



**תכנית לקידום אישי
בתעסוקה והשכלה
"נויגייט"
בעקבות משבר פסיכוטי
ראשון**

(Supported Education and Employment)

כותבים ראשיים:

David L. Penn, Piper S. Meyer and Jennifer D. Gottlieb

כותבים נוספים:

Cori Cather, Susan Gingerich, Kim T. Mueser and Sylvia
Saade

הפרויקט בישראל במימון ובחסות:

הקרן על שם לזלו נ. טאובר והעמותה ע"ש משה הס

יוני 2016

תכנית לקידום אישי בתעסוקה והשכלה

”נויגייט”

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, גרסאות 2014, 2020)

צוות הקמה והטמעה בישראל:

פרופ' דיוויד 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' גילי חטר ישי, גב' ליעד מוזס, גב' איה חסדאי, ד”ר פאולה גרבר אפשטיין, גב' עמית ימין
ופרופ' דיוויד רועה

כל הזכויות שמורות

© copyright קרן לזלו נ. טאובר והעמותה ע”ש משה הס

פברואר 2016

תוכן עניינים

יחידה מס' 1 – עיקרי התפקיד – חוברת לSEE

- פרק 1: תפקיד מלווה התעסוקה וההשכלה על קצה המזלג.....2
- פרק 2: אוריינטציה והערכה - עקרונות חשובים.....3
- פרק 3: התמודדות עם אתגרים הקשורים בהתמודדות הנפשית.....
- פרק 4: חיפוש עבודה ולימודים.....

יחידה מס' 2 – חוברת למשתתף בתכנית נוויגיט

- פרק 1 : הכר את מלווה התעסוקה וההשכלה12
- פרק 2: הערכה - זיהוי חוזקות, העדפות וניסיון תעסוקתי / לימודי.....18
- אינטייק (השכלה, שירות צבאי, שגרת יום, בריאות נפשית).....18
- תחביבים תמיכה וכוחות24
- ניסיון תעסוקתי ותובנות.....30
- פרק 3: הצבת מטרות.....33
- הגדרת מטרות אישיות.....35
- דף לתכנון מטרה (למעקב שבועי) –.....41
- פרק 4: חיפוש עבודה / לימודים והשתלבות ראשונית.....18
- קבלת החלטות לגבי קצבה.....18
- פרופיל תעסוקתי וחקר משרות.....24
- זיהוי חוזקות ייעודיות.....
- חשיפה מול הסתרה במקום עבודה / לימודים.....30
- מסלולי הכשרה / לימודים-.....
- אסטרטגיות חיפוש והכנה לראיון עבודה.....

התמודדות עם סטיגמה עצמית בהשתלבות בעבודה / לימודים 24

פרק 5: תמיכה מתמשכת בעת השתלבות בעבודה 18

מודל פגיעות לחץ ואסטרטגיות להתמודדות 18

אתגרים קוגניטיביים בעבודה ואסטרטגיות התמודדות.....

ביסוס שגרה..... 30

התמודדות עם רגשות שליליים – הבנייה קוגניטיבית.....

פיתרון בעיות.....



פרק 1: מתאם קהילה על קצה המזלג

תפקיד מתאם קהילה (SEE) - מבט על

חוויה של התקף פסיכוטי ראשון מפריעה לעיתים קרובות לתפקוד בלימודים ובעבודה, והרצון לחזור לפעילות רגילה בתחומים הללו הוא מטרה משותפת למטופלים ולבני משפחותיהם. SEE (Supported Employment and Education) היא תוכנית שנועדה לסייע לאנשים עם הפרעה פסיכיאטרית להשיג את מטרות התעסוקה וההשכלה שלהם (Bond, Drake, & Becker, 2008), לרבות אנשים שחוו התקף פסיכוטי בזמן האחרון. בתוכנית ה-SEE, איש מקצוע עובד עם מטופלים כדי להגדיר את ההעדפות האישיות שלהם ביחס למטרות הלימודים או העבודה, כולל מטרות רחבות של פיתוח קריירה, ואז מספק את התמיכה הנדרשת כדי לעזור להם להשיג את המטרות הללו.

בניגוד לגישות מסורתיות של שיקום תעסוקתי להפרעות פסיכיאטריות, שמדגישות הערכות והכשרות מקצועיות, ב-SEE הפוקוס הוא על הערכה מהירה יותר והכנת תוכנית קריירה, בהמשכו חיפוש עבודה מהיר או רישום לתוכנית לימודים, שילוו בתמיכה לאורך כל הדרך כדי להבטיח השתלבות מיטבית. בנוסף, בניגוד לגישות רבות של שיקום תעסוקתי מסורתי, SEE משולב באופן מלא עם שאר צוות NAVIGATE, תוכנית המעניקה טיפול מקיף לאנשים שחוו התקף ראשון של פסיכוזה non-affective. הטיפול ניתן בידי צוות משולב מיוחד, שעוזר לאנשים לעבוד לקראת הגשמת המטרות האישיות שלהם והחלמה. באופן כללי יותר, תוכנית NAVIGATE עוזרת למטופלים למצוא את הדרך אל החלמה לאחר אפיזודה פסיכוטית, כולל מאמצים שתומכים בתפקוד מיטבי בבית, במקום העבודה, במוסד הלימודים ובמצבים חברתיים. צוות NAVIGATE כולל את אנשי הצוות הבאים: מנהל, מטפל משפחתי, פסיכיאטר, מתאם קהילה, מטפל חוסן אישי, ובמידת האפשר עמית מומחה. התוצאות החיוביות של השתתפות במחקר של תוכנית RAISE ETP, שכעת נקראת NAVIGATE, מתוארות ב-Kane et al (2016). החוברת שאתם קוראים עכשיו מתארת את תוכנית ה-SEE וכיצד יש ליישם אותה. SEE נועד להיות חלק בלתי נפרד מ-NAVIGATE, טיפול מוקדם מקיף לאנשים שחוו התקף פסיכוטי ראשון. התוכנית מתוארת בפרוטרוט במדריכים השונים ושם גם מתוארים בהרחבה תפקידיהם של כל אנשי הצוות.

- **המנהל** שעובד גם עם המשפחות ומפקח על מתאם קהילה SEE ועל מטפל החוסן האישי IRT.
- **הפסיכיאטר** שמספק טיפול תרופתי.
- **שני מטפלי חוסן אישי (IRT)** שעוזרים למטופלים להבין את המצב שלהם וכיצד לנהל אותו ולפתח חוסן כדי להשיג את המטרות האישיות שלהם.
- **מתאם קהילה**, שעוזר למטופלים להשיג את המטרות שלהם בתחום העבודה, התנדבות או ההשכלה.

נוסף על אלה, צוותי NAVIGATE רבים כוללים גם בעלי תפקידים נוספים:

- עמית מומחה, שחווה בעצמו אתגרים בתחום בריאות הנפש, והוא מספק תקווה ועידוד למטופלים, ולפעמים מוביל קבוצות או מסייע להוביל.

הפרק הזה מתחיל בכמה הצעות כיצד להתכונן לעבודה עם מטופלים בתפקיד מתאם הקהילה, ממשיך בסקירה על ההשפעות של פסיכוזה על מעורבות בעבודה ובלימודים, וכן בדיון על כמה מהאתגרים שכרוכים בניסיון לחזור לעבודה או ללימודים בעבור מטופלים שמחלימים מאפיזודה פסיכוטית ראשונה. אחר כך נדון בחשיבות העבודה והלימודים למטופלים שחוו אפיזודה פסיכוטית, וגם ביתרונות שמהם יכולים ליהנות אנשים שחוזרים למעורבות בתחומים הללו. לבסוף – סיכום קצר של תוכנית מתאם הקהילה.

השפעה של פסיכוזה על השתלבות בעבודה ובלימודים

בני האדם שונים זה מזה לגבי משך הזמן שלוקח להם להתחיל לקבל טיפול אחרי שהם מתחילים לחוות תסמינים פסיכוטיים. יש אנשים שחשים מצוקה קשה בעקבות תסמינים פסיכוטיים ומבקשים עזרה מייד. רבים אחרים, לעומת זאת, שומרים את המצוקה לעצמם או שהם חסרי מודעות ותובנה לגבי הבעיות שהם חווים. אבל כאשר הפסיכוזה מתחילה להשפיע על התפקוד של האדם בעבודה או בלימודים, בני המשפחה ואנשים אחרים מתחילים לשים לב לכך, ואז הם מחפשים טיפול כדי להבין את הבעיה ולטפל בה. לפיכך, אצל אנשים רבים, בעיות תפקוד בלימודים או בעבודה גורמות למעורבות ראשונה עם גורמי טיפול.

יש כמה סיבות לכך שאפיזודה פסיכוטית עלולה לפגוע בתפקוד בתחומי העבודה והלימודים. הזיות, מחשבות שווא (כמו למשל להאמין שאנשים אחרים מדברים עליך כשהם לא באמת עושים זאת, או שהרדיו או הטלוויזיה מדברים ישירות אליך), חשיבה פרנואידיה או מחשבות שווא עשויות להיות מדאיגות ומסיחות דעת, וכך להקשות על הריכוז בכל מה שקשור למשימות העבודה או הלימודים. סילופים פסיכוטיים שקשורים למחשבות שווא או לאי הבנה של רמזים חברתיים עשויים להוביל לשיפוט חברתי גרוע או לאי הצלחה למלא משימות חשובות בעבודה או בלימודים, וזה כמובן מוביל לבעיות תפקוד.

גם תסמינים אחרים ומוגבלויות שקשורים לפסיכוזה יכולים להפריע ללימודים או לעבודה. דיכאון הוא תסמין שכיח מאוד אצל אנשים אחרי אפיזודה פסיכוטית ראשונה, ולרוב הוא מקדים את ההתפרצות המלאה של התסמינים הפסיכוטיים (Häfner, Löffler, Maurer, Hambrecht, & Ander Heiden, 1999) שעשויים להפריע לתפקוד בעבודה או בלימודים. תסמינים שליליים כמו אפתיה, אנהדוניה (חוסר חוויה של עונג), וירידה באנרגיה או בסבילות הם שכיחים מאוד בפסיכוזה ראשונה, ועשויים לשבש את התפקוד בעבודה או בלימודים. ולבסוף, פגיעה קוגניטיבית גם היא שכיחה אצל אנשים שחווים התקף פסיכוטי ראשון, וזו עלולה להפריע לתפקוד היעיל בעבודה או בלימודים. כתוצאה מכל הבעיות הללו, אבטלה ונשירה מהלימודים הן בעיות שכיחות אצל אנשים שחוו התקף פסיכוטי ראשון, כמו גם אצל אנשים שאחר כך מפתחים סכיזופרניה או הפרעה סכיזואפקטיבית.

אם כן, כאשר אדם חווה תסמינים פסיכוטיים, יש לכך השפעה גדולה על יכולתו לתפקד היטב בעבודה או בלימודים. יחד עם זאת, אפילו לאחר שקיבל טיפול יעיל, התסמינים המרכזיים פחתו או נמצאים בנסיגה, יש גורמים אחרים שיכולים להקשות על החזרה ללימודים או לעבודה. חלקם

קשור לטבעה של הפסיכוזה ולתהליך ההחלמה, בעוד אחרים עשויים להיות קשורים לגישות ולאמונות לגבי מחלות נפש שהן נחלת האדם עצמו, או בני משפחתו, או החברה בכללותה. החוויה של אפיזודה פסיכוטית ואובדן השליטה הזמני על החשיבה וההתנהגות עשויה לערער את הביטחון העצמי גם אצל מי שהיה בטוח בעצמו מאוד לפני כן. באופן טבעי, אנשים עשויים להטיל ספק בכך שהם יכולים לחזור ללימודים או לעבודה, ולהרגיש שהם מוצפים בשל אתגר ההתמודדות עם החוויה שלהם והמשמעות שלה ביחס לעתידם. חוסר הביטחון העצמי עשוי להיות מועצם בשל האמונות המפלות והסטיגמות שיש לאנשים פעמים רבות לגבי מחלת נפש, כמו האמונה שמי שיש לו מחלת נפש, כולל אפיזודה פסיכוטית, אינו יכול להמשיך את חייו ולתרום לחברה. ולחלופין, החוויה של הפסיכוזה עשויה להוביל את האנשים לפתח ציפיות שונות ונמוכות באופן קיצוני לגבי מה שהם יכולים להשיג בחייהם, וכך הם יציבו לעצמם מטרות בתחום הלימודים או העבודה שהן פחות שאפתניות ובעלות משמעות פחותה יותר בעבורם.

אתגרים בחזרה לעבודה או לימודים אחרי התקף פסיכוטי ראשון

הזיות	סימפטומים וקשיים אורגניים
מחשבות שווא	
סימנים שלילים (אנהדוניה/ אפתיה/ חוסר אנרגיה)	
דיכאון	
פרנויה	
חרדה	
קשיים קוגניטיביים	חסמים פסיכולוגיים
ירידה בביטחון העצמי	
סטיגמה עצמית	
פחד מחוויית לחץ	
מבוכה בעקבות התנהגויות עבר בעבודה או לימודים	חסמים חברתיים סביבתיים
סטיגמה ציבורית רווחת כלפי חוסר יכולת של אנשים עם מחלות נפש לעבוד	
חוסר תמיכה של המשפחה בחזרה לעבודה או לימודים מחשש להידרדרות במצב הנפשי	
חששות סביב זכאות לקצבה ושכר מעבודה	

למרות האתגרים שבחזרה לעבודה או ללימודים שקיימים אצל אנשים שחוו אפיזודה ראשונה של פסיכוזה, החזרה למעורבות בתחומים הללו היא מטרה משותפת למטופלים ולבני משפחתם. **עבודה** מקושרת עם מספר רב של יתרונות לאנשים עם מחלת נפש, לרבות אנשים שמחלימים מאפיזודה פסיכוטית ראשונה. לאנשים שחוו אפיזודה פסיכוטית ראשונה יש לרוב מקורות הכנסה מוגבלים, ועבודה – אפילו משרה חלקית – עשויה לשפר את מצבם הכלכלי. יתרון נוסף של עבודה

קשור בתחושת הערך שנלווית לה אצל אנשים אחרים וגם אצל העובדים עצמם. אנשים עובדים הם בהגדרה מוערכים על ידי אחרים משום שמשלמים להם על מאמציהם. לתחושה של אדם שהוא מוערך יש השפעה חיובית על כל מי שעובד, אבל זה מקבל משנה תוקף אצל אנשים שהתמודדו עם המכשול של אפיזודה פסיכוטית ראשונה.

גם החזרה ללימודים מציגה מגוון של יתרונות. דרגות השכלה גבוהות יותר יכולות לשפר את מצבו של האדם בשוק העבודה, במיוחד כשהוא מכוון לקריירה ספציפית. חזרה ללימודים והשגת תואר אקדמי עשויות לספק לאנשים תחושת תכלית ועשייה שגורמת להם לבלות את זמנם בצורה משמעותית. הלימודים יכולים גם לספק הזדמנויות חברתיות חשובות, כמו חידוש חברויות, רכישת חברים חדשים, כניסה לקבוצות חברתיות חדשות עם תחומי עניין משותפים (אומנות, פוליטיקה וכו'). הרשמה מחודשת ללימודים והשגת המטרות בתחום ההשכלה יכולות להשפיע גם על הביטחון העצמי של אנשים שמחלימים מהתקף פסיכוטי ראשון. אנשים שחוו התקף כזה ואחר כך נשרו מהלימודים, מרגישים לרוב נחותים וחסרי תקווה בהשוואה לבני משפחה אחרים שלהם, שהמשיכו בלימודים והשיגו את התארים שרצו (Lewine, 2005).

יתרונות בחזרה ללימודים או לעבודה אחרי התקף פסיכוטי ראשון

- שיפור המצב הכלכלי בעת עבודה בשוק חופשי
- הגברת הדימוי העצמי והביטחון העצמי והפחתת הסטיגמה העצמית
- הפחתת הסטיגמה הציבורית הטוענת כי אנשים המתמודדים עם מחלה נפשית אינם מסוגלים לתרום לחברה
- יכולת להשתכר יותר טוב על ידי הרחבת ההשכלה (קורסים/ תואר)
- קידום ועידוד המוטיבציה כשמושגות מטרות לימודיות בדומה לבני גילם
- יכולת להשיג קריירות בעלות סיפוק אישי בעזרת לימודים גבוהים
- הזדמנות לעסוק בפעילות משמעותית שנותנת לאדם תחושת משמעות וסיפוק
- הפחתת הסימפטומים
- הזדמנויות למפגש חברתי

לסיכום

מתאם קהילה מבצע תהליך אישי, תפור למידותיו של האדם שחווה לאחרונה התקף פסיכוטי ראשון ונועד לסייע לו להשתלב חזרה בעבודה, לימודים, או התנדבות בקהילתו. ניתן לחלק את עבודת הSEE לשלושה שלבים:

בשלב הראשון מתבצעת הערכה בה נאסף מידע חשוב שמסייע להבנה משותפת של העבר האישי, החברתי התעסוקתי והלימודי של האדם וההעדפות שלו בתחומים אלה כמו למשל סוגי עבודה, תחומי לימודים וכו'. שלב זה לרוב מוגבל בזמן ומתבצע לרוב במהלך החודש הראשון מתחילת הקשר עם הSEE. כמובן שיש חשיבות לקיום הערכה מדי כמה זמן או באם התנאים או הרצונות משתנים ואז ניתן לחזור לחלק הזה בחוברת.

בשלב השני מתבצע חיפוש עבודה או לימודים על פי בירור העדפות והצרכים של המטופל. המטרה היא לספק סיוע יישומי במציאת העבודה או הלימודים שהלקוח רוצה, שלב זה מוכוון עשייה ולא כולל רק שיח על הנושא. הוא יכול צעדים מעשיים שנדרשים על מנת שהמטופל יתחיל לעבוד או יירשם ללימודים. לדוגמא בשלב זה: יתבצעו סימולציות של ראיונות עבודה, הליכה משותפת לראיון עבודה, יישלחו קורות חיים, הגשת טפסי מועמדות ללימודים או פגישה עם צוות מהאוניברסיטה/מכללה.

בשלב השלישי למעשה ניתנת תמיכה שוטפת. המטרה בשלב זה לתת עזרה יישומית כדי לשמור על תפקוד מיטבי, להתמודד טוב עם משברים, אם עולים, ולקדם הצלחה בלימודים או בעבודה. לעיתים העזרה בשלב הזה תהיה למשל לעבור לעבודה אחרת. בדומה לשלב הקודם, גם שלב זה פרקטי מאוד ומוכוון עשייה, ובו מתאם הקהילה מספק שלל תמיכות מגוונות כדי לעזור ללקוח לקדם את מטרותיו התעסוקתיות והלימודיות והשתלבותו המיטבית בקהילה. דוגמאות לפעילויות בשלב הזה: לתרגל עם הלקוח מיומנויות למידה, לתרגל חשיבה חיובית סביב סיטואציות חברתיות בעבודה להיפגש עם מעסיק או מרצה (בהסכמת הלקוח), סיוע בהתנהלות בנושאי תחבורה וניהול כספים ואימון ספציפי של מיומנויות נדרשות בעבודה.

לבסוף, מתאם הקהילה הינו חלק בלתי נפרד מכלל הצוות ועבודת הצוות עשויה לתרום רבות להשתלבותו המוצלחת של הלקוח בתעסוקה והשכלה.

תוכנית עבודה לדוגמה של מתאם קהילה

בזמן ששירותי מתאם קהילה סובבים סביב האדם עצמו, עדיין חשוב מאוד להציג תמונה רחבה על התנהלות ולוחות זמנים של השירותים שהם מספקים. להלן תיאור של מהלך העניינים סביב יצירת הקשר עם המטופלים והעזרה להם בהשגת מטרות התעסוקה או ההשכלה שלהם.

לאחר שמטופל נרשם לתוכנית "מנתב", מתאם קהילה ייפגש איתו ביחידות, מוקדם ככל האפשר, למשך עשרים דקות כדי לספק לו היכרות עם שירותיו ולבחון את מידת העניין של המטופל בתוכנית. אם המטופל מעוניין, SEE ייפגש איתו כדי לעבור על המידע שנכלל בדפי האוריינטציה של התוכנית. הצגת השירות ותיאום ציפיות אמור להסתיים בתוך שבועיים מיום שהמטופל הביע עניין בתוכנית. לאחר מכן, המטופל והמקדם מתחילים להשלים יחד את מרכיבי ההערכה. רשימה זו עוזרת לפתח הבנה משותפת ומקיפה של הנסיבות האישיות של המטופל, החוזקות, הכישרונות, הרקע ותחומי העניין. מטלה משמעותית בעבודה על הרשימה הזאת היא פיתוח מטרות ספציפיות אישיות ומשמעותיות להשכלה או עבודה. מתאמי קהילה צריכים לסכם את כל המידע הרלוונטי לגבי המטופל ברשימת הקריירה וההשכלה שלו, כדי שצוות "מנתב" יוכל לתמוך במטרות של המטופל ולשלב זאת עם שירותי "מנתב". רשימת ההשכלה והתעסוקה צריכה להיות מוכנה, ומטרות ספציפיות של תעסוקה או השכלה צריכות להיות מוגדרות בתוך חודש אחד ממפגש ההיכרות.

אחרי שהמטופל פיתח מטרות ספציפיות ללימודים ועבודה, הוא מתחיל, יחד עם SEE, את תהליך חיפוש מוסד הלימודים או המשרה המתאימה. בפרק זמן זה יש כמה פעולות שיש להשלים, כולל ייעוץ לגבי מיצוי זכויות, פיתוח העדפות לעבודה או לתהליך חיפוש מוסדות לימוד (כולל חשיפה), הכנת קורות חיים במידת הצורך, הכנה לראיונות עבודה והשתתפות בראיונות שעשויים להוביל להעסקה או קבלה ללימודים. בממוצע, מתאמי קהילה ומטופלים עוברים משלב הגדרת המטרות לראיונות למוסדות לימוד או מקומות עבודה בתוך חודשיים מסיום עריכת הרשימה. מתאם קהילה מסייע למטופל, במידת הצורך, להצליח בראיונות ללימודים או לעבודה, ואז עובר לספק לו תמיכה וליווי כאשר המטופל משיג עבודה או מתחיל בלימודים.

אם המטופלים לא מצליחים להשיג עבודה או תוכנית לימוד לאחר שלושה חודשים של חיפוש אקטיבי, מתאם קהילה עובד עם המטופל וכל צוות "מנתב" כדי להעריך מחדש את תהליך חיפוש העבודה או הלימודים. בשלב זה ייתכן ויהיה צורך במטרות ביניים שיתמקדו בעיסוק משמעותי שיסייע למטופל ביצירת שגרה והכוונה לעבודה או לימודים נדרשים.

ברגע שהמטופלים נשכרים לעבודה או מתקבלים למוסד לימודי יינתן ליווי תומך. בפרק הזמן הזה, מקדם התווה"ש בוחן באופן קבוע את התקדמות המטופל ועובד איתו באופן רצוף כדי לשפר את התפקוד שלו בעבודה או בלימודים, במקרה שיש להציב מטרות חדשות, כמו התקדמות בעבודה או הרחבת ההשכלה.

הטבלה הבאה מתארת את מהלך ההתקדמות של שירותי התווה"ש בדרך כלל, והיא כוללת את מסגרת הזמן לכל שלב. למרות המצוי בה, מובן ששירותי התווה"ש אמורים להתבסס על צרכיו של המטופל, על הקצב שלו ועל מטרותיו.

שירותי מתאם קהילה – מבט כללי על השלבים

פעולות של מקדם תוה"ש	מסגרת הזמן
המטופל נרשם לתוכנית NAVIGATE פגישה עם המטופל כדי להעריך את הנכונות והעניין בשירותי מתאם הקהילה	מפגש במהירות האפשרית – מקסימום בתוך שבועיים מהכניסה לתכנית
השלמת האוריינטציה	בתוך חודש מתחילת המפגשים עם ה-SEE
פיתוח רשימה מלאה של העדפות וכישורים, קביעת יעדים ספציפיים בנושאי עבודה, התנדבות ולימודים	בתוך חודשיים מתחילת התהליך
סיוע למטופל להשיג מטרות ספציפיות בתחום העבודה או הלימודים: <ul style="list-style-type: none"> • לספק ייעוץ בנושא זכויות בעבודה • לפתח תוכנית כיצד לגשת למעסיקים ולגופים אקדמיים (כולל החלטה לגבי חשיפה) • לחפש עבודה או מסגרת לימודים • למלא טופסי הרשמה וראיונות 	בתוך שלושה חודשים
אם המטופל מתחיל עבודה או לימודים: <ul style="list-style-type: none"> • תמיכה מלווה • הערכה של שביעות רצון המטופל • פיתוח מטרת חדשות במידת הצורך 	אם המטופל לא מתחיל עבודה או לימודים אחרי שלושה חודשים: <ul style="list-style-type: none"> • בחינה מחודשת של חיפוש תוכניות עבודה או לימודים • קביעת הערכה רב צוותית • עבודה עם המטופל כדי לשנות תוכניות על מנת לשפר את היעילות

הטבלה הבאה מדגימה איך תיראה מסגרת הזמן של שירותי התוה"ש עבור מטופל בשם "יניב", שעובד עם מקדמת תוה"ש בשם "הדס".

פעולות של מקדם תוה"ש	מסגרת הזמן
יניב נרשם לשירותי תוכנית "מנתב" ב-29 באוגוסט. מנהל תוכנית "מנתב" מודיע לחברי הצוות, ובהם הדס.	ואז, מוקדם ככל האפשר, בתוך שבועיים לכל היותר –
הדס נפגשה עם יניב ב-3 בספטמבר במשרד שלה. יניב אמר שהוא מעוניין לעבוד על ההשכלה שלו.	ואז, בתוך שבועיים –
הדס ויניב נפגשו פעמיים, ב-14 וב-17 בספטמבר. הם עברו על החלק בחוברת של ההיכרות ושוחחו על העבודה המשותפת שלהם.	ואז, בתוך חודש –
הדס ויניב נפגשו שלוש פעמים (פעמיים בדירה שלו) כדי להשלים את שאלון ההערכה וקבעו מטרות (ב-21, 24, 28 בספטמבר). יניב קבע לעצמו מטרה להירשם לקורסים שקשורים בעבודה כמתכנת.	ואז, בתוך חודש –
הדס ויניב נפגשו ב-1 באוקטובר ועברו על הזכויות שלו סביב לימודים. בנוסף קבעו מפגש עם בני משפחתו ומומחה המשפחה ב"מנתב" (בהסכמתו של יניב). יניב החליט לפנות לעזרה	ואז, בתוך שלושה חודשים –

	<p>מביטוח לאומי לקבלת קצבה בזמן שהוא יירשם ללימודים אך לא ישתמש במימון הקורס. יניב והדס שוחחו על האופו שבו הם יחפשו מסגרת לימודים. יניב אישר להדס לשתף מידע עליו וכן להיות נוכחת בזמן הפגישות שלו במוסדות הלימוד השונים. יניב הסכים לחפש באינטרנט אחרי מוסדות לימוד בסביבה. ב-8 באוקטובר יניב והדס ביקרו בשני מוסדות לימוד שמציעים קורסים בתכנות. ב-15 באוקטובר יניב והדס ניפגשו במוסד שמצא חן בעיני יניב, ויחד ביקרו בספרייה ופגשו אנשים ממרכז התמיכה לסטודנטים. יניב ביקר באחד השיעורים בעצמו. ב-21 באוגוסט יניב נרשם לקורס שיתחיל בינואר, והתקבל.</p>
	<p>ב-12 בנובמבר, הדס ויניב נפגשו בספריית המכללה. הם תכננו את לוח הזמנים שלו וכל תוכניותיו וזיהו יחד מה נדרש לו עוד לתחילת הלימודים. יומו הראשון של יניב בלימודים היה 5 בינואר. הם נפגשו עוד פעמיים בדצמבר וב-4 בינואר. תמיכה נוספת הוצעה ליניב בהתאם לצרכים שלו במהלך הסמסטר.</p>

פרק 2- אוריינטציה לתפקיד וביצוע הערכה

בהתקשרות הראשונית עם מטופלים בתוכנית "מנתב", חשוב לזכור שהם לרוב מתמודדים עם בעיות רבות בו זמנית, כמו עיבוד חוויית הפסיכזזה שלהם, הפרעות בלימודים, בעבודה ובמערכות היחסים, מתן מענה לבעיות כלכליות ודאגה לגבי העתיד. בעבור מטופלים רבים, מערכת הבריאות הנפשית חדשה ולא מוכרת, לרבות השירותים המוצעים בתוכנית, כולל אלה של מתאם הקהילה. כדי לחבר באופן מוצלח את המטופלים לתוכנית, חשוב לשדר להם עניין ואמפתיה לגבי החוויות שלהם, לקדם תקווה בהשגת המטרות שלהם, ולפעול בקצב שנוח לכל אחד באופן אישי.

עוד לפני אוריינטציה פורמלית מתאם הקהילה מוצג למטופל על ידי מנהל התוכנית, כדי לתאר באופן תמציתי את תפקידו בתוך תוכנית "מנתב" ואת תפקידו בתוך הצוות. הכרחי ליידע את המטופלים שהם אלו שיובילו את אפשרויות הבחירה ויובילו את קביעת העדיפויות והמטרות שהם מבקשים להשיג. מתאמי קהילה מחזקים זאת באמצעות שימוש באסטרטגיות הנעה (מוטיבציה), כישורי הקשבה פעילה ומיקוד מלא בצרכיו של האדם, ברצונותיו ותשוקותיו הקשורים להשכלה ולקריירה.

שיחה עם המטופל לגבי הניסיון האחרון שלו בעבודה או בלימודים היא בסיס טוב להתקשרות עם תוה"ש. כאשר המטופל חווה את ההתקף הפסיכזטי הראשון, ייתכן שהוא היה במסגרת לימודים או עבודה, או שעמד להתחיל במסגרת כזאת. ייתכן שחלק מהמטופלים תפקדו היטב בלימודים או בעבודה, בעוד אחרים חוו קשיים. חלק מהמטופלים אולי רוצים להמשיך ללמוד לימודים מתקדמים, ואחרים מבקשים לסיים את בית הספר התיכון. יש כאלה שירצו לפתח קריירה לטווח הארוך שכוללת לימודים וקידום, ואחרים אולי יהיו מעוניינים בהכשרה במקצוע אחר. מטופלים רבים אינם יודעים בדיוק מה הם רוצים או איך להמשיך בחייהם בזמן שהם מתמודדים עם מצב נפשי חדש שמפריע למהלך חייהם.

חיבור המטופלים לתוה"ש הוא האתגר של המתאם, וזה דורש ממנו לפתח מערכת יחסים אוהדת עם המטופלים, לפגוש אותם "במקום שהם נמצאים בו", להקשיב לחוויות שלהם בנושא הפסיכזזה וההשפעה שלה על חייהם, לבנות מחדש מטרות ולהציע עזרה, עידוד ותקווה. בזמן שמקדמי תוה"ש לומדים להכיר את המטופלים ולחבר אותם לתוכנית, חשוב מאוד לזכור שמאז פרצה המחלה הפסיכזטית, המטופלים מרגישים פחות ביטחון בהשגת מטרות הקריירה או

ההשכלה שלהם. חלקם אולי קיבלו מידע לא מדויק, כמו למשל שהעבודה מלחיצה מדי בשבילים ושי"אתה צריך לראות את עצמך עכשיו כמוגבל." לאחרים אולי נאמר שהם לא יוכלו להמשיך בלימודים. חלק מהמטופלים אולי פיתחו אמונה שהם לא יוכלו להצליח בעבודה או בלימודים בשל חוויית הפסיכומטרי שלהם. תפקיד מפתח של מקדם התוה"ש הוא לספק מידע מדויק יותר על הסיכויים של המטופלים לשוב ללימודים או לעבודה, ולחזק ולפתח בהם תחושה חזקה של תקווה. מקום טוב להתחיל בו הוא הקשבה בתשומת לב למטופלים תוך מתן תגובות אוהדות לאתגרים שלהם, ובו בזמן לשים לב לחוזקות האישיים, לכישרונות, לסימנים של עמידות – ויש להקדיש את הזמן כדי לחקור ולתעד את כל אלה.

מטופלים ב"מנתב" במהלך האוריינטציה שלהם יעבדו עם צוות של אנשי מקצוע, וחשוב שגם למטופל וגם למקדם התוה"ש יהיה ברור מהו תפקיד התוה"ש בסיוע למשתתפים להשיג את תוכניות הלימודים והעבודה. בזמן שהמטופל חווה אתגרים ודאגות רבים בתחומים שונים, חשוב מאוד שמקדם התוה"ש יתמקד במטרות המטופל בתחומי ההשכלה והתעסוקה. תחומים אחרים בחיים האישיים ובתפקוד האדם חשובים להצלחה של המטופל בתוכנית תוה"ש, אבל חשוב מאוד לזכור ש"מנתב" זו תוכנית מקיפה שמבוססת על התערבות של הצוות, וחברי צוות אחרים עובדים עם המטופל, לרבות מטפלי חוסן, מטפלים משפחתיים, ופסיכיאטר. למעשה, כשמטופלים חדשים מצטרפים ל"מנתב", חלק מהצוותים מארגנים פגישה משותפת לצוות ולבני משפחה (או תומכים אחרים), כך שיוכלו לפגוש את כל חברי הצוות ולקבל סקירה על התוכנית, ואחר כך מתקיימים מפגשים שמתמקדים בהצגה למטופלים ולקרוביהם חלקים ספציפיים בתוכנית. אם פגישה משותפת כזאת לא אפשרית, יש לקיים פגישה למתן מידע בת עשרים דקות עם המטופל, עם מתאם הקהילה וחברי משפחה, כפוף להסכמה של המטופל. מטרת הפגישה היא להציג את תוכנית מתאם הקהילה ולבחון אם המטופל מעוניין להתחיל בה. אם כן, נקבעת פגישת אוריינטציה פורמלית. בפגישה זאת, מקדם התוה"ש צריך להשתמש בחוברת האוריינטציה של תוה"ש (ראו בהמשך) כדי לספק מידע חיוני והכרחי.

במהלך פגישת האוריינטציה, חשוב להשתמש בטון מזמין ובסגנון מעורר עניין מבלי להציף את המטופל. מקדם התוה"ש והמטופל יעברו על המידע שכלול בחוברת האוריינטציה, ומדי פעם יעצרו כדי לבדוק את ההבנה של המטופל ולענות על שאלות שיתעוררו. יש הבדלים בין המטופלים השונים לגבי כמות המידע שהם מסוגלים לספוג בזמן נתון, ומקדם התוה"ש צריך להתייחס לעניין הזה. אם נראה שהמטופל "ננעל" בעקבות הצגה של פריטי מידע חדשים, המקדם צריך להתאים את הציפיות שלו לגבי מה שאפשר להשיג בפגישה המסוימת. ברגע שהמטופל מתחבר לתוכנית, יכולת הקבלה של מידע חדש תשתפר. בנוסף, תסמינים כמו דיכאון לרוב מובילים לעיבוד איטי יותר של מידע חדש. וכך, אף שנראה כי המטופל לא הפנים את המידע שהוצג לו, ייתכן שזה משום שלמידע לוקח זמן רב יותר להתגבש עד לנקודה שהמטופל יכול לגשת אליו במוחו. מקדם התוה"ש יכול לגלות שלאחר הפסקה קצרה או במפגש הבא, המטופל שמע והבין יותר מכפי שנראה. ולכן חשוב מאוד להתחיל לאסוף מידע לגבי המטופל. למשל, כיצד הוא מעבד מידע? האם נראה שהוא מבין? האם הוא מרגיש בנוח לשאול שאלות? האם הוא נתקל בקשיים לקרוא או להבין מידע בעל פה? האם קיים מחסום שפתי? האם נראה שלאדם יש קושי בריכוז? יש לזכור שהמטרה המרכזית במפגש האוריינטציה היא להתחיל לפתח גישה של תקווה ושיתוף פעולה שמתמקדת במטופל לצורך העבודה העתידית המשותפת.

מעורבות בני משפחה ותומכים אחרים

חשוב מאוד להתייחס למשפחתו של המטופל (ולתומכים אחרים) בתהליך התוה"ש. לחלק מהאנשים שנכנסים לתוכנית התוה"ש, המשפחות הן מקור חשוב לתמיכה נפשית, כלכלית, לדיור, למזון ולביטוח בריאות. המשפחות לרוב מתעניינות מאוד ברכיב התוה"ש בתוך תוכנית "מנתב" ומעריכים את העובדה שהם מעורבים (בהסכמת המטופל) באספקטים שונים של התוכנית. בעיקר חשוב לערב את המשפחה כאשר מדברים על מיצוי זכויות כי החלטות אלה פעמים רבות משפיעות גם על המשפחה וגם על המטופל. אצל מטופלים שאינם בטוחים אם הם רוצים להזמין את בני משפחתם אל תוך התהליך, חשוב לגלות מהי החוויה שלהם עם בני המשפחה ולהעריך את היתרונות והחסרונות בהכללתם, בעיקר כאשר מדברים על מיצוי זכויות. מקדם התוה"ש יכבד כל החלטה של המטופל לגבי מעורבות המשפחה בתהליך, ויכול לשאול אותו אם אפשר לבחון שוב את ההחלטה בעתיד, אם המטופל לא מעוניין בהתחלה לערב את המשפחה. מטופלים רבים

בתוכנית "מנתב" לא מבינים כיצד המשפחה שלהם (או תומכים אחרים) יכולה לעזור להם להשיג את היעדים בתחום ההשכלה או התעסוקה, ולכן חשוב שמקדם התוה"ש יפתח דוגמאות ורעיונות ספציפיים. למשל, בני משפחה יכולים לעזור למטופל להגדיר את החוזקות והכישורים שלו, להזכיר לו קורסים שבהם הצליח או עבודות שנהנה מהן, ולתרום לפיתוח רעיונות בתחום חיפוש הלימודים או העבודה. בני משפחה יכולים גם להציע עזרה ממשית למטופל בלקיחת צעדים לקראת לימודים או עבודה, כמו למשל עזרה למטופל לקום בזמן לראיון עבודה, לספק תחבורה, לעזור לארגן את סביבת הבית ולערוך משחקי תפקידים לקראת ראיונות בעבודה או במוסד הלימודים. בני משפחה ותומכים אחרים יכולים להיות לעזר בכל שלב משלבי תהליך התוה"ש.

שימוש בחוברת האוריינטציה של תוה"ש

כשאדם נכנס לתוכנית "מנתב" ולשירותי תוה"ש, חשוב להזכיר לו שהאופן שבו התוכנית עוזרת לאדם מבוסס על המטרות האישיות ועל ההעדפות שלו כיצד להשיג אותן. חלק מן המטופלים יכולים להרגיש שהם איבדו את כל היכולת שלהם, או את חלקה, להשיג את המטרות האישיות הללו. יש לפתח תהליך מוסכם על שני הצדדים כדי לבדוק כל העת שגם המטרות וגם השלבים להשגתן מבוססים על מה שהמטופל מבקש להשיג. במילים אחרות, למטופלים יש יותר מוטיבציה להשיג מטרות שהם עצמם בחרו.

יש שירותי תעסוקה והשכלה לאנשים עם קשיים נפשיים שנועדו רק כדי להכניס את האדם למוסד לימודים או לעבודה. תוה"ש נועד גם לעזור לאנשים להצליח ברגע שהם כבר בלימודים או בעבודה. חשוב מאוד להסביר למטופלים שמקדם התוה"ש עובד בכל השלבים של התהליך תוך התבססות על צורכי האדם, על הקשיים ועל המטרות שלו. בשונה משירותים אחרים של "מנתב", מקדם התוה"ש יכול ולעיתים אף כדאי שייפגש עם המטופל בסביבות שונות, כולל בביתו של האדם, בספרייה מקומית או בבית קפה, במוסד הלימודים או במקום העבודה. חשוב שהמטופל ידע שהתחום שבו אתם עוזרים לו, איפה אתם עוזרים לו, וגם מי מעורב בכך – כל אלה נתונים לבחירתו. חלק מן המטופלים לא ירצו שהמורה או המעביד ידעו שהם חלק מתוכנית "מנתב", ולכן הם לא ירצו מן הסתם שמקדם התוה"ש ייפגש איתם שם, בעוד אחרים ירצו עזרה בעבודה מול מעביד או מורה פוטנציאליים. כאשר מקדם התוה"ש זמין למטופל בקהילה שלו, הוא יכול גם לפתח הבנה טובה יותר לגבי מה שקורה בזירות אחרות בקהילה של המטופל על מנת להשיג יעילות מרבית. מקדם התוה"ש צריך לבדוק מדי פעם את ההחלטות שהמטופל קיבל לגבי הנראות של המקדם בסביבות קהילתיות שונות, משום שמטופלים יכולים לשנות את דעתם. למשל, חלק מהמטופלים בוחרים בהתחלה לא לאפשר למעביד שלהם לדעת שהם משתתפים בתוכנית, אבל מאוחר יותר עשויים להחליט שהם רוצים שמקדם התוה"ש יתערב לטובתם מול המעביד.

שימוש בחוברת האוריינטציה – למה לצפות ממקדם התוה"ש שלך?

אחת המטרות הבולטות של שירותי תוכנית "מנתב" היא לעזור למטופלים להבין מידע ולפתח כישורים ואסטרטגיות כדי לחזק את החוזקות והעמידות שלהם על מנת להצליח להשיג דברים בשביל עצמם בעזרת שירותים ותמיכה. עוד נקודה חשובה להעביר בשלב מוקדם היא שלמקדם התוה"ש יש ציפיות לגבי מה שהמטופלים יכולים ועושים בשביל עצמם. ולכן דיון על הרעיון של עבודה משותפת מההתחלה הוא הכרחי. על מקדם התוה"ש לתת למטופל להבין שתפקידו לתת למטופל "לקחת את ההובלה" עד כמה שאפשר. בו בזמן, מקדם התוה"ש תמיד מוכן להתערב ולהציע עזרה, ייעוץ ורעיונות כאשר הוא נזקק או מתבקש בידי המטופל.

שימוש בחוברת האוריינטציה – למה מקדם התוה"ש מצפה ממך?

כפי שנאמר כבר קודם, אבל חשוב לחזור על כך, עבודת התוה"ש נעשית ביחד עם המטופל, לא בשבילו או עליו. מתחילת הדרך, מקדם התוה"ש צריך להבהיר שהוא יתמוך ויסייע, ובאותו הזמן יעבוד יחד עם המטופל כדי לפתח בהסכמה משימות שהמטופל יצטרך למלא בין הפגישות. פיתוח המשימות בצוותא עוזר למטופל להגביר את הביטחון העצמי ואת היעילות שלו. אנשים רבים שמצטרפים לתוכנית "מנתב" ומתחילים לקבל את שירותי התוה"ש נמצאים בנקודה בחייהם שבה הגדלת העצמאות והאוטונומיה האישית היא משימה חשובה. חשוב שמקדם התוה"ש ימצא את האיזון המדויק בין הצעת מידע לסיוע, ויעודד את המטופלים לעשות דברים בעצמם. המקדם צריך להזכיר למטופלים שאכפת לו ממה שחשוב להם, ולבקש מהם להיות פתוחים וכנים לגבי

העבודה המשותפת עם המקדם. יש לעודד את המטופלים לשאול שאלות כאשר הם לא בטוחים לגבי משהו, ולהבהיר להם שמקדם התוה"ש יבדוק מדי פעם כדי להבטיח שהם מבינים.

שימוש בדפי הערכה ואינטייק

אנשים עם הפרעות נפשיות נדרשים לעיתים לעבור בחינות רבות, הערכות, הערכות תקופתיות בעבודה, משרות ללא תשלום או עבודות התנדבות כתנאי לקבלת שירותים שיעזרו להם להשיג את מטרות ההשכלה או התעסוקה שלהם. זה לא המקרה בתוה"ש. עבודתו של מקדם התוה"ש איננה להעריך או לאבחן אם המטופל מוכן ללימודים או לעבודה. במקום זה, עבודתו היא לעזור לאדם עצמו להחליט איזו דרך עדיפה בשבילו, ולסייע לו להתקדם בכיוון הזה, באופן מידי, באמצעות מתן מידע, עידוד ותמיכה שמקובלת על שניהם.

שאלות ההערכה נועדו לאסוף מידע כדי לעזור לאדם לקבל החלטות לגבי המטרות שהוא מבקש להשיג, ואילו סוגים של תמיכה או שירותים עשויים להידרש כדי להשיג הצלחה. חשוב לא לאלץ או לכפות את המטרות אלא לפתח ולהבין אותן. חלק מהמטופלים יהיו לא בטוחים ואולי אמביוולנטיים לגבי מה מעניין אותם בתחומים של השכלה או תעסוקה. למטופלים האלה, מקדם התוה"ש יכול לעזור לפתח תוכנית לגילוי ולאיסוף עוד מידע כדי לעזור להם לגבש מטרות.

יש כמה אסטרטגיות יעילות כדי לעזור לאנשים להשיג זאת, ושימוש במגוון אסטרטגיות הוא לרוב הגישה הטובה ביותר. למשל, מטופל מעוניין להירשם למכללה אבל אין לו מספיק מידע על כך. במקרה הזה, מקדם התוה"ש והמטופל יכולים לפתח משימות משותפות כדי ללמוד יחד על מכללות. הם יכולים להחליט שהמטופל יערוך חיפוש מקוון לאיסוף מידע על מכללות באזור. אבל הם יכולים גם להחליט שהמטופל יבדוק עם בני משפחה שלמדו במכללה, כדי להבין איך הם חוו את הדבר. בדוגמה הזאת, כשהמטופל מביא מידע על המכללה בפגישה הבאה עם מקדם התוה"ש, הוא עשוי להחליט לבקר באחת המכללות יחד עם המקדם. במכללה הם עשויים לבקר בקפטריה של הסטודנטים, בספרייה ובאגודת הסטודנטים. לרוב זה עוזר שמקדם התוה"ש מתלווה לאדם שחווה חרדה או שיש לו קשיים להתרכז, במיוחד כשצריך לעבד מידע בסביבה חדשה.

חלק מהאנשים שמצטרפים ל"מנתב" כבר עובדים בעבודה כלשהי, וזקוקים לעזרה כדי לשמור על מקום עבודתם, או שוקלים לחזור ללימודים. עבורם, רשימת התוה"ש אמורה להתחיל באיסוף מידע לגבי מה שקורה כרגע בעבודה שלהם. למשל, מקדם התוה"ש יכול לשאול שאלות כמו: איך אתה מרגיש בעבודה? האם אתה מקבל כרגע סיוע בעבודה? אילו דברים אתה עושה טוב בעבודה? אילו הערכות או משוברים אתה מקבל בעבודה? מה הסגנון שבו המעביד נותן לך משוב? האם זה מתאים לך? מה אתה כי אוהב בעבודה שלך? מה אתה לא אוהב בעבודה שלך? מהם הדברים שהכי מאתגרים אותך בעבודה?

מצד שני, יש כאלה שמצטרפים ל"מנתב" מבלי שעבדו או היו במסגרת לימודית בתקופה האחרונה. חלקם אולי עזבו עבודה או נשרו מבית הספר התיכון. לאנשים הללו, רשימת התוה"ש עשויה להתחיל במבט על הניסיון האחרון שלהם בעבודה או בלימודים, כולל מה שהם נהנו ממנו ומה שהם חוו כקשיים. אנשים שחווים פסיכוזות או תסמינים אחרים יכולים לשים לב לכך שיש להם קשיים בכישורי החשיבה שלהם. הינה כמה דוגמאות לסימנים שאדם חווה קשיי חשיבה:

- קושי להתרכז מספיק זמן כדי לקרוא פרק בספר.
- קושי לזכור משהו חשוב שמישהו אמר לך.
- קושי לעקוב אחר הוראות הגעה למקום.
- תגובה לא מספיק מהירה למשהו שהבוס ביקש ממך בעבודה.
- קושי לפתור בעיות, כמו מה לעשות כשעמית לעבודה יוצא להפסקה ארוכה מדי ואתה נאלץ לעשות את עבודתו, נוסף על שלך.

קשיי חשיבה עשויים לעורר חרדות, מבוכה, ויש להם מחיר כבד בהתקדמות בעבודה או בלימודים. עבור אנשים מסוימים, קשיי חשיבה הם מכשולים גדולים העומדים בפני השגת עבודה או מטרות לימודים, והם חריפים יותר מתסמינים אחרים שמופיעים לרוב עם בעיות נפשיות, כמו

דיכאון או שמיעת קולות. וגרוע מכך – אנשי בריאות הנפש מתעלמים פעמים רבות מפגיעה בכישורי החשיבה, ומתמקדים לרוב בתסמינים אחרים של מחלות נפש, וכך הם נמנעים מלספק עזרה, תמיכה ופתרונות לבעיות הללו. אולם יש הרבה אסטרטגיות שמקדם התוה"ש יכול להשתמש בהן כדי ללמד את המטופלים איך להתמודד ולהתגבר על קשיי חשיבה ולהשיג את מטרות הלימודים והעבודה. פרק 5 בחוברת ההדרכה הזאת "התמודדות עם אתגרים הקשורים למחלה בתחום התפקוד בעבודה או בלימודים" מספק מידע שיעזור למשתתפים בתוכנית לזהות אם הם חווים קשיי חשיבה, ואיך הקשיים הללו משפיעים על היכולת שלהם להיות הסטודנטים והעובדים הכי טובים שאפשר. פרק 5 גם מספק אסטרטגיות כדי לעזור למטופלים לתפקד בצורה הטובה ביותר בעבודה או בלימודים עם מגבלות חשיבה שקשורות למחלה. בנוסף, יש דפי עזרה למטופלים בנספח "התמודדות עם קשיים קוגניטיביים בעבודה או בלימודים".

מקדמי תוה"ש יעילים מבינים שלמידע שנאסף בתהליך ההערכה יש שימושים חשובים רבים. למשל, אם אתם עובדים עם מטופלים של "מנתב" שאינם בטוחים אילו תחומים מעניינים אותם, תוכלו למצוא רעיונות ברשימת התוה"ש לגבי עבודות קודמות או תקופות לימודים קודמות, וגם מידע על פעילויות של המטופלים בשעות הפנאי, כמו תחביבים או פעילויות ספורט. או שאם מקדם התוה"ש עוזר לאדם להשיג עבודה, הוא יוכל להסתכל יחד עם המטופל במידע שבחוברת התוה"ש כדי לזהות חוזקות מסוימות שמתאימות לעבודה מסוימת שאותה מחפשים. כחלק מתהליך האיסוף והעיבוד של המידע, חשוב שמקדם התוה"ש יפתח הבנה משותפת עם המטופל כיצד המקדם יוכל להועיל לו בהשגת מטרותיו. חשוב גם למצוא איזון בין הצורך לאסוף ולעבור על מידע ובין הצורך להתקדם בקצב שנוח למטופל.

חלק מהמטופלים אינם צריכים להשקיע זמן רב בתהליך ההערכה משום שהם כבר עובדים או רשומים במוסד לימודים, ויש להם תפיסה ברורה לגבי הצעדים הבאים שלהם והתמיכה שהיו רוצים לקבל. כמו בכל שירותים של בריאות נפשית טובה, הערכות צריכות להיות תהליך פתוח ומתמיד לאיסוף מידע לגבי המטופל לפי הנדרש. במהלך קבלת שירותי תוה"ש, מידע חדש ושונה, העדפות ומטרות ותחומי עניין חדשים יצופו ויעלו. ההערכה צריכה להתעדכן בכל פעם שזה קורה, כי זה עשוי לשנות את התוכנית שהוסכם עליה בין המטופל למקדם התוה"ש. צריך לזכור גם ששינויים במידע יש לחלוק בישיבות השבועיות גם עם חברי צוות אחרים ב"מנתב". יש לעדכן את המידע גם כאשר המטופל התחיל לעבוד או ללמוד. מידע מעודכן הוא חלק משמעותי בפיתוח תוכנית תמיכה לטווח הארוך כדי לסייע לאדם להצליח בעבודה או בלימודים. למשל, אחרי שאדם התחיל ללמוד והוא עובר עם מקדם התוה"ש על האופן שבו מתקדמים הלימודים, הוא עשוי לזכור קשיים משמעותיים או מצוקה בלימודים, שעשויים להיות קשורים למבחני אמצע סמסטר או מבחנים סופיים. ולכן, מקדם התוה"ש והמטופל צריכים לבחון את מה שקרה בעבר, ולהתחיל לפתח אסטרטגיות ותוכניות כדי להתמודד יחד מול הקשיים הללו, כדי שהתמיכה תמנע קשיים דומים בעתיד, וזאת בחשיבה כיצד אנשי צוות אחרים ב"מנתב" או בני משפחה ותומכים יכולים לעזור במצבים דומים בעתיד.

התמודדות עם חוסר עניין במעורבות מקדם התעסוקה והשכלה

המחקר העדכני על תוכנית "מנתב" בארה"ב מראה שכמחצית מהמטופלים בה לוקחים חלק בעבודה עם מקדם התוה"ש לפחות 3 חודשים לאחר שהתחילו בתוכנית. לאור זאת, אם משתתפים מביעים את חוסר רצונם להיפגש עם מקדם התעסוקה וההשכלה כדאי לנקוט שתי פעולות:

1. קביעת פגישה מקדימה שגרתית בת 20 דקות עם כל משתתפי "מנתב".

פרק 3 מתאר את פגישת ההיכרות עם תוה"ש, אבל מטופלים רבים ב"מנתב" ירצו לשמוע סקירה על התוכנית תוה"ש לפני שהם משתתפים במפגש היכרות מורחב.

לפיכך אנחנו מציעים כעת לכל מטופל ב"מנתב" לפגוש מקדם תוה"ש, לשמוע על התוכנית ולשאול שאלות, לפני שהוא מתחייב לתוכנית. פגישה זו אמורה להימשך כעשרים דקות, ולהיקבע כחלק שגרתית בתוך תוכנית ההיכרות עם "מנתב" לכל המטופלים. אם המטופל עירב בני משפחה או תומכים אחרים בתוכנית "מנתב", גם הם יכולים להיות מוזמנים לפגישת ההיכרות הקצרה. לרוב פגישה כזאת תכלול:

1. קבלת פנים חמה ממנהל התכנית.
2. תיאור המטרה העיקרית של תוכנית תוה"ש, שהיא לעזור להשיג את מטרות התעסוקה או ההשכלה של האדם.
3. תיאור קצר של הליכי התוה"ש: היכרות, הערכה, חיפוש אחר הזדמנויות העבודה והלימודים הטובות ביותר לאדם, תמיכה תוך כדי מימוש ההזדמנויות הללו, תמיכה עוקבת כאשר המטופלים מתחילים ללמוד או לעבוד, הגדרה של הזדמנויות עבודה אחרות או פיתוח אקדמי, פגישות שבועיות, לרוב התוך הקהילה.
4. לעורר עניין אצל המטופל במטרות השכלה או עבודה.
5. פיתוח תוכנית לשלבים הבאים של תוה"ש, כפוף לתפקוד של המטופל. למשל, כל המטופלים שמעוניינים בכך יופנו לפגישת היכרות ארוכה יותר עם תוה"ש.
6. שימוש בקבלת החלטות משותפת וראיונות יוצרי מוטיבציה במידת הצורך.

2. בקרה מתמשכת על עניין בתוה"ש בקרב אלה שמסרבים תחילה להיפגש עם תוה"ש

הצענו שכחלק מהערכת תוכנית הטיפול השגרתית (שמתבצעת לרוב בכל שישה חודשים), המטופלים יישאלו מספר שאלות על ידי מישהו מאנשי הצוות, והתוצאות יידונו בפגישה:

1. מה אתה חושב על חיפוש עבודה כרגע? האם אתה שוקל את זה?
 2. אם כן, למה אתה חושב שזה עשוי להיות רעיון טוב?
 3. אם לא, למה אתה לא מעוניין בעבודה?
 4. אם אתה מעוניין לחפש עבודה, האם תרצה שמקדם תוה"ש יעזור לך למצוא עבודה? למשל, אנחנו יכולים לעזור לך לכתוב קורות חיים או למלא בקשות, למצוא מקומות תעסוקה שמחפשים עובדים, להתכונן לראיונות, להגדיר את החוזקות ואת תחומי העניין שלך כדי למצוא את המשרה שתמצא חן בעיניך – האם משהו מזה נשמע לך כמו תמיכה שהיית רוצה להיעזר בה?
- עד עכשיו דיברנו על עבודה – כעת נעבור לדבר על לימודים.

1. האם אתה מעוניין לחזור ללימודים בחודשים הקרובים? האם יש משהו שברצונך ללמוד? (אם התשובה שלילית אפשר לסיים את הריאיון – אם היא חיובית, המשך לשאלה).
2. למה אתה רוצה לחזור ללימודים?
3. מה היית רוצה ללמוד?
4. האם תהיה מעוניין בתמיכה של מקדם תוה"ש בחזרה ללימודים? אנחנו יכולים לעזור, למשל, בביקורים בקמפוסים, במילוי טופסי הרשמה, בחיפוש אחר מימון, בפיתוח כישורי לימוד, בניהול הצד החברתי של הלימודים – האם משהו מזה יכול לעניין אותך?

פרק 3- הצבת מטרות לתהליך

אחרי תהליך ההערכה הנרחב בו זיהינו את הנקודה בה נמצא המטופל, העדפותיו, יכולותיו והמוטיבציה שלו כרגע להשתתפות בתחומי עבודה ולימודים עלינו להתקדם להצבת מטרות. מטרות בתחום תעסוקה או לימודים הן קונקרטיות ויישומיות. חשוב שהמטופל יחליט במה מעוניין להתקדם וביחד יוגדרו יעדים ולוח זמנים לביצועם. כפי שהודגש קודם, הקצב והאופן בו עובדים עם המטרות תלוי במטופל. בחלק הזה חשובה מאד העבודה המשותפת עם המטפל בחוסן

אישי (IRT), על מנת לודא שהעבודה מסונכרנת וברורה מבחינת חלוקת התפקידים גם לאנשי צוות התכנית וגם למטופל עצמו.

פרק 4 – חיפוש עבודה

בפרק זה נתחיל תהליך אקטיבי של חיפוד עבודה או לימודים, כמובן בהתאם למטרות האישיות. התחלת תהליך של חיפוש עבודה מצריכה ארבעה שלבי פעולה:

1. הבאת דוגמאות למשרות ספציפיות בתחום העניין הכללי של המטופל
2. הערכה של החוזקות האישיות של המטופל ביחס לתחום המקצועי
3. בחינת היעילות של אסטרטגיות חיפוש עבודה שונות שבהן השתמש המטופל בעבר
4. הפעלת רשת התמיכה החברתית של המטופל כדי להגדיר משרות קיימות פוטנציאליות בתחום העניין של המטופל יש בכל אזור מספר רב של עבודות אפשריות, והגדרה של מספר עבודות רב ככל האפשר עשויה להגדיל את האפשרויות של המטופל למצוא עבודה שמתאימה לתחום העניין שלו. חשוב גם לחקור על סוגים שונים של עבודות כדי לחדד את ההעדפות של המטופל, שכן יש עבודות מושכות יותר מאחרות, והתהליך הזה יכול לדייק את החיפוש. לגבי כל עבודה מוגדרת, מקדם התוה"ש והמטופל יקיימו שיחה, והמטופל יוכל להביע את מה שהוא אוהב או לא אוהב בה. מקדם התוה"ש יכול להשתמש במגוון אסטרטגיות כדי לעזור למטופל להגדיר רשימה של עבודות אפשריות.

- מקדם התוה"ש יכול להתקשר ישירות למעסיקים שעובדים בעבודות שמעניינות את המטופל.
- מקדם התוה"ש והמטופל יכולים לבקר ביחד מעסיקים בקהילה שיש להם עובדים בתחום שמעניין את המטופל.
- לבדוק ביחד את מדור ה"דרושים" בעיתונים/ אתרים/ רשתות חברתיות כדי לראות משרות פנויות.
- מקדם התוה"ש יכול להסתובב עם המטופל באזור המגורים של האחרון כדי לראות אילו עבודות מוצעות בקרבת מקום.
- לעבור יחד בסביבה ולחפש שלטים של דרושים על חלונות של בתי עסק.
- למטופלים שצריכים להשתמש בתחבורה ציבורית, מקדם התוה"ש והמטופל יכולים להשתמש במפת התחבורה הציבורית כדי להגדיר את האזורים שיהיו נגישים עבור המטופל.
- לעודד את המטופל או לאפשר שיחות עם אנשים שעובדים בתחום העניין שלו כדי להבין את אופי והיקף העבודות האפשריות.

- בדיקה ברשתות חברתיות קבוצות וקהילות רלוונטיות לתחום העיסוק אחר משרות פנויות.
- המטופל יפיץ באופן הרחב ביותר את עצם היותו מחפש עבודה בקרב בני משפחתו וסביבתו הקרובה ובמידה ומתאים ברשתות החברתיות
- הליכה לירידי תעסוקה.

לאחר שיוצרים רשימה של עבודות, מקדם התוה"ש יכול לעזור למטופל להגדיר אילו חוזקות שלו עשויות לעזור לו להתקבל לאחת מהעבודות הללו ולהצליח בה. פיתוח רשימה של חוזקות משרת שתי מטרות בחיפוש העבודה. ראשית, רשימה כזאת עוזרת למטופל להיות מודע לחוזקות שלו ועשויה לסייע לו "למכור" את עצמו למעסיק אפשרי. שנית, הגברת המודעות של המטופל לחוזקות שלו עשויה להעלות את הדימוי העצמי שלו וכמובן את הביטחון שלו בכך שהוא יכול להצליח להתקבל לעבודה שבה הוא חפץ. דוגמאות לחוזקות אישיות כוללות: יחסי אנוש, מוטיבציה להצליח בעבודה, חביבות, הקפדה על פרטים, נחישות, תשוקה לגבי סוג העבודה הזו, חוש הומור, גמישות, הבנה במחשבים, רגישות לאחר.

יש השפעה חיובית לכך שהמטופלים יגדירו את החוזקות האישיות שלהם, כי אז הן באות מתוך האדם עצמו, ולכן הסיכויים שהוא יאמין בהן גדולים יותר. יחד עם זאת, מקורות רבים אחרים יכולים להניב מידע בעל ערך לגבי החוזקות של המטופל. מקורות אחרים עשויים להיות:

- בקשה מהמטופל לשאול מעסיקים קודמים או עמיתים לעבודה לגבי החוזקות והיכולות.
- מעבר על דפי ההערכה למצוא חוזקות שהוגדרו בעבר.
- מקדם התוה"ש יכול לתאר את החוזקות של המטופל בהתבסס על ההיכרות עימו.
- אפשר לשאול את המטופל על התחביבים, תחומי העניין, הכישרונות, ענפי ספורט ופעילויות אחרות שהוא נהנה מהן או לחפש חוזקות בתחומים הללו.
- קלינאי ה-IRT יכול להגדיר את החוזקות של המטופל משום שחלק מתוכנית IRT הוא הישענות ובנייה על חוזקות אישיות ועל גורמי עמידות.
- אפשר לראיין בני משפחה וחברים שיכולים להגדיר את החוזקות של המטופל בנוגע לתחום העבודה המבוקש.
- גם חברי צוות "מנתב" אחרים יכולים לספק דוגמאות לחוזקות של המטופל.

למטופלים רבים יש ניסיון עבודה קודם מהתקופה שלפני הצטרפותם ל"מנתב", ושיחה בנושא של אסטרטגיות יעילות ולא יעילות שבעזרתן המטופל השיג עבודות בעבר יכולה לעזור בתהליך החיפוש. הגדרה של אסטרטגיות שעזרו למטופל למצוא עבודות בעבר עשויה להוביל לשימוש באסטרטגיות דומות גם בחיפוש העבודה הנוכחי, מאחר שיש בסיס מוצק לתקווה לגבי יעילות האסטרטגיות הללו, או שאפשר לשוחח על דברים שלא עבדו בניסיונות קודמים. בחינה של

אסטרטגיות מהעבר לצורך מציאת עבודה עשויה להוביל לדיון בשאלה אם המטופל רוצה לשקול ניסיון לחזור למשרה שהייתה לו בעבר.

חשוב להפעיל את רשת התמיכה החברתית של המטופל כאשר הוא ומקדם התוה"ש מתחילים לחפש עבודה מסוימת כדי לזהות עבודות פוטנציאליות. בשוק העבודה התחרותי, משרות רבות מאוישות באמצעות קשרים אישיים ולא דווקא בפניות דרך אתרי "דרושים". וגם כשמשרה מופיעה באתר כזה, כאשר יש קשר אישי (ישיר או דרך צד שלישי) עם המעסיק הפוטנציאלי, יש יותר סיכוי לקבל את העבודה כאשר מתחרים מול אנשים עם מידת התאמה זהה לתפקיד. יתרה מכך, לפעמים משרות שלא היו קיימות לפני כן, נוצרות כאשר ידוע שלאדם יש עניין מסוים או כישרון בתחום מסוים. ולכן, השימוש ברשת תמיכה חברתית כדי לזהות משרות פוטנציאליות הוא אסטרטגיה חשובה מאוד במציאת עבודה. חשוב מאוד להביא לידיעת האנשים ברשת החברתית שהמטופל מבקש לעבוד, את תחום העבודה וסוג המשרה שהוא מחפש, וכן חוזקות ספציפיות או כישרונות שיש למטופל בתחום. ככל שיותר אנשים יהיו מודעים למטרות התעסוקתיות של המטופל, כך יגדלו הסיכויים למציאת משרה בעזרת הקשרים החברתיים הללו.

יש לחשוב על האנשים הבאים כאשר עוזרים למטופל להפעיל את רשת התמיכה שלו: בני משפחה, חברים, אנשי צוות "מנתב", אנשי צוות אחרים בתוה"ש, מורים בעבר ובהווה, ארגוני בוגרים (למשל באוניברסיטה), חברים למעגל דתי, חברים במועדונים חברתיים שונים. כאשר דנים למי להתקשר ברשת החברתית של המטופל, יש גם לשאול מי האדם שצריך ליצור את הקשר (המטופל או מקדם התוה"ש). חלק מהמטופלים עשויים להרגיש חוסר ביטחון לדבר על שאיפותיהם בתחום התעסוקה. הם אולי חשים מבוכה או אי נוחות לשאול בני משפחה או חברים אם הם מכירים משרות, משום שאולי הם לא רוצים לבקש עזרה. יש אסטרטגיות שיכולות להועיל בהתמודדות עם הקשיים הללו. ראשית, חשוב שמקדם התוה"ש יסביר למטופל שהפעלת רשת חברתית של אדם בתהליך חיפוש עבודה איננה אסטרטגיה ששמורה רק לאנשים עם הפרעות נפשיות או קשיים במציאת עבודה, אלא שיטה מומלצת מאוד למציאת עבודה לכל אדם. למעשה, זוהי המלצה בכל הספרים, הסמינרים והסדנאות למציאת עבודה.

שנית, המטופל יכול להרגיש אי נוחות משום שהוא אינו יודע מה לומר לאנשים ברשת החברתית שלו. כדי להתמודד עם זה, מקדם התוה"ש צריך להדגים באמצעות משחק תפקידים כיצד לדבר על השאיפות בתחום התעסוקה עם אדם תומך. לאחר כל משחק תפקידים, מקדם התוה"ש צריך לספק משוב חיובי למטופל לגבי הדברים שהוא עשה היטב, ואחר כך הצעה אחת או שתיים לשיפור היעילות שלו, ואפשר להדגים את הדברים הללו במשחק תפקידים נוסף.

שלישית, אם המטופל עדיין מרגיש אמביוולנטי לגבי פנייה לחברים ברשת החברתית בנוגע לעבודה, מקדם התוה"ש צריך לעזור למטופל לערוך רשימה של יתרונות וחסרונות בפניות כאלה. זה עשוי לסייע בהגדרת מחסומים או תפיסות מוטעות של המטופל לגבי פניות כאלה (אי רצון להיראות "מיוחד" או לבקש עזרה). רשימה כזאת יכולה גם להזכיר למטופל את היתרונות שבהשגת עבודה – עניין, כסף, התקדמות בקריירה – ואלה יכולים להטות את הכף ולהשפיע על הרצון שלו לדבר עם האנשים.

מטופלים רבים שחוו התקף פסיכוטי ראשון בוחרים לא לחלוק את המידע על המצב הנפשי שלהם או המעורבות שלהם בתוכנית תוה"ש עם מעסיקים לעתיד. החלטה זו עשויה להשתנות במהלך

הזמן, אבל חשוב שמקדם התוה"ש יכבד אותה בכל עת. בכל מקרה על מנת לקבל החלטות על מידת החשיפה בה המטופל מעוניין ניתן להשתמש בדף קבלת החלטות על חשיפה. חשוב לתאם ציפיות בתחילת תהליך חיפוש העבודה סביב רמת החשיפה המבוקשת. חשוב לשים לב כי לעיתים העדפות המטופל בנוגע לרמת החשיפה תשתנה וכדאי לבחון זאת לאורך תקופתו בתכנית "מנתב". במצבים בהם המטופל בחר כי המקדם ייצא "מאחורי הקלעים", הוא עדיין משחק תפקיד משמעותי בעזרה למטופל למצוא עבודה. אחרי שעבודות מסוימות אותרו והרשת החברתית של המטופל הופעלה לטובת משרות מסוימות, יש שני תפקידים שבהם מקדם התוה"ש יכול לעזור למטופל:

1. הגדרת המשרות והכנת קורות חיים:

יש כאלה שמאמינים שאנשים נשכרים למשרה מסוימת רק כאשר הם עונים למודעות שמפורסמות בעיתונים או באינטרנט. אבל מומחים מסכימים שאנשים רבים מועסקים במשרות אפילו כשהמשרות הללו לא פורסמו לציבור. במקרים רבים (שליש עד חצי מהמקרים) אנשים מועסקים במשרה שכלל לא פורסמה. לפעמים המעסיקים עוד לא פרסמו את המשרה, ולפעמים הם מהססים לפרסם אותה מכל מיני סיבות. כדי להיות יעיל כמה שיותר בעזרה למטופל למצוא עבודה, מקדם התוה"ש צריך להפגיש אותו עם מעסיקים שונים בקהילה. חשוב שמקדם התוה"ש יעודד ויעזור למטופל להגדיר לעצמו עבודות פוטנציאליות מעבר לחיפוש במודעות "דרושים". מגוון גדול של משרות אפשר לחפש יחד עם המטופל (מודעות בעיתונים, אתרי אינטרנט של תעסוקה, ירידי תעסוקה, פנייה ישירה לבתי עסק, חיפוש אחר חנויות שמחפשות עובדים). כתיבת קורות חיים היא גם משימה שעשויה להתבצע בשלב הזה במידת הצורך. שיטות יצירתיות להסביר פערים בתעסוקה או בהשכלה הן עניין חשוב שיש לדבר עליו ולהתכוון אליו בטרם קובעים ראיונות עבודה.

מטופלים יכולים לפעמים לבקש שיחה אינפורמטיבית עם נציג של חברה שעוסקת בתחום העניין של המטופל, ושאוּלֵי לא מפרסמת משרות פנויות ספציפיות. המטרה של שיחה כזו היא לעזור למטופל לגלות עוד על אופי העבודה, על המאפיינים של העובדים בחברה הזאת, והתפיסות של המעסיק לגבי הצרכים והדאגות ביחס לעסק וכל צורך בעזרה. שיחות אינפורמטיביות עשויות להוביל להצעות מועילות לעבודות אפשריות, לזיהוי צרכים שלא ממולאים בחברה ולהזדמנות לאדם להאיר את התשוקה והעניין שלו בעבודה מסוימת, כשכל זה עשוי להוביל לראיונות עבודה ובסופו של דבר לקבלה לעבודה.

2. הכנת המטופל לראיונות עבודה

ראיונות עבודה הם צעד חשוב בדרך לקבלת משרה, והריאיון הוא פעמים רבות ההזדמנות הראשונה של המטופל להרשים את המעסיק, והרושם הראשוני הזה עשוי להשפיע רבות. מקדם התוה"ש יכול לעזור למטופל להתכונן לראיון עבודה בכמה מישורים: תכנון הערב שלפני הריאיון, דאגה להיגיינה ולבגדים לפני הריאיון, הכנה של המטופל כיצד לענות על שאלות מסוימות ולזהות שאלות שכדאי לשאול במהלך הריאיון ולמקסם את הכישרים החברתיים של המטופל במהלך הריאיון.

תכנון הערב שלפני הריאיון – תכנון יעיל יכול להבטיח שהמטופל יגיע בזמן לריאיון, ושהוא מוכן אליו כראוי. התכנון אמור לכלול שיטה יעילה להעיר את המטופל בזמן (שעון מעורר, בן משפחה

שיעיר את המטופל, טלפון ממקדם התוה"ש), מתן הוראות הגעה מדויקות לריאיון, תכנון התחבורה להגעה לריאיון וחזרה ממנו, ארגון כל מה שמטופל צריך להביא לריאיון ולהצליח בו (ארנק או תיק, כרטיס רב-קו לתחבורה ציבורית, עותקים נוספים של הרזומה, יומן, רשימת שאלות גבי העבודה, נייר ועט כדי לרשום הערות). מקדם התוה"ש והמטופל יעברו על התוכניות ועל כל הרשימות שערכו לפני הריאיון ויערבו כל עזרה אחרת שנדרשת, כדי לוודא שהכול מסודר בערב שלפני הריאיון. יש מטופלים שירצו שמקדם התוה"ש ילווה אותם לריאיון, הדבר יכול לעזור גם למקדם התוה"ש לבדוק את מוכנותו של המטופל.

דאגה להיגינה ולבגדים – לבגדים ולהיגינה של המטופל יש השפעה על הסיכויים לקבל הצעת עבודה בעקבות הריאיון. הבגדים צריכים להיות נקיים וברמת רשמיות לפחות כמו הבגדים של עובדים אחרים באותה משרה, אם לא יותר. רצוי שהמטופל יתקלח בבוקר הריאיון, ויטפל בענייני היגינה אישית כמו שימוש בדאודורנט, גילוח, סירוק השיער, ציפורניים נקיות וגזרות, צחצוח שיניים ובמידת הצורך מי פה. חלק מהמטופלים יוכלו להיעזר ברשימה של כללי לבוש והיגינה לקראת ראיון עבודה. מטופלים מסוימים יכולים להיעזר במעורבות של בני משפחה או תומכים אחרים שיוודאו שהם נראים במיטבם לקראת הריאיון. מקדם התוה"ש יכול להציע להיפגש עם המטופל לפני הריאיון כדי לעבור על ההופעה שלו.

שימוש במשחקי תפקידים לקראת הריאיון – זו אחת הדרכים היעילות ביותר שבהן מקדם התוה"ש יכול להכין את המטופל לראיונות עבודה.

הכנת המטופל לשאלות בריאיון – לרוב המעסיקים יש מגוון שאלות שהם שואלים במהלך ראיון העבודה, ואומנם אי אפשר לצפות את כל השאלות, אבל רבות מהן סטנדרטיות למדי ואפשר להתכונן להן. מקדם התוה"ש יכול לעזור למטופל להתכונן לשאלות הקלסיות ששואלים במהלך ראיון עבודה. דוגמאות:

- למה אתה מעוניין בעבודה הזאת?
- האם עבדת בעבר בעבודה דומה?
- מהו ניסיון העבודה שלך?
- איך תגדיר את עצמך כעובד?
- יש לך כישורים ספציפיים שיעזרו לך להיות טוב בעבודה הזאת?
- תוכל להסביר פערי זמן מסוימים בהיסטוריית העבודה או הלימודים שלך?
- יש לך מטרות מסוימות בתחום הקריירה או משהו שתרצה לעשות בעוד חמש שנים?
- עד כמה אתה טוב במילוי הוראות?
- האם יש לך עין טובה לפרטים?
- מה מושך אותך בעבודה המסוימת הזאת?

- תן דוגמא לאתגר שהיה לך בעבודה קודמת

ראיון העבודה הוא גם הזדמנות למטופל לשאול שאלות לגבי המשרה ולקבל תשובות. מעסיקים מצפים שהמרוואיינים ישאלו לפחות כמה שאלות על המשרה, וכאשר המרוואיין מכין שאלות מראש (וגם כותב אותן במידת הצורך), הדבר מעיד על כך שהוא השקיע מחשבה במשרה המסוימת, והוא מתעניין בה במלוא הרצינות.

לכן חשוב לעזור למטופל למצוא שאלות שהוא יוכל לשאול בריאיון. דוגמאות:

- מהו קצב העבודה?
- מהן השעות העמוסות ביותר?
- מתי יש צורך שהאדם שיתקבל יתחיל בעבודה?
- מהם תחומי האחריות המיוחדים לעבודה?
- מהן אפשרויות הקידום בעבודה?
- מהם התנאים? (שכר/ סוציאליים/ מזון / רכב וכו')
- מהו תהליך הקבלה לעבודה?
- תוכל לספר על האווירה בחברה? מהם הערכים המרכזיים של הארגון?

המטופל צריך להיות גם מוכן להגיב לאפשרות של הצעת עבודה או שאלות מקדימות להצעה כזאת. למשרות רבות יש תחום של שכר, אם כי מעסיקים מסוימים עשויים לשאול את המטופלים לגבי ציפיות השכר שלהם או דרישות השכר. מעסיקים עשויים לבקש לדעת מתי המטופלים יכולים להתחיל בעבודה. מקדם התוה"ש יכול לעזור להכין את המטופל לענות על שאלות כאלה, כולל קביעת שכר ריאלי, ומוכנות לקבוע תאריך תחילת עבודה קרוב במידת הצורך.

פיתוח כישורים בינאישיים לקראת ריאיון – המונח כישורים בינאישיים מתייחס להתנהגות בין-אישית שעשויה להשפיע מאוד על יעילות האדם בתקשורת שלו עם אנשים אחרים. המונח יכול לכלול מגוון של התנהגויות, כולל התנהגות לא מילולית (כמו קשר עין, שמירת מרחק, שימוש בתנועות, מימיקה בפנים), תקשורת לשונית לא מילולית (עוצמת קול, טון) ותוכן מילולי של הנאמר (האם הדברים שהמטופל אומר רלוונטיים לנושא שעליו מדברים בריאיון). המטופלים לרוב מתוחים מאוד בגלל הריאיון, והחרדה הזאת עשויה להשפיע על ההתנהגות שלהם ולגרום להם להיות יעילים פחות. מקדם התוה"ש יכול לעזור למטופל להתאמן על כישורי הריאיון שלו בעזרת משחקי תפקידים של ראיונות. חשוב שמקדם התוה"ש ידגים קודם כול כישורים בינאישיים יעילים במשחק תפקידים שבו המקדם הוא המטופל ואילו המטופל משחק את המראיין. כדי להכין את המטופל לתפקיד המראיין, מקדם התוה"ש יכול לעזור לו להכין רשימת

שאלות למרואיין. לאחר שמקדם התוה"ש הדגים את הכישורים של המרואיין, הוא ימשיך במשחקי תפקידים עם המטופל, כאשר המטופל הוא המרואיין ומקדם התוה"ש הוא המרואיין. לאחר כל משחק תפקידים קצר, מקדם התוה"ש ייתן משוב חיובי על התנהגויות ספציפיות של המטופל. למשל, "היה לך קשר עין טוב מאוד איתי במהלך המשחק." אחרי המשוב החיובי, מקדם התוה"ש צריך להגדיר תחום אחד או שניים לשיפור כדי שהמטופל יהיה יעיל יותר בריאיון. הצעות לשינויים במשחקי התפקידים צריכות להינתן בצורה חיובית ולהתמקד בכישורים החברתיים החשובים ביותר שיגבירו את היעילות של המטופל בזמן הריאיון. כישורים בינאישיים חשובים כוללים: דיבור בקול רם מספיק כדי שהאדם האחר יוכל לשמוע בבירור, קשר עין (להביט בעיניו של המרואיין או קרוב מאוד אליהם, למשל לאף), כישורי הקשבה אקטיבית (לומר למשל, "אני מבין", "כן", או לומר במילים אחרות את מה שהאדם האחר אמר), חיוך מדי פעם (כשזה מתאים), הישארות בנושא השיחה.

משחק תפקידים שבעקבותיו יש משוב חיובי ומשוב משפר וכן משחק תפקידים נוסף כדי לשפר כישורים בינאישיים הם אסטרטגיה יעילה לשיפור הדרגתי לקראת ראיונות העבודה. למטופלים מסוימים, חשוב לקיים משחקי תפקידים רבים, משום שכישורים בינאישיים לרוב נרכשים בהדרגה. מידע נוסף לגבי אימון בכישורים חברתיים, כולל מידע ספציפי על כישורי ראיון אפשר למצוא באתר של שרות התעסוקה הישראלי : <https://www.taasuka.gov.il/he/Applicants/JobSearchStages/pages/jobinterview.aspx>

כמו כן, קושי נוסף טמון בעובדה כי לחלק מהמטופלים יש אפקט שטוח (פנים בעלות הבעה מצומצמת או קול מונוטוני ללא שינויים), והדבר יכול לשדר בטעות למאזין, שהמטופל לא מתעניין בנאמר. זו עשויה להיות בעיה בראיון עבודה, אם המעסיק חושב שהמטופל לא מתעניין בעבודה ולא נלהב ממנה. יותר הבעתיות בפנים ושינויים בטון הדיבור יכולים להשתפר באמצעות משחקי תפקידים שבהם מקדם התוה"ש יעודד את המטופל להדגים יותר הבעות וטון דיבור משתנה כאשר הוא מדבר עם המרואיין. יחד עם זאת, מידת השינוי בתחום זה מוגבלת, ולכן חשוב ללמד את המטופל להביע בצורה מילולית את העניין שלו בעבודה ואת ההערכה שהוא רוחש למעסיק על כך שהוא נפגש איתו. הבעת העניין המילולית תוכל לפצות על כך שהעניין לא ניכר בהבעות הפנים או בטון הדיבור של המטופל. לימוד המטופל כיצד לתאר מילולית רגשות היא אסטרטגיה חשובה למטופלים בעלי הבעתיות מועטה.

פיתוח עבודה יחד עם המטופלים – המונח פיתוח עבודה בתוכנית התוה"ש מתייחס למצב שבו מקדם התוה"ש משחק תפקיד פעיל בעזרה למטופל להשיג משרה באמצעות יצירת קשר אישי עם מעסיקים פוטנציאליים בקהילה. קשר ישיר בין מקדם התוה"ש ובין המעסיק דורש גילוי של המטופל שהוא נמצא בתוכנית תוה"ש. פיתוח העבודה באמצעות מקדם התוה"ש נעשה תוך התמקדות במטרות התעסוקה ובהעדפות הספציפיות של המטופלים, במקום פיתוח כללי שמגדיר מגוון של עבודות אפשריות למטופלים שונים. לפעמים במהלך הניסיון לפתח עבודה עבור מטופל אחד, מקדם התוה"ש עשוי ללמוד על משרה אפשרית בעבור מטופל אחר, וכך פעילות זו של פיתוח עבודה יכולה לשרת צרכים של יותר ממטופל אחד.

הסיבה העיקרית של התפקיד האקטיבי שממלא מקדם התוה"ש בפיתוח העבודה היא העובדה שהוא יכול להיות יעיל יותר ב"מכירת" החוזקות, הכישורים ותחומי העניין של המטופל למעסיק

מאשר המטופל עצמו. מקדם התוה"ש יכול גם לנצל את ההזדמנות כדי להסביר למעסיק את תפקידו בעזרה למטופל להשיג את העבודה וגם לשמור עליה. גישה יעילה אחת לפיתוח עבודה היא תהליך שמאפשר למקדם התוה"ש לפתח התאמה בין צורכי המעסיק ובין החוזקות, הכישורים והיכולות של המטופל או מבקש העבודה. תהליך זה מורכב משלושה חלקים מרכזיים. ראשית, מקדם התוה"ש פוגש מעסיק פוטנציאלי כדי להציג את עצמו ולספק הקדמה קצרה. בחלק השני מקדם התוה"ש לומד על העסק של המעסיק ועל צורכי כוח האדם שלו. בחלק השלישי, מקדם התוה"ש עוזר למצוא התאמה בין החוזקות הכישורים והיכולות של המטופל לבין צורכי המעסיק, והדבר מוביל לראיון עבודה. אנחנו ממליצים בחום שמקדם התוה"ש יקרא את המאמר: "Evaluation of Conceptual Selling as a Job Development Planning Process," by Carlson, Smith and Rapp (2008).

פגישה עם מעסיק פוטנציאלי – מקדם התוה"ש צריך להשקיע זמן כדי לתכנן ולהתאמן כיצד להציג את עצמו ואת השירותים שהוא מספק למעסיק הפוטנציאלי. מפתחי עבודה רבים שעובדים עם אנשים עם מוגבלויות מתארים את החלק הזה בעבודתם כ"נאום המעלית". המטרה היא שמקדם התוה"ש יציג את עצמו, יתאר בקצרה את השירותים שהוא מספק ויקבע זמן כדי לשוחח על הצרכים של המעסיק בתחום כוח האדם בטווח הקצר. לפעמים במהלך השלב הראשון, למעסיק יש זמן לעבור לשלב השני, ולכן חשוב שמקדם התוה"ש יהיה מוכן להמשיך הלאה, גם אם הוא ציפה רק לסיים את פרק ההקדמה. אסטרטגיות וכישורים רבים שתוארו קודם כחשובים למטופל בראיון העבודה, מתאימים גם למקדם התוה"ש שמבצע פיתוח עבודה. מקדם תוה"ש יעיל יהיה מוכן לספק הקדמה תמציתית שמשדרת גם ביטחון וגם כבוד לזמן ולצרכים של המעסיק. מידע רב על מקומות עבודה בקהילה אפשר למצוא באינטרנט או ברשתות החברתיות, או בלשכת התעסוקה בזרוע העבודה, או גם מפה לאוזן. מקורות המידע הללו חשובים למקדם התוה"ש כדי שיוכל להכין את שיעורי הבית שלו בנוגע למעסיקים פוטנציאליים. אנחנו ממליצים גם למקדמי התוה"ש לערוך משחקי תפקידים עם הקולגות שלהם בנושא של הצגה מול מעסיקים פוטנציאליים. להלן כמה חלקים מרכזיים בהצגה של מקדם התוה"ש: שם ותפקיד, מטרת השירותים שמספק מקדם התוה"ש מנקודת מבטו של המעסיק, תכלית הפגישה עם המעסיק, הפגנת ידע מסוים לגבי העסק של המעסיק, קביעת זמן לשיחה נוספת לגבי הצרכים של המעסיק בנושא כוח אדם. הצגה ראשונית יכולה להישמע כך: "שלום מר כוהן, שמי מירב לוי ואני עובדת בשביל תכנית 'שם כלשהו' (בזמן מתן כרטיס ביקור). עבודתי היא לסייע למעסיקים למצוא עובדים שמתאימים לצרכים שלהם. אני עובדת עם אדם בעל רצון עז להיות עובד טוב, והוא מעוניין לעבוד בעסק שלך. אני מנסה ללמוד עוד על התחום שלכם. הייתי מעוניינת לקבוע זמן לפגישה נוספת כדי לוודאי שאני מבינה היטב את מהות העסק שלך, ומה בדיוק אתה מחפש כשאתה שוכר עובדים. הפגישה הזאת תארך כ-15-20 דקות. האם יש אפשרות שנקבע זמן לזה?"

חשוב לציין שהמטרה של פגישת ההיכרות היא לא כדי לבדוק אם המעסיק מוכן לשכור את שירותיו של המטופל, אלא ללמוד על התחום, לשתף מידע ולהתחיל לפתח מערכת יחסים עם המעסיק. מובן שחשוב שמקדם התוה"ש יכין תשובות לשאלות שהמעסיק עשוי לשאול בכל רגע. מקדם התוה"ש צריך לפתח תגובות טובות ויעילות בעזרת משחקי תפקידים עם קולגות או מומחים אחרים. חלק מהשאלות עשויות להיות: מיהם האנשים שאתה עובד בעבורם? מדוע אתה נמצא כאן במקום האדם שרוצה לעבוד כאן? מה התכנית שלך עושה? אילו שירותים או תמיכות

אתם מספקים? כמה זמן אתה נשאר מעורב בתהליך? אילו סוגי בעיות יש לאנשים שאתה עובד איתם? עם אילו מעסיקים נוספים עבדת בקהילה שלנו?

לימוד על המעסיק ועל העסק – מטרת השלב השני היא שמקדם התוה"ש ילמד על העסק של המעסיק, כיצד הוא עובד, סוגי המשרות בעסק, הדאגות והעדיפויות של המעסיק בנוגע להפעלת העסק, ואילו צרכים יש לו לגבי כוח האדם שהוא שוכר. חשוב מאוד להכין שיעורי בית לפני כן כדי להדגים את המחויבות של מקדם התוה"ש למעסיק ולעסק שלו. גם כאן כדאי לערוך משחקי תפקידים מראש עם קולגות או מומחים עסקיים. שאלות אפשריות לדוגמה: "אני מבין שאתה מתקן כאן מחשבים ניידים, אילו עוד שירותי תיקון אתם מספקים כאן?" "אני רואה שאתם מרחיבים את העסק, אילו חלקים בעסק מתפתחים היטב?" "האם יש לכם חנויות נוספות באזור?" "אני יודע שאתם שוכרים אנשים כדי לבצע את התיקונים, האם יש לכם גם עובדים אחרים?" "אילו תכונות יוצרות עובד טוב במקום הזה?" "איזה ניסיון עבודה חשוב לכם כאשר אתם מעסיקים עובדים חדשים?" "מי מחליט לגבי העסקת אנשים חדשים?" "מהו תהליך שכירת העובדים כאן?" "האם היו לכם אתגרים מיוחדים בשכירת אנשים למשרות בעסק?"

יש שאלות שכדאי להימנע מהן בשלב השני של פיתוח העבודה. למשל: "האם תהיו מוכנים להעסיק אדם עם מצב רפואי פסיכיאטרי?" "מהי המדיניות שלכם לגבי העסקת אנשים עם רקע פלילי?" "מה המדיניות שלכם לגבי העסקת אנשים עם מוגבלויות?" "האם יש לכם משרות פנויות עכשיו?" "אילו בעיות יש לכם בשמירה על העובדים שלכם?"

ושוב, מקדם התוה"ש צריך להיות מוכן לענות לשאלות על עצמו ועל השירותים שהוא מספק, כמו גם שאלות על הסוכנות ועל הלקוחות שהוא מייצג.

קביעת ריאיון למטופל – אחרי שנאסף מידע לגבי סוגי המשרות, מקדם התוה"ש ממשיך להעריך ולבחון איזו התאמה תהיה בין המטופל והמעסיק. בסיכום השלב הזה, למקדם התוה"ש יש כמה אופציות כדי לעזור למטופל למצוא עבודה. ייתכן שמקדם התוה"ש למד שהעסק הזה לא מחפש לשכור עובדים חדשים לפי שעה, או שאולי המעסיק מעוניין מאוד להיפגש עם המטופל לראיון עבודה. בהתבסס על הערכת המצב של מקדם התוה"ש והצרכים הנוכחיים של המעסיק, למקדם יש כמה אפשרויות:

- הודות למעסיק על הזמן שהשקיע בשיחה ולומר לו שאתה חושב על אדם שיכול להתאים למשרה שהמעסיק מעוניין למלא, ואז לשאול אותו אם היה רוצה לשמוע פרטים נוספים על האדם. במקרה כזה, חשוב מאוד שיהיה בידך הרזומה של האדם. תוכל לקבוע ריאיון בשמו של המטופל, בהתאם לתהליך ההעסקה של העסק.
- לומר למעסיק שאתה מעריך את הזמן שהקדיש לך ושאתה מעוניין לשוחח עם הלקוח שלך בעניין כל המידע שלמדת כדי לבחון אם העבודה מתאימה לו. במקרה כזה תרצה לקבוע פגישה נוספת עם המעסיק כדי להודיע לו לגבי העניין של הלקוח בעבודה וגם (במידת הצורך) לספק לו מידע נוסף על המטופל, כמו רזומה או טופסי קבלה מסודרים.
- לומר למעסיק שאתה מודה לו על הזמן ושיש לך כעת הבנה טובה יותר לגבי צורכי כוח האדם של העסק שלו, אבל אתה לא בטוח שהאדם שאתה מחפש בעבורו עבודה מתאים לצרכים של העסק כרגע. במקרה כזה כדאי לבקש את רשותו של המעסיק לפנות בעתיד הקרוב שוב, אם יימצא אדם מתאים יותר.
- אם המעסיק לא שוכר אנשים כרגע, או לא מעוניין לשמוע פרטים נוספים על המטופל, כדאי לשאול אותו האם אפשר יהיה לבדוק שוב את הנושא בעוד כמה חודשים, כדי לראות מה יהיה מצב התעסוקה אז. אפשר גם לשאול את המעסיק אם הוא יהיה מוכן

להתקשר איתך במקרה שיפתחו משרות בעתיד הקרוב. כאשר מעסיק פוטנציאלי מביע עניין במטופל לעבודה מסוימת, יש לארגן ראיון עבודה. מקדם התוה"ש יכול לעזור למטופל ליצור את הרושם הטוב ביותר האפשרי בראיון, בעזרת שימוש באסטרטגיות שהוזכרו בחלק הקודם, כמו פיתוח כישורים חברתיים, דאגה לצרכים של טיפוח אישי והיגיינה, והכנה של המטופל בערב שלפני הריאיון.

פרק 5 – ליווי מתמשך בעבודה ואתגרים הקשורים בהתמודדות הנפשית

אנשים רבים לאחר התקף פסיכוטי ראשון מציגים שיפור ניכר בתסמינים אחרי שהם נוטלים תרופות אנטי-פסיכוטיות. אולם מטופלים שמחלימים מהתקף פסיכוטי ראשון עשויים לחוות קשיים קוגניטיביים קלים. חלק מהמטופלים כמעט ולא מבחינים בתסמינים או בקשיים קוגניטיביים, אבל רבים אחרים חווים תסמינים עקשניים שעלולים להפריע להם בהשגת מטרות התעסוקה או ההשכלה שלהם. נוסף על תסמינים ועל קשיים קוגניטיביים, הישנות התסמינים ושימוש בחומרים הם בעיות נוספות שקשורות במחלה ועלולות לפגוע במטרות המטופלים. הישנות תסמינים עשויה להיות מטרידה מאוד, ולעיתים היא מחייבת אשפוז, שמפריע לאדם בחיפוש אחר תעסוקה או לימודים. צריכת חומרים היא בעיה שכיחה נוספת של אנשים לאחר התקף פסיכוטי ראשון, וגם לה יש השפעה שלילית על תפקוד בעבודה או בלימודים. יתרה מכך, שימוש בחומרים מזרז את הישנות התסמינים וכך מפריע לעבודה או ללימודים.

מודעות לגבי האופן שבו תסמיני המחלה עלולים לפגוע במטרות הלימודים והתעסוקה וכן אסטרטגיות להפחתת ההשפעות של התסמינים הן כלים חשובים להגברת היעילות של שירותי תוה"ש. דיכאון, חרדה, הזיות ומחשבות שווא עשויים להפריע בחיפוש עבודה או לימודים, או בתפקוד בהם.

ההופעה של כל אחת מהבעיות האלה עשויה לגרום למקדם התוה"ש להעריך מקרוב יותר אם המטופל חווה אחד או יותר מהתסמינים. מקדם התוה"ש יכול פשוט לשאול את המטופל אם הוא חווה חלק מהתסמינים. להלן דוגמאות לשאלות כאלה:

- איך אתה מרגיש לאחרונה?
 - האם אתה במצב רוח ירוד?
 - האם אתה מרגיש חרדה או אי נוחות בחברת אחרים במקום העבודה או בלימודים?
 - האם אתה מרגיש מתוח רוב הזמן?
- כאשר יש חשד שהתסמינים מפריעים לתפקוד בעבודה או בלימודים, חשוב שחברי צוות "מנתב" יסכימו על תוכנית להתמודדות עם התסמינים הללו. יש כמה דרכים להתמודדות עם בעיות שקשורות לתסמינים האלה. אם המטופל לא משתתף פעיל בתוכנית IRT, מקדם התוה"ש יכול לעבור על פרק "הרגשות השליליים" כדי ללמד את המטופל דרכים יעילות להתמודדות עם התסמינים שלו.

התמודדות עם לחץ - מודל פגיעות לחץ

הבעיה של הישנות תסמינים מטופלת בתוכנית "מנתב" במסגרת "טיפול משפחתי" ו-IRT. בשתי התוכניות הללו מלמדים את המטופלים (ובני משפחותיהם) כיצד לפתח "תוכנית להישאר בריאים", שמבוססת על זיהוי מצבים מעוררי לחץ בפוטנציאל וסימנים מקדימים של הידרדרות,

ולחכין תוכנית תגובה למקרים של הישנות תסמינים, בצורת מפגש מיוחד עם הפסיכיאטר כדי להעלות באופן זמני את המינון שלהן. אם מקדם התוה"ש מזהה שהישנות התסמינים או צריכת חומרים מפריעות למטופל בתחום העבודה או הלימודים, הוא צריך לידע את צוות "מנתב" ולוודא שהדבר מטופל בעילות ובמהירות.

בנוסף, ניתן לעבור יחד על מודל פגיעות לחץ תוך הסבר פסיכו-חינוכי וזיהוי של גורמים המגבירים לחץ וגורמים שמפחיתים לחץ ותורמים להחלמה, ספציפית במקום העבודה או הלימודים.

קשיים קוגניטיביים

תפקוד קוגניטיבי לרוב נתפס בארבעה מרחבים נפרדים, שכל אחד מהם עשוי להיפגם ולהפריע בעבודה או בלימודים:

- **התמקדות וריכוז** – התמקדות היא היכולת להתמקד במשהו מסוים מבלי שהדעת מוסחת ממנו בקלות. ריכוז הוא היכולת לשמר את הפוקוס על משהו למשך זמן מסוים. אנשים שחוו התקף פסיכוטי חווים לפעמים כושר ריכוז נמוך יותר, והדבר עלול להפריע להם לתפקד היטב בעבודה או בלימודים.
- **מהירות מחשבה** – מהירות המחשבה או מהירות עיבוד המידע היא הזמן שלוקח לאדם להגיב לדרישה או למלא משימה. אנשים שמחלימים מהתקף פסיכוטי ראשון עשויים לחוות מהירות מחשבה איטית יותר משל אנשים אחרים, מה שיכול לתסכל את האנשים וגם את סביבתם, ולגרום למטופל להתקשות במילוי הוראות שדורשות תגובה מהירה יחסית (למשל, השתתפות בשיחה, סיכום הנאמר בכיתה, תגובה לבקשת לקוח).
- **זיכרון** – הזיכרון הוא היכולת לשמור מידע גם לתקופות קצרות (כמו מספר טלפון), וגם לטווח ארוך. אנשים שמחלימים מהתקף פסיכוטי ראשון חווים לעיתים קרובות פגיעה בזיכרון שמפריעה להם לשמור על מידע בלימודים או בעבודה.
- **תכנון, ארגון ופתרון בעיות** – זוהי מערכת מורכבת של כישורים (שנקראים גם תפקוד עליון) שנפגעת לרוב אצל מטופלים שעברו לאחרונה התקף פסיכוטי. מטופלים עשויים לא הצליח לתכנן קדימה את צעדיהם בלימודים או בעבודה, וכך הם מדלגים על שלבי הכנה חשובים. כישורי ארגון לקויים עלולים להוביל להיעדרויות רבות, לאיחורים ולחוסר יעילות בעבודה או בלימודים, ואי יכולת להשלים משימות בזמן. קשיים בפתרון בעיות עשויים להוביל לתגובות אימפולסיביות ולא יעילות אל מול אתגרים בלתי צפויים, וזה עשוי לסכן את התפקוד גם בעבודה וגם בלימודים.

מטופלים יכולים לחוות קשיים בתפקוד הקוגניטיבי בכל אחד מהמרחבים הללו. בנוסף, מאחר שתחומים שונים של תפקוד קוגניטיבי יכולים להשפיע זה על זה, התמודדות עם בעיה בתחום אחד עשויה לפעמים להשפיע על בעיות בתחומים אחרים. למשל, אם פונים לטיפול בקשיי התמקדות, זה יכול לשפר את הזיכרון. מסיבות אלה, חשוב מאוד לבצע הערכה על מנת להגדיר באופן מדויק אילו תחומים של התפקוד הקוגניטיבי מפריעים יותר להשגת מטרות הלימודים או העבודה.

שימוש בחומרים

אנחנו יודעים ששימוש בסמים ושתיי אלכוהול מרובה לרוב מזיקים לאנשים שחיים עם פסיכוזה, וההתקדמות לקראת מטרות בתחום העבודה או הלימודים יכולה להיות גורם מניע להפחתה בשימוש. מקדם התוה"ש יכול לשחק כאן תפקיד משמעותי בהערכה מתי המטופלים מתקדמים בתחומים הללו, ולהדגיש בפניהם את ההשלכות השליליות של שימוש בחומרים. ראשית, מקדם התוה"ש צריך לפתח שיח חופשי לגבי שימוש בחומרים בלי שיפוטיות, מתחילת העבודה המשותפת, תוך שימוש ברשימת התוה"ש. יש כמה דרכים שבהן מקדם התוה"ש יכול להתמודד ולפעול בנושאים של שימוש בחומרים, וכדאי להתאים את הפעילויות והתגובות למצב ולצרכים הייחודיים של כל מטופל. חשוב לזכור שמטופלים רבים ב"מנתב" עשויים לחוות כמה

השלכות שליליות של שימוש בחומרים בחיי היום יום שלהם. הם לרוב לא נשואים, או בלי בן זוג, וכך אין מישהו קרוב להם שיעיר להם לגבי ההתנהגות שלהם. לרוב הם לא נוהגים, ולכס הם לא חשופים לסכנת מאסר בשל נהיגה תחת השפעה. יכול להיות שהם מספיק צעירים כדי לסבול מבעיות בריאות כתוצאה משימוש בסמים או באלכוהול. אולי הם מתגוררים עם בני משפחה ומשלמים מעט מאוד דמי שכירות, אם בכלל, ואז יש להם כסף לבזבזים. הם עשויים גם לצרוך סמים או לשתות אלכוהול בחברת בני משפחה. לאנשים אלו, ההשלכות שליליות של כישלון בעבודה או בלימודים עשויות להיות אחד הדברים שיניעו אותם לשקול מחדש את רמת השימוש בחומרים ואולי אף לשנות את התנהגותם. העבודה במסגרת התוה"ש עשויה להיות חלק אינטגרלי בתהליך. חלק מהעבודות דורשות בדיקות סמים התחלתיות או תקופתיות. אם המטופל משתמש בחומרים באופן קבוע, יש אפשרות שהוא ימצא חיובי לחומרים בבדיקה. מקדם התוה"ש יכול בזהירות לדון עם המטופל כיצד אפשר להתמודד עם המצב. יש לפחות שלוש אפשרויות:

- אם המטופל מעוניין מאוד בעבודה, אז בדיקת סמים עשויה להיות גורם להפסקה או להפחתה בשימוש, וכך מקדם התוה"ש יכול פשוט לתת לתהליך ההעסקה להימשך ולעזור למטופל לעבד את המידע על כך שהוא יוכל לאבד את העבודה. תוצאה שלילית כזאת עשויה לקדם שינוי.
- אם המוטיבציה של המטופל לא גבוהה מאוד בקשר לעבודה מסוימת, המקדם יכול לשאול אותו באופן פתוח לפני שהוא מבקש להתקבל לעבודה, האם נראה לו שהוא ייכשל בבדיקת סמים, ולהזכיר למטופל שהוא עשוי לאבד את האפשרות להתקבל לעבודה.
- אם המטופל ממשיך לצרוך חומרים גם אחרי השיחה הראשונית לגבי ההפחתה, מקדם התוה"ש עשוי לעזור למטופל לחפש עבודות שאין במסגרתן בדיקות סמים. גישה זאת יכולה להוביל לרגשות מנוגדים אצל מקדם התוה"ש, ולכן כדאי לדבר על הנושאים הללו עם אנשי צוות אחרים ב"מנתב".
- מטופל עשוי לפתח בעיות תפקוד או נוכחות בעבודה או בלימודים בשל שימוש בחומרים, ויכול אפילו לאבד את מקום עבודתו או להיכשל בקורס. בשיחה לגבי המצב הזה עם המטופל, מקדם התוה"ש יכול לשאול מפורשות את המטופל איזה תפקיד הוא חושב שהיה לשימוש בחומרים בנסיגה או בעיכוב. דיון כזה יכול לעזור לתת מוטיבציה למטופל לחשוב מחדש על השימוש בחומרים, ולהעביר אותו לשלב של שינוי התנהגות. מקדם התוה"ש יכול להביא את המידע הזה בחזרה אל הצוות, וייתכן שזה זמן טוב לעבודה ממוקדת של IRT לצורך הפחתה או הפסקה מולטת של שימוש בחומרים.

אוריינטציה לעבודה עם מלווה התעסוקה והשכלה

שירותי תעסוקה והשכלה (תוה"ש) הם חלק מתוכנית "מנתב". מקדם תוה"ש יעבוד אתך כדי לעזור לך להחליט מהן מטרותיך בנושאי תעסוקה או השכלה, ולאחר מכן תעבדו יחד עם אנשי מקצוע אחרים בצוות "מנתב" כדי לעזור לך להשיג את מטרותיך.

מה זה תוה"ש?

- שירותי תוה"ש מוצעים לכל המטופלים בתוכנית "מנתב", על מנת לעזור להם לפתח מטרות אישיות בתחום התעסוקה או ההשכלה ולהשיג אותן.
- שירותי תוה"ש מבוססים על מה שאתה מעוניין לעשות בנוגע לקריירה שלך.
- שירותי תוה"ש נועדו לעזור לך בעבודה או בלימודים, בקצב שמתאים לך. לדוגמה, אתה יכול לבחור להתחיל ללמוד או לעבוד מיד, או בעוד כמה שבועות.
- מקדם התוה"ש שלך עובד יחד אתך בתחומי העבודה והלימודים, וכמו כן הוא עובד כחבר צוות בשאר השירותים שמספקת תוכנית "מנתב".
- מקדם התוה"ש שלך פנוי לעזור לך לחפש מידע לתכנון עבודה ולימודים גם בפן הפיננסי. במסגרת העבודה איתו, אתה הוא המחליט מהי התוכנית הטובה ביותר עבורך מבחינה כלכלית.

איך זה עובד?

- מקדם התוה"ש יעזור לך לפתח מטרות אישיות בתחום התעסוקה ו/או ההשכלה. לא תתבקש להציע את מועמדתך לעבודות שאינן מתאימות לרצונותיך או לנסות להתקבל ללימודים שאינם מתאימים לך.
- מקדם התוה"ש יעזור לך לפתח את הבחירות האישיות שלך לגבי האופן שבו אתה רוצה להשיג את מטרותיך, לרבות סוגי העזרה שאתה צריך כדי להשיג את מטרותיך.
- מקדם התוה"ש יעזור לך להחליט על היקף העבודה או הלימודים שמתאימים לך. אתה תרצה אולי לעבוד משרה חלקית או משרה מלאה, או לחזור ללימודים מלאים, או רק להירשם לקורס אחד וכו'.
- מקדם התוה"ש שלך נכון להיפגש אתך ועם בני משפחתך או אנשים אחרים שתומכים בך, אם תרצה בכך. לפעמים חשוב שגם אנשים אחרים יהיו מודעים למטרות שלך בתחום הקריירה, ולאופן שבו הם יוכלו לעזור לך.
- מקדם התוה"ש יעזור לך לערוך סקירה מקיפה של ההשכלה והקריירה שלך. סקירה כזאת תעניק לשינויים הזדמנות ללמוד עוד על הכישרונות שלך, על החוזקות שלך, על ניסיון העבר שלך בתחומי הלימודים והקריירה, סוגי העבודות, האוניברסיטאות או השיעורים שאתה מעוניין בהם, ומה אתה מבקש להשיג מן ההשכלה או העבודה.
- מקדם תוה"ש יעזור לך לפתח תוכנית אישית לתעסוקה או השכלה, ואחר כך ימשיך לעבוד אתך בכל השלבים של החיפוש, המציאה והשמירה על העבודה או המשך הלימודים.
- מקדמי תוה"ש עובדים עם מעט מטופלים בו-זמנית, ולכן הם פנויים לעזור לך בכך דבר שתזדקק לו. הם יכולים להיפגש אתך ולעבוד אתך בתוך הקהילה, לבקר יחד אתך בתכניות לימודים שונות, באוניברסיטאות או אצל מעסיקים פוטנציאליים.
- מקדמי תוה"ש מאומנים לעבוד בכל השלבים כדי לעזור לאנשים למצוא עבודה ולהחזיק בה. תהיה לך אפשרות לעבוד עם מקדם תוה"ש אחד, שיסייע לך לאורך כל השלבים של המשך הלימודים או העבודה, או במציאת מסגרות חדשות.
- אם תחליט ללמוד, מקדם התוה"ש יעבוד אתך כדי לעזור לך למצוא מוסד לימודי או קורסים שמתאימים להעדפות שלך, בהתבסס על הניסיון שלך ועל בחירותיך.

- אם תחליט ללמוד, מקדם התוה"ש יעבוד איתך כדי לעזור לך לגלות מקורות אפשריים לתמיכה פיננסית בתכניות הלימוד השונות שלך. בעבודה עם מקדם התוה"ש, אתה הוא שמחליט על תקציב הלימודים שמתאים לתוכנית הפיננסית שלך.
- מקדם התוה"ש יעבוד אתך על מציאת עבודה בתוך זמן סביר. רוב האנשים שמקבלים שירותי תוה"ש אמורים לדבר עם מעסיקים פוטנציאליים לאחר כחודש מתחילת התוכנית.
- מקדם התוה"ש יעבוד אתך במציאת מוסד לימודי או תוכנית לימודים בתוך זמן סביר, בהתבסס על הקצב שלך ועל מועדי תחילת הלימודים במוסד או בתוכנית הלימודים.
- מקדם התוה"ש יעבוד אתך, ועם אנשי מקצוע אחרים בצוות "מנטב", כדי לעזור לך להצליח בעבודה או בלימודים, לאחר שתתחיל בכך.
- מקדם התוה"ש גם יעזור לך לחפש עבודות אחרות, או תכניות לימוד אחרות, אם העבודה הנוכחית שלך, או המסגרת הלימודית שבה אתה נמצא, אינן מתאימות לך.
- מקדם התוה"ש מוכן לעבוד אתך ועם המעסיק שלך, או עם המורים שלך, אם תבחר בכך, כדי לעזור לך להצליח בעבודה או בלימודים. ההחלטה היא שלך.

למה אתה יכול לצפות ממקדם התוה"ש שלך?

- מקדם התוה"ש יעבוד אתך כדי לפתח מטרות שקשורות לתעסוקה או להשכלה שלך, ולעבוד לקראת השגתן. לעתים, יהיו לך דאגות או אתגרים בקשר לדברים אחרים שקורים בחיך, ומקדם התוה"ש יוכל להציע לך לקבל עזרה בתחומים הללו מאנשי מקצוע אחרים בצוות "מנטב", כך שתעבדו ביחד, ואתה תוכל להישאר ממוקד בהשכלה או בעבודה.
- מקדם התוה"ש שלך הוא חלק רגיל מצוות הטיפול של "מנטב", כך שכל הצוות יכול להבין את מטרות הקריירה שלך ולתמוך בהן. מקדם התוה"ש ייפגש עם אנשי מקצוע אחרים בתוכנית על בסיס קבוע כדי לוודא שכל השירותים עוזרים לך להשיג את מטרותיך בתחום הקריירה.
- אם אתה מחליט שאתה מעוניין במציאת עבודה, מקדם התוה"ש יעבוד אתך כדי למצוא עבודה שמתאימה להעדפות שלך, בהתבסס על הניסיון ועל הבחירות שלך.
- מקדם התוה"ש שלך מאומן לעבוד אתך ועם בני המשפחה שלך, או עם תומכים אחרים. תוכל לצפות ממנו שהוא יעודד אותך לבדוק כיצד אנשים אלה יוכלו לעזור לך בעבודה המשותפת שלך עם מקדם התוה"ש.
- מקדם התוה"ש שלך יבלה את רוב זמנו מחוץ למשרדו, בתוך הקהילה. מקדמי תוה"ש יוכלו להיפגש אתך בביתך, במקום הלימודים שלך או במקום העבודה, אם תבחר בכך.

למה מצפה ממך מקדם התוה"ש שלך?

- מקדם התוה"ש שלך יעבוד אתך, לא בשבילך. אמנם הוא עובד ביחד אתך, אך חשוב לזכור שמי שאמור לעשות את העבודה איננו מקדם התוה"ש.
- עבודתו של מקדם התוה"ש היא לעזור לך ולתמוך בך כאשר אתה נאבק בקשיים, בו זמן לעודד אותך להוביל ולקבל אחריות לגבי ביצוע המטלות שלך לקראת השגת המטרות.
- כאשר אתה נפגש עם מקדם התוה"ש שלך, אתה יכול לצפות לכך שתחשבו ביחד על מטלות או משימות מוסכמות על שניכם, שיושלמו כדי לעזור לך להשיג את מטרותיך.
- מקדם התוה"ש שלך מעוניין לעזור לך להחליט מה חשוב לך בתחום התעסוקה או ההשכלה ולעזור לך להצליח בתחומים האלה. עבודתו תהיה יעילה יותר ככל שתהיה גלוי וישיר איתו. אם אתה משנה את דעתך לגבי החלטה מסוימת, או אם אינך בטוח לגבי עניין מסוים או שיש לך שאלות, חשוב מאוד שהתקשורת ביניכם תהיה גלויה וחופשית.

עבודה רב צוותית

- בתוכנית מנתב ישנה עבודת צוות בין המטפלים השונים. לכל מלווה בתוכנית יש מערך תמיכה הכולל בתוכו: מטפל אישי, מטפל משפחתי, מלווה תעסוקה והשכלה ופסיכיאטר. חשוב לציין כי כל המטפלים בתוכנית מחויבים בראש ובראשונה לך וכל עבודת הצוות עיקרה לסייע בתהליך ההתמודדות וההתפתחות האישי שלך. מתוך כך חשוב לציין שישנה חשיבות גדולה למעורבות ולשיתוף פעולה שלך עם מטפליך השונים.
- יתרונותיה של עבודה הצוות היא בכך, שהיא מאפשרת דיאלוג מקדם בין המטפלים. הכנה נכונה יותר ומותאמת לקראת שינויים. סיוע להורים בהקניית תקשורת טובה יותר, מעקב משותף של כל המטפלים על המצב הנפשי ומניעת הישנות, והתמודדות טובה יותר עם סימפטומים. מערך תמיכה הצוותי מקדם ומעצים ומאפשר רשת בטחון ורוח גבית לכל אתגר ועשייה שלך.

מעורבות בני משפחה בתוכנית

- מעורבותם של בני המשפחה בתוכנית חשובה מאוד. מניסיוננו אנו למדים שכאשר מערך התמיכה נכון יותר עבורך, קטנים גורמי הלחץ וישנה התמקדות גדולה וטובה יותר בהתפתחות האישית. מידת המעורבות מוסכמת ובידיעתך. אחת למספר חודשים, או לפי הצורך אנו עורכים בתוכנית מפגש רב מערכתי שעניינו להציג את המקום בו אנו נמצאים כרגע, מטרות לעתיד, התגייסות של כל מערך התמיכה למימוש המטרות ותיאום ציפיות מאיתנו.
- אופי המעורבות המשפחתית שונה ממקרה למקרה. ישנה אפשרות לשלב בטיפול משפחתי גם אחים וגם בני זוג במידה ואלו דומיננטיים בתהליך ההתמודדות שלך.

הערכה ואיסוף מידע

פרטים אישיים:

שם:

תאריך לידה:

כתובת מגורים:

השכלה:

מספר שנות לימוד:

מסגרות לימוד קודמות:

כתוב את מוסדות הלימוד שבהם למדת תארים אם ישנן ותעודות שקיבלת:
בית ספר יסודי
חטיבת ביניים
בית ספר תיכון
בית ספר מקצועי
בית ספר תיכון אלטרנטיבי
תעודת בגרות
תכניות הכשרה מקצועית
ישיבה קטנה/תיכון
ישיבה גדולה/ סמינר
קורסים אחרי בית ספר תיכון
קורסים במוסד לימודי שאינו אוניברסיטה
תכניות באוניברסיטה
לימודים לתואר שני
אחר:

- האם אתה חושב שיש לך קשיי למידה? אם כן, אנא תאר אותם. אבחון? כן/לא

.....

.....

- אילו אסטרטגיות או שיטות הוראה עזרו לך ללמוד בבית הספר?

.....

.....

- כאשר למדת, מה הכי אהבת?

.....

.....

• כאשר למדת, מה עשית טוב?

.....
.....

• כאשר למדת, מה הכי לא אהבת?

.....
.....

• כאשר למדת, מה היה הדבר הכי מאתגר או קשה בעבורך?

.....
.....

• האם אתה מרגיש שיש לך קשיי למידה שאף פעם לא אובחנו, כמו קשיי קריאה, הקשבה, ריכוז, כתיבה, סיכום חומר וכו'? אם כן, אילו קשיים?

.....
.....

• האם אתה נמצא כיום במסגרת משמעותית כלשהי

.....
.....

שירות צבאי

רקע צבאי

אם לא שירת בצבא, דלג אל השאלות האחרונות

• האם היית בצבא? איפה שירתת וכמה זמן?

.....
.....

• מה היה תפקידך בצבא? איזו הכשרה קיבלת?

.....
.....

• מה הכי אהבת לגבי הצבא?

.....
.....

• מה אהבת הכי פחות בקשר לצבא?

.....
.....

במידה ולא שירת,

האם חשבת לשרת במסגרת שירות לאומי?

.....
.....

האם חשבת לשרת במסגרת התנדבותית לצבא?

.....
.....

ניסיון תעסוקתי

ניסיון עבודה

אם לא הייתה לך כל עבודה, דלג על החלק הזה.

אם הייתה לך עבודה אחת לפחות, השלם את הטבלה הבאה, והתחל בעבודה האחרונה שלך. אל תהיה מוטרד מכך שאתה לא זוכר בוודאות את כל הפרטים.

עבודה	תאריכי התחלה וסיום משוערים

להלן כמה דפי סיכום עבודה.

סיכום עבודה מס' 1 מתייחס לעבודה האחרונה שלך. סיכום עבודה מס' 2 מתייחס לעבודה שנהנית ממנה יותר מכל העבודות האחרות, וסיכום עבודה מס' 3 מתייחס לעבודה שבה עבדת את הזמן הארוך ביותר.

דף סיכום עבודה מס' 1 – העבודה האחרונה

מה הייתה העבודה האחרונה שלך?

מתי עבדת בעבודה הזאת?
איפה עבדת?
מה היו התפקידים שלך בעבודה? מה היית צריך לעשות?
מה היה היקף העבודה שלך? כמה שעות בשבוע עבדת?
מה עשית הכי טוב בעבודה הזאת?
מה הכי אהבת בעבודה הזאת?
מה הכי <u>לא</u> אהבת בעבודה הזאת?
מה היה הדבר המאתגר או הקשה ביותר בעבודה הזאת?
מה היו הסיבות לכך שהפסקת לעבוד בעבודה הזאת?

דף סיכום עבודה מס' 2 – העבודה שהכי נהנית ממנה

מה הייתה העבודה שהכי נהנית ממנה?
מתי עבדת בעבודה הזאת?
איפה עבדת?
מה היו התפקידים שלך בעבודה? מה היית צריך לעשות?
מה היה היקף העבודה שלך? כמה שעות בשבוע עבדת?
מה עשית הכי טוב בעבודה הזאת?
מה הכי אהבת בעבודה הזאת?
מה הכי <u>לא</u> אהבת בעבודה הזאת?
מה היה הדבר המאתגר או הקשה ביותר בעבודה הזאת?
מה היו הסיבות לכך שהפסקת לעבוד בעבודה הזאת?

דת סיכום עבודה מס' 3 – העבודה שבה עבדת הכי הרבה זמן

מה הייתה העבודה שבה עבדת הכי הרבה זמן?
מתי עבדת בעבודה הזאת?
איפה עבדת?
מה היו התפקידים שלך בעבודה? מה היית צריך לעשות?
מה היה היקף העבודה שלך? כמה שעות בשבוע עבדת?
מה עשית הכי טוב בעבודה הזאת?
מה הכי אהבת בעבודה הזאת?
מה הכי <u>לא</u> אהבת בעבודה הזאת?
מה היה הדבר המאתגר או הקשה ביותר בעבודה הזאת?
מה היו הסיבות לכך שהפסקת לעבוד בעבודה הזאת?

שיגרת יום

- תאר את שיגרת היום שלך:

בוקר.....

צהריים.....

ערב.....

.....

- באילו חלקי היום אתה מרגיש יותר פעיל?

.....

.....

- אילו חלקים של היום קשים יותר עבורך?

.....

.....

- האם אתה לוקח טיפול תרופתי באופן קבוע ועצמאי?

.....

.....

- האם אתה עושה פעילות גופנית?

.....

.....

- מה לדעתך הדבר שמעסיק אותך רוב היום?

.....

.....

תחבורה

- באילו סוגים של תחבורה אתה משתמש כרגע?

.....

.....

- האם יש לך רשיון נהיגה תקף?

.....

- באילו סוגי תחבורה אתה יכול להשתמש כדי להגיע לעבודה או ללימודים?

.....

.....

- האם יש לך דאגות כלשהן בקשר לתחבורה שקשורה להגעה לעבודה או ללימודים? אם כן, מהן?

.....
.....

תחביבים

- האם יש לך תחביבים?

.....
.....

- האם השתתפת בחוגים כלשהם בצעירותך?

.....
.....

- האם יש דברים שמעניינים אותך באופן מיוחד?

.....
.....

קשרים חברתיים

- האם אתה נמצא בקשרים חברתיים?

.....
.....

- האם אתה נהנה מהקשרים החברתיים בחייך?

.....
.....

- האם היית רוצה להרחיב את מעגל החברים שיש לך כיום?

.....
.....

כוחות ויכולות

- מה הם לדעתך הכוחות שלך?

.....
.....

- ספר על סיפור הצלחה המשקף אותם

.....
.....

- האם, לפי הרגשתך יש דברים שהם קלים יותר עבורך מאשר לאחרים?

נקודות לחיזוק

.....
.....

- מה הם הדברים שהיית רוצה לחזק בעצמך?

.....
.....

- מה לדעתך היית יכול לעשות באם היית מצליח לחזק את הדברים אותם ציינת
-

בריאות גופנית

.....
.....

- כיצד אתה מגדיר כעת את הבריאות הגופנית שלך?

.....
.....

- האם יש לך בעיות גופניות כלשהן? אם כן, האם אתה מטופל?

.....
.....

- האם יש לך חששות כלשהם מכך שמצבך הגופני עלול להפריע לך בעבודה או בלימודים? אם כן, ממה אתה חושש?

.....
.....

- האם יש לך מגבלות גופניות כלשהן, שעלולות להפריע לך בעבודה או בלימודים?

- כמה ימים בשבוע היית רוצה לעבוד? כמה שעות ביום?

.....

.....

- כמה ימים בשבוע היית רוצה ללמוד? כמה שעות ביום?

.....

.....

מקורות תמיכה

- מי מהסובבים אותך, מהווה גורם תמיכה עבורך?

.....

.....

- האם אתה מרגיש שיש לך תמיכה מספקת כדי להגשים את יעדך?

.....

.....

צריכת טבק

- אילו סוגים של מוצרי טבק אתה צורך (סיגריות, סיגרים, מקטרת)?

.....

.....

- כמה ובאיזו תדירות?

.....

.....

- האם צריכת טבק הפריעה לך אי פעם בעבודה או בלימודים? אם כן, איך? האם יש לך חששות בנושא זה לגבי עבודה או לימודים עתידיים?

.....

.....

צריכת אלכוהול

- באיזו תדירות אתה שותה אלכוהול?

.....

.....

- כמה אתה שותה?

-
-
- האם צריכת אלכוהול הפריעה לך אי פעם לתפקוד שלך בעבודה או בלימודים? אם כן, איך?
האם יש לך חששות בנושא זה לגבי עבודה או לימודים עתידיים?
-
-

צריכת מריחואנה

- האם עישנת חשיש או מריחואנה בעבר? אם כן, כמה ובאיזו תדירות?
.....
.....
- האם כעת אתה מעשן לפעמים חשיש או מריחואנה? אם כן, כמה ובאיזו תדירות?
.....
.....
- האם צריכת חשיש או מריחואנה הפריעה לך אי פעם בעבודה או בלימודים? אם כן, איך? האם יש לך חששות בנושא זה לגבי עבודה או לימודים עתידיים?
.....
.....

צריכת סמים אחרים

- האם השתמשת בסמים בעבר? אם כן, באילו סמים? בכמה ובאיזו תדירות?
.....
.....
- האם כעת אתה משתמש לפעמים בסמים? אם כן, באילו סמים ובאיזו תדירות?
.....
.....
- האם צריכת סמים הפריעה לך אי פעם בעבודה או בלימודים? אם כן, איך? האם יש לך חששות בנושא זה לגבי עבודה או לימודים עתידיים?
.....
.....

רשום פלילי

- האם נעצרת או הורשעת פעם? אם כן, מדוע?

.....
.....

- אם כן, במה הורשעת/על מה נעצרת ומתי?

.....
.....

- האם עומדים נגדך אישומים כיום?

.....
.....

- האם יש לך דאגות כלשהן בנושאי חוק, שקשורות לעבודה או ללימודים? אם כן, מהן?

.....
.....

מטרות וציפיות

מטרות אישיות בתחומי השכלה או תעסוקה: פנאי ועבודה

ייתכן שאתה כבר מכיר ויודע את המטרות שלך לגבי אופי ההשכלה והקריירה שאתה מבקש לעצמך. אם לא זו הזדמנות טובה לסמן מטרות ולחקור מה נדרש ממך כדי לממשן. אילו תחומי תעסוקה מעניינים אותך?

.....
.....

באילו תחומים אתה חושב שאתה יכול להיות טוב?

.....
.....

מה שמעת מאחרים לאורך השנים, שנכון עבורך ללמוד/לעבוד?

.....
.....

מה היית רוצה לעשות בעוד חמש שנים בתחום העבודה?

.....
.....

מה מעניין אותך בסוג כזה של עבודה או קריירה? ממה תיהנה בעבודה כזאת? מה יהיו הצדדים החיוביים שלה?

.....
.....

מה אתה חושב שצריך לעשות על מנת להשיג את המטרה הזאת בתחום הקריירה? (למשל, האם אתה זקוק לתואר לתעודה מסוימים? האם ניסיון עבודה כלשהו עשוי לעזור לך להשיג את המטרה?)

.....
.....

האם כבר נקטת צעדים כדי להשיג את המטרה?

.....
.....

אילו אתגרים, אם בכלל, חווית?

.....
.....

מהם הצעדים הבאים שאתה צריך לנקוט כדי להשיג את המטרה שלך?

.....
.....

אילו אתגרים, אם בכלל, יעמדו בפניך לאחר נקיטת הצעדים הללו?

.....
.....

האם אתה יכול לחשוב על פתרונות להתמודדות עם האתגרים הללו?

.....
.....



בריאות נפשית

- איך אתה מרגיש כרגע מבחינה נפשית? ואיך זה בא לידי ביטוי?

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

- איך אתה מתפקד במצבי לחץ?

.....
.....

תן דוגמאות למצבי לחץ:

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

- האם אתה ישנם אתגרים שמטרידים אותך כשאתה חושב על עבודה/השכלה?

.....
.....

- אילו דברים עוזרים לבריאות הנפשית שלך? אילו דברים מערערים אותה?

.....
.....

- אילו כלים לדעתך היו יכולים לעזור לך יותר, בהתמודדות עם עולם התעסוקה/השכלה?

.....
.....

תרופות פסיכיאטריות

- האם הרופא רשם לך תרופות פסיכיאטריות? אם כן, אילו תרופות ומתי אתה נוטל אותן?

.....

.....

- האם אתה נוטל את התרופות בדיוק כפי שנרשמו לך על ידי הרופא? אם לא, פרט.

.....

.....

- האם היית רוצה לדעת יותר על התרופות אותן אתה לוקח?

.....

.....

- האם התרופות עוזרות לך? אם כן, באיזה אופן?

.....

.....

- האם לפעמים הן לא עוזרות לך או בעייתיות באופן כלשהו? באיזה אופן?

.....

.....

- האם יש לך חששות כלשהם לגבי התרופות שנרשמו לך?

.....

.....

- האם אתה צופה שנטילת התרופות עלולה לגרום לך קשיים בעבודה או בלימודים?

.....

.....

אתגרים בעבודה הקשורים בהתמודדות הנפשית

1. התמודדות עם לחץ- מודל פגיעות לחץ

מודל פגיעות לחץ של פסיכוסה עוזר להסביר מדוע לעיתים כמות קטנה של סמים או אלכוהול עלולה להחריף את הסימפטומים ולהוביל להחמרה ואף לאשפוז. מודל זה יכול גם להסביר איך מצבים של עבודה בשעות מרובות ללא הפסקה, מסגרת עבודה שאינה מתחשבת בקשיים או בצרכים שלך או יחסים בינאישיים עכורים במסגרת העבודה, יכולים גם הם להחריף את הסימפטומים ולהוביל להחמרה.

מודל זה מציע כי, אדם הנולד עם רגישות גנטית ביולוגית עלול לפתח הפרעה נפשית, או בעיות רגשיות משמעותיות, במידה ויתקל בלחצים סביבתיים משמעותיים.

- סימפטומים של פסיכוסה הנגרמים בשל גורמים ביולוגיים, עלולים להחמיר בעקבות:

- סמים או אלכוהול

- לחץ

- סימפטומים וגורמים ביולוגיים עשויים להשתפר בעקבות:

i. נטילת תרופות

ii. לימוד דרכים יעילות להתמודדות עם לחץ ועם סימפטומים

iii. תמיכה חברתית טובה

iv. עיסוק בפעילויות משמעותיות, כמו עבודה או לימודים

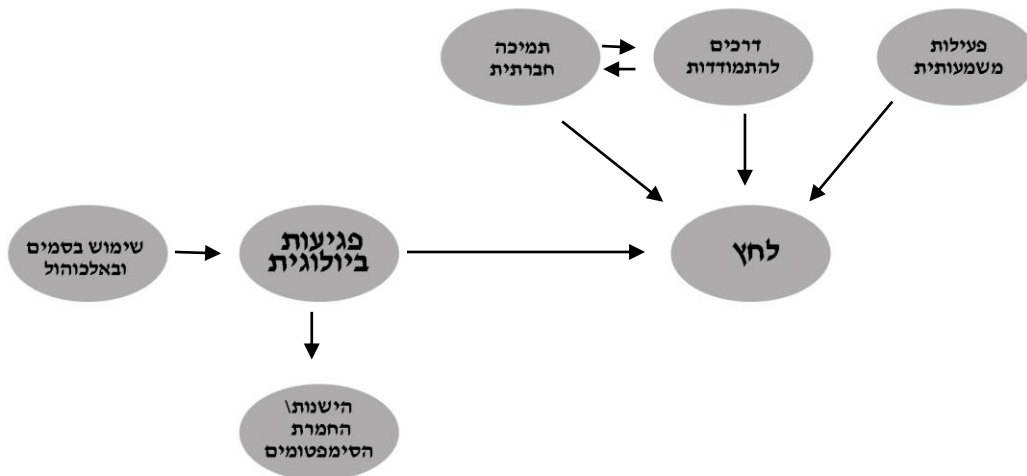
v. הימנעות משימוש בסמים או באלכוהול

שימוש בסמים או באלכוהול עלול להוביל להחמרת הסימפטומים במספר דרכים:

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

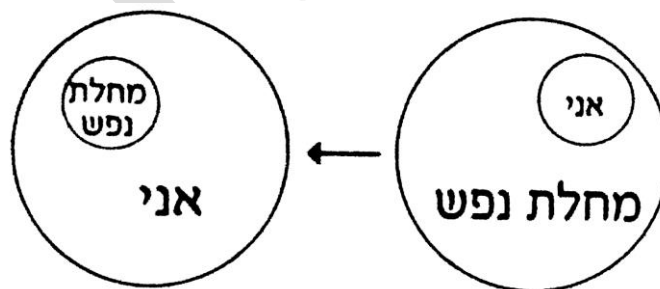
מסגרת תעסוקתית שאינה מתאימה לצרכים וליכולות שלך ובעלת דרישות וציפיות גבוהות, עלולה לגרום להגברת תחושת הלחץ וחוסר האונים ובעקבות כך לגרום להחמרת הסימפטומים.

האיור שלפניך מסכם את המודל פגיעות לחץ:



סטיגמה עצמית

מסע ההחלמה



האדם והמגבלה הנפשית

האיור שלפניך מתאר את המסע שרבים מהמתמודדים עם מגבלה נפשית עוברים. לרוב, נוצרת בהתחלה הרגשה, אצל האדם המתמודד עם המגבלה הנפשית, שהמגבלה היא חזות הכל. האדם המתמודד עימה מרגיש שהוא מוגדר על פיה, נאמד על פיה והיא כל מה שהוא יכול להיות ומעבר לה, אין שום דבר.

בתוך מסע ההחלמה לומד האדם כי למרות המגבלה הנפשית, הוא כמו כל אדם אחר - בעל ממדים רבים, וכמו כולם הוא אינו מוגדר באמצעות דבר אחד. מעבר להתמודדות עם המגבלה הנפשית קיימים בו דברים שהוא אוהב לעשות, חלומות שהוא רוצה להגשים, יכולות, חוזקות וכישורים. הוא לוקח על עצמו תפקידים משפחתיים וחברתיים שגם הם מגדירים אותו. בתוך תהליך הגילוי הזה, המגבלה הנפשית הופכת להיות עוד חלק מהמכלול העשיר הקיים בו ומפסיקה להיות הדבר המרכזי שהוא חשב שמגדיר אותו.

סטיגמה בחיי היום יום

המחקר מעיד שסטיגמה כלפי אנשים המאובחנים עם מגבלה נפשית נפוצה ושכיחה מאוד. סטריאוטיפים שכיחים כוללים את האמונה שמתמודדים הם מסוכנים בלתי צפויים ולא כשירים. כתוצאה מכך, לעיתים קרובות אנשים מפגינים רגשות שליליים כלפי אנשים המאובחנים עם מגבלה נפשית כגון כעס, עצבנות, חרדה ופחד. מעבר לכך, אנשים מפלים לרעה אנשים עם מגלה נפשית, למשל על ידי סירוב להשכיר להם דירה, או חסימת אפשרויות תעסוקתיות.

האם מישוהו הפגיון כלפיך רגשות שליליים או הפלה אותך לרעה רק כי ידע שאתה מאובחן כאדם המתמודד עם מגבלה נפשית?

.....

.....

.....

מה אותו אדם עשה או אמר?

.....

.....

.....

מיתוסים אודות מגבלות נפשיות

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

הדוגמאות הבאות מדגימות מיתוסים (תפיסות מוטעות) שאנשים מחזיקים לעיתים כלפי אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית. חלק מהמיתוסים מופצים על ידי התקשורת (עיתונים, טלוויזיה וסרטים). תפיסות אלו משפיעות גם על הדרך בה אנשים שאובחנו כמתמודדים עם מגבלה נפשית חשים כלפי עצמם.

למידה של עובדות הסותרות מיתוסים קיימים מעצימה ומהווה מקור כוח!

מה לדעתך האמונות השכיחות בציבור (המיתוסים) כלפי אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית?

.....

.....

מיתוסים ועובדות

נציג מספר מיתוסים הקיימים בחברה לגבי המתמודדים עם מגבלה נפשית ולציין את העובדות הסותרות מיתוסים אלו:

מיתוס 1: אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית נוטים להיות אלימים

עובדה: המחקר תומך בכך שרוב האנשים שמתמודדים עם מגבלה נפשית אינם אלימים. רוב האנשים המתנהגים באלימות אינם אנשים שמתמודדים עם מגבלה נפשית ורוב האנשים עם מגבלה נפשית אינם אלימים!

העובדה שלאדם יש מגבה נפשית אינה בהכרח מגבירה את הסיכון לאלימות, אלא סימפטומים ספציפיים כמו מחשבות פרנואידיות (או שמיעת קולות שפוקדים לפגוע באחרים). כמו באוכלוסייה הכללית, הסיכון לאלימות עולה כשאנשים משתמשים בסמים ואלכוהול. בנוסף, חשוב לציין שהסבירות שאנשים עם מגבלה נפשית יפלו קורבן לאלימות גבוהה בהרבה מאשר שיתנהגו באלימות.

מיתוס 2: אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית אינם יכולים לעבוד

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

מיתוס 3: אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית לעולם לא יוכלו להחלים

עובדה: מחקרים מראים שאנשים רבים שאובחנו עם מגבלה נפשית הפסיקו לחוות סימפטומים, או שהיו מסוגלים לנהל סימפטומים אלו בעזרת טיפול, כך שסימפטומים אלו לא יפריעו בחיי היומיום יותר מדי.

מחקרי אורך רבים שנערכו ברחבי העולם הראו שאנשים רבים עם מגבלה נפשית חוו שיפור בתפקוד לאורך זמן. אנשים רבים, בלי קשר לכך שחווים סימפטומים או לא, יכולים לחיות חיים בעלי משמעות ולהתקדם לעבר מטרות שהציבו לעצמם למרות ועל אף מגלות המגבלה הנפשית.

מיתוס 4: אנשים המתמודדים עם מגבלה נפשית תמיד מנותקים מהמציאות

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

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

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

קשה להתעלם מדעותיהם של אחרי = גם כאשר הם טועים

כיצד לדעתך עלולים מיתוסים אלו להשפיע על האופן שבו האדם תופס את עצמו?

.....
.....
האם קרה לך פעם שחשבת על עצמך באופן שלילי בגלל מיתוסים כאלה ואחרים?
.....
.....
.....
.....

סטיגמה עצמית

סטיגמה עצמית היא בראש ובראשונה תוצר של החברה. אם לא הייתה סטיגמה בקרב הציבור, לא הייתה סטיגמה עצמית. לפיכך, סטיגמה עצמית אינה אשמתו של האדם החווה אותה.

סטיגמה עצמית מתייחסת לתהליך בו אדם מאמץ ומפנים את העמדות החברתיות הסטיגמטיות המופנות כלפיו ומתחיל לחוות את עצמו באופן שלילי, בדומה למסרים שהוא מקבלת מהחברה.

סטיגמה עצמית עלולה להיות מכשול בדרכו של האדם להרגיש מוערך ולחוש תקווה. כך למשל, אם אדם המתמודד עם מגבלה נפשית מפנים את הסטיגמה הרווחת כי אנשים עם מגבלה נפשית אינם יכולים להחלים, לעבוד או לחיות חיים מלאים, הוא עלול להאמין בכך, לחוש ייאוש ולהתנהג בהתאם.

סטיגמה עצמית היא חוויה אישית ולעיתים קרובות כואבת.

האם אתה חושב שחווית אי פעם סטיגמה עצמית?

.....
.....
האם אתה מכיר אנשים שחווים סטיגמה עצמית? ואיך הדבר בא לידי ביטוי?
.....
.....
.....

מהי ההשפעה של סטיגמה עצמית?

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

האם ניתן לשנות סטיגמה עצמית?

בהחלט כן!

המחקר תומך בכל שאנשים רבים מסוגלים לשנות את האופן בו הם חושבים על עצמם וללמוד לחשוב על עצמם באופן חיובי ומאוזן יותר. שינוי המחשבה של האדם על עצמו, באמצעות הבנייה קוגניטיבית ובירור עובדות הסותרות מיתוסים, מגביר את היכולת לחוש תקווה וביטחון ביחס לעתיד וכן לשפר את איכות חייו של האדם.

בניית פרופיל תעסוקתי

פרט בטבלה שלפניך את העדפותיך האישיות לגבי האפשרויות הקיימות בעולם התעסוקה. ציין את מידת חשיבותן עבורך

אפשרויות תעסוקה	העדפה אישית	חשוב לי	לא חשוב לי
מרחק מהבית			
עבודה באופן עצמאי או בצוות			
קוד לבוש בעבודה			
דרישות להכשרה			
משרה מלאה או חצי משרה			
אפשרויות קידום			
ציפייה לפתרון בעיות			
עבודה חזרתית			
עבודה בפנים או בחוץ			
משמרות או משרה יומית			
יצירתיות בעבודה			
גיוון בעשייה בעבודה			
סביבה שקטה או רועשת			
גובה שכר			

• להרחבה עמודים 57 – 59 בחוברת IPS

בניית תוכנית עבודה משותפת

לאחר הגדרת המטרות בתחום התעסוקה או ההשכלה, תבנה תוכנית פעולה משותפת שמטרתה לסייע, לאתר מכשולים ולהציע תמיכה על מנת שתוכל להגשים את מטרותיך

תוכנית עבודה ראשונית:

מטרות לטווח קצר:

מטרות לטווח ארוך:

משימות:

את המשימות יש למלא יחד ולהשאיר עותק אצל שני הצדדים

משימות	אופן ביצוע	מי יכול לעזור?	תאריך יעד

חתימת המלווה _____ חתימת מלווה SEE _____

קבלת החלטות בנוגע לקצבה- נושאים לבחינה ודיון

את דף העבודה הזה יכול למלא ביחד עם מקדם התוה"ש שלך או עם בני משפחה או תומכים אחרים לפי בחירתך.

רקע

לאנשים רבים יש שאלות וחששות לגבי פנייה לצורך גמלת נכות נפשית או הטבות אחרות. בתוכנית אנחנו מחויבים לעזור לאנשים להגיש בקשה לקבלת הטבות, אם זהו רצונם, ובו בזמן אנחנו מחויבים גם לעזור לאנשים לחיות בצורה חופשית ככל האפשר מכל השפעה של הנכות שלהם.

ההחלטה לפנות לקבלת הטבות מיוחדות איננה החלטה של "הכול או כלום". למשל, אדם שנמצא בתוכנית יכול לבחור לפנות לקבלת קצבה מביטוח לאומי, ובו בזמן להמשיך לפעול למען קידום הקריירה שלו באמצעות המשך הלימודים או חיפוש עבודה.

בכל מקרה, חברי צוות תוכנית מחויבים לעזור לך בהליך בקשת הסיוע מן המוסדות השונים, וכן לעזור לך לגייס מידע שיאפשר לך לקבל את ההחלטות המתאימות ביותר בעבורך לגבי ההטבות, הקריירה שלך והתכנון הכלכלי של עתידך.

שימוש בדף העבודה

דף העבודה הזה נועד לעזור לך (או לבני משפחתך ולתומכים האחרים שלך על פי בחירתך) לקבל החלטות לגבי פנייה למוסדות השונים בבקשה לסיוע או גמלה.

לעתים קרובות כדאי לעבור על היתרונות והחסרונות שבהגשת בקשה לקבלת קצבת נכות. אחת השיטות היעילות לביצוע הערכה כזאת היא מילוי הטבלה שמופיעה למטה. זהו כלי שיוכל לעזור לך לסקור את הסיבות לפנות למוסדות לצורך קבלת גמלת נכות, כמו גם את הסיבות לא לבצע פנייה שכזאת.

בעת מילוי הטבלה, חשוב מאוד לזהות תחומים שבהם אתה זקוק למידע נוסף על מנת לעזור לך להגיע להחלטות המתאימות לך ביותר.

טבלת קבלת החלטה לגבי בקשת קצבת נכות

<p>נגד (חסרונות) פנייה לקבלת הטבות</p> <p>בחן חסרונות אפשריים, כמו מחסור באינפורמציה לגבי תהליך הבקשה, תהליך שיגזול ממני זמן רב, קושי במילוי טפסים, חוסר התאמה לאמונות שלי לגבי המשמעות של קבלת הטבות, ייתכן שזה יגביל את היקף העבודה שאוכל לבצע.</p>	<p>בעד (יתרונות) פנייה לקבלת הטבות</p> <p>בחן יתרונות אפשריים, כמו יצירת הכנסה, ביטוח בריאות, חיזוק העצמאות, הגדלת היכולת לעזור בהוצאות המחיה, עזרה לחזור ולעמוד על הרגליים, הורדת מתח, אנשים מומחים בתחומם יוכלו לעזור לי.</p>
<p>נגד (חסרונות) אי-פנייה לקבלת הטבות</p> <p>בחן חסרונות אפשריים, כמו המשך קיומן של בעיות הנוגעות בכסף ובביטוח, המשך חיים תחת מתח בשל אי הכרה של דרכים אחרות להגדלת ההכנסה או הביטוחים.</p>	<p>בעד (יתרונות) אי-פנייה לקבלת הטבות</p> <p>בחן יתרונות אפשריים כמו, הגברת המוטיבציה שלי לעבוד, חיסכון בזמן שאותו יכולתי לנצל לטובת פעילות אחרת, התאמה גדולה יותר לאמונות שלי לגבי המשמעות של קבלת הטבות.</p>

--	--

תהליך חיפוש עבודה\לימודים

דף חשיפה

אפשרויות לאופן שבו מקדם התוה"ש שלך מתקשר עם מעבידים ומורים

חלק מן האנשים שנעזרים בשירותי התעסוקה וההשכלה הנתמכות (תוה"ש) מבקשים ממקדם התוה"ש לדבר עם המעבידים או עם המורים שלהם בשמם, לפעמים כאשר הם מחפשים עבודה או מסגרת לימודים, ולפעמים אחרי שהם מתחילים לעבוד או ללמוד. מקדמי התוה"ש עשויים להתקשר אל המעסיקים או אל המורים כדי לעזור לאנשים להצליח בעבודה או בלימודים, אבל אך ורק בהסכמתו של האדם.

למשל, אם מישהו מעוניין להתחיל קורס במכללה, אבל מרגיש שהוא לא יכול להתרכז מספיק כדי לשאול את המורה שאלות, הוא יכול לבקש ממקדם התוה"ש להיפגש עם המורה ביחד אתו.

אם אדם מעוניין לעבוד בחנויות של ציוד לבעלי חיים, הוא יכול לבקש ממקדם התוה"ש לבוא איתו למנהלי חנויות מקומיות כאלה, כדי ללמוד על סוג העבודה הזו ולדבר על החוזקות של האדם כעובד בעבודה כזאת.

כאשר מקדמי תוה"ש מדברים עם מורים או מעסיקים, הם בדרך כלל מספרים להם שהם עובדים בתוכנית "מנתב". המקדם והמטופל צריכים לדבר מראש ולהסכים על הדברים שאותם יאמר המקדם – או שלא יאמר – לפני כל פגישה עם מעביד או מורה.

לפעמים, כאשר מקדמי תוה"ש יוצרים קשר עם המוסד הלימודי או עם מקום העבודה מבלי שהמטופלים יהיו נוכחים, הדבר עוזר לאנשים למצוא מקום לימודים מתאים או עבודה מתאימה מהר יותר. כמו כן, ברגע שאנשים שנמצאים בתוכנית התוה"ש מתחילים ללמוד או לעבוד, הם עשויים להיות מעוניינים בכך שמקדם התוה"ש ידבר עם המורה או עם המעביד, על מנת לעזור להם להצליח יותר בעבודה או בלימודים. מקדם התוה"ש יכול לעשות זאת, אבל רק בהסכמתו המפורשת של האדם.

יש אנשים שנעזרים בשירותי התוה"ש, ומחליטים שהם אינם מעוניינים לתת למקדם התוה"ש רשות לדבר בשמם עם מורים או מעסיקים. במקום זאת, הם עשויים לבקש עזרה ברעיונות לאילו מקומות עבודה לפנות, במילוי טופסי הרשמה למוסדות לימוד, בתרגול כישורי ריאיון, במשחקי תפקידים לבקשת

עזרה במשימה מסוימת, או בכל דבר אחר שעשוי לעזור להם להשיג מטרות לימודיות או תעסוקתיות. אנשים עשויים להשתמש באסטרטגיה הזאת כאשר הם לא רוצים שהמורים או המעבידים ידעו שהם נמצאים בתוכנית תוה"ש, או שיש להם תסמינים כלשהם הקשורים לבריאות נפשית.

בחירות לגבי חשיפה

כל אפשרות שבה תבחר לעבוד עם מקדם התוה"ש מקובלת. חשוב מאוד שתקבל את ההחלטות שלך לגבי אופן העבודה בהתבסס על המטרות האישיות שלך, על מצבך הייחודי ועל מה שאתה מרגיש שהכי מתאים לך ברגע מסוים. תוכל לשנות את דעתך בכל רגע במהלך חיפוש הלימודים או חיפוש העבודה, וגם אחרי שתתחיל עבודה חדשה או מסגרת לימודים חדשה.

חשוב לדעת שאינך צריך לחשוף מידע לגבי לקות כלשהי שגוררת התאמה או הקלה לפני שאתה מתחיל עבודה או לימודים, על מנת לקבל את ההתאמה או ההקלה. תוכל לבקש התאמה או הקלה גם לאחר שתתחיל.

חשוב מאוד שתדבר עם מקדם התוה"ש על הנימוקים בעד ונגד הצגתו בפני מעבידים או מורים.

להלן דוגמאות לסיבות לכך שנועה לא מעוניינת לאפשר למקדם התוה"ש שלה להיפגש עם מורה או עם מעביד:

- פחד שמעסיקים לא יקבלו אותה לעבודה, או שמוסדות לימוד לא יקבלו אותה ללימודים, אם ידעו על התסמינים הנפשיים שלה.
 - דאגה מכך שחבריה ללימודים או לעבודה עלולים לגלות שיש לה תסמינים של מחלת נפש.
 - רצון עז להתקבל ללימודים או למצוא עבודה על סמך היכולות והכישרונות שלה, מבלי עזרה של מקדם התוה"ש.
- להלן דוגמאות לסיבות שמאיה מעוניינת לאפשר למקדם התוה"ש שלה להיפגש עם המורה או עם המעביד שלה:
- רצון לעזרה בניהול הדאגות והפחדים שלה.
 - אמונה שהמעבידים או המורים עשויים לא לראות את היכולות שלה בהתחלה, ושמקדם התוה"ש יוכל לעזור להדגיש בפניהם את החוזקות והכישרונות שלה.
 - אמונה שבעזרת מקדם התוה"ש, היא תצליח להשיג עבודה או לבחור בלימודים שיתאימו לה יותר, אם המורה או המעביד ידע שהיא עובדת ביחד עם מקדם תוה"ש.
 - תחושה שאם מקדם התוה"ש ייפגש עם המעביד או עם המורה מראש, העבודה או הלימודים שהיא תמצא יתאימו יותר למטרות שלה ולמצבה בחיים.
 - הערכת העזרה של מקדם התוה"ש בפגישה משותפת עם המעביד או עם המורה, כדי לעבוד על מצב מסוים בעבודה או בלימודים, לפני שהוא הופך לבעיה.

יש לך בוודאי תחושות, העדפות ורעיונות משלך על אודות מידת החשיפה שאתה מעוניין בה, וכן לגבי העבודה שלך עם מקדם התוה"ש. על מנת לעזור לך בקבלת החלטה בעניין, תוכל להשתמש במטריצת ההחלטה הבאה. כמו כן תוכל להגדיר תחומים שבהם אתה רוצה יותר מידע או לא בטוח בדבר מה.

עם חשיפה

ללא חשיפה

שאלות לגבי חשיפה:

החלטה לגבי מה שמקדם התוה"ש יגיד

אם אתה בוחר לתת רשות למקדם התוה"ש שלך לדבר ישירות או להיפגש עם המעביד או עם המורה שלך, עדיין שמורה לך הזכות להחליט מה הוא יכול לומר בשמך ומה הוא איננו יכול לומר.

למשל, אנשים מסוימים ירגישו נוח כאשר מקדם התוה"ש שלהם יאמר למורה או למעביד שהם משתתפים בתוכנית "מנתב", שנועדה לעזור לאנשים לחזור למסלול חיים רגיל לאחר מאבק עם תסמינים פסיכיאטריים. אנשים אחרים עשויים לא להסכים לך שמקדם התוה"ש יסגיר את העובדה שאובחנה אצלם בעיה נפשית. יש אנשים שלא מעוניינים שמקדם התוה"ש יחשוף את העובדה שהם נוטלים תרופות למען בריאותם הנפשית.

אם יש לך מושג לגבי הדברים שאתה מעוניין או לא מעוניין שמקדם התוה"ש יחשוף, כדאי לרשום אותם. כדאי גם לרשום שאלות שיש לך לגבי המידע שהיית רוצה שמקדם התוה"ש יחשוף.

דברים שאני מרשה לומר עליי:

דברים שאיני מרשה לומר עליי:

שאלות לגבי הדברים שיש לומר עליי:

אם נראה לך שאתה רוצה שמקדם התוה"ש ידבר עם מורים או מעסיקים בשמך, שניכם צריכים לשוחח על מה שהוא עשוי לומר. למשל, אם אדם חשב שהוא עלול להיות קצר רוח בהתחלה, מקדם התוה"ש יכול לומר, "ליפתח היה קושי קל להתרכז בהתחלה, כי הוא כבר משתוקק לעשות עבודה טובה. למרות זאת, אחרי כמה שבועות, אני בטוח שהוא יתרגל לעבודה, והריכוז שלו ישתפר מאוד".

בקבלת ההחלטות לגבי אופן העבודה המשותפת שלך עם מקדם התוה"ש, חשוב לזכור שהוא יכול לעשות למענך דברים רבים שיעזרו לך להצליח בעבודה ובלמודים, גם אם בחרת לא לאפשר לו לחשוף אותך. מקדם התוה"ש יעבור אתך על הדברים שהוא יכול לעשות מבלי לחשוף אותך, לעומת הדברים שהוא יכול לעשות עם החשיפה.

חשוב שתדע גם שיש לך זכות לשנות את דעתך בכל רגע. כמובן, אם אתה מחליט לאפשר למקדם התוה"ש לדבר עם מורה פוטנציאלי לפני תחילת הקורס, הוא לא יוכל לקחת בחזרה דברים שכבר אמר למורה. יחד עם זאת, אם אתה מתחיל בתהליך קבלה למוסדות לימודיים מבלי שמקדם התוה"ש דיבר או נפגש עם סגל הקבלה במוסדות הללו, ואתה לא מצליח בפרק זמן מסוים, תוכל להחליט לשנות את דעתך ולאפשר למקדם התוה"ש להיפגש עם סגל המוסד החינוכי בשמך. ואם בחרת לא להיחשף בזמן חיפוש הלימודים, תוכל בכל זאת לשנות את דעתך לאחר תחילת הלימודים, אם אתה מעוניין בכך שמקדם התוה"ש ייפגש עם המורה שלך, כדי לעזור לך להתמודד עם דאגה כלשהי לגבי הקורס.

סיכום החלטותיך הנוכחיות לגבי חשיפה

כדאי לסמן את החלטתך הנוכחית לגבי אופן העבודה שלך עם מקדם התוה"ש, ולכתוב שאלות שעלו בראשך.

- נכון לרגע זה, אינני נותן את הסכמתי לכך שמקדם התוה"ש ידבר עליי עם מורים או מעבידים פוטנציאליים.
- נכון לרגע זה, אינני בטוח לגבי מתן רשות למקדם התוה"ש לדבר עליי עם מורים או מעבידים פוטנציאליים.

כדי להחליט בענייך, אני מעוניין במידע נוסף על:

- נכון לרגע זה, אני נותן את רשותי המלאה למקדם התוה"ש לדבר עליי עם מורים ומעבידים פוטנציאליים. אני מבין שאצטרך לחתום על טופס שחרור מידע לגבי העניין, ואני גם מבין שאוכל לשנות את דעתי בעניין בכל רגע.

שם: _____ תאריך: _____

שם מקדם התוה"ש: _____ תאריך: _____

התמודדות עם קשיים קוגניטיביים בעבודה או בלימודים

לכל אחד מאתנו יש חוזקות וחולשות, גם בכישורי החשיבה וביכולות הקוגניטיביות. יש אנשים שקשה להם יותר להתרכז או לזכור דברים, בעוד לאחרים האתגר הגדול הוא בעיבוד מידע במהירות או בתכנון קדימה. לפעמים בעיות קוגניטיביות עלולות להפריע לאנשים להצליח בלימודים או בעבודה. בעיות קוגניטיביות עשויות גם להקשות במערכות יחסים חברתיות, בשאיבת הנאה מדברים ובטיפול של האדם בעצמו. אבל אל ייאוש! אם אתה חווה קשיים קוגניטיביים, יש אסטרטגיות רבות שיוכלו לעזור לך להתמודד איתם.

דף העבודה הזה נועד לעזור לך להתמודד עם קשיים קוגניטיביים שמפריעים לך להשיג את המטרות שהצבת לעצמך בעבודה או בלימודים. יחד עם זאת, האסטרטגיות שמתוארות כאן יכולות לעזור לך גם להתמודד באופן יעיל עם בעיות קוגניטיביות בתחומים אחרים בחייך, כמו פעילויות מהנות, מערכות

יחסים וטיפול עצמי. לימוד אסטרטגיות התמודדות עם קשיים קוגניטיביים עשוי לעזור לך לשפר את חיך ולהשיג את מטרותיך האישיות.

עובדות לגבי קשיים קוגניטיביים

- קשיים בכישורי חשיבה כוללים בעיות בקשב וריכוז, תגובה מהירה לדרישות של אנשים אחרים, לימוד וזכירה של מידע, תכנון קדימה ופתרון בעיות.
- בעיות קוגניטיביות שכיחות בקרב אנשים שהיו להם תסמינים פסיכיאטריים, כולל אלה שחוו אפיזודה פסיכוטית, כמו גם אנשים עם סכיזופרניה, דיכאון, הפרעה דו קוטבית והפרעות חרדה.
- בעיות קוגניטיביות לרוב אינן קשורות לתסמינים פסיכויטיים כמו שמיעת קולות. בעיות של דיכאון או חרדה יכולות לתרום את חלקן לבעיות חשיבה, במיוחד ריכוז. תרופות עשויות לשפר תסמינים פסיכויטיים, אבל בדרך כלל השפעתן מועטה ביותר על הקוגניציה.
- בעיות קוגניטיביות אינן קשורות לאינטליגנציה; אדם עשוי להיות חכם מאוד, ובכל זאת ייתכן שיהיו לו בעיות להתרכז או לזכור מידע. למשל, בוודאי הכרת בחיך אדם חכם מאוד שמרבה לשכוח פרטים, כמו "הפרופסור המפוזר" מהסרטים והספרים.
- קשיים בכישורי חשיבה עשויים להפריע ליכולתו של אדם לבצע מטלות יומיומיות, לרבות עבודה ולימודים.
- אסטרטגיות שנועדו לעזור לאנשים להתמודד עם אתגרים קוגניטיביים, ואף להתגבר עליהם, עשויות לאפשר להם לתפקד בצורה יעילה יותר בחיים ולהשיג את המטרות שהציבו לעצמם.

הבנת הקשיים שלך בכישורי חשיבה

על מנת להתמודד בצורה יעילה יותר עם אתגרים קוגניטיביים, חשוב לזהות קודם כול את כישורי החשיבה המסוימים שבהם אתה זקוק לעזרה הגדולה ביותר. אפשר לחלק תפקוד קוגניטיבי לארבעה תחומים שונים:

- קשב וריכוז
- מהירות תגובה
- זיכרון
- תכנון, ארגון, פתרון בעיות

כל אחד מן התחומים הללו מתואר למטה, ולאחריו רשימה של דוגמאות לבעיות שכיחות בתחום. לאחר זיהוי התחומים שבהם אתה מוצא את הקשיים הקוגניטיביים הגדולים ביותר, תוכל לבחור את אסטרטגיות ההתמודדות שתמצא לנאות.

קשב וריכוז

קשב הוא היכולת להתרכז במשימה מסוימת, ולהתעלם באותו זמן מדברים שעשויים להסיח את דעתך. ככל שאתה מצליח להתמקד במשימה מסוימת, כך הריכוז שלך גבוה יותר. דוגמאות לקשב כוללות:

- האזנה מלאה לדברים שהמורה אומר בכיתה, תוך התעלמות מן השיחות האחרות שמתנהלות ברקע.
- ספירת כסף בקופה בזמן שלקוחות רעשניים עומדים בתור כדי לשלם.
- לימוד למבחן.
- עריכת ספירת מלאי בחנות.

משימות שדורשות קשב וריכוז הן לרוב כאלה שכרוכות בלימוד מידע חדש, כמו בזמן הלימודים או בשבועות הראשונים של עבודה חדשה. כמו כן, חשוב לזכור ש"בעיות זיכרון" לרוב מוסברות בחוסר תשומת לב מלכתחילה.

קשב וריכוז הם כישורים בסיסיים לסטודנטים ולעובדים. השלם את הטבלה הבאה, כדי ללמוד על הקשיים שחווית בנושאים אלה.

רשימת התנהגות – בעיות קשב וריכוז

התנהגות	לא	קצת	כן
קושי לעקוב אחרי הרצאה.			
צורך שהאחראי או המורה יחזרו על מה שהם אמרו.			
קושי להיזכר בלוח זמנים של עבודה או לימודים.			
צורך בתזכורות תכופות מהאחראי בעבודה או מהמורה להישאר מרוכז במשימה.			
תלונות של אחראי בעבודה, חבר לעבודה או בן כיתה לגבי היכולת שלך להתמקד.			
זמן ארוך יותר בהשלמת משימה בעבודה או משימות של שיעורי בית.			
צורך לקרוא שוב ושוב את שיעורי הבית.			
צורך שהאחראי בעבודה יחזור על ההוראות.			
"חלומות בהקיץ" או איבוד הריכוז באמצע קריאה, לימוד או השלמת משימות בעבודה.			
חשיבה על דברים אחרים כאשר אתה אמור להתרכז בעבודה או בלימודים.			
אחר:			
אחר:			

מהירות מחשבה

לעתים קרובות אנשים עומדים בפני מצבים שבהם הם חייבים לחשוב ולהגיב מהר לדרישות או לציפיות, כמו לענות על שאלה, לנהל שיחה, להחליט אם האוטובוס המתקרב הוא זה שצריך לעלות עליו, או למלא הוראות שונות. אנשים גם צריכים להיות מסוגלים להשלים פעולות שונות מבלי שהדבר ייקח להם זמן רב מדי, כמו למשוך כסף ממכשיר הכספומט, להזמין במסעדת מזון מהיר, או לקנות כרטיס נסיעה לרכבת. מהירות המחשבה היא הזמן שלוקח לאדם להגיב למצבים הללו או להשלים את המשימה. דוגמאות לפעילויות שאתה עשוי להיתקל בהן בעבודה ובלימודים, ואשר דורשות תגובה מהירה, כוללות:

- לענות לשאלה של המורה
- לעקוב אחר הנחיות של האחראי בעבודה
- לרשום סיכום בזמן השיעור
- לתפעל קופה
- להיבחן במבחן שתחום בזמן

• לעבוד במסעדת מזון מהיר

אנשים שצריכים זמן ארוך יותר כדי להגיב, עשויים לחוות בעיות בעבודה או בלימודים, או סתם בחיי היום יום. אנשים אחרים יכולים להתעצבן או להרגיש מתוסכלים אם למישהו לוקח זמן רב יותר מן המצופה לענות על שאלות, למלא הוראות, או לעשות משהו שגרתו כמו לקנות משקה ממכונת המשקאות. למשל, בעבודה במסעדה או בחנות, אם ייקח לך יותר מדי זמן לשרת לקוחות, הדבר עשוי ליצור תורים ארוכים ולהביא לאיבוד לקוחות. בלימודים, תגובה איטית עשויה להפריע לך להשתתף בדיוני הכיתה או לסיים את הבחינות בזמן, מה שיוביל לפגיעה בציונים שלך, גם כאשר אתה מבין היטב את החומר.

השלם את הטבלה הבאה כדי לראות אילו בעיות חווית לגבי מהירות המחשבה שלך.

מיומנות

רשימת התנהגות – בעיות מהירות תגובה

כן	קצת	לא	התנהגות
			קושי לסכם היטב את הנאמר בכיתה.
			תגובה איטית במהלך שיחות עם אחרים.
			דיבור איטי יותר משל אחרים.
			צורך בזמן ארוך יותר כדי להשיב על שאלה.
			צורך בזמן ארוך יותר להשלים משימות בעבודה או בלימודים.
			מציאת מילים לאט.
			קושי לסיים בחינות בזמן.
			צורך שאנשים ידברו לאט יותר כדי להבין מה הם אומרים.
			תחושה שאתה נשאר מחוץ לשיחה, כי אנשים לא מחכים לתגובות שלך.
			אנשים נראים חסרי סבלנות לגביך.
			הבנה מאוחרת של מידע או הוראות שהוצגו בדיבור.
			צורך בזמן ארוך יותר כדי לקבל החלטות, כגון לאילו קורסים להירשם, באיזה סידור עבודה לבחור, או מה לבחור לאכול בארוחת הצהריים.
			עיכוב של אנשים אחרים בשל תגובה איטית.
			אחר:
			אחר:

זיכרון

זיכרון הוא היכולת ללמוד ולשמור על מידע ועל כישורים. כדאי להבדיל בין שני סוגים של זיכרון: זיכרון לטווח קצר וזיכרון לטווח ארוך. לפעמים צריך לזכור מידע מסוים לזמן קצר בלבד, מה שמצריך זיכרון לטווח קצר. לדוגמה:

- זכירת שמו של לקוח במהלך שיחה קצרה.
- זכירה של מספר טלפון בזמן שמחייגים אותו.
- זכירת מספר הרציף של הרכבת שבה אתה מבקש לנסוע.
- זכירת רשימה של פריטים, שהמעביד ביקש ממך להוציא מהמחסן.

בזמנים אחרים, צריך לזכור מידע למשך זמן ארוך יותר, מה שמצריך זיכרון לטווח ארוך. למשל:

- הדרך לעבודה.
- לימוד חומר שנלמד בשיעור היסטוריה, שאותו תצטרך לדעת במבחן שייערך בעוד ארבעה חודשים.
- לימוד של שפה זרה.
- לימוד כיצד להשתמש בתוכנת מחשב.
- לימוד של משוואות מתמטיות למקצועות כמו מהנדס או אדריכל.
- זכירת המיקום של כיתת האנגלית שלך בימי שלישי.

מאחר שמשיומות בעבודה או בלימודים תמיד דורשות למידה מסוימת ושמירה בזיכרון של מידע וכישורים חדשים, הזיכרון לטווח קצר והזיכרון לטווח ארוך חשובים מאוד גם לעובדים וגם ללומדים. השלם את הטבלה הבאה כדי לראות אילו בעיות חווית לגבי הזיכרון שלך.

רשימת התנהגות – בעיות זיכרון

כן	קצת	לא	התנהגות
			שכחה של לוח זמנים של עבודה או לימודים, כמו למשל יום ושעה של קורס מסוים.
			שכחה של פגישות (למשל פגישה שקבעת עם המורה, עם המעביד, או עם המטפל).
			הבאת החומר של הקורס של יום רביעי אתך לבית הספר ביום חמישי.
			אי השלמה של שיעורי בית בגלל בלבול או שכחה של תאריכי ההגשה.
			שכחה של שמות מעבידים, חברים לעבודה, מורים או בני כיתה.
			תפקוד לקוי בעבודה או בלימודים במשימות שדורשות לזכור מידע או כישורים.
			קושי למצוא דברים שאתה צריך ללימודים או לעבודה, כי אינך זוכר איפה הנחת אותם.
			לימוד הוראות הגעה ליעד מהבית.
			אחר:
		
		
			אחר:
		
		

תכנון, ארגון ופתרון בעיות

תכנון מראש, ארגון ויכולת לפתור בעיות – כולם כישורים קוגניטיביים חשובים וקשורים להשגת מטרות בעבודה ובלימודים.

תכנון הוא חשיבה קדימה על מנת להשיג את המטרות שלך ולמלא את הצרכים שלך. למטרות גדולות, התכנון כרוך בתהליך של הצגת מטרות, פירוקן לצעדים קטנים, חיפוש הדרך הטובה ביותר לעשיית כל צעד, וקביעת לוח זמנים ליישום התוכנית שלך. תכנון גם הכרחי כדי להבטיח שתצליח להשלים הכול בפרק זמן מסוים. למשל, שימוש בלוח שנה כדי לכתוב את זמני המפגשים שלך, על מנת למנוע בעיות שקשורות להחמצת פגישות או לסתירה בין שתי פגישות באותו זמן.

התנהגות	לא	קצת	כן
קושי להתנהל עם כסף (למשל, הכסף נגמר לפני סוף החודש).			
בעיות בפתרון עימותים עם חברים לעבודה או בלימודים.			
התנהגות אימפולסיבית ללא מחשבה על ההשלכות שלה.			
קשיים ביצירת מטרות בעבודה או בלימודים ובבניית תכניות להשגתן.			
אי הקצאת זמן מספיק לפרויקט ארוך טווח בלימודים או בעבודה (לחכות ללילה שלפני).			
בקשת עזרה תכופה כדי לבצע עבודה חדשה או משימה חדשה בלימודים.			
קושי לחשוב בצורה יצירתית כאשר הפתרונות הקבועים לא עובדים.			
קושי להבין מושגים מופשטים שהוצגו לך בלימודים או בעבודה.			
תחושה שאתה אבוד כאשר מושגים מורכבים מוצגים לפניך בלימודים או בעבודה.			
אחר:			
.....			
.....			
אחר:			
.....			
.....			

ארגון הוא סידור החיים שלך, הפעילויות והדברים ששייכים לך, כך שאתה יודע איפה כל דבר נמצא, ואתה יכול לבצע הכול במאמץ לא רב. לפיכך, ארגון קשור לתכנון של אזור לימוד שיש בו תאורה טובה, הסחות דעת מעטות ככל האפשר, והוא כולל רק דברים שקשורים ללימודים. ארגון גם כרוך בהכנת הדברים שקשורים לעבודה מבעוד מועד, כמו בגדי עבודה נקיים, כסף לנסיעה באוטובוס וארוחת צהריים.

פתרון בעיות קשור לגישה שיטתית של התגברות על מכשולים, בעיות או עימותים. כישורי תכנון טובים עוזרים להפחית את הבעיות או העימותים הלא צפויים. יחד עם זאת, התמודדות עם בעיות או מכשולים לא מתוכננים היא לרוב הכרחית, ואם יש לך תוכנית שיטתית להתמודדות איתם, תוכל להפחית את ההשפעה השלילית שלהם על לוח הזמנים ועל מצב הרוח שלך.

רשימת התנהגות – קשיים בתכנון, ארגון ופתרון בעיות

אסטרטגיות התמודדות עם קשיים קוגניטיביים

ישנן אסטרטגיות רבות להתמודדות עם הקשיים הקוגניטיביים שתוארו עד כה. בחלק זה מתוארות אסטרטגיות לכל אחד מארבעת התחומים של קשיים קוגניטיביים.

אסטרטגיות לשיפור קשב וריכוז

היכולת להיות קשוב חשובה מאוד לכל הכישורים הקוגניטיביים, מפני שאם יש לך קושי להיות קשוב למידע חשוב, אין שום סיכוי שתצליח ללמוד אותו. מגוון של אסטרטגיות יעילות עשוי לעזור לך לשפר את הקשב והריכוז. בדרך כלל שילוב של כמה אסטרטגיות הוא הדרך היעילה ביותר.

תכנון הפסקות קצרות ותכופות

במקום לעבוד או ללמוד עד שאתה מאבד את הריכוז שלך, תכנן הפסקות קצרות ותכופות, ואחר כך חזור לעסוק במשימה שלך. הקשב והריכוז שלך ישתפרו אם תקבע לעצמך הפסקות קצרות במקום הפסקות ארוכות לאחר זמן ארוך יותר של עבודה או לימודים. וכך תוכל להתחיל:

- בחר פרק זמן שנוח לך להישאר ממוקד בו, בעבודה או בלימודים.
- כוון שעון מעורר, ואחר כך עבוד או למד עד שיגיע זמן ההפסקה.
- קח הפסקה קצרה, קום והתמתח, תן לעיניים שלך לנוח אם למדת או עבדת ליד מחשב.
- בתום ההפסקה, חזור לעבודה או ללימודים למשך הזמן שתוכנן.
- תכנן פעילות מהנה כלשהי בזמן ההפסקות או בהשלמת המשימה שלך, כמו האזנה לשיר אהוב או צפייה בסרט וידיאו קצר.
- נסה להאריך בהדרגה את הזמן שבו אתה לומד או עובד בין ההפסקות.

דוגמאות:

יריב רוצה להאריך את פרק הזמן שבו הוא יכול ללמוד, שעומד כרגע על 15 דקות בלבד. הוא בנה תוכנית ללמוד במשך 15 דקות, אחר כך לעשות הפסקה של 5 דקות ולהמשיך ללמוד למשך 15 דקות נוספות, שלאחריהן הפסקה נוספת. כשיריב התרגל לשגרת הלימודים הזאת, הוא הצליח להאריך בהדרגה את משך הזמן שהוא למד בין הפסקות, עד שהצליח ללמוד 45 דקות ברצף, לפני שלקח הפסקה של 5 דקות.

מירב עבדה בספרייה, בהחזרת ספרים למדפים, וקיבלה הפסקה של 30 דקות לאחר שלוש שעות עבודה. אולם למירב היה קשה להתרכז זמן ארוך כל כך. לכן, היא דיברה עם המעביד שלה וארגנה לעצמה הפסקה של 10 דקות לאחר כל שעת עבודה. כך היא הצליחה להתרכז יותר בגלל ההפסקות התכופות יותר, והדבר שיפר את יעילותה בעבודה.

הרחק הסחות דעת מן הסביבה שלך

שינוי הסביבה שלך כדי שתהיה נקייה מהסחות דעת אפשריות עשוי לשפר את היכולת שלך להתרכז במשימות הלימודים או העבודה. יש דרכים רבות ליצירת סביבה שעשויה לתרום לתפקוד שלך בעבודה, וביניהן:

- בחר מקום שקט ללימודים או לעבודה.
- תלה שלט "נא לא להפריע" על דלת הדרך כאשר אתה לומד.
- הימנע מלשבת מול חלון או דלת, כדי למנוע הסחות מבחוץ או מאנשים שנכנסים ויוצאים.
- נקה את השולחן שלך מכל דבר שלא קשור ישירות ללימודים או לעבודה.
- כבה כל מכשיר אלקטרוני שאינו נחוץ ומפריע לך, כמו טלפון סלולרי, רדיו, טלוויזיה.

- אם אתה עובד על מחשב, סגור את תוכנת האימיילים, כדי שלא תקבל הודעות על קבלת מיילים חדשים.
- הימנע מעשיית שתי פעולות בו-זמנית, כמו למשל, לימוד והאזנה למוזיקה או צפייה בטלוויזיה, שכן הדבר מפחית את הריכוז שלך במשימה שלפניך.
- נסה להפחית כל רעש מיותר בסביבה שלך. אם אי אפשר למנוע את הרעש, נסה להשתמש באטמי אוזנים או באוזניות.
- בכל קורס, נסה לשבת בקדמת הכיתה כדי להימנע מהסחות דעת שקיימות מאחור (אנשים שמגיעים מאחור, דיבור, צחוק).

הכן מקום מיוחד לעבודה או ללימודים וסדר יום אישי

מקום מיוחד השמור ללימודים או לעבודה, וכן שגרה קבועה עשויים לעזור לך למקד את תשומת הלב שלך במשימות שעומדות לפניך. למשל:

- בחר חדר שקט ומואר היטב כדי לעבוד או ללמוד בו.
- נסה להקדיש את הזמן במקום המיוחד הזה רק לעבודה או ללימודים, כך שכשתהיה שם, תדע שאתה חייב ללמוד או לעבוד.
- כוון את הטמפרטורה כך שיהיה לך נוח – לא חם מדי ולא קר מדי.
- אכול לפני העבודה או הלימודים, כדי שלא תהיה רעב.
- אם אתה זקוק לחטיף כלשהו בין הארוחות, התמקד בפירות או בשקדים ואגוזים במקום בממתקים, פחמימות או שתייה מוגזת, שדורשים יותר אנרגיה לעיכול.
- נסה למצוא את הזמנים ביום שבהם אתה הכי ערני כדי ללמוד או לעבוד.
- הקפד לשבת קדימה בכל קורס, משום שקשה יותר "לחלום" כאשר המורה עומד בקרבתך.

אמור בקול רם את שלבי המשימה

אמירת השלבים של המשימה בקול רם עשויה לעזור לך להישאר ממוקד ולהפחית את הסחות הדעת. כאשר אתה עושה זאת שוב ושוב, תוכל לאט לאט להתחיל לחשוב על הצעדים בלב, במקום לומר אותם בקול רם.

דוגמה: כשאוהד רצה להתרכז בצילום מסמכים, הוא נהג בהתחלה לומר את הצעדים בקול רם: "שים את הנייר על הלוח, הורד את המכסה, לחץ על הכפתור, הרם את המכסה...."

תלה את הצעדים של המשימה שאתה צריך לבצע

אם אתה מאבד את המקום שבו אתה נמצא במהלך משימה שכוללת שלבים רבים, תלה את רשימת הצעדים של המשימה במקום שבו יהיה לך קל לראותם, וכך תוכל להיזכר מהו הצעד הבא.

אסטרטגיות התמודדות עם בעיות קשב וריכוז

<u>הוראות:</u> סמן בטבלה אילו אסטרטגיות התמודדות ניסית, אילו מהן היו יעילות ואילו היית מוכן לנסות.			
אסטרטגיה	ניסיתי אותה	האסטרטגיה יעילה	הייתי מעוניין לנסות אותה או להשתמש בה יותר
קבע הפסקות קבועות בזמן הלימודים או העבודה.			
הרחק הסחות דעת מן הסביבה שלך.			

			הכן מקום מיוחד לעבודה או ללימודים ושגרה אישית משלך.
			אמור בקול רם את שלבי המשימה.
			תלה את שלבי המשימה שאתה צריך לבצע.

גורמים אחרים שעלולים להפריע לקשב ולריכוז

לפעמים יש לאנשים קשיים בקשב ובריכוז בגלל בעיות או אתגרים אחרים. הבנה מהם הגורמים שמשפיעים עליך עשויה להוביל לאסטרטגיות אחרות שיוכלו לעזור לך לשפר את הקשב והריכוז. הטבלה הבאה מציגה כמה גורמים שעשויים לתרום לבעיות קשב וריכוז, ופתרונות אפשריים.

פתרון אפשרי	גורם
שגרת שינה כדי לשפר את השינה. קביעת 1-2 פרקי שינה במשך היום. שינוי התרופות כדי להפחית את השפעות הלואאי של ההרגעה. שתיית קפה, תה, או משקאות אחרים עם קפאין.	ישנוניות, עייפות
הזכר לעצמך איך הלימודים או העבודה יעזרו לך להשיג את מטרותיך. חשוב מדוע הכסף שתרוויח חשוב לך כל כך. כתוב באופן קבוע, על מנת להזכיר לעצמך, מדוע אתה לומד או עובד.	נושא העבודה או הלימודים אינו מעניין, או שפעילויות אחרות נראות מהנות יותר
למד טכניקות הירגעות. למד טכניקות לניהול חרדה. דבר עם הרופא שלך על תרופות נגד חרדה.	תחושת מתח, עצבנות
למד אסטרטגיות התמודדות עם דיכאון. דבר עם הרופא שלך על תרופות נגד דיכאון.	תחושת דיכאון, עצב או ייאוש
למד אסטרטגיות התמודדות עם קולות. דבר עם הרופא שלך על שינוי התרופות שלך כדי להפחית את הקולות.	שמיעת קולות
למד אסטרטגיות התמודדות עם מחשבות מטרידות. דבר עם הרופא שלך על שינוי התרופות, כדי להפחית את החשדנות או את האמונה שמדברים עליך.	מחשבות מטרידות (כמו חשדנות או מחשבה שמדברים עליך)

אסטרטגיות לשיפור מהירות המחשבה

המפתח לחשיבה מהירה ולביצוע משימות במהירות הוא הרבה מאוד אימון. להלן כמה אסטרטגיות לשיפור המהירות שבה אתה חושב או משלים משימות:

לימוד יתר

לימוד יתר כרוך בתרגול של יכולת מסוימת באופן תכוף כל כך, עד שאתה יכול לעשות את המשימה באופן אוטומטי, בלי לחשוב על זה אפילו, או לחשוב על זה מעט. כל התנהגות שאדם עוסק בה פעמים רבות, נעשית בסופו של דבר כל כך מוכרת, עד שאין צורך לחשוב עוד על כל צעד, ואפשר לעשותה במהירות רבה יותר. הדבר נכון גם לגבי יכולות מורכבות, כמו למשל:

- נהיגה במכונית
- באולינג, בייסבול או ספורט אחר
- נגינה
- כתיבת חיבור
- לימוד שפה זרה
- השלמת משימות במחשב שדורשות סדרה של צעדים.

באמצעות תרגול חוזר ונשנה של כל יכולת שאתה צריך להשיג בה שליטה, בלימודים או בעבודה, תוכל בהדרגה להגדיל את המיומנות שלך בביצוע המשימה, ולהפחית את הזמן שדרוש לך כדי להשלימה.

דוגמאות:

ירון עבד במחלקת הניקיון של בית החולים, בסידור מיטות. היה לו קשה לעמוד בדרישות התפקוד של המעביד שלו, משום שהוא סידר את המיטות לאט מדי. כדי לעבוד אתו בפתרון הבעיה, אמו של ירון עזרה לו לתרגל בבית את סידור המיטה, חמש פעמים בכל ערב. לאחר שבוע של תרגולים, מהירותו של ירון השתפרה באופן ניכר, והמעביד החמיא לו על השיפור בתפקוד.

כרמית הייתה איטית מאוד בכתיבת המחשבות שלה על הנייר בזמן מבחנים, והדבר הקשה עליה מאוד כאשר הייתה צריכה לכתוב חיבורים בזמן קצוב. כרמית החליטה להתאמן בכתיבת מחשבותיה 15 דקות בכל יום, ולסכם את ידיעותיה לגבי נושא מסוים באחד הקורסים שהיא לקחה. התרגול היום יומי גרם לכך שבהדרגה כרמית יכלה לכתוב יותר דברים במשך 15 הדקות שהקציבה לכך. נוסף על כך, ההתמקדות בנושאים שונים שקשורים ללימודים שלה עזרו לה לעבור על החומר ולזהות פערים בידע או בהבנה של נושאים חשובים.

השלם מבחנים קצובים בזמן

כדי לשפר את המהירות שלך במבחנים, חשוב שתלמד להכיר את מבנה המבחנים באמצעות תרגול של פתירת כמה שיותר מבחנים.

מצא דרכים יעילות נוספות לביצוע המשימה

לפעמים אפשר להפחית את הזמן שנדרש כדי להשלים משימה באמצעות מציאת דרך יעילה יותר. זה נכון במיוחד כאשר המשימה מורכבת מכמה שלבים שצריך לחזור עליהם שוב ושוב.

דוגמאות:

ליואב היה קשה לארגן את מחשבותיו על נייר. הוא תמיד חשב שהוא כותב באיטיות, מה שהיווה בעיה בעבורו כשכתב מבחני סמסטר או חיבורים. הוא החל להקליט את מחשבותיו, ומצא שהוא יכול לומר פסקאות בקצב מהיר יותר משהוא יכול לרשום אותן.

שרית הכינה כריכים במזנון. תחילה היא הייתה מכינה בכל פעם כריך אחד מהתחלה ועד הסוף. אחר כך היא גילתה שהיא יכולה להכין שלושה כריכים מהר יותר, באמצעות הבחירה וההכנה של הלחם (למשל קליית הלחם) לשלושתם, אחר כך מריחת הממרח הנבחר בשלושתם, ולבסוף הנחת הגבינה או הנקניק בשלושתם.

אסטרטגיות התמודדות עם מהירות מחשבה

הוראות: סמן בטבלה אילו אסטרטגיות התמודדות ניסית, אילו מהן היו יעילות, ואילו היית מוכן לנסות.			
אסטרטגיה	ניסיתי אותה	האסטרטגיה יעילה	הייתי מעוניין לנסות אותה או להשתמש בה יותר
לימוד יתר			
השלמת מבחנים קצובים בזמן			
מציאת דרכים יעילות יותר לביצוע המשימה			

אסטרטגיות לטיפול בקשיי זיכרון

ישנן דרכים שונות לשפר את הזיכרון שלך או לצמצם בעיות שנובעות משכחה של דברים. חלק מן האסטרטגיות הללו כרוך בשיפור הקשב, על מנת להבטיח שאתה אכן קולט את המידע שאתה צריך ללמוד כאשר יש לך הזדמנות לכך. יש אסטרטגיות שיעזרו לך לזכור טוב יותר, בעוד אחרות מפחיתות את הנטל על הזיכרון שלך, אך עדיין מאפשרות לך להשלים את משימות העבודה או הלימודים.

חזור על מה ששמעת

אנשים רבים "שוכחים" דברים שאמרו להם, משום שהם פשוט לא הקשיבו לנאמר. כאשר אתה חוזר על הדברים ששמעת בזה הרגע, תוכל להבטיח שלפחות השלב הראשון בוצע, שאתה אכן שמעת את פיסת המידע שאתה מעוניין ללמוד.

דוגמאות:

- שלומי מצא שהרבה יותר קל לו לזכור את שמו של אדם שהוא פגש זה עתה, אם ישתמש בשמו של האדם בשיחה מיד לאחר שהוא שומע אותו.
 - סימה: שלום, קוראים לי סימה.
 - שלומי: נעים מאוד, סימה. שמי שלומי. נחמד פה.
- יונית התבקשה לעתים קרובות מן המעביד שלה לרדת למטה לאזור המחסן ולהביא משם פריטים שונים. היא גילתה שאם היא תגיד במילים אחרות את בקשותיו של המעביד, יהיה לה קל יותר לזכור את הפריטים שהיא אמורה להביא. נוסף על כך, לפעמים המעביד ביקש ממנה פריט נוסף, שהיא הצליחה גם כן להוסיף לרשימה:
 - מעביד: יונית, תוכלי לרדת למטה ולהביא מעטפות גדולות, קלסרים וקופסה של דפדפות?
 - יונית: בטח. אז אתה רוצה שאביא אוגדנים, מעטפות גדולות וחבילה של דפדפות?
 - מעביד: בדיוק. עכשיו כשאני חושב על זה, תוכלי להביא גם מהדקים?
 - יונית: כן, גם מהדקים. אז אני מביאה קלסרים, מעטפות גדולות, דפדפות ומהדקים.
 - מעביד: נכון מאוד.

עזרי זיכרון

אינך חייב לזכור הכול. אבל חשוב לזכור סוגים מסוימים של מידע כאשר אתה זקוק לו. לשם כך, או כדי לזכור מתי אתה צריך לעשות דברים מסוימים, שים לב לעצות הבאות:

- חשוב שיהיו אתך תמיד נייר ועט או עיפרון, כדי לרשום דברים שאתה צריך לזכור.
- כדאי להניח נייר וכלי כתיבה במקומות שבהם אתה עשוי לחשוב על משהו שתצטרך לזכור, כמו בקרבת המקרר, ליד הטלפון, בשירותים או ליד המיטה.
- כתוב רשימה של הדברים שאתה צריך לעשות מדי יום, קח אותה אתך, וסמן בכל פעם שהשלמת משימה.
- השתמש בטלפון או במכשיר אלקטרוני אחר שיוכל לתך תזכורת לעשות דברים בצורת התראה קולית.
- השתמש במכשיר הקלטה קטן כדי להקליט מידע חשוב לעצמך, שתוכל להקשיב לו ולרשום אותו במועד מאוחר יותר.
- הקלט הרצאות שאתה שומע בכיתה.

- בכיתה, שב באותו מקום, וזכור לשבת שם גם בזמן המבחן, משום שההקשר מעודד את הזיכרון. למשל, קרה לך פעם שפגשת חבר לעבודה בסופרמרקט ולקח לך כמה שניות לזהות אותו? זה מלמד על חשיבות ההקשר. אם היית רואה את החבר לעבודה במשרד, מיד היית מזהה אותו.

תלה את השלבים של היכולת

אם קשה לך לזכור את הצעד הבא במשימה רבת שלבים, או אם אתה הולך איבוד לפעמים באמצע ביצוע משימה, כתוב את השלבים השונים ברשימה ותלה אותה במקום בולט בחלל העבודה שלך.

דוגמה: לחן הייתה בעיה לזכור את סדר הצעדים שבדיווח מלאי במחשב בעבור החברה שלה. היא רשמה את הצעדים שהיה עליה לבצע והדביקה את הרשימה על דופן המחשב שלה.

ארגן את פינת הלימודים או העבודה

לפעמים אנשים מבזבזים הרבה מאוד זמן בחיפוש אחר דברים שהם הניחו איפשהו אבל לא זוכרים היכן. ארגון פינת העבודה או הלימודים שלך עשוי למנוע בזבוז זמן בחיפוש אחר דברים שאינך יכול למצוא. להלן כמה טיפים לארגון הפינה שלך:

- מצא "בית" או מקום מיוחד שבו תוכל לשים חומרים ללימודים או לעבודה (כמו צורכי משרד, כלי עבודה, ספרי עזר, מפתחות).
- הקפד להחזיר תמיד את הפריט שאתה משתמש בו למקום הנכון ("בית" שלו) כאשר אתה מסיים את השימוש בו.
- הימנע מאי סדר בפינת העבודה או הלימודים שלך, כדי שיהיה לך קל יותר לאתר את הפריטים שאתה זקוק להם.

דוגמה: לעודד הייתה עבודה בחנות מכולת. הוא היה צריך לסמן את המחירים בעזרת אקדח מחירים. פעמים רבות הוא הניח את האקדח במקום כלשהו ואחר כך שכח היכן, ובזבוז זמן רב בהליכה הלך ושוב במעברים בחיפוש אחריו. הוא פתר את הבעיה באמצעות חגורה מיוחדת שלבש, שהייתה בה לולאה לאקדח המחירים, ושם הוא שם אותו כאשר לא השתמש בו. כאשר הוא סיים לסמן שורה של מוצרים, הוא הניח את האקדח בחגורה שלו, עד שנזקק לו שוב.

השתמש בסימנים רומזים או באסוציאציות

אסטרטגיה זו קשורה לשימוש בתמונות או בקולות כדי לזכור מידע חשוב. הרעיון המרכזי הוא ליצור אסוציאציה בין מה שאתה רוצה לזכור ובין משהו שיעזור לך לזכור זאת. להן כמה הצעות:

- כאשר אתה לומד שם חדש, נסה ליצור אסוציאציה בין חיצוניותו של האדם לשם (למשל, תוכל לזכור את שמו של מר בראון בעזרת העובדה שיש לו שיער חום).
- אם אתה רוצה לזכור את מושב מס' B 22, תוכל להמציא משפט כמו "יש בי 22 תכונות טובות" ולומר אותו בקול רם לעצמך. האמירה בקול רם תעזור לך לזכור את האסוציאציה.
- כאשר אתה שומע את שמו של מישהו, דמייך את אותו אדם, כאשר שמו טבוע על מצחו.
- אם אתה רוצה לזכור את המבנה של כיתה מסוימת, הסתכל על זה מכמה זוויות ולא רק מזווית אחת, כדי שיהיו לך יותר אסוציאציות לגבי המיקום של דברים.

אסטרטגיות התמודדות עם זיכרון

הוראות: סמן בטבלה אילו אסטרטגיות התמודדות ניסית, אילו מהן היו יעילות ואילו היית מוכן לנסות.			
אסטרטגיה	ניסיתי אותה	האסטרטגיה יעילה	הייתי מעוניין לנסות אותה או להשתמש בה יותר
חזור בקול רם על מה ששמעת.			
השתמש בעזרי זיכרון, כמו למשל, כתיבת הדברים.			
תלה שלבים בביצוע המשימה.			
ארגן את פינת העבודה או הלימודים שלך.			
השתמש בסימנים רומזים או באסוציאציות.			

אסטרטגיות לשיפור תכנון, ארגון ופתרון בעיות

להלן כמה אסטרטגיות שיכולות לעזור לך לשפר את כישורי התכנון והארגון שלך בעבודה או בלימודים, וכן את היכולת שלך לפתור בעיות לא צפויות.

השתמש ביומן אישי

כדי לעקוב אחרי פגישות, מספרי טלפון, כתובות ועוד, שום דבר לא יכול להיות יותר יעיל מיומן אישי, אלקטרוני או מנייר. אם תבדוק את היומן שלך בכל ערב, תדע מה אתה צריך להכין ליום שלמחרת. בדוק אותו שוב בבוקר, לפני שאתה עוזב את הבית. הכנס את שמך ואת מספר הטלפון או כתובת האימייל שלך למקרה שתאבד אותו. כתוב ביומן את כל מועדי ההגשה של עבודות בלימודים, מתי המועד האחרון להירשם לקורסים השונים, מתי יש לשלם שכר לימוד, וכן תאריכים חשובים לגבי העבודה, זמני חופשות, מועדי הסיום של פרויקטים שונים.

הכן תוכנית כתובה בכל ערב לדברים שאתה אמור לעשות למחרת

חלק חשוב בארגון הוא לדעת בדיוק מה אתה צריך לעשות, ולתת עדיפות עליונה למשימות החשובות יותר. אם תקדיש כמה דקות בכל ערב, תוכל ליצור לך רשימת מטלות שאתה צריך לבצע ביום שלמחרת. אם יש דברים חשובים יותר מאחרים, כדאי להדגיש זאת ברשימה באמצעות מספור לפי סדר חשיבות, או הדגשה שלהם בעזרת שימוש בצבעים.

בזמן שאתה מארגן את היום ערב לפני, עשה את כל מה שאתה יכול כדי להתכונן ליום הבא, כמו לארוז תיק עם אוכל, מפתחות, כסף, ספרים וניירות, כך שלא תצטרך לעשות זאת בבוקר.

למד לזהות את הסימנים ל"בעיה" בעבודה או בלימודים

ככל שתבין מהר יותר שאתה עומד בפני בעיה בלימודים או בעבודה, כך תוכל להתחיל לטפל בה מהר יותר ולמנוע את החמרתה. על מנת לעשות זאת, אתה צריך להבין קודם כול מהם הסימנים של הבעיה. אחר כך תוכל להשתמש באחת מן האסטרטגיות שמופיעות למטה כדי לטפל בבעיה. כמה דוגמאות להגדרות של בעיות בעבודה או בלימודים:

- אינך משלים את המשימות שלך בזמן.

- אתה מרגיש עמוס מדי.
- אינך מבצע את המשימות מספיק מהר, ואתה מעכב אנשים אחרים בעבודה.
- אתה בפיגור רב בחומר הקריאה שלך.
- אינך מצליח לסיים פרויקט או מבחן במועד.
- אתה נמנע ממשימה מסוימת או מאדם מסוים.
- התפקוד שלך גרוע בבוהן.
- לקוח מתלונן עליך.
- אתה מקבל משוב שלילי מהמעביד שלך.

מצא מישוהו שיכול לעזור לך לפתור בעיה

במצבים רבים תוכל לזהות מישוהו שיכול לעזור לך לפתור בעיה לא צפויה. אם תגלה מי האדם הזה, ואם תוכל לקבל ממנו עזרה בבעיות הלא הצפויות, הדבר יעזור לך להתכונן לבלתי צפוי. דוגמאות לאנשים שיכולים לעזור לך בפתרון בעיות:

- המרצה שלך או עוזר ההוראה
- המתרגל
- המעביד
- חבר לעבודה
- בן משפחה או חבר
- המקדם שלך לתעסוקה והשכלה נתמכות

מצא פתרונות לבעיות שכיחות

לפעמים, בעבודה או בלימודים, אותו סוג של בעיות עשוי לצוץ ביותר מהזדמנות אחת. באמצעות זיהוי בעיה מסוימת שאתה חווה, תוכל לפתח פתרון סטנדרטי כדי להגיב עליה או למנוע אותה בכל פעם שהיא קורית או אמורה לקרות. להלן דוגמאות לכמה פתרונות סטנדרטיים לבעיות שכיחות:

- אם מפריעים לך בזמן העבודה או הלימודים, קודם כול עצור לרגע וחשוב על המקום המדויק במשימה (או רשום אותו) שבו נמצאת לפני ההפרעה.
- התחבר (או לפחות קח מספר טלפון או כתובת אימייל) עם סטודנטים אחרים מהכיתה שלך, כך שתוכל לפנות למי מהם במקרה שתחמיץ שיעור ותרצה להשלים את החומר שהפסדת.
- אם אתה עובד בקופה, כאשר לקוח נותן לך שטר, במקום לשים אותו בקופה מיד, תן קודם ללקוח את העודף, ואחר כך שים את השטר בקופה לאחר עזיבת הלקוח. הדבר מונע את הבעיה של לקוחות שטוענים כי הם נתנו לך שטר גדול יותר.
- לפעמים תגלה באחד הקורסים שלך, שהם גדולים כל כך, עד שכל המושבים מתמלאים במהירות. חשוב שתגיע מוקדם לשיעורים הללו, כדי שתוכל לתפוס מקום קרוב למרצה.

אסטרטגיות לשיפור תכנון, ארגון ופתרון בעיות

הוראות: סמן בטבלה אילו אסטרטגיות התמודדות ניסית, אילו מהן היו יעילות ואילו היית מוכן לנסות.			
אסטרטגיה	ניסיתי אותה	האסטרטגיה יעילה	הייתי מעוניין לנסות אותה או להשתמש בה יותר
השתמש ביומן אישי.			
כתוב בכל ערב את הדברים שאתה צריך לעשות למחרת.			
למד לזהות סימנים של "בעיה" בעבודה או בלימודים.			
מצא מישהו שיכול לעזור לך לפתור בעיה.			
מצא פתרונות לבעיות שכיחות.			
השתמש בששת השלבים של פתרון בעיות.			

סיכום

- קשיים בחשיבה כוללים בעיות של קשב, תגובה מהירה לאנשים אחרים או לדרישות, לימוד וזכירה של מידע, תכנון מראש ופתרון בעיות.
- הצעד הראשון הוא להגדיר אילו בעיות חשיבה אתה חווה.
- הצעד השני הוא לבחור אסטרטגיות התמודדות שהיית רוצה לנסות.
- הצעד השלישי הוא לנסות את אסטרטגיות ההתמודדות הללו ביחד עם המטפל שלך.
- הצעד הרביעי הוא לתרגל את האסטרטגיות האלה לבדך.
- הצעד האחרון הוא להעריך את יכולתן של האסטרטגיות שניסית. אם הן יעילות, המשך להשתמש בהן עד שהן נעשות טבע שני בשבילך. אם הן לא יעילות בהתחלה, נסה לבצע בהן מעט שינויים כדי להגביר את יעילותן, או נסה אסטרטגיות אחרות.
- הדבר החשוב ביותר – זכור שיש דברים רבים שתוכל לעשות כדי להתמודד עם בעיות חשיבה, על מנת להשיג את המטרות החשובות לך בתחומי העבודה והלימודים.

מסלולי הכשרות, תעסוקה ולימודים

תעסוקה בקהילה

עבודה שווה – תוכנית הממשלתית לבעלי 20% נכות ומעלה שמלווה ומכשירה באופן אישי, כהכנה להשתלבות בשוק התעסוקה. השירות ניתן בפריסה ארצית. מימון ממשלתי מלא לזכאים.

שירות התעסוקה – שירות ממשלתי המאפשר גישה למגוון משרות בשוק החופשי. השירות ניתן ללא עלות לכל דורש עבודה בשוק החופשי.

הביטוח הלאומי – כל המטופלים עם 20% נכות, זכאים לקבל שירותי שיקום דרך הביטוח הלאומי, המאפשר מימון של הכשרות ומסגרות לימוד, סדנאות העצמה והכנה לעולם התעסוקה.

הכשרות בקהילה

בוטקאמפ – הכשרה מקצועית למתכנתים מתחילים על ידי צוות חברת אמדוקס

קמפוס II – מאגר קורסים מקצועיים והכשרות אונליין בחינם

סטארטר – מגוון הכשרות מקצועיות בסבסוד משרד העבודה והרווחה

תוכנית השוברים – השתתפות המדינה בעלויות של הכשרות מקצועיות במגוון תחומים, מטעם משרד העבודה והרווחה. בתוכנית היצע גדול של הכשרות ואפשרויות ללימודי תעודה.

המקפצה – מערכת ממשלתית להכשרות מקצועיות המאפשרת למבוגרים מעל גיל 18 להגיש בקשה ללמוד בקורסים להכשרה מקצועית במימון מלא או חלקי של המדינה

מסגרות סל שיקום במסלולי תעסוקה והשכלה

מסגרות המצריכות השתלבות במסגרת סל שיקום של משרד הבריאות

מפעלים מוגנים – מסגרת תעסוקתית למי שטרם התנסה בעולם התעסוקה ומרגיש שיש צורך בהסתגלות אישית והדרגתית לדרישות שוק התעסוקה. מספר שעות מצומצם ביום, עבודה ללא שכר המתוגמלת בדמי שיקום ומחזקת יכולות של סדר יום, קימה והתמדה.

תעסוקה מעברית – תעסוקה מעברית- מסגרת מוגנת בתוך מקום עבודה הנמצא בשוק החופשי. המסגרת מלווה על ידי צוות אנשים טיפול המסייעים בהשתלבות בעבודה.

מסלולי לימודים מטעם סל שיקום

מכינת אשנב ללימודים על תיכונים – המכינה מיועדת למתמודדים עם קשיים נפשיים המעוניינים להשתלב בלימודים גבוהים או מקצועיים, בעבודה משמעותית ומספקת, וזקוקים לתקופת הכנה לקראת לימודים אלה.

התוכנית מתקיימת בפריסה ארצית.

המשתתפים בתוכנית עוברים קורסים וסדנאות כמו אסטרטגיות למידה, אנגלית ומתמטיקה, ניהול עצמי ומחשבים. בתוכנית ניתן ליווי פרטני שוטף של צוות אשנב.

התוכנית מספקת הכנה משמעותית לעולם הלימודים ומאפשרת לבסס ביטחון בתהליך הלימודי.

נתן – השלמה השכלה

השלמת השכלה הוא שירות המוצע מטעם "סל שיקום", והוא נועד לסייע לאדם המתמודד עם מגבלה נפשית להשלים את השכלתו ובכך לממש את יכולותיו הלימודיות ועל ידי כך לקדם את השתלבותם השירות ניתן במסגרות לימוד הקיימות בקהילה: מרכזי השכלה בקהילה, בהתאם לכישוריו ורצונו. למבוגרים, מתנ"סים, בתי"ס בגרויות, מכללות למקצועות המחשב ואולפנים.

קידום תעסוקתי

התיחסות לתהליך כאל תהליך של סקרנות ולמידה

תהליך חיפוש העבודה יכול להיות מתסכל לפעמים. על מנת להוציא את המירב והמיטב מתהליך זה כדאי לתפוס אותו כתהליך חקירה של עולם התעסוקה, גילוי התפקידים והמקצועות הרבים והמגוונים שבתוכו, בחינת התאמתם ליכולתך ובחינת כישוריך האישיים. בדיקת הדרכים להשתלבות בעבודות או תוכניות לימוד המעניינות אותך. לעיתים מתוך הגעה לימי ניסיון, התנסות בהכשרות תוכל ללמוד המון על העדפותיך התעסוקתיות ומתוך כך לדייק יותר את המשרה או הלימודים הנכונים לך.

אז איך מתחילים

בתהליך חיפוש העבודה שותפים אתה ומלווה התעסוקה וההשכלה. אפשרויות והזדמנויות תעסוקתיות מצויות בעיתונות המודפסת והאלקטרונית. אתרי דרושים שניתן ומומלץ להירשם אליהם (אולג'וב, ג'וב מאסטר, דרושים) אתרי דרושים ייעודיים המאפשרים התאמות לתפקידים (עבודה שווה, סיכוי שווה).

כדאי לבדוק מרכזים מסחריים באזור מגוריך ולברר האם ישנה דרישה לעבודה בחנויות ובעסקים השונים. חשוב לשוחח עם אנשים ולספר כי אתה מחפש כרגע עבודה. לעיתים, מתוך שיחה עם מכר יכולות להעלות הזדמנויות לתעסוקה.

קורות חיים

קורות חיים הינם הרושם הראשוני של המעסיק עלייך ושווה להשקיע לעבוד על קורות החיים טרם הגשתם. אל תסתמך על קורות חיים ישנים שלך בהם ייתכן וישנה תוקפות "ריקות" ללא תעסוקה, שעלולות להתפרש על ידי מעסיק כחוסר רצינות והתמדה. יש לבחון כל משרה שעבדת בה ולבדוק האם יש צורך לשלבה בקורות החיים ואולי להשמיטה. בהליך בניית קורות החיים נעבוד יחד על מנת להתאים את קורות החיים שלך למשרה אליה אתה ניגש ומקסמם את האפשרות לזימון לראיון עבודה. בעבודה המשותפת נבחר להדגיש את יתרונותיך ויכולותיך ולפתור את בעיית מרווחי הזמן אם ישנם.

ביסוס שגרה

כשמתחילים במסגרת לימודים או עבודה חדשה, שיגרה יומיומית וקבועה עוזרת מאוד לאמץ הרגלי התנהלות טובים, מורידה לחצים ומקנה תחושת בטחון.

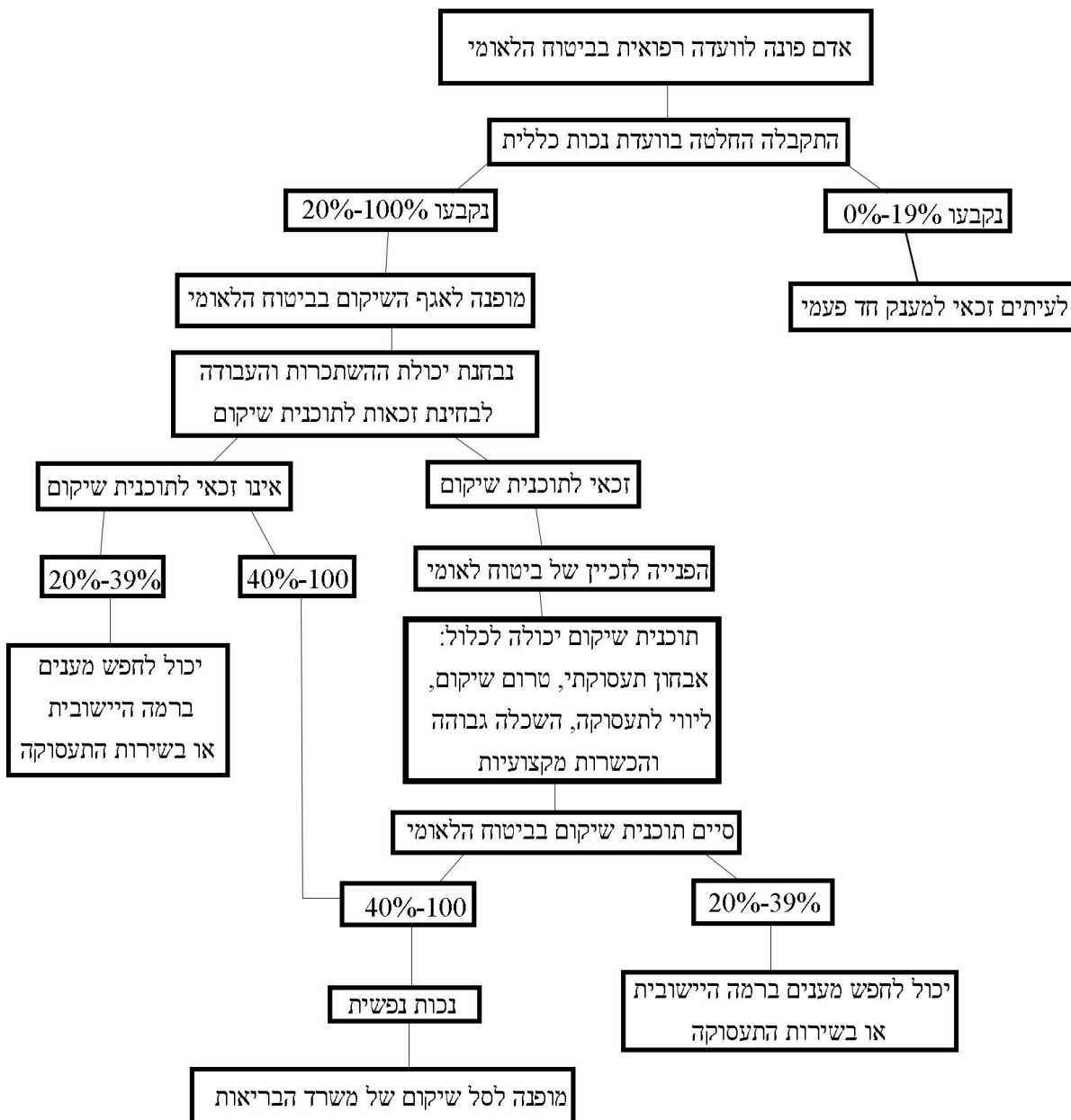
<u>1. כישורי שגרה אישיים</u>		
<u>חוזקות, משאבים ואתגרים:</u>		
<u>המטופל צריך עזרה</u>	<u>למטופל יש תוכנית</u>	
		<u>1. פיתוח תוכנית לשגרת שינה (כולל קימה והליכה לישון באותן שעות בכל יום)</u>
		<u>2. התארגנות בבוקר</u>
		<u>3. קביעת זמנים לניקיון הבית</u>
		<u>4. עריכת קניות על בסיס קבוע</u>
		<u>5. פיתוח לוח זמנים קבוע להליכה ללימודים\עבודה ולמידה בבית</u>
		<u>6. קביעת לוח זמנים לכביסה (כדי להבטיח בגדים נקיים ללימודים\עבודה)</u>
		<u>7. אכילת ארוחות בריאות (כולל הארוחות בלימודים\עבודה)</u>
		<u>8. קביעת זמנים לפעילויות של הנאה ופנאי מחוץ ללימודים\עבודה</u>
		<u>9. אחר:</u>
		<u>10. אחר:</u>
<u>תכניות לצעדים הבאים (התייחס לסעיפים שלמעלה):</u>		

מיצוי זכויות

ביטוח לאומי

לכל אדם אשר נפגעת יכולתו התפקודית בשל מחלה פיזית או נפשית, ישנה הזכות להגיש תביעה במוסד לביטוח לאומי אל מחלקת נכות כללית. לאחר הגשת התביעה תערך ועדה שתבחן את אחוזי הנכות, הקושי התפקודי, יכולת ההשתכרות ולאחריה תקבע קצבה בהתאם. חשוב לציין כי קביעת אחוזי הנכות היא זמנית לשנה, לצורך המשך קבלת הקצבה במידת הצורך, תתקיים ועדה בתום השנה.

לאחר קבלת ההכרה ניתן לקבל שירותים מאגף השיקום של ביטוח לאומי: זכויות שיקום לאנשים עם 20% נכות ומעלה: תוכניות טרום שיקום, אבחונים תעסוקתיים במרכזי שיקום. לימודים אקדמיים, הכשרות מקצועיות, סדנאות, ליווי תעסוקתי והקלות נוספות. בזכויות השיקום לאנשים שנקבעו להם 40% נכות ומעלה מתאפשרת, בנוסף לליווי של ביטוח לאומי, גם הגשת בקשה לקבלת סל שיקום במסגרת שירותי השיקום של משרד הבריאות



סל שיקום

משרד הבריאות מפעיל מערך של שירותי שיקום עבור הזכאים לקצבת נכות של 40% מהביטוח הלאומי. שירותי סל שיקום ניתנים בתחומים הבאים:

- תעסוקה – מפעלים מוגנים, תעסוקה מעברית ונתמכת ותוכניות הכנה לעבודה
- השכלה – השכלה נתמכת, ליווי אקדמי, השלמת לימודים
- חברה ופנאי – מועדונים חברתיים, חוגים במתנסים.
- תיאום טיפול – מפגשים טיפוליים\ שיקומיים
- סיוע למשפחות – ליווי למשפחות של מתמודדים עם קושי נפשי
- טיפול שיניים

קבלת סל שיקום מותנת בקיום ועדה אשר מטרתה לבדוק את הצרכים והמטרות של כל מבקש.

ניתן לקבל את שירותי סל שיקום גם ללא הכרה מביטוח לאומי.

ההליך מתבצע באמצעות פנייה לפסיכיאטר שהוסמך על ידי משרד הבריאות. בתהליך מתקבל אישור כי קיים קושי תפקודי ניכר וכי יש לאפשר שיקום גם ללא ההכרה וקבלת קצבה מביטוח לאומי. לאחר קבלת האישור מתקיימת ועדת סל שיקום בדומה למסלול הרגיל.

שירות לאומי/צבאי

הרבה מהצעירים המתקבלים לתוכניתנו מגיעים כשברצונם להיות במסגרת משותפת עם בני גילם. בשל הקושי הנפשי, ולעיתים בעקבות אשפוז, משחרר צה"ל את הצעירים משירות ובכך נמנעת חווית השירות הצבאי האופיינית כל כך לגילאים הצעירים.

הרבה מן הצעירים חוששים כי בשל הפטור שקיבלו לא יזכו ליחס שווה בעולם התעסוקה, יסבלו מסטיגמה שלילית ואף ידחו חברתית בשל כך.

בשל הדברים ומתוך הבנת הצורך להיות בין קבוצת שווים מבחינת גיל ועשייה, ישנם כיום שני מסלולים הנותנים מענה לצעירים המעוניינים לתרום למרות קבלת הפטור מהצבא.

"**תורמים במדים**" – ארגון המלווה צעירים המגיעים עם פטור על רקע נפשי ומאפשר שירות כמתנדבים במגוון בסיסים בארץ. התהליך בתורמים במדים מתחיל בבדיקת התאמה הדדית של חודשיים-שלושה בתפקיד, על מנת לבחון קשיים ואתגרים. השיבוץ לתפקידים נעשה בחשיבה משותפת ומתוך רצון להתאים למתנדב את המקום הנכון ביותר עבורו. לאחר הבדיקה מתחילה התנדבות פורמלית (חיול מיוחד הענקת חוגר ומדים) למשך של שנה או שנתיים, לפי בחירה. בתקופת ההתנדבות נפגש המתנדב עם מלווה אחת לשבוע ויחד הם עובדים על התמודדות טובה יותר עם קשיים והעצמת חוזקות. בתום תקופת ההתנדבות זכאי המתנדב לכל הזכויות של חייל משוחרר.

שירות לאומי מותאם – השירות הלאומי המותאם שונה מהשירות הלאומי הרגיל בהיקף השעות שבו ובמעטפת המוענקת למשרת. בשירות הלאומי המותאם משרתים 8 שעות ביום לעומת 6 שעות בשירות המותאם. ישנם מפגשים שבועיים עם מלווה התומך בתהליך. וישנם קבוצות ארציות הנפגשות אחת לחודש לערך.

בתום תקופת השירות, שנה או שנתיים על פי רצונו של המשרת, זכאי הצעיר לכל הזכויות העומדות לחייל משוחרר.

סיון

התמודדות עם רגשות שליליים

רגשות שליליים כמו דיכאון וחרדה עלולים לגרום לאדם להרגיש אומלל, לפגוע ברמת המוטיבציה ולגזול ממנו את הנאות החיים. חשוב לדעת כי אינך חייב לקבל רגשות אלה בלית ברירה ולחיות איתם.

ננסה ללמוד יחד כיצד להחזיר את השליטה על הרגשות האלה על ידי בנה מאיפה הם הגיעו ובחינה ביקורתית של המחשבות והאמונות שעומדות בבסיסם.

על ידי ערעור מחשבות שליליות ולא נכונות, תוכל להשתחרר מהרגשות המטרידים. כמו כן, כשהמחשבות או דאגות בן מציאותיות ומצידות בעיה אמיתית, פיתוח תגובה יעילה להתמודדות ופתרון הביעה עשוי להפחית את הרגשות השליליים לטווח הארוך ולייצר תחושת מסוגלות גדולה יותר.

כיצד מתעוררים רגשות שליליים?

בכל מצב נתון, הרגשות של אנשים מושפעים מהמחשבות והאמונות שיש להם לגבי אותו מצב. לדוגמה: אם אמיר פוטר מעבודתו וחשב לעצמו "אני כישלון, לעולם לא אוכל למצוא עבודה ולהיות עצמאי". כיצד לדעתך הוא ירגיש?

.....
אם מנגד יחשוב אמיר: "יכול להיות שפחות התאמתי לסוג הזה של עבודה. יש אפשרויות אחרות שבהם אני יכול להצליח יותר". כיצד לדעתך הוא ירגיש?

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

שאלות:

השאלות מייחסות למחשבה של אמיר: "אני כישלון. לעולם לא אוכל למצוא עבודה ולהיות עצמאי"
מדוע המחשבה שלו יכולה להיות לא נכונה?

.....
האם משום שפוטר מעבודתו, לא יוכל אמיר למצוא עבודה אחרת?

.....
האם משום שפוטר אמיר לא יוכל לחיות חיים עצמאיים?

.....
איזו הצהרה נכונה יותר יוכל אמיר לומר לעצמו במצב כזה? ואיך הוא ירגיש אם הוא יחשוב אותה במקום את מחשבתו הראשונית?

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

שינוי רגשות שליליים

כפי שגילית בדוגמה, שינוי של מחשבות מוטעות יכול להפחית את הרגשות השליליים. אפשר לראות שגם במצבים מסוימים, רגשות שליליים עשויים להיות קשורים לדאגות נכונות ומציאותיות. במצבים אלה, חשיבה על תוכנית פעולה להתמודדות עם הקושי יכולה לפתוח את הביעה ולצמצם את הרגשות השליליים

שאלות

אם אמיר יחשוב ממחשבה חדשה ונכונה יותר לאחר שפוטר מעבודתו כמו: לעבודה הבאה אני צריך ללמוד לנהל נכון יותר את הזמן שלי. כיצד הוא ירגיש?

.....
.....

באילו דרכים יוכל אמיר להשתמש כדי לנסות ולהפחית את הדאגה שלו?

.....
.....

סגנונות חשיבה שכיחים

כפי שכבר הבנת, מה שאנשים חושבים לגבי מצב מסוים עשוי להיות מוטעה ולהוביל לרגשות שליליים שלא לצורך. ישנם דפוסי חשיבה או "סגנונות חשיבה שכיחים" שעל פיהם אנשים מסיקים מסקנות לא נכונות שמובילות לרגשות שליליים. דפוסי החשיבה נעשים לעיתים כל כך אוטומטיים, מבלי שאנשים בוחנים בכלל את תוקפם. היכולת לזהות אם הרגשות השליליים שלך נובעים מסגנון חשיבה מוטעה, תעזור לך לשנות את המחשבה למחשבה נכונה יותר ובכך לצמצם את המחשבות השליליות שלך.

סגנונות חשיבה שכיחים

חשובה של הכל או כלום – העולם נתפס בשני מצבי קיצון מנוגדים כשבאמצע אין כלום. לדוגמה: "אם אני לא מושלם אני כנראה כישלון". "אם לא התגייסתי לא אוכל לעשות כלום בחיים". "אם גלי לא אוהבת אותי, אף אחד לא יאהב אותי".

הכללת יתר - אירוע מטריד אחד נתפס כדפוס בלתי נגמר. כשקורה משהו רע, נדמה שזה יקרה שוב ושוב. לדוגמה: "אם היה לי משבר פסיכוטי זה בטח יקרה לי שוב ושוב לאורך כל החיים". "אם נכשלתי במבחן, אני בטח לא אצליח במשימות הקורס". "אם לא עברתי בהצלחה את ראיון עבודה אני אף פעם לא אצליח להתקבל לשום עבודה".

אמירות של "חייב", "צריך", "אף פעם" – חוקים לא כתובים או ציפיות לגבי האופן שבו אנשים חושבים שעליהם להתנהג, שאינם מבוססים על עובדות. ייתכן שה"חוקים" האלו נלמדו עוד בילדות ונדמה שאי אפשר לשנותם. כשלא מתאפשר לפעול על פי הם, הם מטרידים מאוד. לדוגמה: "אני חייב לעבוד במשרה מלאה". "אני חייב לעשות שירות צבאי מלא". "אני כבר מזמן הייתי צריך להיות עם תואר".

חשיבה קטסטרופלית (הגרוע מכל יקרה) – אלו מחשבות שעולות כשהאדם מתמקד בתוצאה הגרועה ביותר האפשרית. המחשבות לרוב באות משום מקום או בעקבות בעיה קטנה כשהאדם מניח שהגרוע ביותר עלול לקרות. לדוגמה: "הבוס שלי הביט עלי מוזר היום, הוא בטוח הולך לפטר אותי". המנחה בקורס ביקשה שאתקשר אליה היום, היא בטח רוצה לומר לי שהיא לא מגישה אותי למבחן". "איחרתי היום לעבודה, בטוח יפטרו אותי".

הצדקה ריגשית – מחשבות אלו עלות כשרגשותיו של אדם הם שקובעים מה הוא חושב או במה הוא מאמין, אפילו כשאין שום ראיה ממשית שתומכות בכך. רק בגלל שאדם מרגיש משהו, אומר שזה נכון. לדוגמה אינו: "אני מרגיש כעס, בטח מישהו עשה לי משהו רע". אני מרגיש חרדה ופחד, אז אני בטח בסכנה". "אני מרגיש עצב, החיים שלי כנראה חסרי תקווה".

הערכת יתר של סיכונים – האדם חושב שהסיכון בדבר מסוים הוא גדול בהרבה מכפי שהראיות מצביעות. לדוגמה: "אני לא עובד בערב, מאוד מסוכן ללכת בלילה ברחוב". "אני לא רוצה לצאת מהבית לחיים עצמאיים כי אני בטח לא אצליח לדאוג לעצמי". "אני מעדיף שלא יהיו לי חברים כי כולם רוצים לפגוע בי".

האשמה עצמית מוטעית או יתרה – האדם מאשים את עצמו במשהו שהשליטה או האחריות עליו מוגבלות מאוד, אם בכלל. לדוגמה: "כל הפסיכוזות הזאת באשמת". "אני אשם בזה שההורים שלי התרגשו".

מסנן מנטלי ("משקפיים שחורים") – מחשבות אלה עולות כשהאדם מתמקד רק בהיבטים השליליים של דבר מסוים ומתעלם לחלוטין מההיבטים החיוביים. התמקדות בשלילי מונעת מהאדם לראות את התמונה השלמה והיא גורמת לו להרגיש רע יותר. לדוגמה: כאשר משוב חיובי ממעסיק שניתנה בו המלצה לשיפור נשמע כמו ביקורת וחוסר שביעות רצון.

חומר למחשבה

נסה לחשוב על שתי דוגמאות מתוך חיך בהן השתמשת באחד מסגנונות החשיבה המתוארים

.....

.....

נסה לחשוב על מחשבה שהייתה יכולה להיות נכונה יותר למצבים שתוארו

.....

.....

.....

כדי לדעת אם אחד מהרגשות השליליים שלך נובע מסגנונות החשיבה השכיחים המתוארים ובכדי לתקן את המחשבות ולשפר את הרגשתך, אתה מוזמן להשתמש בדף "סגנונות חשיבה שכיחים" שיופיע בהמשך, באופן הבא:

- השתמש בדף כאשר אתה חש רגש שלילי כמו חרדה, דיכאון, כעס או אשמה.
- תאר את המצב בו אתה נמצא כשאתה חש ברגש השלילי
- זהה את המחשבה שהובילה לרגש השלילי
- בדוק האם המחשבה שייכת לאחד מסגנונות החשיבה השכיחים
- אם התשובה חיובית, נסה לשנות את המחשבה שלך למחשבה נכונה יותר.

דף סגנונות חשיבה שכיחים

מחשבה יותר מציאותית או מועילה	סגנון חשיבה שכיח*	מחשבה/רגש מטרידים	מצב
מאוד הגיוני שאני אתרגש מהמעמד, אבל אני יודע שיש לי את הכישורים להתקבל למשרה הזאת	מחשבה קטסטרופלית	אני בטח אעשה מעצמי צחוק ולא יקבלו אותי	דוגמה: יש לי מחר ראיון עבודה

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

הבנייה קוגניטיבית

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

הבנייה קוגניטיבית זוהי שיטה פשוטה ובה חמישה שלבים שמטרתם לבחון את הראיות התומכות במחשבות המטרידות, ולאחר מכן לשנות את המחשבות המוטעות לנכונות, או לבנות תוכנית פעולה להתמודדות עם הדאגות המציאותיות. בעזרת לימוד ותרגול של הבנייה קוגניטיבית יהיה ברשותך כלי חשוב להתמודדות עם כל רגש שלילי שתחוה בחיך.

חמשת השלבים של ההבניה הקוגניטיבית להתמודדות עם רגשות שליליים

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

דף עבודה – חמשת השלבים של הבניה קוגניטיבית (דוגמה)

אתה מוזמן לעבר על דף העבודה ביחד עם המטפל שלך התייחס לדוגמה הבאה המדגימה כיצד השלבים עובדים.

1. מצב

שאל את עצמך: "מה קרה שגרם לי להיות מוטרד".
כתוב תיאור קצר של המצב:
הגעתי לעבודה היום הבוקר באיחור של חצי שעה, בגלל האוטובוס.

2. רגש

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

פחד\חרדה עצב\דיכאון אשמה\בושה כעס

3. מחשבה

שאל את עצמך: "על מה אני חושב שגרם לי להרגיש ככה?".
אולי תזהה יותר ממחשבה אחת שקשורה לרגש שאתה מרגיש.
כתוב את מחשבותיך וסמן את זו שהכי קשורה לרגש.

מחשבות:

האוטובוס הגיע מאוחר, הנהג נסע ממש לאט ועצר במלא תחנות

בטח יפטרו אותי היום

אף אחד לא ישים לב שקצת איחרתי

4. הערך את המחשבה

שאל את עצמך: אילו ראיות תומכות במחשבה הזאת?
האם יש דרך חלופית להסתכל על המצב הזה?
איך מישוהו אחר היה יכול לחשוב על המצב הזה?
כתוב את התשובות שתומכות במחשבה שלך וגם את אלו שלא.

דברים **שתומכים** במחשבה שלי:

מעסיקים לא אוהבים שמאחרים לעבודה.
אני עובד חדש ועדיין בודקים אותי פה
יכולים לחשוב שאני לא רציני בעבודה

דברים **שלא תומכים** במחשבה שלי:

כל אחד מאחר לפעמים.
דווקא הייתי אחראי והתקשרתי להודיע שיש פקק ויכול להיות שאאחר.
המעסיק אמר לי השבוע שהוא מרוצה מהעבודה שלי.
גם דני איחר לפני שבוע בגלל האוטו שלו ולא אמרו לו שום דבר.

5. נקוט פעולה

האם הדברים שכתבתי תומכים במחשבה שלי או אינם תומכים בה.

לא, הראיות אינן תומכות במחשבה שלי

אם הראיות אינן תומכות במחשבה, אמץ מחשבה חדשה שתומכת בראיות שהבאת. מחשבות אלו בדרך כלל מאוזנות ומועילות יותר. כתוב את המחשבה החדשה, המועילה יותר. זכור, כשאתה חושב על המצב המטריד הזה בעתיד, החלף את המחשבה האוטומטית, הלא מועילה במחשבה החדשה והנכונה יותר.

מחשבה חדשה:

נכון שאיחרתי, אבל גם לקחתי אחריות, התנצלתי והודעתי. בסך הכל מרוצים מהתפקוד שלי בעבודה עד עכשיו ודברים כמו איחורים, קורים לפעמים. אני אשתדל לקחת אוטובוס מוקדם יותר, כדי למנוע איחורים נוספים בעתיד.

כן, הראיות תומכות במחשבה שלי

אם הראיות אכן תומכות במחשבה שלך עליך להחליט מה לעשות כדי להתמודד עם המצב. שאל את עצמך: "האם אני זקוק למידע נוסף כדי לדעת מה לעשות?" , "האם אני צריך להתייעץ עם מישו?" . כתוב תוכנית פעולה להתמודדות עם המצב המטריד

תוכנית פעולה:

בניית תוכניות פעולה יעילות

- חשוב לפתח תוכנית פעולה ספציפית להתמודדות עם מצב בעייתי על מנת לפתור את הקושי או למנוע ממנו לקרות שוב. ניתן לבנות תוכנית פעולה באמצעות ששת השלבים הללו:
1. **הגדר את המטרה של התוכנית** – היה מדויק וספציפי ככל האפשר. חשוב מה תרצה שישתנה כתוצאה מהתוכנית
 2. **חשוב על דרכי פעולה אפשריות** – חשוב על דרכים שונות להשגת המטרה של התוכנית. אל תעריך אותן כרגע פשוט תתמקד בחשיבה על דרכים רבות ככל האפשר.
 3. **העריך את דרכי הפעולה השונות** – שקול את היתרונות והחסרונות של כל דרך אפשרית. מה צריך בכדי ליישם כל אחת ומהם הסיכויים שהיא תפתור את הבעיה.
 4. **בחר בדרך הטובה ביותר** – בחר בדרך אחת או שתיים שלדעתך יהיו היעילות ביותר להשגת המטרה שלך. לפעמים שילוב של מספר דרכים הוא הפתרון הטוב ביותר.
 5. **קבע תוכנית ליישום הדרכים הנבחרות** – קבע תוכנית ספציפית ליישום הדרכים שבחרת. קח בחשבון את המשאבים להם תזדקק כדי ליישם את התוכנית כמו מידע, מיומנויות, כסף או עזרה מאדם אחר. חשוב על מכשולים אפשריים ופתרונות כדי להתגבר עליהם.
 6. **קבע זמן ותאריך כדי לעקוב אחר התוכנית והמשך לעבוד עליה אם המטרה טרם הושגה** – לעיתים התוכנית יעילה כבר בפעם הראשונה. קביעת תאריך מסוים כדי לעקוב אחר התוכנית, תבטיח שתמשיך

לעבוד עליה עד שהמטרה שלך תושג. כדאי שהתאריך המתוכנן לא יהיה מעל שבוע לאחר בניית התוכנית המקורית.

פתרון בעיות

דף עבודה המסייע לפתרון בעיות

שלב 1: דבר על הבעיה או על המטרה. שמע את הדעות של כולם. נסה למצוא הסכמה על ההגדרה המדויקת של הבעיה או המטרה. כתוב את המטרה או הבעיה בצורה מפורטת ככל האפשר.

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

שלב 2. חשוב על 3-5 אפשרויות לפתרונות. אל תעריך בשלב זה אף אחד מהם – חכה לשלב 3.

1.
2.
3.
4.
5.

שלב 3. הערך בקצרה כל פתרון משלב 2, וכתוב את היתרונות והחסרונות הבולטים ביותר של כל אחד מהם.

פתרון מס'	בעד (יתרונות)	נגד (חסרונות)
1		
2		
3		
4		
5		

שלב 4. בחר את הפתרון הטוב ביותר (או הפתרונות). חשוב על מידת הקלות שבה אפשר ליישם את הפתרון ומה הסיכוי שהוא יהיה יעיל.

.....
.....
שלב 5.

תכנן את היישום.

מתי התוכנית תיושם?	
--------------------	--

	אילו משאבים דרושים לך, ואיך תשיג אותם?
	מי יעשה מה כדי ליישם את הפתרון?
	מה יכול להשתבש ביישום של הפתרון ואיך אפשר להתגבר על זה?
	תרגל חלקים קשים בתוכנית
	מי יבדוק שכל השלבים בתוכנית יושמו?

שלב 6. סקור את היישום במפגש הבא (תאריך:.....), ובצע שינויים כנדרש.

השתמש בשלבים של פתרון בעיות

כאשר עולות בעיות, כדאי להשתמש במערכת סטנדרטית של שלבים שיש לעבור עליהם על מנת לפתור את הבעיה. השיטה הבאה, בעלת ששת השלבים, נמצאה יעילה מאוד לאנשים ולמשפחות בעבודתם על פתרון בעיות. ואלה השלבים:

1. הגדר את הבעיה. במהלך השלב הזה, המטרה היא להגיע לתיאור מפורט ככל האפשר של הבעיה. כדאי לקבל נקודות מבט שונות על אופי הבעיה על מנת להבטיח שהגדרת את הבעיה החשובה ביותר.

דוגמה לבעיה: זו רק תחילת הסמסטר באוניברסיטה, אבל אני מרגיש כבר עמוס מאוד בקורס לכימיה.

2. חשוב על פתרונות. בשלב הזה, המטרה היא לחשוב על כמה שיותר פתרונות לבעיה. בשלב זה אין עדיין צורך להעריך את הפתרונות. במקום זה, תן לאנרגיה היצירתית שלך לזרום, וחשוב על כמה שיותר פתרונות שונים, אפילו "הזויים ומשוגעים". בשלב הבא תוכל להעריך אותם.

דוגמאות לרעיונות אפשריים:

- אני אפרוש מהקורס.
- אני אוותר על קבוצת התיאטרון שלי, כדי לפנות זמן רב יותר ללימודים.
- אני אבקש מהאוניברסיטה ייעוץ.

3. הערך את נימוקי ה"בעד" וה"נגד" לפתרונות. במהלך השלב הזה תעריך את נימוקי הבעד (היתרונות) ואת נימוקי הנגד (החסרונות) של כל הפתרונות שהעלית בשלב הקודם לפתרון הבעיה. התמקד בנימוקים החשובים ביותר לשני הכיוונים, לרבות עד כמה מעשי יהיה ליישם את הפתרון, ומה הסיכויים שהוא אכן יפתור את הבעיה.

דוגמאות לנימוקים בעד ונגד:

- בעד פרישה מהקורס: אני ארגיש פחות לחוץ, מה שיעזור למצב הנפשי שלי.
- נגד פרישה מהקורס: אולי לא אקבל בחזרה את הכסף ששילמתי בעבור הקורס.
- בעד ויתור על קבוצת התיאטרון: יהיה לי יותר זמן ללמוד.
- נגד ויתור על קבוצת התיאטרון: אני אתגעגע לחברים החדשים שלי משם.

- בעד בקשה לייעוץ: היועץ יוכל להציע לי פתרונות אחרים.
 - נגד בקשת הייעוץ: אני מאוד מתוח בגלל השיחה אתו.
4. בחר בפתרון הטוב ביותר או בשילוב של פתרונות. לאחר שהערכת את כל הנימוקים בעד ונגד, בחר את הפתרון הטוב ביותר או את שילוב הפתרונות לבעיה שלך. בדרך כלל זה פשוט למדי, אבל במצבים מסוימים אתה תבחר כמה אפשרויות ותפתח תוכנית כדי ליישם קודם פתרון אחד, אחר כך שני, אם צריך, וכו'.
- דוגמה:** אני אלך ליועץ הלימודים לפני שאעשה כל שינוי במערכת, כדי לקבל ממנו עצה לגבי פרישה מהקורס לעומת הישארות.
5. בנה תוכנית ליישום הפתרון. במהלך השלב הזה, המטרה היא לפתח תוכנית מפורטת ככל האפשר ליישום הפתרון. כאשר אתה בונה את התוכנית, התייחס לכמה מהשאלות הבאות:
- האם אני זקוק למשאבים כלשהם כדי ליישם את התוכנית (למשל, כסף, מידע, כישורים)?
 - מתי אני איישים את התוכנית?
 - מי עוד יהיה מעורב ביישום התוכנית?
 - אילו מכשולים או מחסומים עלולים להפריע לי ביישום התוכנית?
 - באילו פתרונות אוכל להשתמש כדי להתגבר על המכשולים הללו?
- דוגמה לתוכנית:**
- כדי להפחית את המתח שלי בשיחה עם היועץ, אני אקבע פגישה בימים הקרובים עם המטפל שלי כדי להתאמן לקראת השיחה.
 - אקבע פגישה עם יועץ הלימודים במהלך עשרת הימים הקרובים כדי לשמוע את עצתו.
 - לאחר השיחה עם היועץ, אגיע להחלטה, ואבנה תוכנית מפורטת של מה אני צריך לעשות ואיך לעשות את זה.
6. המשך לפתרון בעיות נוסף, אם צריך. פתרון בעיות לא תמיד עובד בפעם הראשונה שאתה מנסה זאת, אבל עם מאמצים חוזרים ונשנים, רוב האנשים משיגים התקדמות משמעותית בפתרון הבעיות שלהם. לכן, חשוב תמיד לקבוע זמן שבו תעריך אם הבעיה שלך נפתרה כמתוכנן או שאתה צריך להמשיך בתהליך של פתרון הבעיות כדי לפתור את הבעיה שלך באופן מלא.
- דוגמה למעקב:** אני אקבע פגישה מעקב עם היועץ שלי.

סיוט