו ביחד.	עיסוק בתחביבים
			אחר:

הפחתת הלחץ במשפחה יכולה לעזור לבן המשפחה שב"נויגייט" להימנע מהחמרה של הסימפטומים, ולעזור לכם לחיות חיים יותר מספקים.

שאלה:

- מהן האסטרטגיות להפחתת לחץ שתמצאו לנסות?

אפשרויות לתרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

1. זהו מצב מלחץ אשר עלול להתרחש בשבוע הקרוב. בחרו אסטרטגיה להפחתת לחץ או מניעתו ונסו אותה בשבוע הקרוב. אם צריך, דאגו שיהיו ברשותכם את הפריטים הרלוונטיים, למשל יומן או רשימת הפעילויות של המתנ"ס הקרוב. נסו לשים לב כיצד השפיעה אסטרטגיה זו בהפחתת הלחץ.

הרפיית שרירים

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

השלבים:

- משיכת כתפיים. הרימו את שתי הכתפיים בתנועת משיכה. נסו לגעת באוזניים בעזרת הכתפיים שלכם. תנו לכתפיים ליפול אחרי כל משיכה. חזרו 3-5 פעמים.
- מתיחות זרוע מעל הראש. הרימו את שתי הידיים ישר מעל הראש. שלבו את האצבעותיכם כאשר כפות הידיים פונות לרצפה. מתחו את הזרועות לכיוון התקרה. אחר כך, בעוד האצבעות נשארות שלובות, הפכו את כפות הידיים כך שיפנו לתקרה ומתחו מעלה. חזרו על התרגיל 3-5 פעמים. אם קשה לכם לבצע את התרגיל כשהידיים מורמות מעלה, נסו לבצע אותו כשהזרועות פשוטות קדימה.
- מתיחת הבטן. כווצו את שרירי הבטן לכיוון הגב, הכי חזק שאתם יכולים. שימרו על המתח בבטן למשך 10 שניות. אחר כך שחררו את השרירים לאט לאט ותנו לבטן לנוח. לאחר מכן התרכזו בשחרור המתח. שימו לב לתחושה הכבדה אך הנינוחה בבטן.
- הרמת ברכיים. אחזו את ברך ימין בעזרת יד אחת או שתיים. משכו את הברך כלפי מעלה לכיוון החזה. החזיקו שם את הברך למשך כמה שניות, לפני שאתם מחזירים את כף הרגל לרצפה. איחזו בברך השמאלית ביד אחת או שתיים, והבא אותה אל החזה. החזיקו אותה שם כמה שניות. חזרו על התרגיל 3-5 פעמים.
- סיבובי קרסול וכף רגל. הרימו את כף הרגל ומיתחו קדימה את הרגל. סובבו 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. בחרו סביבה כלשהי שנראית לך שקטה, שלווה ומרגיעה. אם אתם מתקשים לדמיין סביבה כזאת, חשבו על הדברים הבאים:

- חוף הים – סירת מפרש – דירה שמשקיפה על העיר
- טיול ביער – נסיעה ברכבת – רכיבה על אופניים
- ספסל בפארק – צימר – במושב
- שביל בהרים – ליד נחל

2. לאחר שבחרתם סביבה מרגיעה, דמיינו כמה שיותר פרטים, תוך שימוש בכל החושים.
3. איך נראית הסצנה שבדמיונכם? מהם הצבעים? האם היא מוארת או חשוכה? אילו צורות יש בה? אם זו תמונה בטבע, אילו עצים או פרחים אתם רואים? אילו חיות? אם זו סצנה עירונית, אילו סוגי בניינים אתם רואים? אילו סוגי כלי רכב?
4. אילו קולות יש בסצנה השלווה שלכם? האם אתם יכולים לשמוע מים או רחשי גלים? האם ישנם קולות של חיות או ציפורים? של הרוח? של אנשים?
5. מה אתם יכולים לחוש בעזרת חוש המישוש? האם יש מרקמים שונים? האם זה קריר או חמים? האם אתם יכולים לחוש ברוח?
6. אילו ריחות יש בסצנה השלווה שלכם? האם אתם יכול להריח פרחים? את ריח הים? ריח של בישול?
7. התעלמו מכל מחשבה לא נעימה שתצוץ ומקדו את תשומת הלב שלכם בסצנה השלווה.
8. הקדישו לפחות חמש דקות לטכניקה זו.

אפשרויות לתרגול בבית

- להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.
- בחרו לפחות טכניקת הרגעה אחת ונסו אותה לפחות פעם ביום למשך 5-10 דקות במהלך שבוע אחד. נסו להגיע בסופו של דבר ל- 20 דקות ביום.

איך אוכל לבנות תכנית להתמודדות עם לחץ?

- בדף עבודה זה הגדרתם לעצמכם מצבים מלחיצים, סימני לחץ, אסטרטגיות למניעת לחץ ואסטרטגיות להתמודדות איתו.
- הטופס הבא יוכל לסייע לכם 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
.....	.3
סימנים לכך שאני נתון תחת לחץ:	
.....	.1
.....	.2
.....	.3
האסטרטגיות שלי למניעת לחץ:	
.....	.1
.....	.2
.....	.3
האסטרטגיות שלי להתמודדות עם לחץ:	
.....	.1
.....	.2
.....	.3

אפשרויות לתרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

1. שתפו בן משפחה או אדם תומך אחר בתכנית ההתמודדות שלכם עם לחץ. בקשו מאותו אדם לעזור לכם לתרגל אחת מהאסטרטגיות להתמודדות עם לחץ או מניעתו במשך השבוע הקרוב. אם אותו אדם הוא חלק מהתכנית, התאמנו על אסטרטגיית ההתמודדות יחד איתו.
2. אם בן המשפחה שב"נויגייט" לא היה נוכח במפגש, עזרו לו לתרגל את האסטרטגיות שהוא בחר בשבוע הקרוב. אם הוא מוכן, עזרו לו לבנות תכנית אישית להתמודדות עם לחץ.

סיכום

- "לחץ" הוא מונח שלרוב אנשים משתמשים בו כדי לתאר תחושת מועקה, דחק ומתח.
- נראה כי אנשים עם פסיכוזה חשים טוב יותר אם בני המשפחה שלהם מראים פחות סימני לחץ.
- אחד מתוך חמישה אנשים מדווחים על בעיית לחץ.
- אירועי חיים וטרדות יום יום הם שני מקורות לחץ.
- מודעות לסימני לחץ יכולה לעזור בנקיטת צעדים כדי למנוע החמרה של המצב.
- מניעת לחץ עשויה לעזור להימנע מהחמרה של הסימפטומים או מהידרדרות במצב.
- התמודדות יעילה יותר עם לחץ מאפשרת להתרכז במטרות ובתחומים החשובים בחיים.

4. רק העובדות - אסטרטגיות לבניית חוסן נפשי

בניית חוסן נפשי

חוסן נפשי הוא תהליך של הסתגלות לנוכח שינויים באמצעות בניית חוזקות ופיתוח כישורי התמודדות. כשבן משפחה מפתח מחלה פסיכוטית זהו ארוע מצער עבור משפחות רבות. חוסן 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.

- בניית חוסן נפשי יכולה לעזור לכם להתמודד עם האתגרים הבלתי צפויים של החיים.
- פיתוח החוסן הנפשי נועד להגן עליכם מפני גורמי לחץ, כפי שנדון במודל פגיעות לחץ.
- תוכלו ללמוד להיות חסינים יותר נפשית באמצעות הכרה בחוזקות שלכם ובאמצעות פיתוח אסטרטגיות להתמודדות עם הלחץ והסימפטומים.

אלמנטים שכיחים של חוסן נפשי כוללים:

- כישורי פתרון בעיות
- גמישות
- חיבור לתחושת מטרה
- חוש הומור
- להישאר רגוע במצבי לחץ
- להפיק את המיטב מהחוזקות בעת מצבים קשים
- להיות בעל תקווה
- להשתמש בכישורי התמודדות בריאות
- להגביר רגשות חיוביים
- להגביר חוויות חיוביות
- לקחת את הדברים בפרופורציה
- לנצל הזדמנויות לצמיחה ושינוי

שאלות:

- עם אילו תכונות של חוסן נפשי אתם מזדהים?
- אילו חוזקות הראתם כאשר התמודדתם עם אתגרים אחרים בחייכם?
- מהם החוזקות שלכם וכיצד תוכלו לקשר אותם לתהליך של חוסן נפשי?
- כיצד אתם מגדירים חוסן נפשי?

כיצד חוסן נפשי יכול לעזור למשפחה לתמוך בהחלמה מפסיכوزה?

- חוסן נפשי יעזור לכם:
 - לבנות את החוזקות שלכם.
 - להרגיש יותר תקווה לגבי העתיד.
 - להרגיש יותר בטוחים להשתמש באסטרטגיות התמודדות עם לחץ.
- ב"נויגייט" תוכלו:
 - ללמוד אסטרטגיות יעילות יותר להתמודדות עם מצבי לחץ.
 - לתרגל את השימוש בטכניקות להתמודדות עם לחץ כדי להרגיש נוח יותר להשתמש בהן כאשר אתם נתונים בלחץ.
 - לפתח משאבים שיעזרו לכם להשיג את המטרות שלכם ולבנות חוסן נפשי.
 - לפתח את מערכת התמיכה שלכם.
- לבני משפחה ואנשים תומכים אחרים יש תפקיד חשוב בבניית החוסן הנפשי עבור האדם שעבר משבר פסיכוטי. הם יכולים:
 - לחזק את תכונותיו הקשורות לחוסן נפשי.
 - לתרגל איתו אסטרטגיות התמודדות יעילות.
 - לתמוך בו כשהוא נוקט צעדים לקראת המטרות שלו.
 - ללמוד אסטרטגיות כדי לעזור לו להתמודד באופן יעיל יותר במצבי לחץ.
 - לעודד אותו כשהוא מתקשה לראות את עצמו כבעל חוסן נפשי.

שאלות:

- מהם ההיבטים החשובים ביותר של חיזוק החוסן הנפשי שלכם?
- מי יכול לתמוך בכם? כיצד?
- מה יכולים לעשות בני משפחה אחרים כדי לתמוך בחוסן הנפשי של בן המשפחה שב"נויגייט"?

דרך אחת לתמיכה בחוסן נפשי היא הדגשת החוזקות האישיות. חוזקות אישיות כוללות תכונות כמו:

יכולת מנהיגות	הוכרת תודה	סקרנות
תבונה	רוחניות	אינטליגנציה רגשית
סלחנות	הומור	אומץ
בעל תקווה	כנות	יושרה
התלהבות	רצון ללמוד	ענווה
תשוקה	שנינות	הגינות
טוב לב	נחישות	שליטה עצמית

שאלה:

- אילו חוזקות יש לכם?
- אילו חוזקות אתם רואים בבני משפחה אחרים?

בניית סיפור של חוסן נפשי

לרוב, אנשים בוחנים את החוסן הנפשי בחייהם, כצעד ראשון לבנייה וחיזוק החוסן הנפשי. נסו להיזכר במצבים ובאירועים מלחיצים בחיכם עליהם הייתם צריכים להתגבר. חוסן נפשי משחק תפקיד חשוב מאוד בסיפורים אלו. לא תמיד קל לנו להיזכר בתכונות שהופכות אותנו לבעלי חוסן נפשי, אבל פעמים רבות אנשים יכולים להיזכר בתקופות קשות מעברם. באמצעות חקירת תהליך ההתגברות על קשיים בחיים שלכם, תוכלו להתחיל לגלות את איכויות החוסן והחוזקות שיוכלו לשמש כאסטרטגיות מועילות בעבורכם בעתיד.

- סיפורי חוסן נפשי

- מזכירים לכם חוויה קשה בחייכם שהצלחתם להתגבר עליה.
- עוזרים לכם לגלות את איכויות החוסן הקיימים בכם.
- מעניקים תקווה למצוא דרכים להשתמש בחוסן הנפשי במצבכם הנוכחי.
- נסו להתחיל ולחשוב על מצב או אירוע בחייכם שאיתגר או הקשה עליכם.

אפשרויות לתרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

1. חישבו על בן משפחה או אדם תומך אחר שאתם רואים בו כבעל חוסן נפשי. בקשו מאדם זה לשתף בסיפור חוסן נפשי מחייו. נסו להקשיב תוך התייחסות לשאלות שלמעלה, כדי שתוכלו לזהות את מקורות החוסן שלו. שאלו אותו אילו תכונות עזרו לו להתמודד עם החוויה.
2. שתפו את סיפור החוסן הנפשי שלכם עם בן משפחה או אדם תומך אחר. שאלו אותו אילו תכונות חוסן נפשי הוא רואה בכם. איך זה בהשוואה לתכונות שאתם מניתם? האם הוא ציין משהו שאתם לא חשבתם עליו?

סיכום

- תוכלו ללמוד להיות בעלי חוסן נפשי על ידי זיהוי החוזקות שלכם ושימוש בהן, ועל ידי פיתוח אסטרטגיות נוספות כדי להתמודד עם הלחץ והסימפטומים.
- בניית חוסן נפשי יכולה לעזור לכם להיות יותר חדורי תקווה וביטחון בנוגע לעתיד.
- אתם יכולים לבנות חוסן נפשי בעזרת רכישת אסטרטגיות התמודדות יעילות יותר ופיתוח מערכת תמיכה ומשאבים אחרים שיסייעו לכם להשיג את מטרותיכם.
- סיפור חוסן נפשי הוא חוויה מאתגרת עליה הייתם צריכים להתגבר. להיזכר בסיפור זה ולשתף אותו יכול לעזור לכם לגלות מחדש את החוזקות שלכם.

5. רק העובדות- תכנית למניעת הישנות

מהי הישנות (Relapse)?

סימפטומים פסיכיאטריים נוטים להשתנות בעוצמתם במהלך הזמן. לעתים הסימפטומים נעלמים, לעתים הם בעוצמה חלשה או בינונית, ולפעמים הם עשויים להיות חזקים. כאשר הסימפטומים מחמירים, לרוב מכנים זאת "הישנות" או "משבר אקוטי". יש מצבים של החמרה שאפשר לטפל בהם בבית, אבל יש גם מצבים שמחייבים אשפוז בכדי להגן על האדם עצמו או על אנשים אחרים. החמרה בדרך כלל מתרחשת כאשר האדם הפסיק לשים לב לגורמי הלחץ והפגיעות עליהם דיברנו קודם.

פסיכוזה משפיעה על אנשים בדרכים רבות ושונות. אנשים מסוימים חווים אותה בעוצמה נמוכה יותר והם חווים משבר פסיכוטי אחד בחייהם או מספר מועט של פעמים. לאחרים יש משברים פסיכויטיים רבים יותר ובעוצמות חזקות יותר, ובחלק מהם יש צורך באשפוז. חשוב להבין כי בעוד שהישנויות נוטות להתרחש, כדאי להתייחס אליהן כ"עיקוב" ממנו ניתן ללמוד הרבה. התרחשותה של הישנות לא אומרת שהחלמה אינה אפשרית.

אם אנשים הצליחו להחלים באופן מוצלח ממשבר פסיכוטי, הם והאנשים התומכים בהם עלולים להימנע מלדבר על הישנויות פוטנציאליות, מכיוון שהם מעדיפים לחשוב שהן אף פעם לא יקרו. הם גם אולי חוששים לדבר עליהן כי זה עשוי לעורר אותן- כאילו להתגרות במזל. במקום, הם רוצים לשים את התקרית "מאחוריהם". נכון שגישה זו היא מאד מובנת ונפוצה, אך ברוב הפעמים יועיל מאד לתכנן מראש, אפילו אם כולם מקווים שאף פעם לא יהיה צורך להשתמש בתכנית זאת.

הישנויות נוטות להתרחש יותר כשאנשים נתונים תחת לחץ, מפסיקים לקחת את התרופות שלהם או משתמשים בסמים או אלכוהול.

שאלות:

- האם שמתם לב לשינויים כלשהם בעוצמת הסימפטומים של בן המשפחה שב"נויגייטי"?
- חישובו על תקופה בה הסימפטומים שלו היו חמורים יותר ותקופה בה הם היו יותר בשליטה.

הפחתת הישנויות יכולה לעזור לאנשים לקחת שליטה על ההחלמה שלהם

- מניעה או צמצום התקופות בהן יש ריבוי סימפטומים, או הישנות, הוא היבט קריטי בהחלמה מהמחלה.

יש דברים רבים שאפשר לעשות כדי למנוע הישנויות או להפחיתן. כבר למדתם חלק מהאסטרטגיות החשובות להפחתת הישנות בדפי עבודה קודמים. בני משפחה יכולים:

- ללמוד כל מה שאפשר על פסיכוסה.
- להיות מודעים לסימפטומים הספציפיים של בן המשפחה שב"נויגייט".
- להיות ערים לזמנים בהם הוא נתון בלחץ ולתמוך בו בעזרת אסטרטגיות להפחתת לחץ ולהתמודדות איתו.
- לתמוך בהשתתפות בתכנית.
- לעזור לבן המשפחה שב"נויגייט" לבנות מערכת תמיכה חברתית.
- לסייע לבן המשפחה שב"נויגייט" להשתמש בתרופות באופן יעיל.
- לפתח ציפיות מציאותיות במהלך תקופות מאד לחוצות.
- לנסות לשמור על רמה נמוכה של עימותים במשפחה.

אסטרטגיה נוספת שיכולה להועיל בהפחתת הישנויות היא זיהוי הסימנים, הסימפטומים וגורמי הלחץ שהיו לפני המשבר הפסיכוסטי הראשון, ותשומת לב אם וכאשר הם מתרחשים שוב.

שאלה: איזה צעד המשפחה נקטה כדי לעזור במניעת או הפחתת הישנות אצל בן המשפחה שב"נויגייט"?

מהם סימני אזהרה מוקדמים?

גם כשאנשים עושים את המירב כדי למנוע זאת, הסימפטומים שלהם עלולים לעתים 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". לבני המשפחה תפקיד קריטי בעזרה של זיהוי ומעקב אחר סימני אזהרה מוקדמים.

סימני אזהרה מוקדמים טיפוסיים שבני המשפחה עשויים לשים לב אליהם כוללים:

1. חוסר שינה
2. עצבנות
3. נסיגה חברתית
4. בחירת בגדים מוזרה
5. ירידה בשמירה על היגיינה אישית
6. דיבור עצמי מוגבר
7. חשדנות מוגברת

לדעת מהם סימני האזהרה המוקדמים יכול לעזור לכם לצפות מראש את ההישנות ולמנוע אותה.

שאלות:

- האם בן המשפחה שב"נויגייט" חווה הישנויות של הסימפטומים שלו?
- במידה שכן, האם בני המשפחה הבחינו בסימני אזהרה מוקדמים כלשהם?

אילו אירועים או מצבים יכולים "לעורר" הישנות?

יש אנשים שיכולים לזהות אירועים או מצבים שהובילו להישנות בעבר. ניתן להתייחס לאירועים או למצבים שנראה שיש להם השפעה על ההישנות כגורמים להחמרת הסימפטומים או לחזרתם ("טריגרים").

הטבלה הבאה מציגה דוגמאות של מספר טריגרים שכיחים. אנא סמנו את הדוגמאות המשקפות את החוויות שהיו לבן המשפחה שב"נויגייט" לפני שהייתה הישנות של הסימפטומים שלו.

טבלת טריגרים של הישנות

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

- לאחר שזיהיתם מצב שכנראה עורר הישנות בעבר, יהיה מועיל לחשוב כיצד ניתן להתמודד איתו אחרת אם הוא יקרה שוב.
- למשל, אם בן משפחה שם לב ששתיית בירה עם החברים נוטה לעורר את הסימפטומים של בן המשפחה שב"נויגייט", הוא יוכל לעזור לו לתכנן פעילויות אחרות עם החברים, שאינן כוללות שתיית אלכוהול.
- אם בן משפחה שם לב שלחץ נוטה לעורר משבר פסיכוטי אצל בן המשפחה שב"נויגייט", הוא יוכל להמליץ לו על שימוש בטכניקת הירגעות מסוימת, כמו נשימות עמוקות, בפעם הבאה שהוא יתקל שוב במצב מלחץ.

שאלות:

- האם אתם יכולים לזהות מצבים או אירועים שעוררו הישנות בעבר?
- אם כן, האם יש לכם רעיונות כיצד היה ניתן להתמודד עם האירוע/מצב אחרת?

ללמוד מהם טריגרים

סימן אזהרה מוקדם שחווה בן משפחתך שב"נויגייט"	טריגר שחווה בן המשפחה שב"נויגייט"	כיצד בני המשפחה יכלו להגיב אחרת?

אפשרויות לתרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

- עברו על טבלת "ללמוד מהם טריגרים" ביחד עם המשפחה. עברו על האסטרטגיות החלופיות בהן תוכלו להשתמש כדי להגיב בצורה שונה לאותו מצב.
- אם בן המשפחה שב"נויגייט" לא היה נוכח במפגש, שאלו בן משפחה אחר מה עשוי היה להיות טריגר אפשרי לפני ההישנות האחרונה.

זיהוי סימני אזהרה מוקדמים

אנשים לא תמיד מודעים לכך שהתנהגותם השתנתה ושהם חווים סימנים מוקדמים של הישנות. למשל, אדם עלול שלא להבין שהוא יותר עצבני מהרגיל. במקום זאת, יכול להיות שהוא ירגיש כי אחרים פשוט יותר מעצבנים.

חברים, בני משפחה, קולגות, רופאים ואנשים תומכים אחרים לרוב מבחינים כאשר מישהו נראה שונה או מתנהג באופן שונה מהרגיל. הם יכולים להיות שותפים מועילים לזיהוי סימני אזהרה מוקדמים.

אסטרטגיות המסייעות לזיהוי סימני אזהרה מוקדמים

- בני משפחה, חברים ואנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש יכולים לשמש כ"עיניים ואוזניים" נוספות כדי לזהות סימני אזהרה מוקדמים.
- יכול להועיל לבני המשפחה ללמוד מהם סימני האזהרה המוקדמים האפשריים אליהם יש לשים לב.
- בני משפחה יכולים גם להיות מעורבים ב"תכנית למניעת הישנות" של בן המשפחה שב"נויגייט", כדי לעזור בנקיטת פעולות שימנעו מסימני אזהרה מוקדמים להתפתח לכדי הישנות.

מה תוכלו לעשות אם אתם שם לב לסימן אזהרה מוקדם?

ככל שתפעלו מוקדם יותר לנוכח סימן אזהרה מוקדם, כך סביר יותר שתוכלו לעזור למנוע הישנות מלאה. כאשר מבחינים בסימני אזהרה מוקדמים, ישנם מספר דברים שצריך לבדוק עם בן המשפחה שב"נויגייט":

- האם רמות הלחץ עלו? האם יש תחומי אחריות חדשים?
- האם הוא משתמש בטכניקות להתמודדות עם לחץ?
- האם הוא עדיין לוקח חלק בטיפול ומגיע לפגישות קבוצתיות ותורים?
- האם היו שינויים במינון התרופתי או בעיות הקשורות לפספוס נטילת התרופות או הפסקתן?
- האם היו בעיות הקשורות לשימוש בסמים או אלכוהול?
- האם כדאי ליצור קשר עם צוות "נויגייט" לתמיכה נוספת?

לרוב, אם מזהים סימני אזהרה מוקדמים בשלב מוקדם, יהיה צורך רק בפעולה קטנה- אולי רק לזכור לקחת תרופות באופן קבוע או לבדוק אם יש דרך להפחית את הלחץ. כמובן שלפעמים יהיה צורך לשוחח טלפונית עם צוות הטיפול כדי ליידע אותם בצורך להערכה מחודשת בנוגע לתרופות. עם זאת, המטרה היא להגיב באופן מהיר ויעיל כדי להפחית את הצורך בהגעה למיון או אשפוז. בניית תכנית למניעת הישנות עכשיו, יכולה לעזור להעלים סימני אזהרה מוקדמים.

**בניית תכנית למניעת הישנות יכולה לעזור לכל המשפחה לדעת
מה הם הצעדים שיש לנקוט כשיש סימני אזהרה מוקדמים**

שאלה:

- האם קרה שהמשפחה שלכם עזרה למנוע מסימני אזהרה מוקדמים להתפתח לכדי הישנות? אם כן, מה עשיתם?

נקודות להתייחסות

✓ שוחחו עם כל המשפחה על מה שלמדתם עד כה בנוגע למניעת הישנות. שאלו את בן המשפחה שב"נויגייט" אם בני המשפחה יכולים לעזור לשים לב לסימני אזהרה מוקדמים. כמו כן, כדאי גם להחליט איתו מה הוא היה רוצה שאחרים יגידו או יעשו אם הם מבחינים בסימן אזהרה מוקדם.

זיהוי סימני אזהרה

- ✓ יהיה מועיל לעבור על סימני אזהרה מוקדמים עם בן המשפחה שב"נויגייט" ועם בני משפחה אחרים.
- ✓ אם בני המשפחה מזהים סימני אזהרה מוקדמים, הם יכולים ליידע את האדם שב"נויגייט".
- ✓ להלן מספר אסטרטגיות בהם השתמשו אנשים אחרים ברגע שהם הבחינו בסימן אזהרה מוקדם:

– לשוחח עם המטפל כדי לחשוב על מספר אסטרטגיות להפחתת לחץ.

– לשוחח על סימני אזהרה מוקדמים עם בן משפחה או אדם תומך אחר.

- לקחת חלק בפעילויות הרגילות כמו להיפגש עם חברים או חוגים.
- ליטול תרופות כפי שהומלץ.
- לשוחח עם המטפל או עם חבר שאינו משתמש בסמים או אלכוהול, במידה שהייתה עליה בצריכת אלכוהול או סמים.

מהי תכנית למניעת הישנות?

- מרכיב מרכזי של מניעת הישנות מוצלחת הוא לפעול מהר ובאופן מתוכנן ברגע שיש סימן ראשון של החמרת סימפטום. כדי לעשות זאת, מומלץ מאד לאנשים שחוו משבר פסיכוטי ומשפחותיהם לבנות מראש תכנית למניעת הישנות.
- המטרה הכללית של תכנית זו היא להגיב לסימני אזהרה מוקדמים בשלב מוקדם וביעילות על מנת להפחית את הצורך באשפוז.

להלן דוגמא לתכנית למניעת הישנות.

תכנית למניעת הישנות

<p>תזכורות לסימני אזהרה מוקדמים שהופיעו בעבר:</p> <p>..... 1.</p> <p>..... 2.</p> <p>..... 3.</p> <p>..... 4.</p>
<p>תזכורות לאירועים או מצבים שהיוו בעבר טריגרים להישנות:</p> <p>..... 1.</p> <p>..... 2.</p> <p>..... 3.</p> <p>..... 4.</p>
<p>אסטרטגיות התמודדות שניתן להשתמש בהן אם מופיע סימן אזהרה מוקדם:</p> <p>..... 1.</p> <p>..... 2.</p> <p>..... 3.</p> <p>..... 4.</p>
<p>מי יכול לסייע לאדם שב"נויגייט" ומה הם יכולים לעשות?:</p> <p>..... 1.</p> <p>..... 2.</p> <p>..... 3.</p> <p>..... 4.</p>
<p>עם מי יש ליצור קשר בשעת חירום (שם ומספר טלפון)?</p> <p>..... 1.</p> <p>..... 2.</p> <p>..... 3.</p> <p>..... 4.</p>

להלן דוגמא לתכנית למניעת הישנות:

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 מתנסה בסימן 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.2. יוני יכול לדבר איתי על מחשבים, לצאת איתי להליכה קצרה או לקיר טיפוס.3. המטפל שלי יכול לעזור לי למצוא אסטרטגיות התמודדות כשאני מרגיש שאנשים מסתכלים עליי.4. הרופא שלי יכול לעזור לי להחליט אם אני צריך לשנות את התרופות.
<p>עם מי יש לי צורך קשר בשעת חירום (שם ומספר טלפון)?</p> <ol style="list-style-type: none">1. דוד כרמלי (אבא שלי). טלפון:2. יפעת (המטפלת שלי). טלפון:3. ד"ר לוי (פסיכיאטר). טלפון:

אפשרויות לתרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

1. בני המשפחה יכולים לבנות יחד תכנית למניעת הישנות.

סיכום

- סימפטומים פסיכיאטריים נוטים להשתנות עם הזמן. כשהסימפטומים נעשים חמורים יותר, זה נקרא הישנות.
- הישנות של פסיכוזה נוטה להתרחש כשאנשים נתונים ליותר לחץ, מפסיקים ליטול את התרופות שלהם או צורכים אלכוהול או סמים.
- סימני אזהרה מוקדמים הם שינויים קטנים בהרגשה או בהתנהגות של האדם, שמסמנים את תחילתה של ההישנות.
- לדעת על סימני האזהרה המוקדמים עשוי לעזור לאדם לצפות את ההישנות ולמנוע אותה.
- כדי להימנע מהישנות בעתיד, כדאי לזהות מצבים מסוימים או חוויות שנקראים "טריגרים" שהובילו לסימפטומים של המשבר הפסיכוטי הראשון בעבר.
- בניית תכנית למניעת הישנות יכולה לעזור בזיהוי הצעדים שיש לנקוט כשמישהו מהמשפחה מבחין בסימני אזהרה מוקדמים.
- חברים, משפחה, רופאים ואנשים תומכים אחרים יכולים לעזור בבניית תכנית למניעת הישנות וליישומה.

6. רק העובדות- יצירת שיתוף פעולה עם אנשי המקצוע מתחום

בריאות הנפש

המטרה המרכזית ב"נויגייט" היא לעזור לבני המשפחה ולחברים לעבוד בצורה יעילה יותר עם חברי הצוות הטיפולי, כדי להעניק טיפול טוב יותר לבני המשפחה שבתכנית. ברוב המקרים, התוצאות טובות יותר כשהאדם שחווה את המשבר הפסיכוטי הראשון, הצוות המטפל ובני המשפחה עובדים ביחד.

מהו שיתוף פעולה יעיל? השותפות עשויה לכלול שיתוף בידע, למשל. לקחת חלק בתכנון השירותים הוא מרכיב אפשרי נוסף. ככל ששיתוף הפעולה יתחיל מוקדם יותר, כך ייטב. אם אנשים שעברו משבר פסיכוטי ראשון מעוניינים בשיתוף בני משפחה וחברים בטיפול, ישנן אפשרויות רבות לעבוד יחד. אם הם מתנגדים לשיתוף כזה, סביר שיקח זמן רב יותר ליצירת שיתוף פעולה מיטיב. גם כאשר אנשים שעברו משבר פסיכוטי ראשון מתנגדים בתוקף לכל מגע של בני משפחתם עם הצוות הטיפולי, בני המשפחה עדיין יכולים ללמוד ולשפר את כישורי ההתמודדות שלהם וניהול הלחץ. גם מאמצים אלה לבדם יובילו לתוצאות טובות יותר.

- שיתוף פעולה הדוק בין האדם שחווה משבר פסיכוטי ראשון, בני משפחתו והצוות הטיפולי מגביר את הסיכויים להחלמה.

דפי עבודה אלו יציגו מספר נושאים מהותיים הקשורים לחיזוק שותפות זאת.

לקבלת מידע נוסף על שירותי בריאות הנפש ניתן לקרוא את העלון המצורף.

שיפור מערכת היחסים עם אנשי המקצוע מתחום בריאות הנפש

ניהול פגישות

אם האדם שעבר משבר פסיכוטי מסכים, לרוב מועיל לבני המשפחה להיפגש יחד איתו ועם איש המקצוע האחראי על הטיפול שלו. זה יכול להיות עובד סוציאלי, מתאם טיפול, או פסיכיאטר. בני המשפחה יכולים להציע מידע חשוב בפגישה זו, למשל:

- לענות לשאלות שיש לאיש המקצוע לגבי משברים פסיכוטיים קודמים ותגובה לתרופות וטיפולים אחרים.

- לתת מידע לגבי תגובות לתרופות מסוימות (יכול להיות שהאדם לא יזכור במדויק כיצד הגיב לתרופות) ותופעות לוואי.
- לבנות תכנית טיפול.

בנוסף, בני המשפחה יכולים גם לשאול שאלות לגבי חיזוק תהליך ההחלמה שלו. למשל, בני משפחה יכולים לשאול לגבי תכניות או מסגרות טיפול חדשות. עם זאת, חשוב לזכור שלאיש אין את כל התשובות למחלת נפש.

ב"נויגייט", אנו מעודדים מפגשים תדירים בין האדם המחלים מפסיכوزה, בני המשפחה והצוות הטיפולי

מתן מידע חשוב

לפעמים האדם המחלים מפסיכוזה לא רוצה שבני משפחתו יהיו מעורבים בטיפול. אולם, בני המשפחה מאמינים כי יש ברשותם מידע שחיוני לטיפול שלו. מה עליהם לעשות? אפשרות אחת היא להתקשר לאיש המקצוע ולשתף אותו במידע. יהיו אנשי מקצוע שלא ירצו לקבל את השיחה הזו. במצב כזה, בני המשפחה צריכים לקחת בחשבון שיכול להיות ששיתוף הפעולה לא יוכל להתרחש.

שאלות:

- על מה הייתה רוצים לדבר עם צוות "נויגייט"? כיצד תוכלו לארגן זאת?
- להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

1. כיתבו רשימה שאלות ודאגות עליהם תרצו לשוחח עם צוות "נויגייט". הביאו את הרשימה לפגישה הבאה עם הצוות.

שותפות במצבי משבר

שותפות בעת מצבי משבר, כאשר חוסר הוודאות והחרדה גבוהים, עלולה להיות קשה. טכניקה אחת שיכולה לעזור היא להכין מראש עד שני דפים המתארים את ההיסטוריה של האדם ותגובותיו לתרופות קודמות. חשוב לעדכן את המידע בעת הצורך. בעת משבר, ניתן יהיה למסור זאת לרופא/אחות בחדר המיון במידה ויעלה הצורך.

צעד חיוני נוסף בניהול מצבי חירום הוא לבנות תכנית למניעת הישנות. באופן אידיאלי, תכנית זאת נבנית מראש, כאשר כל בני המשפחה מסכימים עליה. נושא זה נידון בהרחבה בדפי העבודה "רק העובדות- תכנית למניעת הישנות".

**להתכונן מראש יועיל לשיתוף הפעולה במצבי משבר
להתרחש בצורה טובה**

אפשרויות לתרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

1. רישמו על גבי 2 דפים את ההיסטוריה הפסיכיאטרית של האדם שב"נויגייט" ותגובותיו לתרופות.

נקודות להתייחסות ביצירת שיתוף פעולה

אפשרויות תקשורת עבור בני המשפחה

לבני המשפחה קיימות אפשרויות לתקשורת עם הצוות הטיפולי. בדרך כלל האדם שבטיפול יכול להסכים שהצוות הטיפולי יחלוק מידע חיוני לגבי תכנון הטיפול עם בן משפחה או עם אדם קרוב אחר. אנשים רבים שחוו משבר פסיכיאטרי רואים ערך רב במעורבותם של בני משפחה ואנשים תומכים אחרים בתהליך ההחלמה שלהם, ולכן הם מוכנים לחתום על טופס הסכמה המאפשר מטרה זו.

לפעמים האדם שבטיפול מסויג בתחילה מקיום דיאלוג בין בני המשפחה והצוות הטיפולי. אולם, בני משפחה הם מקור תמיכה חשוב עבור האדם בזמן הטיפול. חשיפת המידע היא נושא שאפשר לשוב ולעסוק בו מאוחר יותר על מנת להגיע להסכמה על כך. במצבים כאלה, יצירת דיאלוג היא תהליך מתמשך ולא פעילות חד פעמית.

מה קורה אם האדם שבטיפול מהסס מקיום דיאלוג בין הצוות הטיפולי לבני המשפחה, אבל לבני המשפחה יש מידע חשוב לצוות? במקרה כזה, בני המשפחה יכולים לבקש לתת מידע לאחד מאנשי המקצוע שבצוות. מידע כזה יכול להיות להינתן בטלפון או במכתב. שים לב שאיש המקצוע לא יוכל לספק שום מידע רפואי בתמורה, ללא הסכמת האדם שהמידע נוגע לו. כאשר בני המשפחה יוצרים את הקשר עם איש המקצוע, הם חייבים להבין את הדילמה שהדבר יוצר בעבורו. המפתח הוא להבטיח לאיש המקצוע כי בן המשפחה רק נותן מידע, ולא מנסה להשיג מידע.

סודיות וחשיפת מידע

עקרון הסודיות מגן על האינטראקציות עם אנשי המקצוע מתחום בריאות הנפש, ומבטיח שאנשים שמגיעים לטיפול ירגישו חופשיים לחשוף את מחשבותיהם ורגשותיהם הכמוסים ביותר. הם אינם צריכים לחשוש מכך שמחשבותיהם או רגשותיהם יתגלו לאחרים. זאת מלבד מקרים יוצאים מן הכלל בהם יש איום או סכנה לאדם עצמו או לאחרים, או ראיות לגבי התעללות בילדים, בקשישים או באנשים בעלי מוגבלויות.

עקרונות אלו עוזרים לפתח אמון בין המטפל לאדם שמבקש טיפול, והם מתבססים על האמונה שהאדם המטופל פועל בהתאם לאינטרסים שלו ויכול לקבל החלטות טובות לגבי מה שטוב בשבילו. לרוע המזל, הפסיכოזה יכולה לפעמים לשבש את חשיבתו של האדם. היא עלולה להגביל את היכולת שלו לפעול בצורה הטובה ביותר כלפי עצמו. לדוגמה, אדם עם הפרעה פסיכוטית יכול להחליט שהוא מעוניין להפסיק את הטיפול שלו, אף על פי שהוא עדיין לא החלים. הוא גם עשוי להיות חשדן כלפי קרוביו. לנוכח בעיות אלו, תכנית טיפול אופטימלית מבוססת לעתים קרובות על שיתוף מידע רלוונטי בשלב מוקדם בטיפול.

שיתוף כזה עשוי להתקיים בין בני משפחתו של האדם שחוה את הפסיכוזה וחבריו המודאגים לבין הצוות הטיפולי. "מידע רלוונטי" אין משמעותו שכל מחשבה של האדם או של בני משפחתו חייבת להיחשף בפני כולם. המונח מתייחס לנסיבות שקשורות לניהול המצב בצורה מוצלחת. מידע רלוונטי אותו כדאי לשתף עשוי לכלול נושאים כמו אסטרטגיות לעידוד נטילת תרופות באופן סדיר, אפשרות של החמרת הסימפטומים, מה לעשות במקרה חירום ומידע לגבי המלצות הטיפול וכיצד להתמיד בהן.

קוראים רבים מכירים את החוקים להגנה על סודיות. אנשי מקצוע רבים בתחום בריאות הנפש מדגישים את ההגנה על סודיות בטיפול. הם עשויים להסתייג מלתקשר עם בני המשפחה וחבריו של האדם. הסתייגות זו עולה בקנה אחד עם החוקים שמגנים על המידע של המטופל. יחד עם זאת, דאגות אלו לגבי סודיות עלולות לפעמים לפגוע ביעילות הטיפול. הדבר נכון בעיקר כשהאדם עם הפסיכוזה אינו מסוגל לפעול למען טובתו שלו. במצב כזה, תקשורת בין הצוות המקצועי לבני המשפחה עשויה להיות חיונית מאוד.

בתכנית "נויגייט", המטרה היא שיתוף מידע בין האנשים, בני המשפחה והצוות הטיפולי, על מנת לתמוך בצורה היעילה ביותר בהחלמה.

סוגים של אנשי מקצוע

רוב האנשים שמחלימים מפסיכוזה נפגשים עם כמה אנשי מקצוע. אנשים אלה עובדים יחד בצוות פורמלי או בלתי פורמלי. לחברי הצוות יש תפקידים שונים.

לאנשים הנמצאים בטיפול עקב פסיכוזה יש בדרך כלל פסיכיאטר שיכול לרשום להם תרופות, ואותו הם פוגשים על בסיס קבוע. בדרך כלל מפגשים אלה עוסקים בעיקר בהבהרת האבחנה, הערכת הסימפטומים הנוכחיים וקבלת מרשם לתרופות או שינוי בתרופות. אנשי מקצוע אחרים מספקים את רוב הייעוץ המתמשך ואת תיאום הטיפול. דוגמאות לאנשי מקצוע אחרים: עובדים סוציאליים, פסיכולוגים, מתאמי טיפול ואחיות. ב"נויגייט", הצוות הטיפולי מורכב מראש התכנית, מטפל משפחתי (שלעתים הוא ראש התכנית), מטפלים אישיים, מלווה השכלה ותעסוקה ופסיכיאטר או אחות מוסמכת.

פסיכיאטרים לרוב נפגשים עם האנשים לזמן קצר ולרוב יש להם מעט מאוד זמן לצלצל בחזרה או להיפגש עם בני המשפחה. בני משפחה יכולים להתמודד עם הנגישות המצומצמת לפסיכיאטר בכמה דרכים:

- לטפח קשרים עם אחד מאנשי המקצוע האחרים בצוות "נויגייט". אותו איש מקצוע יכול לפעמים לעזור לבני המשפחה לפתור בעיות מסוימות אם הם רוצים להביאן לידיעת הצוות הטיפולי.
- לבקש פגישה עם האדם שבטיפול ועם הפסיכיאטר ולנסות להתאים את עצמכם לכל מועד שהפסיכיאטר יציע.

תמיכה באדם שב"נויגייט"

החלמה מפסיכوزה מצריכה מאמץ משותף של האדם עצמו, בני משפחתו ואנשי הצוות המקצועי המעורב. בדפי עבודה אלו ובחלקים אחרים של התכנית שלנו, בני המשפחה עשויים להבין שבן משפחתם יכול להרוויח משירותים שהוא איננו מקבלם כרגע. למרבה הצער, אנשים רבים עם פסיכוזת אינם מודעים או אינם יכולים לבקש את השירותים שהם זקוקים להם. בנקודה זו בני המשפחה יכולים לשחק תפקיד חשוב. חשוב לעודד את בן המשפחה שב"נויגייט" לבקש את מה שהוא זקוק לו. בני משפחה יכולים גם לתמוך בצורך זה. כדאי גם להתייעץ עם הצוות הטיפולי, משום שההבנה של מה עשוי להיטיב עם האדם שב"נויגייט" היא חיונית לפיתוח תכנית החלמה טובה.

השפה בה משתמשים אנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש

הכרת השפה שבה משתמשים אנשי המקצוע מתחום בריאות הנפש עשויה לעזור בתקשורת. אנשים שאינם מהתחום לרוב משתמשים במונחים רגילים כמו "שמיעת קולות" במקום "הזיות שמע", "רגשות" במקום "אפקט", או "מחשבה מטרידה" במקום "אמונת שווא". מובן שאנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש יבינו את המינוח הפשוט, אולם בני המשפחה לפעמים נתקלים במונחים מקצועיים שמבלבלים אותם ומקשים עליהם. אם אתם נתקלים במונח מבלבל או לא מוכר, פשוט תשאלו! אף אחד לא אמור להתבייש כשהוא מבקש לדעת את הפירוש של מונחים מסוימים שעולים בשיחה עם אנשי מקצוע.

שאלה

- האם אתם לא בטוחים לגבי מונח כלשהו שחברי צוות "נויגייט" השתמשו בו בשיחותיהם אתכם?

אפשרויות תרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

- כיתבו רשימה של מונחים שהייתם רוצים להגדיר והביאו אותה למפגש "נויגייט" הבא.

ב"נויגייט", המטרה היא לשתף מידע בין האדם שעבר משבר פסיכופי, בני משפחתו והצוות הטיפולי, על מנת לתמוך בהחלמה בצורה היעילה ביותר.

סיכום

- שיתוף פעולה הדוק בין האדם שחוה משבר פסיכופי, בני משפחתו והצוות הטיפולי, מגדיל את סיכויי ההחלמה.
- פגישות תכופות בין האדם שחוה משבר פסיכופי, בני המשפחה והצוות הטיפולי עשויות לחזק את תהליך ההחלמה.
- התכונות מראש עשויה להקל על שיתוף הפעולה בשעת משבר.

7. רק העובדות - תקשורת יעילה

כל המשפחות צריכות לתקשר. לבני משפחה יש דאגות ואינטרסים משותפים, כמו ניהול משק בית, עיסוק בפעילויות פנאי ופתרון בעיות ביחד. כדאי שבני המשפחה יהיו מסוגלים להביע רגשות זה כלפי זה, כמו אושר, כעס, עצבות ודאגה. תקשורת יעילה עשויה להעניק לאנשים תחושה שהם דואגים אחד לשני ומעריכים זה את זה. תקשורת יעילה יכולה גם לעזור לאנשים לבטא את הצרכים שלהם ולבקש עזרה במידת הצורך, וכן ולפתור עימותים שצצים.

תקשורת ומשבר פסיכוטי ראשון

תקשורת יעילה חשובה במיוחד כשבן משפחה חווה משבר פסיכוטי ראשון. פסיכוזה יכולה להפריע לתקשורת בדרכים רבות. להלן מספר דוגמאות:

- שתיקה והתרחקות מאנשים אחרים כשהאדם מרגיש מדוכא.
- נטייה להתרגז, התפרצויות זעם או התנהגות בלתי צפויה בשל שינויים במצב הרוח.
- חוסר הבנה של אחרים, שמוביל לחרדה או לחשדנות.
- דרישות לא הגיוניות או חוסר דאגה לאחרים, משום שהאדם שקוע בפחדים ובחרדות.
- קושי לעבד מידע חברתי, כמו הבעות פנים או רמזים, שעלול להוביל לחוסר הבנות.

בעיות אלה בתקשורת עשויות להוביל לרמה גבוהה של לחץ במשפחות. עימות בין בני משפחה עלול להפריע למערכות יחסים קרובות ולהשפיע על חיי המשפחה באופן כללי. נוסף על כך, לחץ ומתח במשפחה עלולים להחריף את מהלך הפסיכוזה ולהביא להישנויות.

שאלה:

- מה עובד טוב בתקשורת של המשפחה שלכם? האם ישנן בעיות?

טיפים לתקשורת טובה

קיימות אסטרטגיות שונות לשיפור התקשורת, לפתרון עימותים, ולפיתוח סביבה משפחתית תומכת. כמה מהן מתוארות להלן.

נסה לגשת לעניין

הצהרות ארוכות ומסובכות עשויות להיות קשות להבנה עבור כל אחד, אך במיוחד עבור מישהו שקשה לו להתרכז. בעיות בקשב וריכוז הן סימפטומים שכיחים של פסיכוזה. אם תהיה קצר וקולע, זה יעזור להעביר את המסר שלך לאדם השני, ותוכל להיות בטוח שהמסר הובן.

בטא רגשות בצורה ברורה עם הצהרות שמתחילות ב"אני"

שימוש במילים כמו "כועס", "שמח", "מוטרד" או "דואג" כדי לתאר את הרגשות שלך מונע אי הבנות שעשויות להתרחש כאשר אנשים צריכים לנחש איך אתה מרגיש. רצוי להשתמש במשפטים כמו: "אני מרגיש ש...", שהם ישירים וממוקדים. כשמדובר ברגשות מטרידים, השימוש בהצהרות שמתחילות ב"אני" עשוי למנוע מהצד השני להרגיש שהוא במגננה, כמו בהצהרות מאשימות. למשל, במקום להגיד "הרגזת אותי כשאיחרת לארוחת הערב אתמול", נסה לומר, "אני כעסתי והייתי מודאג אתמול כשהגעתי מאוחר לארוחת הערב. אשמח אם תוכל להגיע בזמן בפעם הבאה, או לצלצל אם אתה מאחר".

דבר בשם עצמך ולא בשם אחרים

לעתים קרובות אנשים מדברים בשם אנשים אחרים משום שהם חושבים שהם יודעים מה האחרים מרגישים. משפחות יכולות גם להשתמש ב"תקשורת עקיפה" כדי לתקשר זה עם זה (למשל, "אימא שלך כועסת עליך"). דיבור בשם אנשים אחרים והשימוש בתקשורת עקיפה מובילים באופן טבעי לאי הבנות, משום שכל אדם הוא מומחה רק לרגשות שלו. אפשר למנוע את הדיבור בשם אנשים אחרים אם כל אחד יהיה אחראי להביע רק את הרגשות של עצמו. השינוי הזה נראה קשה לבני משפחה שלא רגילים לתקשורת ישירה, אבל בטווח הרחוק הוא יוכל להועיל לכולם.

הקשב לאחר

לפעמים בני משפחה מכירים זה את זה טוב כל כך, שהם חושבים שהם יודעים מה האחר מתכוון לומר לפני שהוא בכלל מדבר. הדבר עשוי להוביל לקטיעת הדיבור של האחר באמצע, או לחוסר הקשבה. כאשר אתה מניח שאתה יודע מה האחר רוצה לומר, הבעיה היא שפעמים רבות זה לא נכון, וזה עשוי להפריע לשינוי אותו מבקשים שני האנשים. חוסר ההקשבה מבטל את נקודת המבט של האחר ורומז שהשינוי אינו אפשרי. הקשבה לאחר ואישור שהבנת על ידי חזרה על מה שהוא אמר, עשויים להבהיר לאדם האחר שאתה מתעניין בו ושחשוב לך לשמוע מה שיש לו לומר. למשל:

- יוני: אני מרגיש כל כך מדוכא ועצוב שאני שותה כדי להרגיש טוב יותר.
- מיכל: זה נשמע שמצב הרוח שלך באמת משפיע על השתייה שלך. אם נתכנן פעילויות משותפות, זה יעזור לך?

נסה להתמקד בהתנהגות ולא באישיות

קל יותר לאנשים לשנות את ההתנהגות מאשר את האישיות, הגישה או את הרגשות. מיקוד התקשורת בהתנהגות ולא בתכונות חשוב במיוחד כאשר אתה מודאג, משום שתוכל להבהיר לאדם שאתה מודאג בגללו. לדוגמה, במקום לומר "אתה אלכוהוליסט", כדאי לומר, "אני מודאג משום שאתה שותה כל כך הרבה ואני דואג לבריאות שלך". במקום לומר, "אתה חסר התחשבות. אתה חושב רק על עצמך", כדאי לומר "לפעמים אני חושב שלא אכפת לך ממני, כי אתה לא שואל אותי על הרגשות שלי. הייתי רוצה שתראה יותר אכפתיות ותשאל איך אני מרגיש לעתים קרובות יותר".

טיפים לתקשורת טובה

- גש לעניין
- השתמש בהצהרות שמתחילות ב"אני"
- השתמש במילים של רגש
- דבר רק בשם עצמך
- תקשיב לפחות כמו שאתה מדבר
- התמקד בהתנהגות ולא באישיות

כישורי תקשורת

נוסף על הטיפים שהוזכרו למעלה, אפשר לשפר את התקשורת בעזרת שימוש בכמה טכניקות בסיסיות שיתוארו בהמשך. ניתן להשתמש בכישורים אלה כאשר מביעים רגשות שונים זה לזה, וכאשר יש אי הסכמות או עימותים בין בני המשפחה. להלן הרציונל והצעדים של כישורי תקשורת אלה.

ביטוי רגשות חיוביים

כל אדם מרגיש טוב כאשר מעריכים את המאמצים שלו. ביטוי של רגשות חיוביים לגבי משהו שמישהו עשה, אפילו קטן, מאפשר לו לדעת שהוא מוערך. משוב חיובי יכול גם לשדר לאדם האחר מה חשוב לך, וכך זה עשוי לעודד שינוי. ביטוי של רגשות חיוביים חשוב במיוחד כאשר לאדם היה משבר פסיכוטי והוא עלול להרגיש מבולבל או מדוכא בשל כך. ניתן לבטא רגשות חיוביים בעזרת הצעדים הבאים:

- הסתכל על האדם.
- אמור לו מה הוא עשה שמצא חן בעיניך.
- אמור לו כיצד זה גרם לך להרגיש.

לדוגמה:

- "אני גאה בך על שהלכת למפגש למרות שלא התחשק לך".

בקשות חיוביות

כל מערכות היחסים הקרובות קשורות באופן מסוים בעשיית דברים זה לזה. לאופן שבו אנשים מבטאים את הרצונות והצרכים שלהם עשויה להיות השפעה חשובה על תגובת האחר. בקשת דבר מה מאדם אחר יעילה מאוד כאשר היא ברורה, ספציפית ומנוסחת בצורה חיובית. הצעדים האלה עשויים לעזור לכם כאשר אתם מבקשים דברים מאחר:

- הסתכל על האדם.
- בקש ממנו דבר מה ספציפי.
- אמור לו כיצד תרגיש אם הוא ימלא את בקשתך.

לדוגמה:

- "אני אעריך מאוד אם תלך לקניות היום במכולת".
- "הייתי רוצה שתבוא איתי לפסיכיאטר השבוע. הייתי רוצה שתעזור לי להסביר לו את תופעות הלוואי. אני ארגיש הקלה אם אדע שתהיה שם איתי".

ביטוי רגשות שליליים

לכל אחד יש רגשות שליליים בשלב מסוים. היכולת לבטא רגשות לא נעימים בצורה בונה מאפשרת לפתור עימותים ולהסתדר עם אנשים אחרים. הצעדים הבאים יכולים לעזור לכם לבטא רגשות שליליים:

- הסתכל על האדם ודבר בנימה רצינית.
- אמור לו מה הוא עשה שלא מצא חן בעיניך.
- אמור לו כיצד זה גרם לך להרגיש – היה ספציפי.
- בקש שינוי, אם הדבר אפשרי.

לדוגמה:

- "דאגתי כשלא חזרת מהעבודה בזמן הרגיל. בעתיד, אם אתה חושב שאתה עומד לאחר, תודיע לי בבקשה".
- "אני כועס על כך שהפסקת ליטול את התרופות. נוכל אולי לדבר על מה שמדאיג אותך ולמצוא דרך לטפל בזה?"

פשרה ומשא ומתן

אנשים לא תמיד מסכימים על מה שהם רוצים לעשות ביחד, כיצד להשיג מטרות, או כיצד לפתור בעיות. מערכות יחסים קרובות מבוססות במידה רבה על "תן וקח", באופן שכל אדם גם נותן וגם לוקח. הנכונות להתפשר היא דרך יעילה להגיע לפתרון במקרים של אי הסכמה בין אנשים, כפי שבא לידי ביטוי בשלבים הבאים:

- הסבר את נקודת מבטך.
- הקשב לנקודת המבט של האחר.
- חזור על מה ששמעת (כדי להראות שהבנת).
- הצע פשרה.
- היה פתוח לדבר על פשרות אחרות אפשריות.

לדוגמה :

- יוסי ומירה התווכחו רבות בשאלה אם צריך לקבוע לבתם בת ה-16, יעל, שעה קבועה של חזרה הביתה מבילוי.

מירה: "אני מודאגת מכך שיעל תסתבך בצרות אם היא תחזור הביתה מאוחר. אני דואגת שהיא תשתה או תפגוש בחורים מבוגרים יותר ואני לא יכולה להירדם עד שהיא מגיעה. אני לא רוצה שהיא תהיה בחוץ אחרי 11 בלילה".

יוסי: "אני יודע שאת דואגת ליעל אבל אפשר לסמוך עליה, ואם היא הולכת לסרט מאוחר, הוא אפילו לא מסתיים ב-11. זו שעה מוקדמת מדי ליום שישי".

מירה: "אז אתה חושב שיעל אחראית, וש-11 זו שעה מוקדמת אם היא יוצאת לסרט. אבל אתה יודע שאני עדיין דואגת. מה דעתך שניתן לה להישאר עד חצות ביום שישי, אבל בימי השבוע האחרים היא צריכה להיות בבית עד 11?"

בקשת פסק זמן

לפעמים, כאשר הרגשות של האדם נעשים מלחיצים ועזים, קשה לתקשר בצורה יעילה או לפתור בעיות. לקיחת פסק זמן במקרה כזה עשויה להרגיע את הרוחות, לאפשר לאדם לחשוב מחדש ולטפל במצב מאוחר יותר בצורה רגועה. הצעדים הבאים יעזרו לכם לבקש פסק זמן:

- הכר בעובדה שהמצב לחוץ.
- אמור לאדם שהמצב הזה מפריע לתקשורת טובה.
- הסבר שאתה מעוניין בהפסקה זמנית.
- אמור מתי תהיה מוכן לדבר שוב ולפתור את המצב הבעייתי.

לדוגמה :

- "השיחה הזאת מלחיצה אותי כרגע. הייתי רוצה להפסיק עכשיו ולהמשיך לדבר על זה יותר מאוחר כשארגיש רגוע יותר".

שאלה:

- באילו מהכישורים האלה בני המשפחה שלכם כבר משתמשים בצורה יעילה? אילו מהם צריך לתרגל?

חשיבות התרגול

תקשורת יעילה היא כמו כל יכולת אחרת – צריך לתרגל אותה כדי להשתמש בה בצורה מיטבית. שינוי הוא דבר קשה לכולם ואנשים עשויים להרגיש מוזר או לא בנוח בהתחלה, כשהם מנסים להשתמש בהמלצות לתקשורת טובה שמופיעות בדפי עבודה אלו. עם התרגול, כישורי תקשורת טובה ירגישו יותר טבעיים במשך הזמן, והיתרונות לטווח הארוך בשיפור איכות היחסים המשפחתיים בהחלט שווים את המאמץ.

לפעמים השינויים האלו בתקשורת נראים קשים לביצוע, ויש אנשים שיאמרו "רוב האנשים לא מדברים ככה". המטרה כאן היא לחזק את כישורי התקשורת ולהביאם לרמה שהיא מעל הממוצע כדי להקל על בעיות של ריכוז ותשומת לב, שהן לרוב חלק מחוויית הפסיכوزה. כאן, המטרה היא לתקשר טוב יותר מרוב האנשים על מנת לתמוך באדם שב"נויגייט". במהלך המפגש לכל אחד מכם תהיה הזדמנות לתרגל לפחות יכולת תקשורתית אחת שמוצגת בדפי העבודה. אילו יכולות הייתם מעוניינים לנסות? רצוי שבני משפחה אחרים יצפו ויראו אם כל הצעדים נעשו.

אפשרות לתרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

- נסו בכל יום טכניקת תקשורת אחת, ותארו איך היה לכם בטבלה הבאה.

דף עבודה לתרגול כישורי תקשורת

הנחיות: בחרו טכניקת תקשורת אחת שתמצו לתרגל במהלך השבוע הקרוב ונסו לתרגל בכל יום. כתבו מהי הטכניקה שאתם מעוניינים לנסות:.....

השתמשו בטבלה כדי לסמן את היום, את האדם שאתו דיברתם ואת מה שאמרתם.

מה אמרת	הסיטואציה	האדם שדיברת אתו	יום

סיכום

- תקשורת טובה יכולה לפצות על בעיות זיכרון וריכוז שמלוות את הפסיכוזה.
- הצהרות אמורות להיות קצרות, ספיציפיות, ויש להתחילן ב"אני".
- תרגול דרכים חדשות לדיבור עשוי להישמע מוזר אבל הוא מועיל מאוד.
- חשוב מאוד לתרגל כדי לחזק את היכולות.

8. רק העובדות- מדריך לבן המשפחה לתמיכה בהחלמה

מפסיכوزה

לעתים לא פשוט לאהוב בן משפחה החולה במחלה פסיכיאטרית. האפשרות להישנות ודאגות לגבי העתיד עשויות להכביד מאוד על בן משפחה. יחד עם זאת, הסיכוי להישנות נמוך יותר אם בן המשפחה מעודד את האדם שחווה משבר פסיכוטי לעשות את הדברים הבאים:

- ליטול את התרופות כפי שהומלץ.
- להימנע משימוש בסמים ובאלכוהול.
- להשתתף בתכנית שיקום ו/או למצוא עיסוק משמעותי.
- לצמצם את מידת הלחץ הנחוה בתוך המשפחה.

רמות גבוהות של מתח הינן שכיחות במשפחות רבות שמתמודדות עם משבר פסיכוטי

בני משפחה יכולים לקחת על עצמם תפקיד בניהול הלחץ במשפחה. מחקר שנערך בקרב משפחות מצא שאווירה משפחתית חיובית בין בני המשפחה לבין האדם המחלים מפסיכוזה, משחקת תפקיד חשוב מאוד בהפחתת הסימפטומים. כאשר בני משפחה מתקשרים עם אדם החולה במחלה פסיכיאטרית, הם לרוב יפיקו תועלת אם ינסו להבין את מה שבן המשפחה שב"נויגייט" חווה. כלומר אם ינסו לשים את עצמם בנעליו של אותו אדם. אדם עם פסיכוזה צריך להתמודד עם סימפטומים מטרידים, תופעות לוואי מהתרופות והעובדה שהוא מתמודד עם בעיה רגשית או נפשית. גורמים אלה עשויים להיראות כאתגרים גדולים גם לאדם עם הפסיכוזה וגם לאלה שדואגים לו. רמות המתח, החרדה או הבלבול עשויות להיות גבוהות גם לאדם שחווה משבר פסיכוטי ראשון וגם לבני המשפחה שלו.

דפוסי תקשורת ביקורתיים הם בעיה

החוויה של פסיכוזה עשויה להיות קשה מאוד. לא מפתיע שהאנשים הקרובים לאדם עם הפסיכוזה עשויים לעתים קרובות להרגיש עצבניים או "על הקצה". לפעמים הלחץ הזה גורם לבן המשפחה להציק או לנדנד לאדם המחלים מפסיכוזה ראשונה שינסה להשיג שליטה מחודשת על חייו. ביקורת במשפחות היא דבר נורמלי. אולם דפוסי תקשורת אלה קשורים לסיכויים גבוהים יותר של הישנות. לביקורת והתנהגות קיצונית של הקרבה עצמית, גם אם זה נעשה לטובתו של האדם שחווה פסיכוזה, יש לרוב השפעה שלילית. דפוס קבוע של "נדנדוד", תיקון ומציאת פגמים עשוי להוביל להחרפת הסימפטומים. רצוי שבני המשפחה יהיו מודעים

יותר להתנהגויות שלהם כלפי האדם שעבר משבר פסיכוטי ראשון, וינסו להפחית את ה"נדנדוד" והביקורת. הם יכולים להיות מודעים לרמות הביקורת וה"נדנדוד" ולנסות להגביל את העוצמה והתדירות שלהם. אם בני המשפחה יתמקדו בצמצום ההתנהגות הזאת, רמת הלחץ תפחת. דרך אחת לצמצם ביקורת היא להתמקד בלשבח את השינויים החיוביים הרצויים, קטנים ככל שיהיו.

התמקדו בחיובי במקום בשלילי בכל רגע שניתן

שאלה:

- על אילו שני דברים יכולים בני המשפחה לשבח את האדם שב"נויגייט"?

אפשרות לתרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

- נסו להקפיד על כך שבני המשפחה משבחים את בן המשפחה שב"נויגייט" על משהו חיובי שהוא עשה לפחות פעם אחת ביום במשך השבוע הקרוב.

הקרבה עצמית קיצונית עלולה ליצור קשיים

בני משפחה רבים נוטים להיות דרוכים בצורה קיצונית בדאגתם לבן המשפחה המחלים מהפסיכוזה. בני המשפחה עלולים לחשוש לתת לו להיות לבד ועלולים לעבוד פחות ולצמצם את הפעילויות החברתיות שלהם, כדי להיות זמינים יותר עבורו. יחד עם זאת, אנשים שעברו משבר פסיכוטי רגישים ביותר ללחץ חיצוני. הם יכולים להרגיש שההשגחה היתרה עליהם מלחיצה מאוד. ייתכן שיתעוררו אצלם גם רגשי אשם על כך שבן משפחתם דוחה הזדמנויות בעבודה, בחיי החברה שלו או בשעות הפנאי. מחקרים מראים שלהתנהגות של הקרבה עצמית עלולה להיות השפעה בלתי רצויה שתורמת להחרפת הסימפטומים. בקיצור, בני המשפחה חייבים לוודא ש"יש להם חיים" אפילו אם האדם שב"נויגייט" עדיין נמצא בתהליך החלמה.

בני משפחה צריכים להמשיך ולמלא את חייהם שלהם בפעילויות מספקות ומהנות.

שאלה:

- מנו פעילות אחת (אולי תחביב) שבני המשפחה ויתרו עליה, אך היו רוצים להקדיש לה יותר זמן.

נכון שהאדם המחלים מפסיכوزה יכול להפחית את תדירות ההישנויות אם יקפיד ליטול את התרופות שלו כפי שהומלץ ויימנע משימוש בסמים ואלכוהול. אולם האופן בו בני המשפחה מתנהגים כלפיו יכול גם הוא להשפיע על הישנויות. אם בני המשפחה יצמצמו את הביקורת, ה"נדנד" וההקרבה המוגזמת שהם מפגינים, הם יוכלו לעזור בהפחתת הלחץ בתוך המשפחה. תדירות ההישנויות תפחת, ומצבו של האדם ישתפר. כשמצבו של בן המשפחה שב"נויגייט" ישתפר, זה ישפיע לטובה על המשפחה כולה.

שני קווים מנחים: אל תילחצו מדברים קטנים.

תבחרו בחוכמה על מה להתווכח.

אפשרות לתרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

- נסו לעשות פעילות מהנה אחת רק בשביל עצמכם במהלך השבוע הזה.

סיכום

- לבני משפחה יש השפעה קריטית על ההחלמה מפסיכוזה.
- עימותים במשפחה עלולים להגביר את הלחץ, שעלול להחריף את הסימפטומים.
- מתן תשומת לב לחיובי עוזר להגדיל את התמיכה.
- בני משפחה צריכים לוודא שהם דואגים לעצמם ולא שוכחים ליהנות.

9. רק העובדות - עובדות בסיסיות על סמים ואלכוהול

שימוש באלכוהול וסמים הינו נפוץ בקרב אנשים רבים. אנשים שחוו לאחרונה משבר פסיכוטי רגישים מאוד להשפעות של חומרים אלה, אפילו כמות קטנה של אלכוהול או סמים עשויה לעורר סיפטומים או להפריע לתפקוד. יחידה זו מתמקדת בדיבור על שימוש בסמים ובאלכוהול ופסיכוזת. אם שימוש בסמים ובאלכוהול מהווה בעיה עבור בן המשפחה שב"נויגייט", חשוב שתדעו שאנשים רבים עם פסיכוזת ובעיות של שימוש בסמים ובאלכוהול הצליחו לצמצם את השימוש או להפסיקו כליל, ולהשיב את השליטה על חייהם ועל תהליך ההחלמה שלהם.

שאלה:

- האם בני המשפחה חושבים שבן המשפחה שב"נויגייט" השתמש בסמים ובאלכוהול במשך החודשים האחרונים? מדוע אתם חושבים כך? מה לגבי התקופה שלפני המשבר הפסיכוטי?

מידע על סוגי אלכוהול וסמים

השימוש בסמים ואלכוהול היא התנהגות אנושית שכיחה בת אלפי שנים. למשל, שתיית בירה, כוס יין או קוקטייל נפוצה מאוד בחברה המודרנית. באופן דומה, סמים כמו מריחואנה, קוקאין, ספיד או אקסטזי כדי להרגיש טוב ולחוש אנרגיה או רוגע, גם הם שכיחים למדי. סוגים אלה של חומרים יכולים לאנשים להרגיש טוב, אבל הם גם עלולים לגרום לבעיות עבור אנשים שחוו משבר פסיכוטי. דפי עבודה אלו סוקרים את החומרים הנפוצים ביותר ואת השפעותיהם. כמו כן הם בוחנים את הסיבות לשימוש.

סמים ואלכוהול שכיחים והשפעותיהם

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

סמים ואלכוהול שכיחים והשפעותיהם

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

חומרים שכיחים אחרים והשפעותיהם

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

שאלות:

- באילו מהחומרים הבאים השתמש אי פעם בן המשפחה שב"נויגייט"? האם הוא השתמש פעם בחומרים שאינם ברשימה (למשל, תרופות ללא מרשם רופא או תמציות צמחים שונות)?
- באילו השפעות (חיוביות ושליליות) הבחינו בני המשפחה כאשר בן המשפחה שב"נויגייט" השתמש בכל אחד מהחומרים?

מדוע אנשים משתמשים בסמים ואלכוהול?

יש סיבות רבות לשימוש בסמים ואלכוהול. להלן כמה מהשכיחות ביותר:

- **כדי להיות חברותיים:** חלק מהאנשים משתמשים בסמים ובאלכוהול ביחד עם אנשים אחרים כדי להפוך להיות ל"אחד מהחברה". המחשבה שמאחורי זה היא כי השימוש עשוי להקל עליך להכיר אנשים או להרגיש בנוח בסביבתם. אנשים משתמשים לרוב בסמים ובאלכוהול ביחד במסיבות, באירועים שונים ובחגים.
- **כדי ליהנות:** שימוש באלכוהול וסמים יכול לגרום לאנשים להרגיש טוב ולעיתים אנשים משתמשים בהם על מנת להתגבר על השעמום. חלק מן החומרים עשויים לגרום לאנשים לתחושת "היי", או לחלופין רגיעה. חומרים אחרים עשויים לגרום לאנשים תחושת ערנות, אנרגיה וחיות.
- **כדי לשפר את מצב הרוח:** לעיתים אנשים משתמשים בסמים ובאלכוהול כדי להילחם במצב הרוח הקודר שלהם. הם מספקים הקלה זמנית לתחושות של דיכאון, חרדה או כעס, אם כי הם עלולים גם לגרום לרגשות שליליים או להחמיר את המצב הקיים.
- **כדי להתמודד עם הסימפטומים:** יש אנשים שמשתמשים בסמים ובאלכוהול כניסיון להתמודד עם הסימפטומים. אלכוהול וסמים יכולים לספק הקלה רגעית משמיעת קולות או מהזיות אחרות. השימוש בחומרים אלו לעיתים מפחית מחשבות פרנואידיות, או מחשבות רדיפה (מחשבה כי אנשים אחרים מביטים בך, מדברים עליך או יודעים מה אתה חושב). עם זאת, השימוש בסמים ובאלכוהול עלול להגביר ואף להחריף את הסימפטומים בטווח המידי וגם הרחוק.
- **כדי לסייע בבעיות שינה:** לעיתים אנשים משתמשים בסמים ואלכוהול כדי להרדם. שינה כזאת לרוב פחות מרגיעה, ויש סיכוי רב שבבוקר ירגישו מטושטשים.
- **כדי להימנע מבעיות אחרות:** אנשים עלולים להשתמש בסמים ובאלכוהול כדי להסח את דעתם מהבעיות שיש להם. למשל, אנשים משתמשים בסמים ובאלכוהול כדי לא לחשוב על בעיות שיש להם בעבודה או בלימודים, כשיש להם עימותים עם אחרים, כאשר הם בודדים או אינם מרוצים מעצמם. אצל אנשים אלה, אלכוהול וסמים עלולים לספק בריחה רגעית ממגוון בעיות בחייהם והימנעות מפתרונם.
- **כדי לחזור ל"ימים הטובים ההם":** אנשים שחוו משבר פסיכוכטי לפעמים חוזרים להשתמש באלכוהול ובסמים, לרוב עם חבריהם, לאחר שהשיגו שליטה על הסימפטומים שלהם, מתוך ניסיון לחוות שוב את אותה ההנאה שהייתה להם בעבר

משימוש בסמים ובאלכוהול. זה אמנם יכול להצליח בחלק מהזמן, אבל לעיתים קרובות אנשים מגלים שהם יותר רגישים להשפעות של החומרים לאחר שחוו משבר פסיכוטי, וההשפעות אלו אינן מהנות עוד כפי שהיו בעבר ואף עלולים להחזיר את המצב הפסיכוטי באופן מיידי.

שאלה:

- האם בן המשפחה שב"נויגייט" השתמש בסמים ובאלכוהול מאחת הסיבות שתוארו למעלה?

אפשרות לתרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

1. בני משפחה יכולים לשאול את בן המשפחה שב"נויגייט" אילו יתרונות וחסרונות הוא מוצא בשימוש בסמים ובאלכוהול בנקודה זו בחייו. חשוב להישאר רגועים במהלך השיחה. נסו לראות את העולם דרך העיניים שלו – לא צריך לשנות את דעתו כרגע.

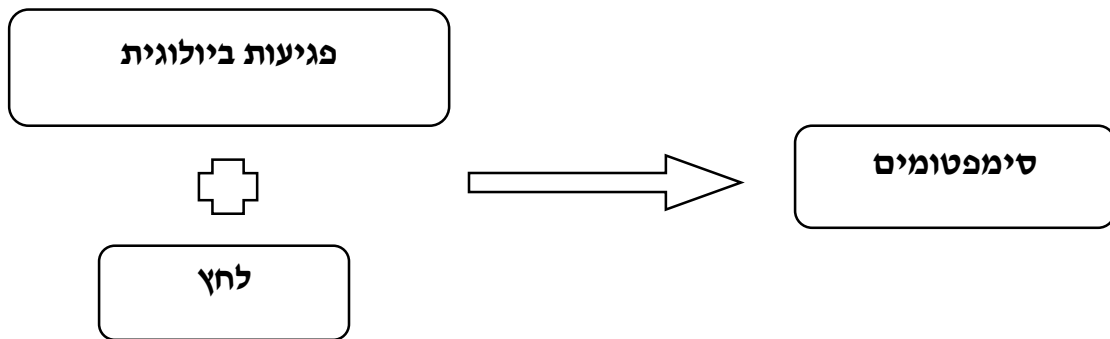
שימוש בסמים ובאלכוהול ופסיכוזה

השימוש בסמים ובאלכוהול שכית. יחד עם זאת, השימוש עלול לגרום בעיות. אנשים שחוו לאחרונה משבר פסיכוטי רגישים במיוחד להשפעות של החומרים האלו.

חזרה על מודל פגיעות-לחץ

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

מודל פגיעות-לחץ



הסימפטומים של פסיכوزה נגרמים בשל גורמים ביולוגיים (או פגיעויות).

- הסימפטומים וגורמים ביולוגיים אלו עלולים להחמיר בשל:
 - סמים ואלכוהול
 - לחץ
- הסימפטומים וגורמים ביולוגיים אלו עשויים להשתפר בעקבות:
 - נטילת תרופות
 - לימוד דרכים יעילות להתמודדות עם לחץ ועם הסימפטומים
 - תמיכה חברתית טובה
 - עיסוק בפעילויות משמעותיות, כמו עבודה או לימודים
 - הימנעות משימוש בסמים ואלכוהול
- אלכוהול וסמים עלולים להשפיע לרעה ישירות על הגורמים הביולוגיים במוח (חומרים כימיים במוח ומתווכים עצביים) שגורמים לפסיכוזה, ולהחריף את הסימפטומים.
- השימוש בסמים ובאלכוהול עלול להפריע להשפעות המגנות של התרופות, שמפחיתות את הסימפטומים, והדבר עלול להוביל להחרפת הסימפטומים ולהישנות נוספת של המצב הפסיכוטיות.
- השפעות אחרות שמובילות להגברת הלחץ באמצעות ההשלכות השליליות של השימוש בסמים או באלכוהול ו/או השפעות שמפריעות לגורמים המגנים (למשל, פגיעה בתמיכה החברתית בשל ויכוחים על השימוש בסמים ואלכוהול, פגיעה בפעילות יום-יומית מובנית- היעדרות מעבודה או מלימודים וכו').

פסיכოזה גורמת לאנשים להיות רגישים מאד להשפעות של סמים ואלכוהול. הם לא בהכרח צריכים לשתות הרבה אלכוהול או לצרוך הרבה סמים; גם כמות קטנה מחומרים אלו עלולה לגרום לאנשים עם פסיכוזה להרגיש יותר חרדה, להיות חשדניים יותר, או לשמוע ביתר שאת את הקולות שהם שומעים. אפילו בירה אחת יכולה לגרום בעיות לאנשים שעברו משבר פסיכוטי, גם אם בעבר זה לא קרה להם אף פעם.

שאלה:

- האם נראה שחל שינוי ברגישות של בן המשפחה שב"נויגייט" לסמים או לאלכוהול מאז שהוא חווה משבר פסיכוטי? כמו חשדנות רבה יותר אחרי בירה אחת?

בעיות אחרות הקשורות לשימוש בסמים ובאלכוהול

נוסף על הגברת הסימפטומים והישנוניות, שימוש בסמים ובאלכוהול עלול לגרום לבעיות נוספות.

הפרעה בעבודה או בלימודים

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

בעיות חברתיות

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

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

שאלות:

- האם בני המשפחה אמרו פעם לבן המשפחה שב"נויגייט" שהם מודאגים מהשימוש שלו בסמים ובאלכוהול?
 - האם השימוש בסמים ובאלכוהול הוביל אי פעם לוויכוחים או לעימותים בתוך המשפחה שלכם?
- סמים ואלכוהול עלולים גם לגרום לבעיות שקשורות לאנשים שאיתם האדם משתמש. למשל:
- להיות אימפולסיבי בגלל הסמים/אלכוהול ולעשות דברים מביכים או להסתבך בצרות, כמו התפרעות או השתתפות בריב אלים, או קיום יחסי מין עם אנשים שהוא בקושי מכיר.
 - כשאנשים אחרים מנצלים את האדם, במובן מיני או במובן כספי. אנשים יכולים להתנהג כאילו הם החברים שלו, אבל רק מפני שיש לו משהו שהם רוצים, כמו כסף או דברים יקרים שאפשר להשתמש בהם.

בעיות בחיי היום יום

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

בעיות עם החוק

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

בעיות עם בטיחות

אנשים עלולים להשתמש בסמים ובאלכוהול במצבים מסוכנים, כמו נהיגה בשכרות או תחת השפעת סמים, או בילוי עם אנשים שעלולים לנצל את האדם ולפגוע בו. שימוש בסמים ובאלכוהול גם מגדיל את הסיכויים להיקלע לתאונות, כמו תאונות דרכים או נפילות.

בעיות בהשגת מטרות

שימוש באלכוהול וסמים עלול להפריע לאנשים להשיג מטרות אישיות שהציבו לעצמם. קשה לקבוע אם הפסיכოזה היא המפריעה או השימוש בסמים ואלכוהול, משום ששתי הבעיות משפיעות זו על זו.

בעיות בריאות

שימוש בסמים ואלכוהול עלול לגרום למגוון בעיות בריאותיות, קצרות וארוכות טווח גם יחד. בעיות בריאות בטווח הקצר כוללות עלייה במשקל או איבוד משקל, בעיות עיכול, הפרעות בתיאבון ובעיות שינה.

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

תלות פסיכולוגית

שימוש תכוף בסמים ובאלכוהול עלול להוביל לתלות פסיכולוגית שתתבטא באופנים הבאים:

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

תלות גופנית

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

שאלה:

- האם בן המשפחה שב"נויגייט" פיתח את אחת הבעיות שהוזכרו למעלה בשל שימוש בסמים ובאלכוהול?

טיפים כיצד לעזור לבן המשפחה בנושא שימוש בסמים ואלכוהול

שימוש בסמים ובאלכוהול הינו שכיח בקרב אנשים המחלימים מפסיכوزה, וייתכן שייקח זמן עד שהמשתמש יכיר בכך שיש בעיה. ישנם דברים שבני המשפחה יכולים לעשות כדי לעזור למצב. להלן כמה טיפים:

- המשיכו להשתמש בכישורי תקשורת טובה כדי להביע את דאגתכם. ל"נדנודים" והצקות לגבי השימוש בסמים ובאלכוהול יש נטייה להחריף את המצב. לדוגמה, תוכלו לומר "אני דואג שהסימפטומים שלך יחריפו אם תשתה יותר מבירה אחת. האם יש משהו שאני יכול לעשות כדי לעזור?" במקום לומר, "אתה חייב להפסיק לשתות. אתה לא זוכר מה הפסיכיאטר אמר?"
- העניקו שבחים על כל שינוי חיובי (התרחקות מחברים משתמשים, הימנעות משימוש במשך כמה ימים), קטן ככל שיהיה.
- שמשו דוגמה בעצמכם - אל תשתו באופן מוגזם.
- שדרו מסר ברור ועקבי לגבי הסיבה שאתם מודאגים ממה שהוא עושה, שעלול להפריע לו בתהליך ההחלמה.

אפשרות לתרגול בבית

להלן מספר אפשרויות לתרגול בבית בהקשר למה שנלמד בחלק זה. אתם יכולים לעבור עליהם עכשיו או בסוף הפגישה.

- בחרו באילו מהטיפים הרשומים למעלה בני המשפחה יכולים להשתמש ונסו אותם במהלך השבוע הקרוב.

סיכום

- אנשים רבים שחוו משבר פסיכוטי משתמשים בסמים ובאלכוהול.
- הסיבות השכיחות לשימוש בסמים ובאלכוהול בפסיכוזה כוללות רצון להיות בחברה, ליהנות, להתמודד עם הסימפטומים ולצאת מהשיעמום.
- אנשים המחלימים מפסיכוזה רגישים במיוחד להשפעות של השימוש, ואפילו מעט מאוד חומר עלול להחריף את מצבם.
- בני משפחה יכולים לעזור לבן המשפחה המחלים מפסיכוזה לצמצם את השימוש או להפסיקו כליל.
- צמצום השימוש בסמים ובאלכוהול או הפסקתו המוחלטת עשויים לקחת זמן רב במקרה של משבר פסיכוטי ראשון, אבל הם אפשריים.

ייעוץ משפחתי לפיתוח דרכים לפתרון בעיות ולקבלת החלטות

לאחר שבני המשפחה למדו כיצד לתמוך בהחלמה מפסיכوزה כחלק משלב הלימוד וההדרכה ב"נויגייט", הם עדיין צפויים להתמודד עם מצבים מאתגרים רבים. נוסף על מפגשי המעקב החדשיים, צוות "נויגייט" עומד לרשות המשפחות על פי הצורך, כדי לטפל בנושאים ובקשיים שקשורים להחלמה מפסיכוזה. קשיים אלו לרוב קשורים לנושאים של התמודדות עם האדם שב"נויגייט", כאשר הוא מנסה להשיג את מטרותיו – אולי בעיות של נטילת תרופות באופן סדיר, מציאת חברים, התנהלות עם מסגרת תקציבית, או שליטה בדחף להשתמש בסמים או באלכוהול. לרוב, הייעוץ יכול 2-3 מפגשים עם המטפל המשפחתי, מדי שבוע או שבועיים. ברוב המקרים, ככל שיותר בני משפחה יהיו נוכחים במפגשים, כך גדל הסיכוי שהבעיה תיפתר בצורה מוצלחת.

משפחות רבות מגלות כי פתרון בעיות באופן שיטתי עשוי להוביל לתוצאות טובות יותר. משפחות יכולות ללמוד להשתמש במערכת אסטרטגיות ספציפית כדי לפתור בעיות ולהשיג מטרות ביעילות. ב"נויגייט" אנחנו משתמשים באסטרטגיה הזאת כבסיס לייעוץ המשפחתי. בדפי עבודה אלו נדון תחילה כיצד לעבוד על פתרון בעיות, ונציג את הצעדים שיש לנקוט לקראת פתרון בעיות מוצלח.

יש מצבים שמערבים קבלת החלטה ולא פתרון בעיה. למשל, כשהאדם ב"נויגייט" צריך להחליט אם לחזור ללימודים או אם לעבור דירה. במקרים כאלה, קבלת ההחלטה עשויה להוביל לבעיות שיהיה צורך לפתור אחר כך. שימוש בשיטה מובנית לקבלת החלטות עשוי לעזור להגדיל את הסיכוי לקבלת ההחלטה הטובה ביותר האפשרית - שיטה זו נקראת "איזון החלטות". הבסיס של איזון החלטות יוצג בחלק השני של דפי עבודה אלו.

שימוש בגישה שיטתית עשוי לעזור למשפחות לפתור בעיות ולקבל החלטות טובות יותר.

ארגון פתרון בעיות במשפחה

משפחות לרוב מגלות שכאשר הן עוקבות אחר שיטה ספציפית לפתרון בעיות, הדבר עוזר לארגן את בני המשפחה ולהבטיח שהם ממוקדים בנושא שעל הפרק. המטפל המשפחתי יעזור

לארגן את המשפחה ואת הדיון כדי לעקוב אחר הצעדים של פתרון בעיות. הוכח שהשימוש בצעדים אלה מגביר את הסיכוי למצוא פתרונות מוצלחים.

צעדים לפתרון בעיות ולהשגת מטרות

הגישה המובנית לפתרון בעיות ב"נויגייט" כוללת שישה צעדים. המטפל יעבוד עם בני המשפחה ויתרכז בכל פעם בצעד אחד. אנו מעודדים את כולם להשתתף באופן פעיל בדיון המשפחתי, וכל משוב יתקבל בברכה.

להלן ששת הצעדים:

- 1. שוחחו על הבעיה או על המטרה.** כל בני המשפחה מדברים על הבעיה או על המטרה, וכל אחד מקשיב לדברי האחר. חשוב במיוחד שהאנשים שהכי מעורבים יספרו כיצד הבעיה משפיעה עליהם. לאחר שכולם הביעו את דעתם, בני המשפחה ינסו להגיע להגדרה משותפת של הבעיה או המטרה. שלב זה ידרוש כנראה מבני המשפחה להתפשר. ניסוח הבעיה או המטרה באופן חיובי, במונחים של איך אפשר לשנות את זה, יכול לקדם את השלמת הצעד הזה. לאחר שבני המשפחה מסכימים על הגדרה מסוימת, הם יכתבו אותה. במהלך הדיון, יכול להיות שיתברר שהבעיה למעשה קשורה לקבלת החלטה. אסטרטגיות לקבלת החלטות טובות יידונו בהמשך.
- 2. חשבו על שלושה פתרונות לפחות.** בתחילת צעד זה, בני המשפחה יעברו על ניסיונות קודמים לפתרון הבעיה. חזרה כזאת מונעת מהם לחזור על טעויות קודמות. אחר כך, כל אחד יגדיר כמה שיותר פתרונות אפשריים לבעיה. אל תעריכו את הפתרונות בשלב זה. כרגע יש מקום גם לפתרונות דמיוניים, מופרכים ואפילו מגוחכים. כל אחד צריך לתרום לפחות רעיון אחד, ושום רעיון לא נפסל.
- 3. העריכו בקצרה כל פתרון.** רשמו את היתרונות והחסרונות של כל רעיון לפתרון הבעיה או להשגת המטרה.
- 4. בחרו את הפתרון הטוב ביותר.** נסו לבחור את הפתרון הקל ביותר שיעבוד. הפתרון הנבחר צריך להיות מוסכם על ידי בני המשפחה. לפעמים, פתרון אחד או שניים מוסכמים בבירור על ידי כולם. בפעמים אחרות, בני המשפחה מעדיפים פתרונות שונים. הפתרונות צריכים להיות גמישים מעט, ויש לבצע פשרות כדי שבני המשפחה יגיעו להסכמה.

5. **תכננו את יישום הפתרון.** כאשר בני המשפחה מסכימים על האופן שבו הם רוצים לפתור את הבעיה או להשיג את המטרה, עליהם לגבש תכנית שתממש את הרעיונות שלהם. התכנית הזאת אמורה לכלול ארבעה מרכיבים מרכזיים:

- **טווח זמן.** מתי יושלמו חלקים שונים של התכנית?
- **משאבים.** האם דרושים משאבים מיוחדים לביצוע התכנית (למשל, כסף, כישורים, מידע)?
- **תפקידים.** מי אחראי לעשות מה?
- **מכשולים אפשריים.** מה יכול להפריע למימוש התכנית? כיצד להימנע ממכשולים אלה, וכיצד להתמודד איתם אם הם עומדים בדרככם?

6. **עברו על יישום הפיתרון במפגש הבא. עירכו שינויים במידת הצורך.** לאחר שהמשפחה מסכימה על תכנית, יקבע תאריך למפגש נוסף כדי להעריך את הצלחת התכנית. במפגש, בני המשפחה ישוחחו וישבחו את המאמצים שנעשו כדי ליישם את התכנית, ויבדקו אם יש להשקיע מאמץ נוסף כדי לפתור את הבעיה או להשיג את המטרה.

סיכום הצעדים לפתרון בעיות להשגת המטרה:

1. הגדירו את הבעיה.
2. חישבו על פתרונות אפשריים.
3. העריכו כל פתרון.
4. בחרו את הפתרון הטוב ביותר או שילוב של פתרונות.
5. תכננו כיצד ליישם את הפתרון.
6. עברו על יישום התכנית ושבחו את כל המאמצים שנעשו.

דוגמה

ארבעה בני משפחה גרו יחד בדירה קטנה – אימא, שני בנים, ובת, נועה, שעברה משבר פסיכוטי ראשון. יום אחד הבת נקלעה לוויכוח עם החבר שלה ואימה להשליך עליו מנורה. החבר עזב, אבל האימא חשבה שהבת חווה החרפה בסימפטומים. מפגש ייעוץ עם הצוות הטיפולי נקבע לבוקר שלמחרת, ביחד עם כל בני המשפחה. במהלך מפגש הייעוץ, לאחר כמה דקות של דיון על הבעיה, כולם הסכימו להגדיר את הבעיה כך: "נועה מרגישה שהיא עלולה לפגוע במישהו". המשפחה הגדירה שישה פתרונות אפשריים:

1. לקחת תרופות נוספות.
2. לגשת לבית החולים הקרוב להערכה (ואולי אשפוז).
3. נועה תעזוב את הדירה.
4. בני משפחה אחרים יעזבו את הדירה.
5. ללכת לבית החולים שבו נועה אושפזה בעבר.
6. לצלצל לצוות הטיפולי לשם הערכה.

לאחר בחינת היתרונות והחסרונות של כל פתרון אפשרי, בני המשפחה הסכימו שהפתרון הטוב ביותר הוא פתרון מס' 5, מכיוון שנועה הרגישה שזה מצב חירום, והיה לה הכי נוח לחזור לבית החולים שבו הכירה היטב את הצוות הטיפולי. תכנית ליישום הפתרון כללה את הצעדים הבאים:

1. המטפל מתקשר לבית החולים כדי לראות אם יש מיטה פנויה לאשפוז (אם אין מיטה פנויה, מתקשרים לבית החולים הקרוב).
 2. האימא מזמינה מונית כדי להגיע לבית החולים.
 3. נועה אורזת בגדים וכלי רחצה.
 4. אחד מהאחים מלווה את נועה לבית החולים.
- התכנית יושמה באופן מוצלח, ונועה אושפזה בבית החולים וקיבלה את הטיפול המתאים.

שאלות:

- איך המשפחה שלכם פותרת בעיות?
- על איזו בעיה אתם רוצים לעבוד היום?
- מי יוכל לעקוב ולראות אם הפתרון מיושם?

אפשר להתגבר על קשיים רבים בפתרון בעיות.

קבלת החלטות

לפעמים אנשים עומדים בפני מצבים מורכבים שלא תמיד קל להתאים אותם לצעדים של פתרון בעיות. מצבים אלו דורשים איזו החלטה או בחירה ראשונית לפני תחילת התהליך של פתרון הבעיה. לרוב, החלטות כאלה דורשות שינויים גדולים בסגנון החיים, למשל האם האדם שב"נויגייטי" ימשיך לגור בבית, יירשם לאוניברסיטה, יתחיל לשתות שוב אלכוהול, או יספר לחבריו על הבעיות האחרונות שלו עם הפסיכוסה. כדי לקבל את ההחלטות הטובות ביותר, המטפל יציג בפניכם שיטה של "איזון החלטות".

איזון החלטות מערב למידה של צעדים דומים לאלה של פתרון בעיות, והם כוללים: (1) הגדרת ההחלטה שרוצים לקבל. (2) עריכת רשימה של יתרונות וחסרונות של החלטה אחת אל מול יתרונות וחסרונות של ההחלטה השנייה. (3) דיון ביתרונות וחסרונות היחסיים. (4) בחירה באפשרות הטובה ביותר. (5) גיבוש תכנית ליישום ההחלטה. (6) מעקב אחר ביצוע התכנית בזמן מאוחר יותר.

כדאי שכל משתתף במפגש הייעוץ יעזור ויציע רעיונות לאיזון ההחלטות. דוגמה שהושלמה על ידי משפחה, כדי לשקול את היתרונות והחסרונות שבהפסקת השימוש במריחואנה של בן המשפחה עם הפסיכוסה, מוצגת בטבלה הבאה:

איזון החלטות לשימוש או אי שימוש במריחואנה

אפשרות א'	יתרונות של אפשרות א' (בעד)	חסרונות של אפשרות א' (נגד)
שימוש במריחואנה	יכול להיות כיף. אוכל להרגיש יותר נורמלי. אוכל לראות חברים.	עלול להיות בדיכאון. עלול להתאשפז.
אפשרות ב'	יתרונות של אפשרות ב' (בעד)	חסרונות של אפשרות ב' (נגד)
אי שימוש במריחואנה	אוכל לקנות בגדים בכסף הזה.	אהיה משועמם.

מה היא האפשרות הטובה ביותר? אי שימוש במריחואנה.

לאחר השלמת איזון החלטות:

לאחר שנבחרה דרך הפעולה, ניתן לרוב לזהות מגוון של בעיות או מטרות, עליהן אפשר לעבוד אחת אחת, בעזרת אסטרטגיית פתרון הבעיות שנדונה למעלה. למשל, לגבי האדם שהשלים את הטבלה בעניין השימוש במריחואנה, התוצאה של ההחלטה שלו להימנע משימוש במריחואנה יוצרת סדרה שלמה של בעיות חדשות, שכוללות:

1. התמודדות עם דחף להשתמש במריחואנה.
2. מציאת חברים שאינם משתמשים.
3. מציאת פעילויות אחרות למלא את הזמן
4. קבלת מענה תואם לבעיה כמו השתתפות בקבוצות לעזרה עצמית

האדם ובני משפחתו היו מסוגלים אחר כך להגדיר כל אחת מהבעיות או המטרות הספציפיות האלה, ולהשתמש באסטרטגיה של פתרון בעיות שנלמדה קודם.

סיכום

- פתרון בעיות בעזרת גישה מובנית לרוב מוביל לתוצאות טובות יותר.
- התרומה של כל אחד חשובה.
- הצעדים הדרושים כדי לפתור בעיות ולהשיג מטרות הם:
 - דיון בבעיה
 - מציאת שלושה פתרונות אפשריים
 - הערכת כל פתרון
 - בחירת הפתרון הטוב ביותר
 - תכנון היישום של הפתרון
 - מעקב אחר היישום במפגש המשפחתי הבא
- משפחות עלולות להיתקל בקשיים בפתרון בעיות יחד, אבל יש אסטרטגיות להתגבר על המכשולים.
- כשצריך לקבל החלטות חשובות, רישום היתרונות והחסרונות בתהליך איזון החלטות עשוי לעזור.
- פתרון בעיות ואיזון החלטות הם שני חלקים חשובים במפגשי הייעוץ של "נויגייטי".

דף פתרון בעיות או הצבת מטרות

1. דונו בבעיה או במטרה. כל אחד אמור להביע את דעתו. נסו להגיע להסכמה בשאלה מהי הבעיה/המטרה. כתבו אותה באופן מפורש וספציפי.

.....
.....
.....

2. חשבו על שלושה פתרונות אפשריים לפחות. אל תעריכו אותם בשלב זה – חכו לצעד מס' 3.

3. העריכו בקצרה כל פתרון. רשמו את היתרונות והחסרונות המרכזיים

חסרונות	יתרונות
---------	---------

..... (1)
.....	
.....	
..... (2)
.....	
.....	
..... (3)
.....	
.....	
..... (4)
.....	
.....	
..... (5)
.....	
.....	

5. בחרו את הפתרון הטוב ביותר. חשבו עד כמה קל יהיה ליישם את הפתרון ומהם הסיכויים שהוא יהיה יעיל?

.....
.....

6. תכננו את יישום הפתרון. מתי הוא ייושם?

.....
.....

אילו משאבים דרושים לפתרון ואיך תשיגו אותם?

.....
.....

מי יעשה מה כדי ליישם את הפתרון?

.....
.....

רשמו מה יכול להשתבש בדרך ליישום הפתרון, וכיצד תוכלו להתגבר על כך.

.....
.....
.....

תרגלו את החלקים הקשים בתכנית.

מי אחראי לבדוק שכל צעדי התכנית יושמו?

.....

7. עברו על היישום במפגש הייעוץ המשפחתי הבא (תאריך:). בצעו שינויים במידת הצורך.

טבלת איזון החלטות

אפשרות א'	יתרונות של אפשרות א' (בעד)	חסרונות של אפשרות א' (נגד)
אפשרות ב'	יתרונות של אפשרות ב' (בעד)	חסרונות של אפשרות ב' (נגד)

..... מהי האפשרות הטובה ביותר :

נספחים

טבלת איזון החלטות

אפשרות א'	יתרונות של אפשרות א' (בעד)	חסרונות של אפשרות א' (נגד)
אפשרות ב'	יתרונות של אפשרות ב' (בעד)	חסרונות של אפשרות ב' (נגד)

מהי האפשרות הטובה ביותר :

.....

דף פתרון בעיות או הצבת מטרות

1. דונו בבעיה או במטרה. כל אחד אמור להביע את דעתו. נסו להגיע להסכמה בשאלה מהי הבעיה/המטרה. כתבו אותה באופן מפורש וספציפי.

.....
.....
.....

2. חשבו על שלושה פתרונות אפשריים לפחות. אל תעריכו אותם בשלב זה – חכו לצעד מס' 3.

3. העריכו בקצרה כל פתרון. רשמו את היתרונות והחסרונות המרכזיים

חסרונות	יתרונות
---------	---------

..... (1)
.....
.....
..... (2)
.....
.....
..... (3)
.....
.....
..... (4)
.....
.....
..... (5)
.....
.....

4. בחרו את הפתרון הטוב ביותר. חשבו עד כמה קל יהיה ליישם את הפתרון ומהם הסיכויים שהוא יהיה יעיל?

.....
.....

5. תכננו את יישום הפתרון. מתי הוא ייושם?

.....
.....

אילו משאבים דרושים לפתרון ואיך תשיגו אותם?

.....
.....

מי יעשה מה כדי ליישם את הפתרון?

.....
.....

רשמו מה יכול להשתבש בדרך ליישום הפתרון, וכיצד תוכלו להתגבר על כך.

.....
.....
.....

תרגלו את החלקים הקשים בתכנית.

מי אחראי לבדוק שכל צעדי התכנית יושמו?

.....

6. עברו על היישום במפגש הייעוץ המשפחתי הבא (תאריך:). בצעו שינויים במידת הצורך.

