

ה. חוברת עבודה למטופל

חוברת העבודה כוללת 22 תמסירים המיועדים לשימוש הן במהלך המפגשים והן בבית. בכל מקרה שנעשה שימוש בתמסירים כחלק משיעורי הבית, יש להציג את התמסיר למטופל במפגש.

בסוף כול אחד מדפי העבודה / תמסירים צריך להופיע בקטן הערת שולים בסגנון. מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות למחבר. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות לצלם / להדפיס דף זה לצורכי טיפול ובשימוש סביר והוגן.

מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות לאריאל חן. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת להדפיס דף זה לצורך אישי ובשימוש סביר והוגן.

מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות לאריאל חן. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות להדפיס דף זה לצורך אישי ובשימוש סביר והוגן.

1: הסבר על דיכאון

כיצד מאבחנים דיכאון מגוררי?

אדם יכול להיחשב כמי שמצוי בדיכאון מגוררי אם הוא סובל **במשך לפחות שבועיים** מלפחות חמישה מהמאפיינים הבאים. לפחות אחד מהם חייב להיות מאפיין 1 או 2

1. מצב רוח עצוב או מדוכא

2. אובדן עניין או הנאה בכל או לפחות ברוב הדברים שבדרך כלל נהנה מהם

3. שינוי משמעותי בתיאבון וירידה או עליה של לפחות 5 אחוז ממשקלך

4. בעיות בשינה

5. אי שקט מוטורי או הרגשה של האטה, כבדות, הכל קשה

6. אובדן אנרגיה ותחושת עייפות

7. ביקורת עצמית ועיסוק חזרתי במחשבות ורגשות של חוסר ערך, אשמה, בושה וחרטה

8. ירידה ביכולת הריכוז

9. חשיבה על מוות או על התאבדות

סוג נוסף של דיכאון הוא דיסתמיה. שם נמשכים תסמיני הדיכאון לפחות שנתיים, בעוצמה קלה מאשר בדיכאון מגוררי. אדם יכול לסבול גם מאפיזודות של דיכאון מגוררי וגם מדיסתמיה.

איך חווים דיכאון?

לדיכאון פנים רבות אך לעיתים קרובות מי שנמצא בדיכאון יכול לחוות:

ירידה באנרגיה ובמוטיבציה – חוסר מוטיבציה לפעול, חוסר עניין בתחביבים שהיו בעבר מהנים, ירידה בפעילות מינית ובעניין במין, עייפות, חוסר אנרגיה או אנרגיה נמוכה. הדיכאון מאט את הכול. המחשבות זוחלות, הגוף חלש, כבד וקשה לזוז. הזמן זוחל לאיטו. שום דבר לא נראה שווה את המאמץ. אם אין עניין במשפחה ובקרובים לעיתים מרגישים אשמה ובושה על כך.

היבטים פיזיים - כאבי ראש וכאבי בטן, יכולת ריכוז נמוכה, שינוי משמעותי בדפוסי שינה ואכילה, עייפות מרובה.

מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות לאריאל חן. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות להדפיס דף זה לצורך אישי ובשימוש סביר והוגן.

היבטים רגשיים – הדיכאון כאילו מטיל מצור על רגשות חיוביים. חווים עצבות תמידית, בכי תכוף, ייאוש, חוסר אונים, ירידה ברמת ההנאה מפעילויות שהאדם נהנה מהן בעבר, שעמום תמיד, ביטחון עצמי נמוך, רגשי אשמה, רגישות קיצונית לדחייה או לכישלון, אי רצון לחיות. לרוב לא צוחקים. לעיתים קרובות סובלים גם מחרדות. לעיתים מרגישים טעונים בכעס ואי שקט ומתפרצים על הקרובים, מה שגורר רגשי אשמה.

עם זאת דיכאון אינו זהה לעצב. למעשה לעיתים אנשים המצויים בדיכאון קשה מאבדים את היכולת לבכות ודווקא כאשר היכולת לבכות חוזרת, סימן שהאדם מחלים.

דרכי חשיבה אופייניות - תהליך החשיבה מאופיין "בהיתקעות מעגלית". הכאב הרגשי והמחשבות הקשות שאנו חווים בדיכאון יוצרים דחף טבעי לנסות לשלוט במחשבות וברגשות המכאיבים. האדם ממוקד ברגשות הקשים, מהרהר ומתלבט, שוב ושוב שואל את עצמו את אותן שאלות. מתקשים לקבל החלטות.

הדיכאון פוגע בריכוז ובזיכרון. קשה להתרכז בשיחה, לקרוא ספר לראות סרט וכו'. שוכחים ולא זוכרים מה תכננו לעשות. זוכרים אירועים שלילים ולא מצליחים להיזכר באירועים חיוביים.

תוכן החשיבה - תכני חשיבה אופייניים כוללים תמונה קודרת של עצמנו, של עתידנו והעולם. העולם נתפס כחסר תקווה, אנשים כלא אמינים ומנוכרים, האדם מרגיש חסר יכולת וחסר אונים מול כל בעיה, וכל בעיה נתפסת כאסון לא פתיר. בעיות קטנות נתפסות כבלתי פתירות. "רואים צל הרים כהרים" ("אני לא טוב בכלום ולכן שום דבר לא יסתדר לי לעולם"). האדם מאמין שכל החלטה תביא לאסון, כל הישג הוא חסר חשיבות ולמעשה כישלון (שלילת החיוב). אנשים נוטים להיתפס לכללי חיים לפיהם הם זקוקים לקבלת אישור מכל אדם עבור כל פעולה שיבצעו. הדיכאון נתפס אצל אנשים כסימן לחולשה ופגימות אישיותית ולכן מסיקים שלא ניתן לאהוב אותם. נוטים לחשוב על מוות והתאבדות. לעיתים מופיעים דימויים קודרים מדברים על "עמוק בתחתית באר בלי סולם", "הכול שחור".

התנהגות אופיינית - נסיגה חברתית, בידוד חברתי, נסיגה תפקודית, הימנעות מפעילויות שגרתיות, נטייה להתלונן, היעדרות מהעבודה, נמנום במהלך היום, דחיינות, ניסיון להימנע מביקורת, חוסר תכנון וחוסר יוזמה, קושי במערכות יחסים, רצון להתחבא. בגלל שהכול נתפס כמאמץ אדיר, וכול משימה מאיימת, הרבה פחות פעילים.

לעיתים הופכים יותר תוקפניים וחסרי סבלנות לאחרים.

הנסיגה ההתנהגותית היא החוליה דרכה ניתן לשבור את מעגל הקסמים של הדיכאון!!

הגורמים לדיכאון

ככול הנראה קיימים גורמים רבים הפועלים במשותף. גורמים אלו כוללים גנטיקה, כימיה של המוח, טראומות ילדות, הזנחה פיזית או רגשית בילדות, עוני, אפליה, התעמרות, מערכות יחסים עם קונפליקטים, אובדן אדם קרוב, פיטורים מעבודה, פרידה, הגירה, מחלות פיזיות, כאב כרוני, זיקנה והתאלמנות, הפרעה נפשית נוספת (כגון פוסט-טראומה, הפרעה טורדנית כפייתית), ועוד. מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות לאריאל חן. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות להדפיס דף זה לצורך אישי ובשימוש סביר והוגן.

לפעמים אירוע הדחק שעורר את השרשרת אינו ברור ומדובר במספר אירועים מצטברים לאורך זמן (כגון, טיפול מתמשך בבן משפחה, מעסיק נוקשה ומשפיל, מתחים בזוגיות).

ייתכן שמצב רוח ירוד ודיכאון שירתו אותנו ואפשרו לנו לשרוד בעולם הקדום. מצב רוח עצוב ומדוכדך עשוי להיות הסתגלותי במצבי חיים מכאיבים. מחשבות שליליות ומוטיבציה נמוכה מסמנות לאדם שהתגובה אינה יעילה לסביבה נוכחית. הסתגרות ונסיגה עוזרת להפסיק לרדוף אחרי מטרות שככל הנראה לא ניתן להשיג ולאמץ מטרות חדשות. לדוגמה לא להתעמת עם הורה מתעלל אם לאובדנו יכול להיות מחיר גבוהה מאשר כניעה לו או להפסיק לרדוף אחרי בני זוג שאינם מגלים עניין ולחפש בני זוג שמגלים עניין.

התפתחות הדיכאון

דיכאון עלול לפרוץ במהירות יחסית (ימים או שבועות) או להתפתח לאט יותר. היעדר העניין וחוסר האנרגיה הכרוכים במצב הרוח השלילי, מובילים להימנעות, נסיגה והסתגרות. זו תגובה הגיונית ומובנת אבל זוהי מלכודת המביאה להחמרת הדיכאון.

לעיתים ההימנעות והנסיגה תהייה גלויה לעין כמו שהייה שעות רבות במיטה והימנעות ממפגשים ואירועים חברתיים. לעיתים תתבטא הנסיגה בדרך סמויה, שהאנשים הסובבים את האדם הסובל מדיכאון אינם מבחינים בה, כמו התמקדות במחשבות חוזרות (בניסיון להבין למה? איך? מי אשם? וכו'), לעיתים בעיפות (נמנום כדי לא להרגיש ולחשוב) והלקאה עצמית (למשל, כדי להקדים תרופה למכה – ביקורת מאחרים).

טיפול תרופתי

תרופות רבות נמצאו כיעילות לטיפול בדיכאון. השפעת התרופות אינה מיידית, ההשפעה החיובית מגיעה לאחר כשלושה שבועות. ניתן לשלב טיפול תרופתי וטיפול בהפעלה התנהגותית.

מי סובל מדיכאון?

ההערכה היא כי כאחד מכל עשרה ישראלים יסבול מצורה מסוימת של דיכאון במהלך חייו. הסיכון להישנות הדיכאון גדל ככול שהיו יותר אירועי דיכאון בעבר. שכיחות הדיכאון בקרב נשים גבוהה יותר מבקרב גברים. הסיבה להבדלים בשכיחות בין המגדרים אינה ברורה. ייתכן כי נשים מחונכות כך שהן תשתפנה ברגשות שליליים ופגיעות. ייתכן וגברים נוטים יותר "לטיפול עצמי" באמצעות שימוש לרעה באלכוהול וסמים ועל-ידי כך הם מסתירים את הדיכאון. יתכן גם שבקבוצות מסוימות נשים סובלות מדיכוי והחלשה המובילים לדיכאון.

הידעתם? לא מעט מפורסמים שתרמו תרומה אדירה לאנושות לקו בדיכאון, ביניהם: וינסטון צ'רצ'יל, מנחם בגין, ג'ון קליז, מרק טווין ורבים אחרים.

דיכאון ומה עוד?

לעיתים קרובות מופיע דיכאון יחד עם בעיות נוספות, בעיקר בעיות חרדה. אנשים הסובלים מפוסט-טראומה, הפרעה טורדנית כפייתית חרדה, הפרעות אישיות וכדומה, סובלים לעיתים קרובות גם מדיכאון. זאת ועוד, גם כשהבעיה העיקרית היא דיכאון, לעיתים קרובות האדם יסבול גם מחרדה. מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות לאריאל חן. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות להדפיס דף זה לצורך אישי ובשימוש סביר והוגן.

עם איזו בעיה להתחיל: חרדה או דיכאון?

כדאי לדון עם המטפל ולחשוב יחד עמו האם התקדמות בבעיה אחרת תביא גם להטבה בדיכאון? האם תסמיני הדיכאון מאפשרים לעבוד על בעיה אחרת כרגע? כאשר הבעיה העיקרית היא הפרעת חרדה, טראומה או הפרעה טורדנית כפייתית והדיכאון הוא משני, כדאי לשקול לעבוד על הפרעות אלו תחילה, ואז בדרך כלל הדיכאון ישתפר מאוד, במקביל לשיפור בהפרעות העיקריות.

מחשבות אובדניות

מחשבות אובדניות הן נורמליות. כן! חוסר תקווה מוביל אותנו לחשוב שהמפלט היחיד הוא להרוג את עצמנו. אם מחשבות כאלו חולפות בראש בלי תוכנית מוגדרת, כוונה לממש אותן ובלי דחף לפעול לפיהן, אין צורך להיבהל. מצד שני אם מישוהו מתחיל לתכנן תוכניות להרוג את עצמו חובה לפעול כדי לשמור על חייו.

התאבדות מושכת כי האפשרות לברוח מהכאב הרגשי מהווה הקלה. כשמרגישים נורא, הדחף להקל ולברוח מהכאב חזק ונראה כי זהו פתרון "טוב" לבעיה. **למעשה להרוג את עצמך זה פתרון רע!!! רגשות רעים יסתיימו בסופו של דבר (רגשות הם כמו גלי הים - עולים ויורדים). יש דרכים טובות יותר כדי לגרום לעצמך להרגיש טוב יותר. אם אתה מרגיש אובדני, דבר עם המטפל או עם הרופא שלך או צלצל לעזרה ראשונה נפשית. בקש עזרה מהקרובים אליך והתרחק מאמצעים קטלניים.**

דיכאון כחלק מהפרעה דו-קוטבית

ככול שזה נשמע מוזר לעיתים דיכאון מעורב עם מצבי רוח מלאי אנרגיה או מצבי רוח מרומים. לפעמים, בין תקופות של דיכאון, יהיו תקופות קצרות יותר של "מצבי רוח פעילים מאוד או טובים מדי". זהו דיכאון דו-קוטבי. אם אי פעם חוויתם מצב כזה, חשוב מאוד לשים לב וליידע את כל גורמי הטיפול. יש לטפל בדיכאון דו קוטבי באופן שונה מאשר בדיכאון חד קוטבי. ניתן לטפל בדיכאון דו-קוטבי בעזרת תרופות לייצוב מצב הרוח, טיפול משפחתי וטיפול בהפעלה התנהגותית. שים לב: קשה מאוד לאבחן דיכאון דו-קוטבי ופסיכיאטרים ומטפלים מתקשים מאוד באבחון. משום שפרצי האנרגיה הגבוהה לא נתפשים כבעיה, מטופלים לא פונים לסיוע כשהם במצב רוח "טוב מדי או פעיל מדי". אל תהסס להפנות את תשומת ליבם של המטפלים לאירועים של אנרגיה רבה מאוד – כולל אירועים של דיכאון המלווה באנרגיה חזקה "אריה זועם בכלוב".

שאלון Mood Disorder Questionnaire (MDQ) למילוי עצמי הוא כלי מצוין לזיהוי הפרעה דו-קוטבית. השאלון מצוי בחינם באינטרנט. תרגום לעברית מצוי בעמוד 53 בספר הפרעה דו-קוטבית מאת מיקלוביץ בהוצאת אח.

מה ככול הנראה אינו דיכאון?

שינויים במצב הרוח הם נורמליים. מצב רוח דיכאוני עשוי להיות יעיל. הוא מאותת לנו שמשהו חסר בחיינו וקורא לנו לשקול לערוך שינויים. הרגשה של ריקנות, חוסר אנרגיה, חוסר עניין, כעס, אי שקט והיעדר הנאה

מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות לאריאל חן. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות להדפיס דף זה לצורך אישי ובשימוש סביר והוגן.

צפויים אחרי אובדן (כגון, מות אדם קרוב, גירושים, פרידה זוגית, פיטורים, יציאה לפנסיה, עזיבת הילדים את הבית וכו') ולרוב לא יתפתחו לדיכאון.

מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות לאריאל חן . שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות להדפיס דף זה לצורך אישי ובשימוש סביר והוגן.

2: על מלכודת הדיכאון

ההבדל בין מי ששוקע בדיכאון ובין מי שמחלים, כרוך בתגובה לעצב ולכאב. למעשה מי ששוקע בהימנעות ונסיגה, נלכד בדיכאון. מי שיוצא לעולם ומנסה לפתור בעיות – מחלים.

סיכום מלכודת הדיכאון

1. הפעלה התנהגותית מבוססת על הרעיון שאירועי חיים ותגובה לאירועים אלו משפיעים על מצב הרוח.
2. המודל מניח שאחת הסיבות לכך שאנשים שוקעים בדיכאון היא שהחיים מספקים מעט הזדמנויות לחיזוקים והרבה בעיות. לעיתים קל לזהות את גורמי דחק והבעיות שהביאו לדיכאון ולעיתים קשה לזהות הגורמים.
3. כשאירועי חיים קשים מתרחשים טבעי להרגיש עצב, דכדוך, חרדה, תשישות וכו
4. כשמרגישים כך, טבעי להימנע מפעילויות מסוימות. אנשים נסוגים מהסביבה ומוצאים ששיגרת חייהם השתבשה.
5. נסיגה מהעולם כשמדוכדכים היא טבעית ומובנת. הבעיה היא שנגררים למעגל קסמים הרסני: ככול שעושים פחות מרגישים יותר רע, וככול שמרגישים רע יותר עושים פחות.
6. התנהגות נסוגה ונמנעת משמרת את הדיכאון ולא מאפשרת להתמודד עם בעיות החיים ביעילות.

מלכודת הדיכאון של אתי

הדיכאון של אתי התפתח באיטיות רבה. הוא "התגנב" או "הזדחל" פנימה בלי שאתי שמה לב לכך. אביה של אתי חלה במחלת לב והיא מצאה עצמה דואגת מאוד ועסוקה מאוד בסיוע יומיומי לאב ובתמיכה בהוריה. בנה הבכור התגייס לצה"ל וזה הוסיף לה דאגות וגם נוכחותו חסרה לה מאוד בבית. אתי התמודדה גם עם שינוי ארגוני במקום עבודתה ודרישות חדשות ממנהל חדש וקפדן. היא הרגישה עייפה ומותשת והיא החליטה לוותר על הפעילות במועדון הקריאה בו היתה חברה, בין השאר כי לא הספיקה לקרוא את הספר שנקבע לקראת המפגש הקבוצתי. בעבר נהנתה מאוד מהקריאה ומשיחה המשותפת על הספר בקבוצה. אתי גם הפסיקה ללכת לחוג פילטיס, היא הפסיקה את הטיולים עם הכלב שנהגה לעשות בשעות הערב עם בן בעלה, וביקשה מבעלה ובנותיה לטייל עם הכלב במקומה. אתי צימצמה את הקשרים החברתיים עם חברותיה. בהדרגה הימים התמלאו בחובות ומטלות: בבוקר הסעת הבנות לבית הספר, בעבודה מאבק לעמוד במטלות החדשות תוך כדי קביעת תורים לרופאים לאביה, או יציאה מהעבודה לליווי האב לבדיקות רפואיות. כמעט בכל אחת בדרך מהעבודה, היתה עוברת בבית הוריה כדי לסייע ולתמוך בהם. מצב הרוח של אתי הלך והידרדר והיא הרגישה שהיא לא מסוגלת להתרכז. הדבר עורר בה חרדה רבה לאור הדרישות הרבות במקום עבודתה. היא הפכה חסרת סבלנות כלפי ילדיה ובעלה. החיים נראו מצומצמים וחסרי תוכן והיא החלה להאמין שאין לה מה להציע במפגש חברתי ושהיא לא מסוגלת ליהנות או לתרום.

אתי הרגישה תשישות רגשית ופיזית וחוסר ערך. היא מצאה את עצמה שוקעת במחשבות חוזרות העוסקות בשאלות "מה הבעיה שלי? ממה זה נובע?". היא חזרה שוב ושוב בראשה על השאלות והעלתה פתרונות חוזרים אבל התחושה הייתה שהם היו חלקיים. בהדרגה פחד וחרדה התגנבו לליבה, והגבירו את ההימנעות. היא הפסיקה לענות לטלפונים ולהודעות מחברותיה (מה אגיד להן? הן יעלבו ויבקרו אותי!) ושקעה שוב מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות לאריאל חן. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות להדפיס דף זה לצורך אישי ובשימוש סביר והוגן.

ושוב במחשבות חוזרות ובניסיון לפתור בראש את בעייתה. היא הרגישה כעס עצמי. היא האמינה שהיא בת-זוג גרועה, אם לא מתפקדת ועובדת גרועה. במעט הזמן החופשי, בעיקר בסופי שבוע, אתי מצאה את עצמה צופה באופרות סבון במחזוריות, כשחלק מהזמן היה בווהה בטלוויזיה ולא ממש מתרגזת בתוכן.

אי העשייה והשקיעה במחשבות חוזרות צמצמו את חייה של אתי. ככול שמצב רוחה התדרדר היא נסוגה יותר חברתית. כשנשאלה על-ידי המטפל מה עשתה עד עכשיו כדי לפתור את הבעיה, ענתה "אני חושבת על זה המון ומנסה להבין מה קורה..."

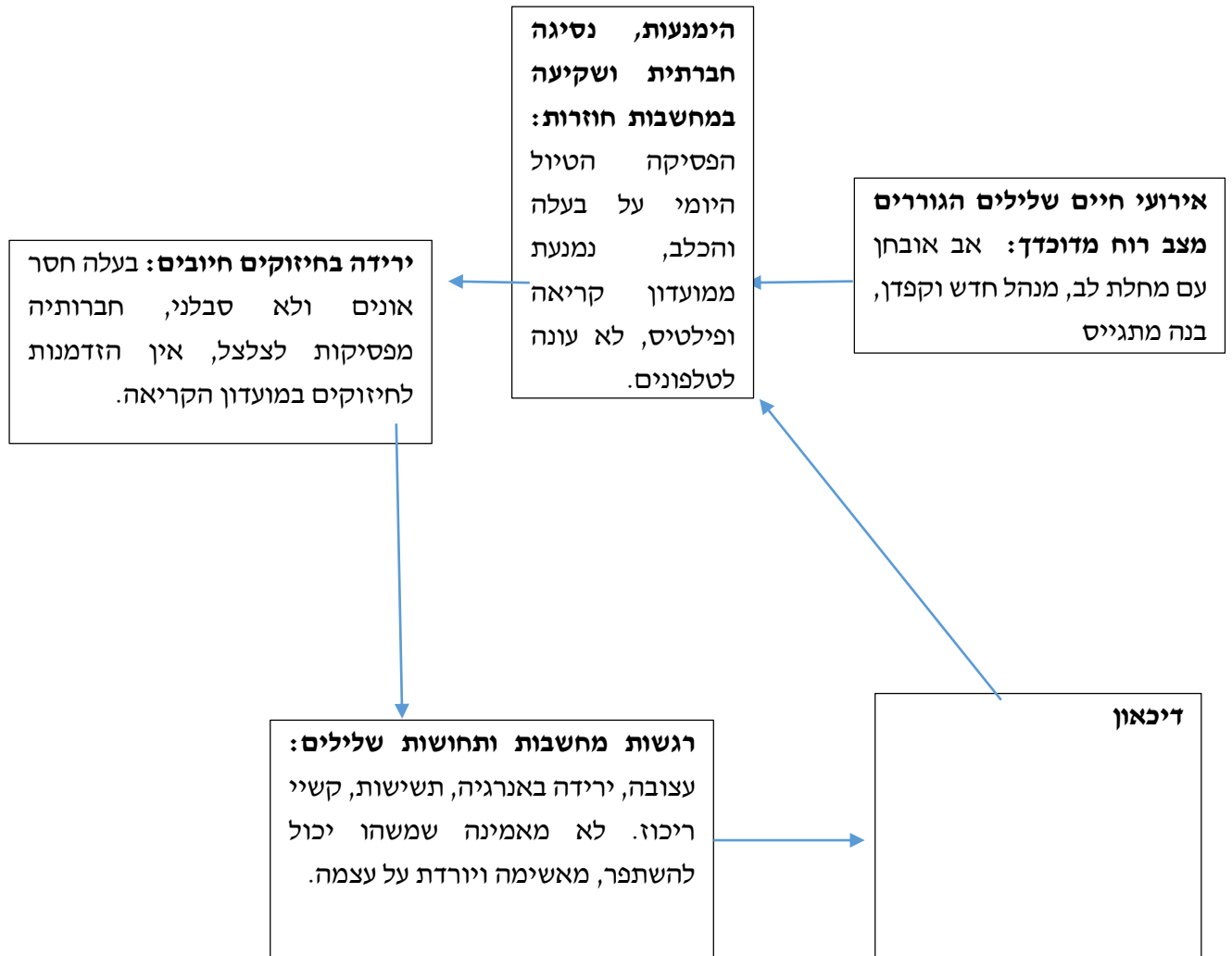
המחשבה שקודם נבין מה גרם לדיכאון ואז נקבל מוטיבציה וחשק היא אנושית ואינטואיטיבית. בפועל לא כך הדברים עובדים. הסימפטומים של הדיכאון מונעים מאתנו להרגיש מוטיבציה, רצון ואנרגיה.

במושגים של טווח קצר ההימנעות של אתי הגיונית. כשהחברים של אתי הזמינו אותה למועדון הקריאה, המחשבה על האנרגיה שתצטרך לגייס כדי לצאת בערב מהבית, ועל אי הנעימות אם מישו ישאל מה קורה עם אבא, עוררו בה עצב וחרדה. כשקיבלה הודעת טקסט מחברתה "תגיעי הערב?" הרגישה מוצפת, וכשבחרה להישאר בבית ולצפות בטלוויזיה, הרגישה הקלה מידית. ההקלה הזאת מחזקת את הדפוס של הימנעות ונסיגה לטווח קצר. אולם לטווח הארוך דפוס התנהגות זה מונע מאתי אפשרות לקבל חיזקים ותמיכה מחבריה.

הזמנה למועדון הקריאה		
תוצאות לטווח ארוך	תוצאות לטווח קצר	
בידוד, חרדה ודיכאון	הקלה, לא נדרש מאמץ	לא עונה לנייד ולא מגיע
הנאה, תמיכה	חרדה, מאמץ רב	עונה ומגיע לאירוע

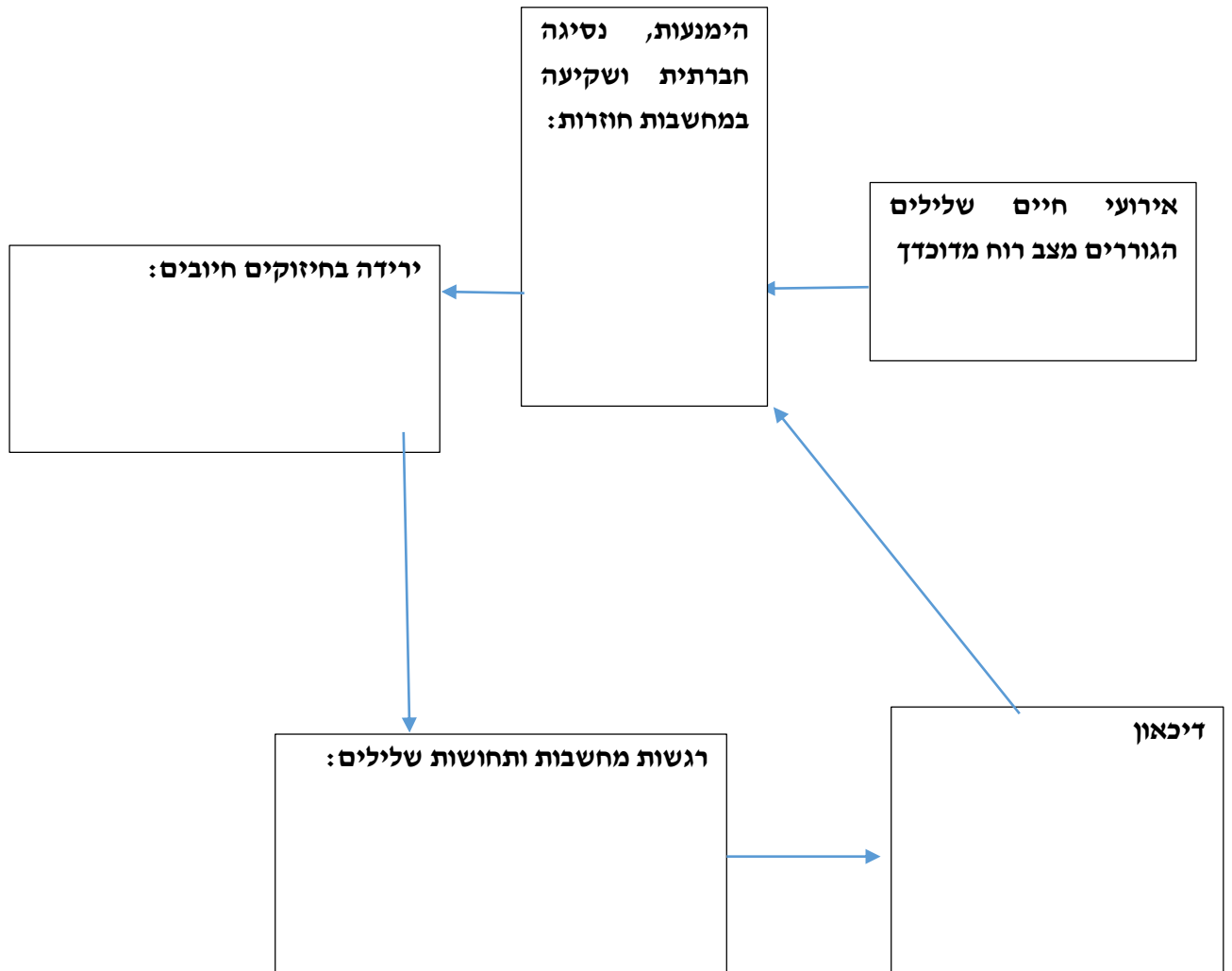
מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות לאריאל חן. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות להדפיס דף זה לצורך אישי ובשימוש סביר והוגן.

מעגל הקסמים של אתי



מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות לאריאל חן. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות להדפיס דף זה לצורך אישי ובשימוש סביר והוגן.

כיצד התפתח הדיכאון שלך?



מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות לאריאל חן . שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות להדפיס דף זה לצורך אישי ובשימוש סביר והוגן.

3 הימנעויות בדיכאון

כדי לברר איזה התנהגויות הן בעיתיות עבורך שאל את עצמך:

- מה אני עושה כדי לסגת מהעולם?
- מה הפסקתי לעשות?
- מה אני עושה יותר מבעבר?
- מה הקרובים אלי טוענים שאני עושה יותר מדי?
- מה הקרובים אלי אומרים שאני עושה פחות מדי?

הימנעויות שכיחות

הימנעות או הפחתה בהתנהגויות הקשורות בתעסוקה, השכלה, פנאי ושיגרת חיים:

- ירידה בפעילויות שגרתיות - כגון שעות שינה, ארוחות מסודרות, היגיינה אישית, ניקיון, סדר ותחזוקה (שטיפת הרכב, כביסה, ניקוי הבית, סידור הבית, תשלום חשבונות), בישול.
- ירידה פעילות גופנית, תחביבים (חוג ריקוד, נגינה, קריאה וכו'), בילויים (תיאטרון, פאב, צפייה במשחקי כדורגל וכו'). טיפוח עצמי (תספורת, צביעת שיער, גילוח).
- ירידה בהשקעה בלימודים או בעבודה.
- דחיית הצעות להתפתחות בתחום תעסוקה או לימודים.

הימנעויות מפעילויות חברתיות:

- נטייה לשקיעה והתנתקות במהלך שיחה.
- התחמקות מאנשים. הימנעות ממענה לשיחות טלפון למיילים וכו',
- שימוש בתירוצים: לא ענית להודעות שקבלתי ממך כי...", "אתה לא זוכר שבעצם... וכו'.
- שינוי נושא השיחה כדי להימנע מנושאים כואבים
- התקפי זעם במטרה להרחיק אנשים.
- הפחתה בתקשורת ובשיחות והיענות לבקשות עם בני זוג, ילדים, הורים, וכו'
- הפחתה בפעילות, ובמעורבות או בעניין כהורה, בן זוג, בן, אח וכו'.
- השתתפות לזמן קצר או הימנעות מהשתתפות באירועים חברתיים, או עמידה בצד וצמצום קשר עין עם אנשים.
- הימנעות מקיום יחסי מין.
- הימנעות ממפגשים עם פוטנציאל רומנטי.

פעולות עודפות אופייניות (הימנעות פעילה):

- תלונות חוזרות ודיבור רב על הרגשות, העצב והדיכאון.
 - חזרה על אותם דברים... עד כדי התשת הצד השני.
- מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות לאריאל חן. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות להדפיס דף זה לצורך אישי ובשימוש סביר והוגן.

- אכילה רגשית.
- צריכה מופרזת של אלכוהול או סמים.
- בילוי שעות רבות במשחקי מחשב, האזנה למוזיקה בעוצמה גבוהה, פעילות רבה ברשתות חברתיות, צפייה ממושכת בפורנוגרפיה.
- עבודה ללא הפסקה.
- פעילות ספורטיבית מוגזמת.
- נמנום מתמשך.

הימנעות קוגניטיבית:

- הימנעות מקבלת החלטות לגבי העתיד (לימודים, תעסוקה, מעבר דירה וכו').
- הימנעות מחשיבה על בעיות בזוגיות.
- הימנעות ממחשבות
- הסחת דעת (קריאה, לשקוע במסך המחשב...)

פעולות קוגניטיבית עודפות אופייניות (הימנעות פעילה):

- הכרח עצמי לחשיבה חיובית.
- חשיבה חוזרת על בעיה שאינה ניתנת לפתרון.
- ניסיון שחזור התנהגות עבר ומחשבה שהתנהגות זו הייתה טעות.
- שקיעה במחשבות "אם רק לא הייתי עושה אז לא היה קורה..."

הפסקת כל פעילות:

- "הדממה" - לא יוצאים מהמיטה.
- מחשבות אובדניות.

4: פתרון הבעיה

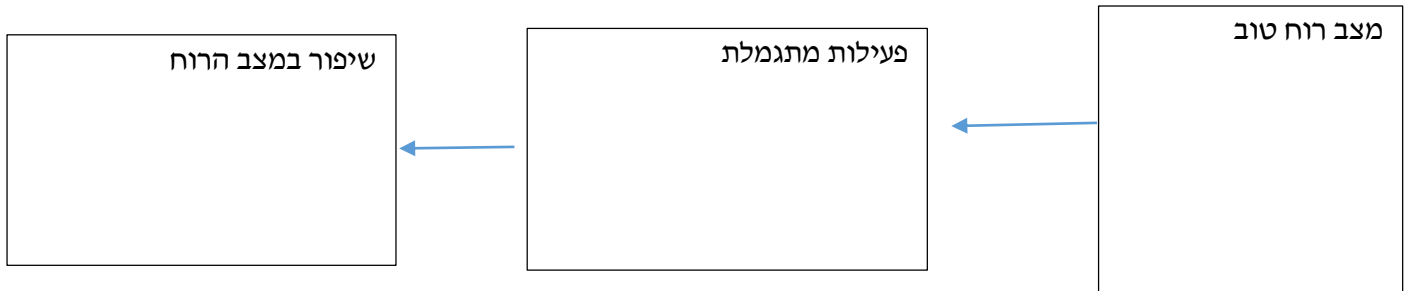
מצב רוח מדוכדך גורם להימנעות, שגורמת לדיכאון. חזרה מתוכננת לפעילות, עשויה להשיב את הגלגל לאחור.
 עקביות היא המפתח להצלחה.
 נעשה צעד קטן ועוד צעד קטן, ונביא לשינוי ההתנהגות.

מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות לאריאל חן. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות להדפיס דף זה לצורך אישי ובשימוש סביר והוגן.

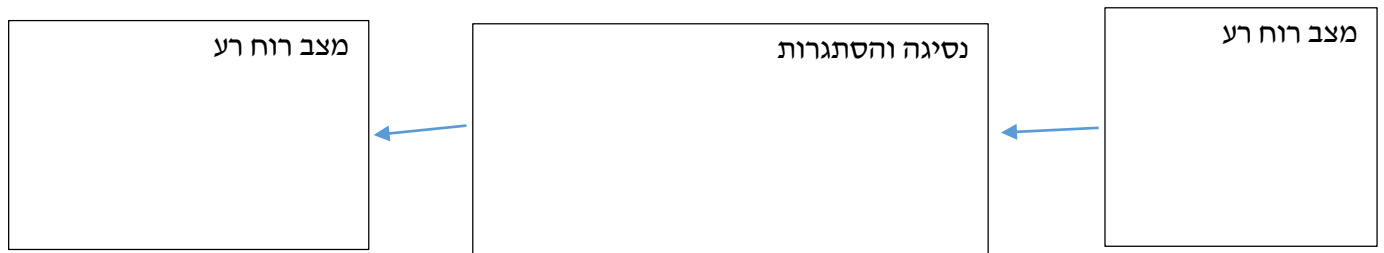
במחקרים נמצא שאחד הטיפולים היעילים ביותר לדיכאון הוא "הפעלה התנהגותית". בטיפול זה המטופל והמטפל עובדים יחד כדי לשבור את מעגל הקסמים של הדיכאון, בעזרת הגברת המעורבות בפעילויות משמעותיות למטופל. הגברת הפעילויות מביאה בהדרגה לשיפור במצב הרוח.

המטרה היא לעבור מהתנהגות תלויה מצב רוח להתנהגות תלויה מטרה. נקיטת פעולה, גם במצב רוח ירוד, עשויה לשפר את מצב הרוח.

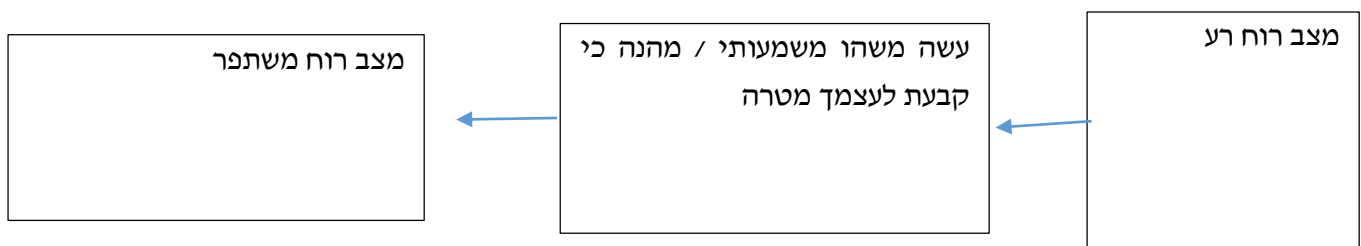
התנהגות תלויה מצב רוח (מצב רוח טוב)



התנהגות תלויה מצב רוח (מצב רוח רע)



התנהגות תלויה מטרה - הטיפול



מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות לאריאל חן. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות להדפיס דף זה לצורך אישי ובשימוש סביר והוגן.

5: יומן ניטור התנהגויות

לשנות הכול לניסוח יומן ניטור התנהגויות

יומן ניטור התנהגות – דגשים, הנחיות ודפי יומן

דגשים למילוי היומן

1. **איזו התנהגות או פעילות לכתוב:** רשום בקצרה את ההתנהגות או הפעילות המרכזית באותה שעה ושלהערכתך קשורות במצב הרוח.

2. **מה נחשב התנהגות:** לא רק פעילויות כמו ללכת לקניון, או לבקר את סבתא נחשבות להתנהגויות. למעשה התנהגות היא גם לשבת בתחנת האוטובוס, לקרוא דוא"ל חשוב, לשכב במיטה ולחשוב על מערכת היחסים עם... לעיתים קרובות אלו הן ההתנהגויות החשובות ביותר.

3. **קצר** (לא קצר מידוי): קצר ככל האפשר את התיאור: "בשיעור מתמטיקה מנסה לפתור משוואות".

4. **תדירות הכתיבה: מומלץ למלא את היומן בזמן ארוחת הבוקר, ארוחת הצהריים, ארוחת הערב ולפני השינה.** כדאי להפעיל תזכורת בטלפון הנייד. חשוב מאוד שהדפים (או טופס ממוחשב) יהיו זמינים ונגישים במהלך היום. מצא את האיזון הנכון לך בכמות הדיווחים. לדוגמה, אם אתה תלמיד תיכון, לא סביר לכתוב כי במהלך חמש השעות שבילית בבית הספר הרגשת מיואש (שכן, היו המון פעילויות במהלך יום הלימודים). מצד שני לא סביר לכתוב כל חצי שעה. חשוב לכתוב בתדירות גבוהה, **לפחות ארבע פעמים ביום**, כדי שלא נתבסס על הזיכרון, מכיוון שמצב הרוח השלילי "צובע" את הזיכרון בשחור.

5. **מה עושים עם המחשבות:** מחשבות קשורות אף הן להתנהגות. למעשה הן התנהגויות "פנימיות". למשל, אדם מדבר עם חבר לעבודה ומצב הרוח שלו ירוד. אין שום בעיה בינו לבין החבר, אולם החבר חזר מחופשה עם אשתו, בעוד האדם הראשון שוקע במחשבות על מצבו הקשה, כי הוא בבעיה כלכלית ואין לו כסף לצאת לחופשה, או שיש לו ילד עם צרכים מיוחדים וקשה לצאת עם הילד לחופשה. תיאור הפעילות יהיה: "מדבר עם X + מחשבות" אני לא יכול לצאת לחופשה כמו כולם".

6. **עשה הכי טוב שאתה יכול:** אף אחד לא יכול באמת לכתוב 24/7. הרעיון הוא לנסות לכתוב כמה שיותר במשך שבוע או שבועיים. התייחס לזה כאל ניסוי.

7. **אל תשחזר:** אם שכחת או לא כתבת השאר משבצות ריקות והמשך בשעות ובימים הבאים.

8. **דירוג הנאה ושליטה:** תתבקש לדרג רמת הנאה ורמת שליטה לגבי כל התנהגות. שליטה פירושה עד כמה אתה מרגיש שולט במצב, עד כמה אתה יעיל, עד כמה אתה מרגיש מסוגל להתמודד.

מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות לאריאל חן. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות להדפיס דף זה לצורך אישי ובשימוש סביר והוגן.

אופן מילוי היומן

כתוב את הפעילות / התנהגות העיקרית שעשית בכל שעה משעות השבוע.

דרג את בנפרד את רמה ההנאה שלך ואת רמת השליטה שלך 0 משמעו אין הנאה בכלל, 5 משמעו הנאה בינונית ו-10 משמעו ההנאה הגדולה ביותר שאתה מסוגל לדמיין.

דרג את השליטה שלך והשתמש באותו סולם בהתאמה.

בסוף כל יום דרג את מצב הרוח עבור היום כולו בסולם מ-0 עד 10 כאשר 0 משמעו מצב רוח רע מאוד, 5 משמעו מצב רוח בינוני ו-10 משמעו מצב הרוח הטוב ביותר שאני יכול לדמיין.

בסוף היום הבט ביומן וכתוב אם יש פעילויות בהן הרגשת טוב יותר ואם יש פעילויות בהן הרגשת פחות טוב.

מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות לאריאל חן . שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות להדפיס דף זה לצורך אישי ובשימוש סביר והוגן.

← **הערה:** היומן המוצג כאן נועד רק להמחשת מבנה היומן, ואין בו מספיק מקום למלא את התכנים שאתה מתבקש למלא.

טבלה 9999: יומן ניטור פעילויות

שעה	יום א	ב	ג	ד	ה	ו	ש
6:00-5:00							
7:00-6:00							
8:00-7:00							
... וכך הלאה, שורה לכל שעה ביממה							
5:00-24:00							
מצב רוח במהלך היום כולו, מ-0 עד 10							
האם יש פעילויות בהן הרגשת יותר טוב? אלו?							
האם יש פעילויות בהן הרגשת פחות טוב? איזה פעילויות אלו?							

מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות לאריאל חן . שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות להדפיס דף זה לצורך אישי ושימוש סביר והוגן.

6: רעיונות לפעילויות משפרות אנרגיה והנאה

להלן רשימת גנרית של פעילויות. עיון ברשימה עשוי לתת לך רעיונות לגבי פעילויות שהיית רוצה לבצע.

<ul style="list-style-type: none"> • לתכנן מסיבה למישהו • להתחיל לאסוף משהו (מטבעות, בולים צדפים וכו') • להביט בתמונות מטיולים / אירועים משפחתיים • לאכול שוקולד / גלידה • לשרבט / לצייר / לקשקש • לשחק כדורגל • ללכת להפגנה • לנקות את האוטו • לנסוע באוטו לסיבוב בשכונה • לקנות בגדים • סקס • קמפינג • לשיר בבית בקול • להסתפר או לסדר את השיער • ליהנות מקפה, תה או קקאו • לשתות משהו קר • להתנשק • לקחת את הילדים לפארק / גלידה / • לקנות רהיטים בריכה / לונה פארק • ללכת להופעה • לבלות עם ילדים קטנים • לרכוב על אופניים • להתנדנד • ללכת לפארק • להתנדב למטרה משמעותית לך • לכתוב יומן • לעשות דיקור סיני • לתרגל הרפיה • להקליט פודקסט על נושא מעניין • להאזין לפודקסטים • להתבונן בתמונות 	<ul style="list-style-type: none"> • לשחות • לקלוע סלים • לכתוב משוב תודה על שירות טוב שקבלת • לכתוב מייל / וואטס אפ תודה לאדם שעזר לך במשהו • לקנות מתנות • להתווכח על פוליטיקה • ללכת לסרט באמצע השבוע בצהרים • לרוץ / ללכת בפארק • להקשיב למוסיקה • בילוי ערב עם חברים • לתכנן פעילויות בטופס ההפעלה למחר • להתלבש בצורה מחמיאה • לטפל בעציצים • לקנות עציצים • ללכת למשחק כדורגל / כדורסל / הופעה רוק / קונצרט • לכתוב • לבקש להצטרף למשחק כדורסל / כדורגל בספור טק • להעיף עפיפון • להטיס רחפן • פעילות גופנית • לסדר ארונות • למיין בגדים ישנים • ללכת למסיבה • לקנות ספרים • לדבר עם חברים • לנקות את תיבת הדוא"ל • לסדר בטלפון את האייקונים • להתאמן • לפלרטט • לצלצל לחבר • ללכת לקנות פירות ולהכין סלט פירות 	<ul style="list-style-type: none"> • ללכת למועדון טריוויה • למרוח לק על הציפורניים • ללכת לצפות בשקיעה • לקנות גדיטים • לקנות אביזרים הביתה • לעבוד בגינה • לצאת עם חברים • לנוח • לעשות סודקו • לעשות תשבץ • ללכת לקולנוע • לצאת לריצה • ללכת לים • לקרוא שירה • לראות רגעי שיא מאירועי ספורט • להאזין למוזיקה • להשוות מחירים • לתכנן את העתיד • לרקוד • לתקן דברים בבית • לראות סרטי וידאו משפחתיים • להכין עוגיות כמו שסבתך הכינה • להדליק נרות • לנסות טעמים חדשים של תה / קפה • לטפל בחייט מתמד • לרוץ עם הכלב בפארק • לצאת לקנות משהו טעים לאכול • להתלבש איך שמתחשק לך • לשיר במקלחת • לעשות טובה למישהו • לכתוב פוסטים • להגיד "אני אוהב אותך" • להתאפר
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • להביט בטבע (עצים, ציפורים...) • לקלוע לסל • לפנטז על שיפור בחיים • לחשוב על דברים טובים בחברים • למישהו • לשפץ רהיט ישן • לתכנן טיול לחו"ל / בארץ • 	<ul style="list-style-type: none"> • לנקות את הבית • ללכת לפרק מים • ללמוד על ההיסטוריה המשפחתית • לשיר • לסדר את החדר מחדש • להחליק בגלגליות • להשתזף • לנגן • לנסוע באוטובוס ולטייל בעיר • ללמוד קסמים • להצטרף לטיול מאורגן בקרבת מקום מגוריך • לחפש מוזיקה חדשה באינטרנט • ללכת לקניון / שוק • לחבק מישהו • ללכת לקוסמטיקאית • לצפות בספורט בטלוויזיה / מחשב • לאכול אבטיח בחצר / מרפסת • לאפות • לחשוב על סקס • לקנות לעצמך מתנה • לרכוב על אופנים • לבשל • לקרוא בשקט • ללכת לחדר כושר • לקנות מתנה 	<ul style="list-style-type: none"> • להכין למישהו כרטיס ברכה • ליצור יצירה • לבלות בבית קפה • לתכנן למישהו מסיבת הפתעה • לאפות ולחלוק (שכנים, עבודה וכו') • לצעוד בשכונה • לעשות שיחת וידאו עם מישהו בחו"ל • להתנדב בארגון למען בעלי חיים • להשלים משימה שתגרום לך להרגיש נהדר • לחשוב על לימודים (ספורט, מוזיקה, אומנות...) • לכתוב שיר, סיפור... • לברר על אפשרות להתנדב (לחנוך ילד, לארח חברה לקשישים בבית אבות וכו') • לתפור, לסרוג, לרקום • לבקר קרובי משפחה או חברים • לשבת על חוף הים • ללכת למספרה, למניקור... • לצאת לטיול •
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7: קביעת פעילויות וניטורן

כתוב פעילויות מתוכננות ויזומות לכל השבוע בטבלה. במהלך השבוע דווח אם בצעת ומה היו דרגות ההנאה והשליטה שלך בסולם מ 0 עד 10. אם לא ביצעת את ההתנהגות המתוכננת בתאריך היעד, קבע אותה ליום המחרת ונסה שוב.

בסוף כל יום ציין מצב הרוח במהלך היום כולו. דרג מ-0 עד 10.

האם יש פעילויות בהן הרגשת יותר טוב? אילו פעילויות אלו?

האם יש פעילויות בהן הרגשת פחות טוב? אילו פעילויות אלו?

שבת	ו	ה	ד	ג	ב	יום א	רשימת פעילויות (דוגמה)
						ה- ש-	לקום בשעה 7 וחצי ראשון עד חמישי לקום
						ה- ש-	לקום בשעה 8 שישי שבת
						ה- ש-	להתקלח כל ערב בשעה 20
							הליכה 15 דקות עם דנה שני 6 אחהצ חמישי 6 אחהצ
							תשלום חשבונות יום ג בשעה 19
							כל ערב לפני השינה לקרוא 3 עמודים מהספר "בלש"
							מצב הרוח במהלך היום כולו- דרג מ-0 עד 10
							האם יש פעילויות בהן הרגשת יותר טוב? איזה פעילויות אלו?
							האם יש פעילויות בהן הרגשת פחות טוב? איזה פעילויות אלו?

8: שימוש במינדפולנס בפעילות

מיינדפולנס = מיקוד הקשב בכל פעם מחדש, מתוך סקרנות וללא שיפוטיות.

זו בחירה להיות מודע לרגע הזה לאסוף את תשומת הלב ולבחור למקד אותה במה שאנחנו רוצים לעשות או בדבר בו אנחנו רוצים להתבונן. נסה עכשיו לבחור למקד את הראש שלך במשהו- בצלילים?, נשימה?, רגשות?, מחשבות?, תחושות גופניות?,

כשאתה עושה את הפעילות המתוכננת אל תיתן למוח שלך "לסדר אותך".

המוח שלנו בנוי כך שנשים לב לחוויות שליליות בתדירות גבוהה יותר מאשר לחוויות חיוביות. אנחנו מתוכנתים ליצר ההישרדות יותר מאשר להיות מאושרים, ולכן המוח שלנו קשוב לאיומים.

זה לא מעיד שאין גם רגעים טובים בחיינו.

באמצעות אימון נוכל להרגיל את המוח לשים לב גם לחוויות חיוביות.

- מקד את תשומת הלב באירועים חיוביים בזמן התרחשותם.
- כשהראש נודד למחשבה השלילית חזור בעדינות וללא שיפוטיות והתמקד באירוע החיובי, השתתף באופן מלא בפעילות (זרוק עצמך לחוויה).
- כשעולות דאגות זו הזדמנות להחזיר את הקשב לפעילות.
- אל תהרוס חוויות חיוביות במחשבה מתי הדאגות יעברו.
- אל תתמקד בשאלה "האם מגיעה לי חוויה חיובית?".
- אל תתמקד במה עוד עומד לפניך.

זכור! לא ניתן לשלוט או לגרש מחשבות ורגשות אבל ניתן לא להתמקד בהן. אמור למחשבות השליליות (שוב ושוב) "טוב שבאתן (שוב), זה מאפשר לי לתרגל להתמקד במשהו אחר."

התייחס להשתתפות מלאה בפעילות המתוכננת כאל ניסוי מדעי הבוחן את הקשר בין התנהגות למצב הרוח.

- גלה סקרנות.
- זכור שיש לחזור על ניסוי מדעי מספר רב של פעמים לפני שמגיעים למסקנות.

9: ניתוח מטרת ההתנהגות

דגשים בביצוע ניתוח מטרת ההתנהגות

1. התנהגות הזוכה לחיזוק (גורמת לנו להרגיש טוב או מספקת לנו הקלה) נוטה לחזור.
2. לעיתים התנהגות זוכה לחיזוק בטווח הקצר ופוגעת בנו בטווח הרחוק.
3. חשוב ללמוד לזהות את המלכודת הזאת.
4. אחרי שזיהית את המלכודת בחר אם המצב מתאים לך או שאתה רוצה לשנות את הדפוס הזה.
5. נסה להחליף את ההימנעות בהתמודדות.

הנחיות: כתוב את ההתנהגות הבעייתית (טור 3 בטבלה) אחר כך כתוב את האירוע שהתחיל את השרשרת בטור הראשון, את הרגשות והמחשבות שקדמו להתנהגות בטור השני. תוצאות חיוביות ותוצאות שליליות של ההתנהגות. בסעיף ההערות כתוב אם היית רוצה לשנות את ההתנהגות? לאיזה התנהגות? האם אתה יודע לבצע את ההתנהגות? מה עשוי לשפר את הסיכויים לביצוע ההתנהגות?

דוגמאות לניתוח מטרת ההתנהגות

אירוע מפעיל	מחשבות ורגשות	התנהגות בעייתית	תוצאות חיוביות (טווח קצר)	תוצאות שליליות (טווח ארוך)	הערות:
ערב. הילדה נרדמה. אחרי אמבטיה וסיפור ומריבות על צחצוח שיניים.	אני גמורה. עכשיו יכולה להירגע מהיום הזה. מודאגת	עישון שני גויינטים	נרגעתי ונרדמתי	הרגשה של חוסר תקווה וחוסר שליטה. יותר חרדה בבוקר	האם היית רוצה לשנות את ההתנהגות? לאיזה התנהגות? יודע לבצע את זה? מה יכול לעזור לבצע?
מגיעה הביתה ומתיישבת מול הטלוויזיה מקבלת הודעת טקסט מחברה שמציעה לה לצאת לסרט	חרדה, בושה וחוסר אונים.	נמנעת מלענות להודעה ומתחילה לשקוע במחשבות על איך לפתור את בעיית המשכנתא. נמנעת בגלל אי הנעימות מול החברים	הקלה מהצורך לענות להודעה ומרגשות הבושה וחוסר האונים. שוכחת מהודעת הטקסט.	* מאבדת קשר עם חברים * החברה שלא זכתה לתגובה מפסיקה להתקשר * חוזרת שוב ושוב על מחשבות איך לפתור את הבעיה	כן. פשוט לענות להודעות. אני יכולה לעשות את זה.

10: מהן רומינציות?

המושג רומינציה מושאל מתחום העיכול. זהו תהליך המתבטא בלעיסה ובליעה חוזרת של אותו מזון. המושג ממחיש את התהליך בו אדם חושב שוב ושוב על אותם נושאים. לעיתים חשיבה כזו יעילה, אבל היא אינה יעילה כשהאדם חושב על אירועי עבר שלא ניתן לשנותם, ועל בעיות פנימיות ללא פתרון. אנשים שוקעים ברומינציות כי הם מאמינים שכך יצליחו לפתור את בעיותיהם, אבל בפועל רומינציות מחמירות את הדיכאון.

הרומינציות מהוות "פלונטר קוגניטיבי". הדבר דומה לשרוך נעליים שהולך ומסתבך בניסיון לפתוח אותן. ככול שמושכים יותר, הוא מסתבך ונתקע יותר. האדם מתמקד שוב ושוב באירועים שלילים, אך במקום למצוא פיתרון כפי שציפה, הוא פוגש שוב ושוב תוכן שלילי. למעשה, הרומינציות מרחיקות את האדם מנקיטת פעולות יעילות ויוצרות פסיביות והסתגרות. רומינציות משמשות להימנעות מכאב רגשי ולהימנעות מהקושי בנקיטת פעולות.

דוגמאות

- מה לא בסדר אצלי שאני כל כך מדוכדך כשאחרים נראים מאושרים?
- אפשר לצאת מזה?
- למה לא אמרתי לו X, מה אם הייתי אומר לו Y?
- מה גורם לדיכאון שלי?
- מה במעשי גורם לי להרגיש כל כך רע?
- מה יקרה אם לא אצליח לעצור את זה?
- האם יכולתי להימנע ממצבי הרע אילו הייתי עושה א או ב? (פנטזיות ושחזורים)
- מהי המשמעות שאני מרגיש כל כך רע? מה זה אומר עלי?
- האם השפלתי את עצמי באותו אירוע בו....?
- איך המצב הזה שלי ישפיע על העתיד?

לעיתים קרובות הרומינציות הן דאגות המכוונות לחשש מהעתיד: מה יהיה אם? אם X או Y, אבל מה יהיה אם זה לא יסתדר...? (וחוזר חלילה).

רומינציות מופיעות לעיתים גם כצורה של הלקאה והנחתה עצמית. "אני מכוער, אני אפס וכו'". גם אלו משמשות לצורך הימנעות. למרות שהנחתה עצמית כואבת, היא נתפסת כמגינה מכאב גדול יותר. "אם לא ארד על עצמי, ארגיש יותר אשם" או "עדיף שארד על עצמי לפני שאחרים יעשו זאת". זה משול לאדם שכואב לו הראש ומכה את עצמו ברגל בתקווה להעביר את כאב הראש. לטווח ארוך הוא נשאר עם ראש כואב יותר וגם עם רגל פצועה.

לסיכום: רומינציות הן מחשבות חוזרות וממושכות – המאפשרת הקלה זמנית בעיקר בשלושת הדרכים הבאות:

- לחשוב במקום להרגיש : אנחנו חושבים על "פתרונות" לרגשות כואבים אבל נמנעים מלהרגיש אותם ישירות, ולכן לא יכולים לעבד אותם. המוח לא מעבד. הוא רק חוזר וחוזר.
- להתרחק מהסביבה : הרומינציות מרחיקות מהסביבה המיידית ומאפשרות הימנעות מהתמודדות, ודחיינות הגוררת עוד דחיינות. על מנת להתגבר על החשש מביקורת מאחרים או מחוויית כישלון, שוקעים ברומינציות.
- מצאנו פתרון מושלם (לרגע) : לעיתים נדמה לנו שהצלחנו, "מצאנו פתרון מושלם או תשובה מלאה" אבל אז מופיעות הספקות, "כן אבל? או מה אם?" ונרצה לחזור שוב להרגשה הפנימית הזאת של "מצאנו".

ניכור

אין באמת תשובות לשאלות כגון "מה פגום אצלי?" "האם מישהו יכול לאהוב אותי?" "מה שורש הבעיה שבגללה אני מרגיש רע?" "האם התנהלות אחרת הייתה מונעת את הפרידה?" גם אם היו תשובות, הן לא בהכרח היו עוזרות לנו לפתור את הבעיות.

אין גם אפשרות לחזות את העתיד ולהבטיח בוודאות שלא יקרה שום דבר רע. תמיד יעלה שוב ושוב ספק לגבי הוודאות בביטחון. יש לקבל את הצורך לחיות ולהשתתף בעולם תחת סיכונים מחושבים ולא לפעול מתוך התחושה שאם משהו לא בטוח ב-100 אחוז הוא מאוד מסוכן.

11: תרגולים לעבודה עם רומינציות

"זה לא עניין של לשחרר - היית משחרר אם יכולת. במקום "לשחרר" "תן לזה להיות"."

Jon Kaabat – Zinn

זיהוי ההקשר בו מתעוררת הרומינציה

נפתח ערנות להקשרים ולזמנים בהם נוטים לשקוע ברומינציה.

מלא בטבלה תשובות לשאלות מתי, איפה וכמה זמן בוזבו כשאתה עסוק ברומינציות?

לדוגמה:

איפה ומתי	נושא הרומינציה	כמה זמן בוזבו
באוטובוס בדרך לעבודה	מה עשיתי לא בסדר שהיא לא אוהבת אותי?	20 דקות

ניתן למנות את הרומינציות (להתקין מונה ידני או מונה בטלפון החכם)

בחינת יעילות - אזעקת אמת או אזעקת שווא?

אם אתה מוצא את עצמך שוקע ברומינציות עצור לרגע ופנה למחשבה בשאלות:

- יש לך (המחשבה) משהו חשוב להגיד? האם אני מבין משהו חדש? מידע חדש?
- יש לך (המחשבה) עבורי איזו תוכנית עבודה שתעזור לפתור את הבעיה?

אם התשובה היא "לא" לפחות לאחת השאלות, אז ככל הנראה זו "אזעקת שווא".

עבור משאלות של "למה" לשאלות "איך"

ניתן לפתור בעיה רק אם נצליח לעבור משאלות ה"למה" לשאלות ה"איך":

- "למה אני תמיד מתחיל ללמוד למבחן ברגע האחרון?"
- "מה אם לא אצליח לעבור את המבחן?"

לעומת –

- "איך אני יכול להתכונן בצורה היעילה ביותר למבחן בזמן שנותר?"

נסה להשתתף בפעילות באופן מלא תוך תשומת לב

כשאתה עושה משהו, בעיקר אם הפעולה מופיעה בתוכנית ההפעלה שלך, נסה להשתתף בחוויה באופן מלא וקשוב. אם הראש "בורח" למחשבות, החזר את הקשב שוב ושוב. אל תבקר את עצמך. הראש באופן טבעי

בורח. צריך פשוט להחזיר את הקשב לפעילות. שים לב לחוויה: צבעים, צורות, ריחות, צלילים, מרקמים. הרבה יותר קשה לשקוע ברומינציות כשאנו נוכחים בחוויה.

חשוב מאוד לנסות להשתתף באופן מלא באינטראקציות חברתיות.

דוגמה לכך היא המקרה של דן. דן החליט להיפגש עם חבריו ליד שפת הים. דן התיישב לצד הקבוצה ושקע במחשבות על כך שלכולם יש בת זוג, כולם נהנים ורק הוא לבד ומדוכא וכמה הוא מתגעגע לבת זוגו לשעבר... האם יש סיכוי שהכאב יעבור? דן לא היה נוכח בחוויה.

שבוע לאחר מכן דן החליט שוב ללכת עם חבריו לים והפעם לנסות להתמקד בחוויה. הוא ישם לב לקולות של חבריו, הוא יתבונן ויחשוב איך נראה מצב הרוח שלהם, הוא ינסה להקשיב לשיחות וישאל שאלות. הוא יתעניין בהם. ההתמקדות בחוויה הביאה לתוצאה הרבה יותר טובה. דן נהנה מהחברה ושמח להיזכר שיש לו חברים טובים (דן כמוהו לא החלים ברגע אחד מהדיכאון ומכאב הפרידה, אבל המפגש ביים היה חוויה מכוננת בדרך להחלמה).

זכור!

- המוח שלנו מנסה לפתור בעיות כל הזמן.
- הקשב יברח שוב ושוב לרומינציות. המחשבה תנדנד שוב ושוב.
- החזר את הקשב שוב ושוב למיקוד הפעילות בעדינות וללא שיפוטיות.

תרגול: להרגיש את הרגשות שלנו

לעיתים קרובות רומינציות הן בריחה מרגשות, ממחשבות ומתחושות גופניות קשות. רגשות הם כמו גלים - עולים ויורדים. הרעיון הוא לתת לגל להרים אותך ואז להוריד אותך, ולא להילחם בגל (אם נלחמים סתם בולעים מים וסובלים יותר).

- כאשר עולים בדך רגש או תחושה לא נעימים, באופן אוטומטי – הראש בורח מהכאב ומתחיל לספר את הסיפור, להציג את הבעיה, למצוא פשר, לנסות לפתור את הבעיה.
- עצור! אתה ברומינציות ודאגות. הפנה את תשומת הלב לגוף ולתחושות.
- תחוה את הרגשות והתחושות בגוף. הרגש אותן.
- תאר אותן במשפט אחד.
- נסה להישאר עם החוויה.
- הראש שלך ירצה לרוץ שוב ושוב לסיפור ולמחשבות. הפנה את הראש שוב בעדינות להרגשת תחושה.

קבע זמן "כאב יומי"

שים לב! זמן כאב איננו זמן רומינציות. בזמן כאב לא מנסים למצוא פתרונות ולהקל, אלא להיפך, לכאוב.

הקדישו 15-45 דקות למחשבות ולרגשות קשים. אל תנסו למצוא פתרונות או להרגיע את עצמכם. אם המחשבות נגמרו חזרו עליהם שוב ושוב.

אם יש חפצים, מנגינות או תמונות המעוררות את הכאב, השתמשו בהם.

דוגמה : במהלך הטיפול דוד התבקש להביא תמונות של אביו שנפטר ולהקדיש זמן לבכי, אבל וקבלה. הוא התבקש לחזור על התרגול בכל יום כשהוא לבדו בביתו. ההתמודדות עם הכאב אפשרה לו להבין שאין בסיס לרגשי האשמה שלו ("אולי לא הייתי לצד אבא במחלתו"). הזיכרונות הבהירו לו שהוא היה לצד אביו, ושהאב הוקיר זאת. דוד הצליח גם להיזכר באביו בתקופות שלפני מחלתו והרגיש סיפוק מהאפשרות לזכור את אביו גם כאיש בריא וחזק. דוד הבין שהפחד מהרגשות היה מוגזם.

12: איך לתקף את האחר ואת עצמנו (למטופל ולקרוביו)

תיקוף: משמעו למצוא את התוקף והאמת ברגשותיו של האחר. תיקוף הוא להבין מאיפה האדם בא ואיך הגיע להרגיש כמו שהוא מרגיש. תיקוף משדר לאדם אחר כי מחשבותיו, רגשותיו והתנהגותו הגיוניים ומובנים לך במצב הנתון, וכן שאתה מעוניין להקשיב לו כי הוא, והקשר אתו, חשובים לך.

תיקוף עצמי: תפיסת הרגשות, המחשבות והפעולות של עצמך, כהגיוניות, מדויקות ומתקבלות על הדעת במצב נתון.

אי תיקוף: לתקשר (בכוונה או לא בכוונה, במילים או במעשים) שרגשותיו, מחשבותיו והתנהגותו של אחר במצב הנתון, אינם מובנים, "מניפולטיביים", "מטופשים", "מוגזמים" או לא ראויים להתייחסותך ולזמנך. לתקשר שמה שהאחר מרגיש, חושב ועושה הוא לא הגיוני, לא סביר, לא תקין, לא מקובל או מאוד מוגזם. לעשות לו דה לגיטימציה.


ניתן לתקף את רגשותיו, עמדותיו והתנהגותו של השני ובו זמנית לא לוותר על עמדתנו והרגשתנו.

כשמישהו סוער רגשית אנחנו יכולים להגיב אליו בדרכים רבות. ניתן להתעלם, להגיד לו שהוא לא צריך להרגיש ככה, זה לא כול כך נורא, "שיצא מזה", שהוא לא צודק שהוא מרגיש ככה (כי הצד השני צודק, כי הוא איחר אז ברור שצעעקו עליו...). התגובות האלו כמובן רק מחמירות את המצב. כשמעבירים לאדם מסר שהרגשות שלו לא לגיטימיים, האדם מרגיש יותר בודד, מבולבל, כועס, מושפל וכואב.

האם תיקוף משמעו להסכים או לחבב כל דבר של האחר?

לא. תיקוף אינו בהכרח הסכמה / או חיבה למה שהאחר עושה, אומר או מרגיש.

תיקוף = אני מבין מאיפה אתה בא. אני מבין איך אתה מרגיש.

 ≠ תיקוף

למה כדאי לתקף?

- תיקוף יכול לעצור הסלמה ולמתן רגשות קשים. ניתן לא להסכים ולא להיכנס לקונפליקט קשה.
- תיקוף יכול להראות שהיחסים חשובים לך ושאתה לא שופט.

מה לתקף? ומה לא לתקף?

רגשות, מחשבות והתנהגויות אצלנו ואצל האחר

תקף את מה שבאמת תקף (בעיניך), לא את מה שאינו תקף. ניתן לתקף רגשות ולא התנהגויות. לדוגמה, תקף את האכזבה של מישהו על כך שהבוס נזף בו כי איחר, למרות שאתה יודע שלא הגיע בזמן לעבודה. אל לתקף את אי ההגעה בזמן שהביאה לנזיפה.

לתקף כל הזמן?

הכוונה היא שננסה להימנע מחוסר תיקוף כבחירה. לדעת שזה מזיק לאדם המדוכא. כולנו לא מתקפים לפעמים, זה חלק מהחיים.

אם אתקף הוא יקבל לגיטימציה להתנהגות הבעייתית?

המכשול העיקרי בתיקוף הוא החשש של "המתקף" שהוא נותן לגיטימציה להמשיך ולהגביר את ההתנהגות הבעייתית. בפועל ההפך הוא הנכון. כאמור, תיקוף אינו הסכמה או חיבה למה שהאחר עושה, אלא הבנה "מאיפה הוא בא". לרוב, תיקוף מאפשר לצד השני להפסיק "להתחפר" בעמדתו.

איך לתקף מישהו אחר?

קל להרגיש כעס, זעם, עלבון כלפי אחרים כשהם מתנהגים כלפינו במה שנראה לנו גסות, חוסר הגיונות וזלזול. במצבים כאלו עשוי לעזור לנו לדמיין איזה נסיבות הביאו את האדם להיות לא הוגן ולא נעים כלפינו.

1. עודד את האדם לספר ולשתף. "אני רוצה לשמוע..." נסה להקשיב באמת, להתעניין, ליצור קשר עין ולהיות ממוקד, לשדר שאתה מקשיב
2. נסה להבין למה לשיטתו הוא "צודק" – מנקודת מבטו - חפש את ההיגיון של המחשבות, הרגשות וההתנהגויות לאור עברו והמצב הנוכחי, גם אם אינך מסכים עם ההתנהגות, הרגשות או ההתנהגויות. בדוק האם ניתוח הרגשות שלך הגיוני בעיני המטופל.
"אז הוא עשה ככה וההוא אמר לך... ואז... באת אלי... נעלבת וחשבת שאני... אני מבין נכון?..."
3. לא לבטל או להקטין. שים לב לתגובות המילוליות והלא מילוליות שלך. הימנע מגלגול עיניים, מאמירות כמו "זה טיפשי. אל תהיה עצוב", "מה שתגיד".
4. שים לב לרגשותיו של האחר בשיחה. המטרה היא לשדר שאתה מנסה בכנות להבין את רגשות האחר ולהבין את ההיגיון שלו ("אתה אומר ש... זה נשמע לי הגיוני שאתה כועס", "אם אני מבין נכון את מה שאתה אומר זה שאתה כועס כי...").
5. אפשר לשאול "מה אתה צריך עכשיו? רק שאקשיב, או שאנסה לעזור לך לפתור בעיות?"
6. תקף וחזק התנהגויות חיוביות ויעילות - "מצוין שזרקת את הזבל. אני מעריך את זה. חסכת לי לעשות את זה וממש לא התחשק לי".

איך לתקף את עצמנו?

1. הקשב באופן פעיל למחשבות, לרגשות ולהתנהגויות שלך: שים לב איך הם מרגישים בגוף.
2. נסה להבין למה לשיטתך אתה "צודק" – עלך בדמיון כמה צעדים אחורה ושחזר את שרשרת האירועים שהובילה לכאן. - חפש את ההיגיון של המחשבות, הרגשות וההתנהגויות לאור עברך והמצב הנוכחי. גם את אתה חושב שהתנהגת באופן לא יעיל או לא מוצדק, תקף את רגשותיך ומחשבותיך.
3. תאר את רגשותיך ללא שיפוט: "אני ממש כועס עכשיו!"
4. התייחס לעצמך בסובלנות וברצינות: "הרגשות שלי הגיוניים לאור המצב, לאור הרגשות שלי והחוויות שחוויתי בעבר. במצבים כאלה הגיוני שארגיש ככה עכשיו כשאני לא מצליח".

5. הייה הוגן כלפי עצמך, התייחס לעצמך כמו שהיית מתייחס לחבר: זה בסדר שיש לי את הרגשות האלו "זה בסדר להיות עצוב לפעמים".

ממה כדאי לבני משפחה לנסות להימנע?

קל לומר וקשה מאוד לעשות. החיים עם אדם מדוכא יוצרים מתח ותסכול. עדיין כדאי לנסות ללא:

1. הערות ביקורתיות: "אתה סתם מוותר לעצמך..." לרוב זוהי תוצאה של תסכול וקושי מובן לקבל את המציאות.
2. להפחית ציפיות לשיפור מהיר וליניארי
3. ניסיון להיות צודק בוויכוחים: אם הדיון גולש לוויכוח והתנצחות, כדאי לסיימו. ניתן להחליט מראש על הליך של פסק זמן המאפשר לאחד הצדדים לצאת מהבית ולחזור רגוע אחרי כשעה. ניתן שוב לנסות לפתור את הבעיה או לנסות לעזוב את זה. לא מקבלים החלטות חשובות בגל דיכאוני.
4. מעורבות יתר: קשה לקבוע איפה עובר הקו. בסופו של דבר האדם יתמיד בטיפול אם יקבל אחריות בעצמו. למרבה הצער בני המשפחה (וגם המטפל) לא יכולים לרצות יותר מהאדם.

13: התמודדות עם בעיות שינה

אפשר להירדם רק כשלא מנסים להירדם (מרבה רגלים לא יודע ללכת כשהוא מנסה ללכת "נכון").

ככול שתנסה יותר להירדם תצליח פחות.

המחשבות הבאות (ודומות) מגבירות את הלחץ ואת מעגל הקסמים:

- מחר אהיה הרוג ולא אתפקד.
- חוסר שינה מסוכן.
- אם לא אישן עכשיו לא אחלים מהדיכאון, אשתגע, אחלה, אמות מעייפות מחר, אמות מדאגה מחר בלילה.
- אני צריך להירגע.
- אני צריך לחשוב חיובי.
- אני צריך להיות בתנוחה הנכונה, בטמפרטורה הנכונה, ללא כל רחש וללא אור שמפריע.
- אני אסבול לנצח מעייפות.
- אני מאבד שליטה על חיי.
- אני אשתגע מחוסר שינה.
- אני מוכרח לישון לפחות חמש שעות.

← זכרו, מחשבות הן לא עובדות הן רק מחשבות.

האמונות הבאות יותר יעילות:

- אין כמות שעות שצריך לישון בלילה.
- אני מומחה בלשרוד עייפות. אני סובל ממנה הרבה זמן ומתמודד.
- דאגות לא נעימות אבל לא מסוכנות.
- ככול שנלחמים יותר בדאגות הן מתחזקות.
- if you can't beat them, join them יאללה, נצא מהמיטה ונדאג חזק.

מה לא לעשות כשקשה להירדם (בתחילת הלילה או לאחר יקיצה)?

- להיות קרוב לטלפון
- לנמנם במהלך היום
- להיעדר מהעבודה כי לא ישנתי (או לאחר לעבודה כדי לישון עוד קצת)
- לשכב במיטה ולנסות להירדם
- לחשוב איך לפתור את הבעיה.

- לשתות הרבה קפה בערב או לפני השינה
- לצרוך אלכוהול (אולי האלכוהול מרדים אבל תקום באמצע הלילה לשירותים, והוא מחמיר חרדה ודיכאון)
- לשתות הרבה לפני השינה
- לאכול ארוחות כבדות לפני השינה
- להיכנס למיטה רעב
- לצפות לתוצאות מהירות

מה כן לעשות כשקשה להירדם (בתחילת הלילה או לאחר יקיצה)?

- הכי חשוב - במקום להילחם, להשלים עם זה שאולי לא אישן.
- הטלפון בחדר אחר
- לעשות הכול כדי להגביר את החרדה והמצוקה! אם נעשה זאת בכנות לאורך זמן, האפקט יהיה פרדוקסלי.
- לצאת מהמיטה ולכתוב את כל הדאגות - לנסות לדאוג יותר ולא להירדם.
- קבע זמן דאגה יומי (לא לפני השינה).
- שעות שינה קבועות: ללכת לישון ולקום בשעות קבועות ללא קשר לרמת העייפות.
- להשתמש במיטה רק לשינה וליחסי מין: לא לקשור את המיטה לעוררות רגשית. אם אתה מוצא את עצמך דואג ומנסה להירדם - קום מהמיטה. כשאתה מרגיש ממש עייף היכנס שוב למיטה. אם לא נרדמת אחרי 15 דקות - צא מהמיטה.
- לבצע פעילות גופנית לפחות 20 דקות, ארבע או חמש שעות לפני זמן השינה.

ואם זה לא עוזר ?

גישה נוספת וקיצונית יותר מכונה "מניעת שינה" התוכנית כוללת מניעת שינה למשך 24 שעות. אם האדם מרגיש שזה בלתי אפשרי, שיישן הכי מעט שהוא יכול, 3 או 4 שעות. לדוגמה ללכת לישון ב 4 בבוקר ולקום בשעה 7 בבוקר רגיל. בהדרגה מגדילים את שעות השינה (לדוגמה אם הלכת לישון בשעה 3 לך לישון למחרת בשעה 2:45 וכך הלאה)

התמודדות עם סיוטי לילה

לעיתים מי שסובל מסיוטי לילה מתעורר באמצע הלילה חרד ומבוהל. סיוטי לילה נפוצים מאוד בקרב הסובלים מפוסט-טראומה ולעיתים גם בקרב הסובלים מחרדה ודיכאון.

הדרכים בהם ניתן להפחית את סיוטי הלילה:

השתמשו בחשיפה בדמיון לסיוטים.

כתבו את הסייט בצורה מפורטת, קראו שוב ושוב עד שבהדרגה הסיפור לא יפחיד אתכם.

ומה לגבי כדורי שינה?

כדורי שינה עלולים להביא להתמכרות במשך הזמן נדרש להגדיל המינון ובסופו של דבר אי אפשר להירדם בלי כדורי שינה לכן מומלץ להשתמש בכדורי שינה רק לעיתים רחוקות וכמובן תחת מעקב רפואי.

לעומת זאת, נוגדי דיכאון אינם ממכרים וחלקם מסייעים לשינה. אם אתה מקבל נוגד דיכאון ניתן להתייעץ עם הרופא על נוגד דיכאון המסייע בשינה לדוגמה מירטאזאפין (בארץ מיוצר תחת השמות מירו, רמרון).

14: מניעת הישנות הדיכאון

דיכאון נוטה להיות כרוני ולהישנות. מפתה להתעלם מסימני האזהרה של הדיכאון (בעיקר כשהדיכאון מזדחל). חשוב לזהות סימני אזהרה מוקדמים כדי לפעול במהירות למניעת גל דיכאוני נוסף.

כדאי

1. לפתח מודעות לתסמיני הדיכאון האופייניים לתחילת הגל הדיכאוני
2. להכין מראש תוכנית פעולה כתובה למקרה של הישנות הדיכאון

פיתוח מודעות לתסמיני הדיכאון האופייניים לתחילת גל דיכאוני

ראשית ניתן למלא שוב את שאלון בק לדיכאון או שאלון אחר המודד את עוצמת התסמינים. שנית, חזור אחורה לתחילת האפיזודה הדיכאונית הנוכחית (היזכר גם בתחילת אפיזודות קודמות נוספות ככול שהיו), ונסה לזהות את התסמינים המוקדמים ולכתוב אותם. שמור את הרשימה! כך תוכל להשתמש בה בעתיד אם תרגיש שמצב רוחך מתחיל להשתנות.

רשימת סימני אזהרה להתפרצות דיכאון

א. נסיבות: באיזה נסיבות אני הכי פגיע לדיכאון

אירועי חיים שהקדימו בעבר גל דיכאוני עשויים לספק רמזים משמעותיים. **דוגמאות:** ביקורת בעבודה, פיטורין, אובדן אדם קרוב, אובדן חיית מחמד, עליה בעומס עבודה, סיום מערכת יחסים רומנטית, דחייה חברתית, לחצים כלכליים, גיוס בן לצה"ל.

נסיבות לאירועי דיכאון בעבר:

ב. שינויים אופייניים בהתנהגות

דוגמאות: מתרחק ממשפחה וחברים, מתרחק ממקומות פומביים, לא מצליח להשלים משימות (רחצה, ניקיון, הכנת ארוחות), ירידה בפעילות ספורטיבית, ירידה ביחסי מין, דחיינות של חובות ומשימות, מתגלח פחות, שוכב במיטה ובוהה בטלוויזיה, הרבה אלכוהול, לא עונה להודעות, שוקע בטלוויזיה כול ערב כמה שעות.

ג. מילים ומשפטים קצרים המתארים את מצב הרוח והרגשות

דוגמאות: מיואש, דואג, פוחד, לא מוצא שקט, על קוצים, "גרמפיי", בוכה מבפנים, מת בפנים, קהה, איטי, הכול נראה פחות מעניין, אני לא בקצב של העולם, הרבה בכי, אין בכי הדמעות יבשו, לא מצליח להתרכז, מועקה בחזה, מרגיש מואט כבד



ד. שינויים בחשיבה

דוגמאות: שלילת החיובי : מבטל כל דבר טוב שקרה ;

חשיבה קטסטרופלית : "לעולם לא אתגבר על הבעיות האלו", "אנחנו בדרך לאסון כלכלי"; חוסר תקווה : "לא יהיו לי חיים שווים. לא משפחה ולא עתיד...אין לי למה לצפות";

חשיבה שלילית על אחרים : "אף אחד לא מבין ולאף אחד לא אכפת", "כולם אגואיסטים", "לכולם טוב אז מה אכפת להם ממני?".

ביקורת עצמית - "יורד על עצמי כל הזמן", "אני הורה גרוע", "אני טיפש ומטומטם", "מכוער", "קירח ונמוך".

חוסר יכולת לקבל החלטות : "לא מסוגל להחליט לאיזה קורס להירשם. זה גדול עלי...". "אבל מה אם אני אטעה? איך אדע שזה נכון?"

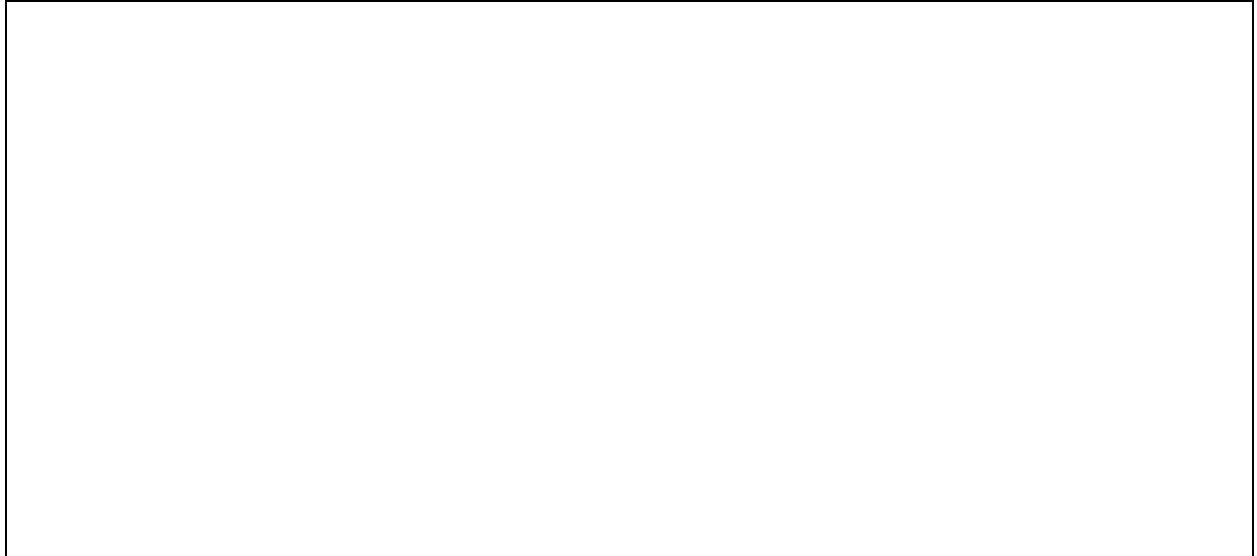
מחשבות אובדניות : "המוות יעשה לי רק טוב".

חושב במעגלים על סיבות ופתרונות למצב : "מה לא בסדר אצלי ? מה דפוק אצלי ? "



ה. שנויים פיזיולוגיים

דוגמאות : הרגשה שכל דבר הוא מאמץ, ירידה בתיאבון, ירידה בדחף המיני, עליה בתיאבון, הרגשת כובד בידיים וברגלים, קושי להירדם, יקיצות מוקדמות לפנות בוקר, עליה בשעות שינה, עצירות, אין כוח ואין אנרגיה.



ו. שינויים אחרים



תוכנית פעולה

תוכנית הפעולה תתבסס על מה שעזר בטיפול.

1. מה הדברים המשמעותיים שלמדתי?

דוגמאות: ניתוח מטרת ההתנהגות; לפעול לפי מטרות ולא לפי מצב רוח; רומינציות מזיקות לטווח ארוך; ככול שאסכים לקבל את הכאב יותר, כך בהדרגה הוא יכאב פחות; חיים עם פעילות משמעותית הם המפתח לנצח את הדיכאון; מחשבות הן לא עובדות. הן רק מחשבות?.



2. איזה התנהגויות הן "אנטי-דיכאוניות" עבורך?

דוגמאות: לא לוותר על מפגשים חברתיים; להיות אסרטיבי עם הבוס על הגבלת שעות עבודה; פעילות גופנית; לנקות את הבית ולא לתת לבלגן להצטבר; לא לעבוד מהבית וללכת כל יום למשרד; לקבוע עם חברה להליכה כדי שלא אתחמק.



3. למי לפנות ?

פנה אל הקרובים

אם אתה מרגיש שאתה לא מצליח לעצור את מעגל הקסמים, פנה למטפל. לעיתים די בכמה מפגשים בכדי להבין מה קורה בחייך ולהפעיל שוב אסטרטגיות שהיו יעילות בעבר

אם אתה מטופל תרופתית פנה גם לרופא במשפחה / פסיכיאטר

לפנות שוב

לפסיכיאטר – שם וטלפון:

מטפל- שם וטלפון:

