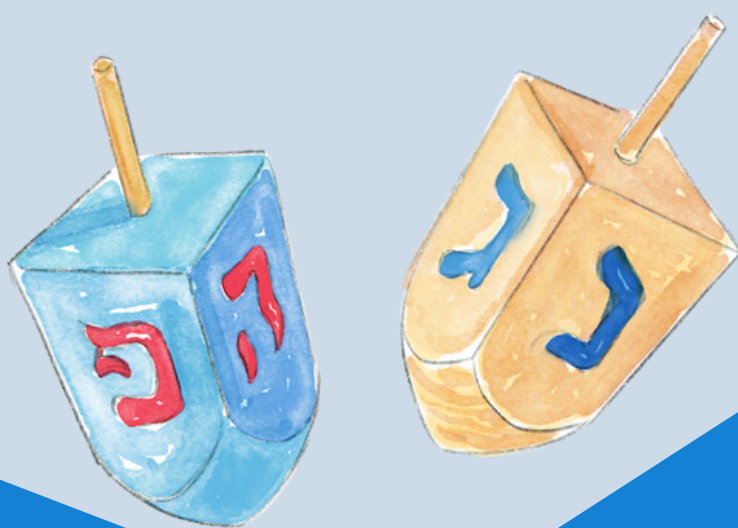


גיליון חנוכה 2025

מדליקים את האור הפנימי



LICBT ISRAEL

האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצירת נמוכה
The Israeli Low Intensity Cognitive Behavioral Therapy Association



דברי מנכלי"ת האגודה

קוראים יקרים!

חג האור השנה מגיע בתקופה רגישה ומורכבת עבור החברה כולה. לצד ההתרגשות על שובם של חלק מבנינו החטופים ועל התקווה שהתעוררה בעקבות כך, אנו ממשיכים לשאת בליבנו את הכאב, הדאגה והציפייה של משפחות רבות שיקיריהן טרם שבו. בתוך מציאות זו, המשלבת אור וצל, אנו שבים ומזכרים בחשיבותם של חוסן קהילתי, קשר אנושי, והאפשרות להצית מחדש את האור הפנימי בכל יום.



גיליון זה נבנה מתוך רצון להעניק מרחב של מחשבה, ריפוי ומשמעות. הוא מציג תשעה "נרות טיפוליים": שפה, חוסן, שליטה, קבלה, תקווה וחיזוק החוזקות, אשר כל אחד מהם מסמל ממד נוסף של תמיכה, התבוננות וחיזוק בתקופה מאתגרת זו. אני מבקשת להודות לכל הכותבות והכותבים שתרמו מניסיונם ומידיעותיהם, וכן להביע תודה מיוחדת לאורן זך על יוזמתה ועל הובלת, הכנת והפצת המידע לכולם.

מי ייתן ונמשיך כולנו להאיר נרות של ריפוי, אמונה ואנושיות עבור עצמנו, עבור מטופלינו, ועבור החברה כולה.

**בברכה,
שונית ביניאט הופמן
מנכ"לית העמותה**

LICBT ISRAEL

האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצימות נמוכה
The Israeli Low Intensity Cognitive Behavioral Therapy Association





“זו החנוכה” אור קטן של ריפוי גדול



השנה חנוכה מרגיש אחר. שנתיים של מלחמה שחקו שכבות של שגרה, יציבות וביטחון. כולנו מתהלכים איתן, עייפות ישנה, דאגה חדשה, ושמחה שמגיעה בפולסים קצרים מדי. בתוך המציאות הזו, שבה אור וצל מתערבבים בכל בית, עולה מחדש השאלה: **איך ממשיכים להדליק את האור?**

דווקא עכשיו, אנחנו מגלים שוב את כוחו של טיפול, לא כפתרון מהיר, אלא כגפרור קטן שמדליק מרחב שלם. **אור קטן** של שיחה כנה.

אור קטן של הבנה שאפשר להתבונן בפנים בלי לפחד. **אור קטן** של מילה שמגיעה בזמן הנכון.

אור קטן של יד מקצועית שמלווה מישהו מתוך בלבול, אל בהירות. **אור קטן** שמלמד אותנו לבחור חלקה אחת בנפש, ולהגיד לה: עלייך אני עובדת השנה. כי לפעמים זה כל מה שאדם צריך לא פנס גדול, אלא ניצוץ שמאיר מספיק בשביל צעד אחד קדימה. וכשמדליקים צעד, גם לב יודע לנוח לרגע.

הגיליון הזה נולד מתוך הרצון לשים את האור הזה במרכז:

להזכיר לעצמנו ולאחרים שגם אחרי תקופה ארוכה של דאגה, כעס, אובדן ושחיקה עדיין אפשר למצוא מקום להאיר. ועדיין יש בתוכנו חלקים שמבקשים התקדמות, נשימה, וריפוי. מי ייתן והחג הזה יחזיר לכולנו את היכולת לראות את הטוב הקטן, לגעת בעצמנו בעדינות, ולבחור בכל יום עוד נקודת אור אחת שתאיר עוד אדם, עוד רגע, ועוד חלק בתוכנו.

חג של חום פנימי,
אורן זך
עורכת הגיליון



השפה הרגשית: להאיר את התקשורת בזוגיות דרך שינוי שפה



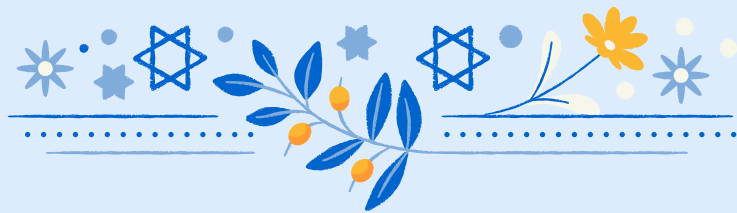
אני מוריה כהן כרמלי, מתכבדת להדליק נר חנוכה זה:
באמצעות הנר נאיר את השפה הרגשית בזוגיות.
ואיך מילה אחת תמימה יכולה להצית סערה שלמה.

זה קורה אצל הרבה זוגות, שאלה קטנה, פשוטה, כמעט
יומיומית: "מה התוכניות שלך היום?"
שאלה שבאה מסקרנות, עניין, רצון להבין את היום המשותף.
אבל במקום תשובה רגועה, מגיע פיצוץ.
תגובה חדה, התפרצות, עלייה של טון.
ופתאום גם הצד השני נדלק, לא מהשאלה המקורית, אלא
מההתפוצצות.

ומכאן הדרך לריב ארוך ומסורבל, קצרה להפליא.
במבט מבחוץ זה נראה בלתי הגיוני: איך שאלה כל כך ניטרלית
הופכת ליום שלם של שתיקות, של כעס ושל תסכול?

אבל למעשה, זה קורה להרבה זוגות.
לא בגלל השאלה, אלא בגלל מה שכל אחד שומע כשהשני
מדבר.





ב- LICBT אנחנו קוראים לזה תגובה למחשבה אוטומטית, לא למצב עצמו.

בן זוג אחד שומע: "מה התוכניות שלך?"

והמוח מתרגם: "מצפים ממני למשהו", "אני חייב לעמוד בציפיות", "אני לחוץ".

בן הזוג השני מפרש: "למה הוא מתפרץ?", "למה זה מופנה אליי?", "אני שוב צריכה להכיל".

כשהמחשבות נכנסות לפעולה ויש פרשנות סובייקטיבית, השפה שלנו משתנה.

משהו קטן נדלק, ואנחנו מגיבים לאירוע שאפילו לא קרה, אלא רק נדמה לנו שקרה.

וכאן נכנסת האפשרות להדליק אור.

ברגע שאנחנו מבינים שהריב לא התחיל מהשאלה,

אלא מהפרשנות, נפתחת הזדמנות לעצור, לנשום, ולבחור שפה אחרת.

ב- LICBT אנחנו משתמשים בכמה כלים פשוטים, שמחזירים את

השליטה לשיחה ואת הקרבה לקשר:

לזהות את המחשבה ש"הדליקה אותי" ברגע האמת:

התגובה לא מגיעה מהמילים הישירות, אלא מהמחשבה שקפצה לפני שבכלל הספקתי לשים לב.

ברגעים כאלה אפשר לשאול את עצמי בשקט: "מה חשבתי שקרה, עוד לפני שבאמת בדקתי?"

למשל: "הוא חושב שאני דורש/ת ממנו משהו", "היא לא מרוצה ממני", "אני עומד לאכזב ולהיכשל"

היכולת לעצור ולזהות את המחשבה היא צעד ראשון ומשמעותי ביכולת לחולל שינוי.



להפריד בין עובדה לפרשנות

עובדה: הצד השני שאל שאלה.

פרשנות: "הוא מאשים", "היא לוחצת", "אני לא מספיק..."

כשהמוח עסוק בלספר סיפור שלם, קל לשכוח מה באמת קרה.

ההפרדה הזו מאירה את הרגע כמו נר קטן:

פתאום ברור שאולי לא היה שם איום, רק שאלה תמימה. ומשם, הלב מתרכך.

לדבר בשפה שמגלה רגש, לא מגינה מפניו

במקום להגיב מתוך כעס, אפשר לתאר מה קורה אצלי, זו השפה שמקרבת במקום להרחיק.

למשל: "כשאני בעומס, שאלות קטנות מרגישות לי גדולות".

"כשיש טון גבוה, אני ישר נסגרת כי זה מפעיל אותי".

רצוי להשתמש בשפה לא מאשימה, ולא תוקפנית, אלא רק חושפת את מה שקורה מבפנים.

כשהשיח משתנה, גם התגובה של הצד השני משתנה.

ופתאום משהו שהיה עלול להתפתח לריב של יום, הופך לשיחה של חמש דקות.

היופי הוא שזה לא דורש מהפיכה,

רק מודעות קטנה,

רק נר אחד קטן של בהירות.

כשאנחנו מצליחים לראות את המחשבות שמנהלות אותנו, להבחין בין מה שקרה לבין מה שחשבנו שקרה, ולדבר מתוך הלב ולא מתוך ההגנה, השפה הרגשית שלנו הופכת למקור של חום, לשפה מקרבת ולא של חיכוך.

וכמו נר חנוכה קטן שמאיר חדר שלם,

גם שינוי קטן בשפה, משנה את כל האווירה בזוגיות.



נר הבהירות יוצאים ממעגליות הדאגנות ההורית

אני ג'ויס נאור קילקר

מתכבדת להדליק נר חנוכה זה להאיר את נר הבהירות –
ולצאת ממעגליות הדאגנות ההורית."

בחנוכה, כל נר קטן מפזר חושך גדול. גם בליבו של הורה יש לפעמים חושך של דאגה, פחד, ורצון עז להציל. אבל כשנדלק נר של בהירות – אפילו קטן – הוא משנה את כל התמונה. כשמבקר פנימי הופך למדריך פנימי

את מתעוררת בבוקר, והראש כבר מלא מחשבות. מאיה בת ה-15 שוב נסגרה בחדר. היא לא מדברת, ואת חושבת: "אולי משהו קורה שם בפנים? אולי אני מפספסת סימן?"

ורוני בן ה-7, עם הצרכים המיוחדים, חוזר מבית הספר עייף ופגיע. את עוקבת בעיניים מודאגות: "האם אי פעם יוכל לעמוד לבד על הרגליים?" כך היום מתחיל – מחשבות שרצות, דופק שמתגבר, תחושת אחריות כבדה. את מנסה לעזור, לתקן, להקל. אבל הדאגה לא נעלמת. היא רק מתחלפת בעייפות, ברגשות אשמה, ובמעגל אינסופי של מחשבה-רגש-תגובה.



ב-LICBT את לומדת לעצור לרגע ולשאול:

“האם הדאגה הזו באמת עוזרת ומקדמת?”

“מה אני מרוויחה ממנה – ואילו מחירים היא גובה ממני?”

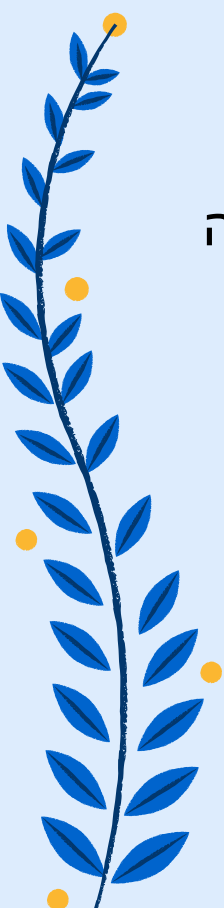
מתוך התשאול הפנימי הזה נפתח סדק של אור. לא צריך לכבות את הדאגה – רק להבין אותה. לראות מתי היא שומרת, ומתי היא שולטת.

זה הרגע בו מתחיל תהליך השחרור – לא בהחלטה אחת חדה, אלא בצעדים קטנים ובהדרגה.

הצעד הראשון הוא הבניה קוגניטיבית: לזהות את המחשבה “אם אשחרר – הוא ייפגע”, ולהמיר אותה בפרשנות רכה יותר: “הוא לומד להתמודד, ואני מאפשרת לו לצמוח.”

במקום לראות שחרור כוויתור – את מתחילה לתת בו אמון. כי שחרור אינינו ויתור – אלא מתן אמון בתהליך.

הצעד השני הוא שינוי התנהגותי הדרגתי. יום אחד בשבוע את מחליטה לא להתערב. לא לבדוק שיעורים, לא לתקן מילים, לא להזכיר מטלות. רק לנשום ולתת לדברים לקרות. ואת מגלה לאט לאט – העולם ממשיך לנוע, הילדים לומדים בדרכם, ואת נרגעת.





כשהורה נושם – גם הילד מרגיש שמותר לו לנשום.

הצעד השלישי הוא תרגיל בדמיון מודרך קצר:

עצמי עיניים, נשמי עמוק, ודמייני כל אחד מילדייך עטוף באור חם. האור הזה עוטף גם אותך.

האור מדבר אלייך ואומר בשקט: “אני סומכת. אני מאפשרת. אני כאן.” בהירות איננה היעדר עננים – אלא היכולת לראות את השמיים גם דרכם.

ולפעמים את מבינה: אורו של ההורה אינו זרקור שמסנוור, אלא נר קטן שמאיר בעדינות, ומאפשר לילד למצוא את דרכו לבד.

כי כשאת שוכחת לרגע להחזיק – הילד מגלה, שהוא מסוגל ללכת.

וכמו שהשמן שבפך הספיק לשמונה ימים, גם בליבך יש תמיד עוד טיפה של אור אפילו כשאת עייפה, אפילו כשנדמה שהדאגה לא תיגמר. אותה טיפה קטנה של אמונה היא הנס.

היא מה שמדליק אותך בכל פעם מחדש, להזכיר לך שאת לא צריכה להאיר את כולם, אלא רק להיות נר קטן שמחזיק באור שלו.

וכמו נר שמדליק נר, כך הרוגע שלך מדליק ביטחון בלב ילדייך. את מגלה שהבהירות אינה בהיעדר הדאגה – אלא בידיעה שמה שיש כבר שלם.

כל ילד בדרכו, כל יום באורו.

ואת – פשוט מדליקה נר קטן של אמון, שמאיר את הלב כולו.



להאיר את הנער המדוכדך בבית

אני חני ליטבק מרגלית מתכבדת להדליק נר חנוכה זה להאיר את האתגר בטיפול בנער המדוכדך בבית.

הדלת הסגורה, השעות הארוכות מול המסך, השתיקות הרועמות ליד שולחן האוכל. זהו האתגר המוכר לכל הורה שמתמודד עם נער או נערה ששקעו בדכדוך.

אנו מנסים לשאול, לדבר, להציע עזרה, אך נתקלים בחומה של "בסדר", "עזבו אותי" או במקרה הטוב – בהנהון קלוש.

זהו "החושך" במלוא עוצמתו. חושך של נתק. הנער מרגיש בודד, לא מובן, ושקוע בתחושת אפסות וחוסר מוטיבציה. ההורה, מצידו, חש דחוי, חסר אונים, דואג, מתוסכל ואשם. נוצר מעגל קסמים שלילי: ההורה דוחק יותר, הנער מסתגר יותר, והמאבק הפנימי – של שניהם – רק הולך ומעמיק. התקווה לשינוי נראית רחוקה, כמו נס שצריך להתרחש.



אך כאן, "האור שבטיפול", ובמיוחד בגישת LICBT, מציע דרך מעשית. LICBT לא מחפש "לתקן" את הנער, אלא להדליק נרות קטנים וממוקדים שיאירו את החדר, צעד אחר צעד. הגישה מזכירה לנו ש"פך השמן" – היכולת הקוגניטיבית וההתנהגותית לחולל שינוי – כבר קיים בתוך הבית. אנחנו רק צריכים את הכלים הנכונים כדי להדליק אותו.

להלן שלושה כלים מהותיים מגישת LICBT שיכולים לנטרל את המאבק ולהאיר את הדרך:

הפעלה התנהגותית – "מעשה לפני הרגש"

החושך לוחש לנו: "כשאני ארגיש יותר טוב, אני אצא מהחדר". גישת LICBT הופכת את המשוואה: "כשתצא מהחדר, תתחיל להרגיש יותר טוב". הדיכאון שואב אנרגיה ומצמצם פעילות, מה שמעצים את הדיכאון.

הפעלה התנהגותית מנטרלת זאת על ידי יצירת פעולות קטנות, מוגדרות וברות-השגה. במקום לכוון ל"יום כיף משפחתי", נכוון ל"חמש דקות של הכנת קפה משותפת" או "עשר דקות הליכה עם הכלב". הפעולה הקטנה הזו שוברת את מעגל האדישות ומייצרת תחושת מסוגלות מיידית, הן לנער והן להורה.



זיהוי "מלכודות חשיבה" – "לפקפק בחושך"

דכדוך ניזון ממחשבות אוטומטיות שליליות, כמו "הכל-או-לא-כלום" ("אם לא קיבלתי 100, אני כישלון") או "הכללה" ("אף פעם שום דבר לא מצליח לי"). גם להורים יש מלכודות: "אני הורה גרוע". LICBT מלמד אותנו לזהות את המחשבות הללו לא כעובדות, אלא כ"מלכודות". במקום להתווכח עם הנער, אנו משתמשים בשאלות עדינות: "אתה אומר שאף פעם שום דבר לא מצליח. אתה יכול לחשוב על פעם אחת קטנה השבוע שמהו כן עבד?". כלי זה מנטרל את המאבק הפנימי על ידי ערעור העוצמה המוחלטת של המחשבה השלילית, ומאפשר לאור של מחשבה מאוזנת יותר להיכנס.



תיקוף לפני פתרון – "השֶׁמֶשׁ הטיפולי"

כשהנער בחושך, האינסטינקט ההורי הוא להדליק את האור הראשי מיד ("קום, תתלבש, יהיה בסדר!"). זה לרוב רק גורם לו לכווץ עיניים ולהסתגר. LICBT מלמד אותנו להשתמש קודם ב"שֶׁמֶשׁ" – התיקוף. תיקוף פירושו לשבת רגע עם הנער בחושך ולהגיד: "אני רואה שקשה לך. זה נשמע ממש מתסכל להרגיש ככה". התיקוף משדר "אני איתך", ומייצר ברית. רק לאחר שהקשר נוצר, אפשר לעבור לפתרון בעיות משותף: "מה הדבר הכי קטן שיכול לעזור קצת עכשיו?".

הכלים הללו הם הפתילים. "פך השמן" הוא היכולת הקוגניטיבית הטמונה בנער ובהוריו לראות אחרת ולפעול אחרת. הנס של חנוכה לא היה נס של אור גדול ופתאומי, אלא נס של התמדה – אור קטן שהספיק לעוד יום, ועוד יום. כך גם ב-LICBT: אנו לא נלחמים בחושך, אנו פשוט מוסיפים עוד ועוד נרות קטנים של פעולה, מחשבה ותקשורת, עד שהחדר כולו מתמלא באור.

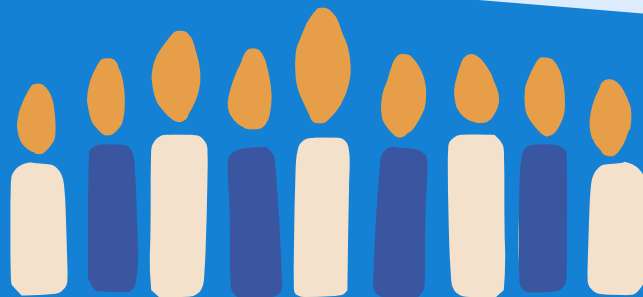


האור שבחיזוק החוזקות אצל מבוגרים.

אני חן מיכאל, מתכבדת להדליק נר חנוכה זה להאיר את האור שבחיזוק החוזקות אצל מבוגרים.

בעולם המהיר והתובעני של ימינו, מבוגרים רבים מוצאים את עצמם מתמודדים עם אתגרים יומיומיים שמעמעמים את תחושת המסוגלות שלהם. בין לחצי עבודה, אחריות משפחתית, שינויים בחיים או קשיים רגשיים כמו חרדה ודיכאון, קל לשקוע במעגל של ביקורת עצמית.

האדם מתחיל להתמקד במה שלא עובד: "אני לא מספיק טוב", "אני תמיד נכשל", "אין לי את הכוח להתמודד". החושך הזה יוצר תחושת בדידות, תסכול עמוק וחוסר ערך עצמי, שמזין מאבק פנימי מתמיד ומחליש את הרצון לשינוי. זהו החושך שמטופלים מבוגרים רבים חווים כשהם פונים לטיפול, אנשים חזקים במהותם, אך עייפים מהמאבק מול עצמם, שוכחים את הניצוצות הפנימיים שכבר קיימים בהם.





אבל כאן מגיע האור של גישת LICBT, טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בעצימות נמוכה, שמזמין אותנו להדליק מחדש את "נר השמש", הנר שמאיר את כל האחרים.

LICBT, כגישה נגישה ויעילה, מתמקדת בשימוש בכלים פשוטים ומעשיים שמבוססים על עקרונות קוגניטיביים התנהגותיים, כדי להעצים את הקיים במקום להתעכב על החסר, במקום להילחם בחושך, היא מדליקה את האור על ידי חיזוק החוזקות הקיימות, ומזכירה למטופל שיש בו כבר את היכולת הקוגניטיבית לשנות את חייו.

גישה זו מעוררת תקווה, כשהיא מראה כיצד ניצוץ קטן של מודעות יכול להפוך למקור של אור מתמשך, המאפשר צמיחה אישית ותחושת שליטה.

בגישת LICBT, אנו מתמקדים בשלושה כלים מרכזיים ומשמעותיים, שמותאמים במיוחד למבוגרים ומסייעים לנטרל את המאבק הפנימי על ידי בניית גשר בין המחשבות, הרגשות וההתנהגויות.

כלים אלה רלוונטיים לקהל היעד של מבוגרים, שמחפשים דרכים פרקטיות להתמודד עם אתגרי החיים תוך שימוש במשאבים הפנימיים שלהם.

זיהוי החוזקות הקוגניטיביות והרגשיות:

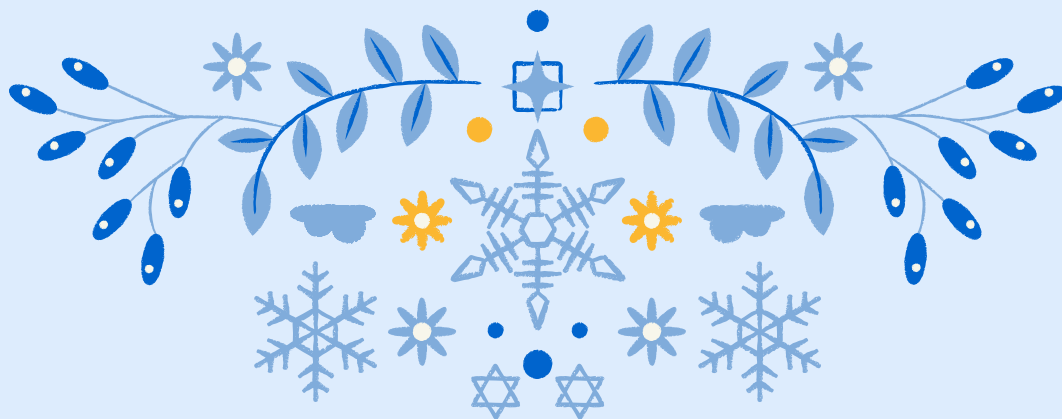
הכלי הראשון מזמין את המטופל להתבונן בעצמו דרך עדשה חיובית ומציאותית. במקום להתעכב על כישלונות, אנו שואלים: "מה עבד עבורך בעבר? באילו מצבים גילית התמדה, חמלה או יצירתיות?" לדוגמה, מבוגר שמתמודד עם לחץ בעבודה עשוי לזהות את יכולתו לפתור בעיות מורכבות, כפי שהוכיח בעבר. התהליך הזה מנטרל את הביקורת העצמית על ידי שינוי הפוקוס הקוגניטיבי, יוצר תחושת מסוגלות ומפחית את המאבק הפנימי, כשהאדם לומד להסתמך על חוזקותיו כדי להתקדם.

רישום יומי של הצלחות קטנות: זהו כלי התנהגותי פשוט אך עוצמתי, שבו המטופל מתעד מדי יום הישגים קטנים, כמו להתמודד עם שיחה קשה או לקיים שגרה בריאה. מבוגרים רבים מופתעים לגלות כמה ניצחונות יומיומיים נעלמים מתחת לרדאר של הביקורת. הכלי הזה מחזק מסלולים מוחיים חיוביים, מנטרל את החושך של התסכול על ידי בניית הרגל של הכרה עצמית, ומעודד שינוי מתמשך כשהאדם רואה התקדמות מצטברת, מה שמגביר מוטיבציה וביטחון.

עבודה עם דיאלוג פנימי מיטיב: כאן אנו משנים את השיח הפנימי מנוקשה ופוגעני לתומך ומציאותי. במקום "אני כישלון", המטופל לומד לומר: "עשיתי כמיטב יכולתי, ואני יכול ללמוד מזה". זהו צעד קוגניטיבי מרכזי בLICBT, שמנטרל את המאבק הרגשי על ידי שינוי פרשנויות שליליות, וטיפוח חמלה עצמית.

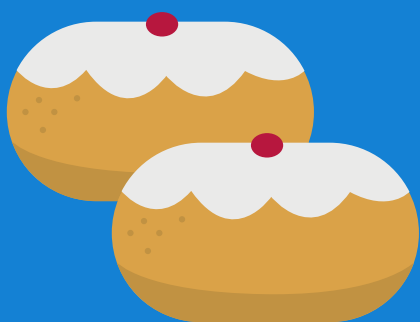
שינוי השיח הפנימי מאפשר שינוי התנהגותי, וכך האדם מרגיש מועצם לשנות את חייו באמצעות מחשבותיו.





כאשר מבוגרים מגלים את החוזקות הללו דרך LICBT, הם מפסיקים לחפש תשובות חיצוניות ומגלים את פך השמן הפנימי, היכולת הקוגניטיבית לשנות ולהאיר את חייהם. הכלים האלה לא רק מנטרלים מאבקים, אלא יוצרים שינוי אמיתי, המביא יציבות, ביטחון ותחושת משמעות.

האור של נר השמש אינו מטאפורה ריקה; הוא תזכורת חיה לכך שבתוך כל מבוגר בוערת יכולת בחירה, צמיחה והתחדשות. כמו בחנוכה, גם כשהכול נראה חשוך, ניצוץ קטן של אמונה בעצמך יכול להדליק אור גדול שיאיר את הדרך הלאה, ויאפשר חיים מלאים יותר ומשמעותיים. תנו לעצמכם את ההזדמנות, האור כבר בתוכם, מחכה שתדליקו אותו.



נר הקבלה להתמודדות עם רגשות קשים




אני ד"ר נועה אלבלדה, מתכבדת להדליק נר חנוכה זה להאיר את כוח הקבלה להתמודדות עם רגשות קשים.

כולנו חווים רגשות לא נעימים כמו חרדה, כעס או עצב. כשהם מתפרצים בעוצמה, החוויה קשה: רגשות לא נעימים גורמים לתחושות גופניות לא נעימות (כיווץ בבטן, מחנק בגרון) ומעוררים התנהגויות מיידיות שלא תמיד משרתות אותנו. המוח מפרש את הסיטואציה כ"הישרדותית" ולכן מייצר רפרטואר מצומצם של תגובות שמטרתן להגן עלינו (למשל לברוח או להתקיף).

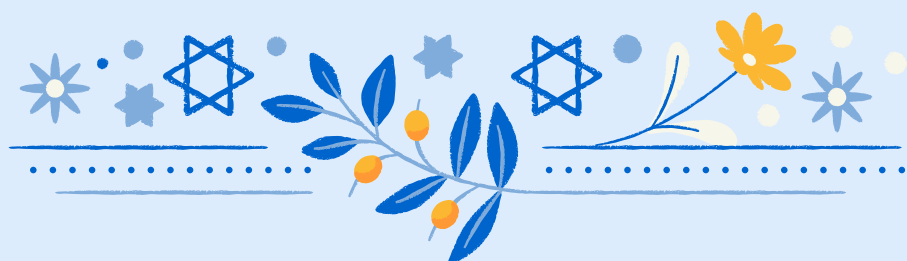
האם שמתם.ן לב שאני משתמשת בביטוי רגשות לא נעימים ולא רגשות שליליים?
הדבר אינו מקרי.

אנו נוהגים לכנות רגשות אנושיים "חיוביים" או "שליליים", אך אבחנה זו בעייתית: משתמע ממנה שעלינו להילחם ב"שליליים". בפועל, כל הרגשות הם "חיוביים" משום שכולם משרתים אותנו: הם נותנים לנו מוטיבציה לפעולה ומכוונים את התנהגותנו. הלא נעימים מאותתים לנו על איום או אתגר שיש להתמודד איתו והנעימים מאותתים לנו על גירוי מחזק ורצוי שכדאי לנו להשיג.





אשתמש בדוגמה אישית על מנת להמחיש מדוע רגשות
"שליליים" הם בעצם חשובים וחיוביים. לפני כשנתיים,
החתול האהוב שלי נעלם. בתקופה שלאחר היעלמותו
חוויתי עצב עמוק בגלל האובדן, משולב בחרדה משתקת
שמא דבר דומה יקרה לאחד החתולים האחרים שלי ורגשות
אשמה מייסרים על כך שאיפשרתי לו לצאת ללא השגחה.
החוויה הייתה קשה מאין כמוה ולרגעים פיללתי, שיהיה לי
כפתור קסמים שיעלים את הרגשות הלא נעימים. יחד עם
זאת, הבנתי שהעצב שחשתי (ואני חשה עד היום) מעיד על
אהבתי הגדולה לאותו חתול ועל תחושת החיבור העמוקה -
אם כך, מדוע שארצה לוותר עליו? האם לא יהיה זה מוזר
ו"לא בסדר" שלא אחוש עצב בכזו סיטואציה? ומה לגבי
החרדה? הבנתי, שהחרדה דרבנה אותי לחפש אותו ולהיות
ערנית כך שדבר דומה לא יקרה לשאר החתולים שלי. אם
כך, גם לחרדה היה תפקיד חשוב. ומה לגבי האשמה?
באשמה מצאתי עדות לכך, שאני אדם מצפוני ומוסרי
שמוכן לקחת אחריות על טעויות.





ובכל זאת... רגשות לא נעימים גורמים לנו מצוקה, בעיקר כשהם מופיעים בעוצמה חזקה או נמשכים זמן ארוך, כמו במקרים של דיכאון, אי-שליטה בכעסים או הפרעות חרדה.

כאן נכנס הטיפול לתמונה. התהליך הטיפולי עוזר לנו להכיר ב- ולקבל את הרגשות הלא נעימים כחלק בלתי נפרד וחשוב מההוויה האנושית. דרך קבלה והבנת חשיבותם, אנו מצליחים להפסיק להיאבק בהם והפסקת המאבק מפחיתה באופן מיידי את הסבל שמתלווה אליו.

ללמוד אסטרטגיות שמאפשרות לנו להכיל את הרגשות הללו באופן יותר מיומן ולווסת אותם לעוצמות שמשרתות אותנו, למשל עם הכלי הבסיסי של CBT (זיהוי ושינוי עיוותי חשיבה), דרך כלים מבוססי גוף (כמו תרגילי נשימה) או דרך מפגשים מבוקרים (כמו תהליך החשיפות בחרדה).

כך העבודה הטיפולית מכניסה אור לחיינו ומאפשרת לנו להיות ולחיות בקבלה מלאה של אותם הרגשות, ואף לאהוב את האנושיות הלא מושלמת והנפלאה שלנו.



להאיר את הדחיינות



**אני רני אורן, מתכבד להדליק נר חנוכה זה ולהאיר באור
נושא שרבים סובלים ממנו: דחיינות כרונית.**

קשה לחיות עם דחיינות כרונית, זו לא סתם "דחייה רגעית", אלא אורח חיים שגורם לסבל אין סופי. לחץ פנימי מכרסם, תחושת כישלון מתמדת, ועומס חיצוני שמכביד על חיי היום יום. משימות נערמות, הזדמנויות מוחמצות, והלב כבד מתסכול. כמו החושך סביב נר חנוכה לפני הדלקתו, התחושה היא שאין אור בקצה המנהרה. הכי כואבת, זו ההרגשה שזה אף פעם לא ייפתר, שזה חלק ממך לנצח.

האמת היא שזה לא נכון!
לדחיינות יש פתרון!
בדרך כלל דחיינות נובעת מפחד מכישלון, מחוסר מוטיבציה ומעומס רגשי.
גישת ה LICBT מציעה שלושה כלים פשוטים להתמודדות ולפתרון המצב: הבנה, מודעות ופעולה.



הבנה, הכרת והגדרת האתגה. נעצור רגע להתבוננות עצמית: מה בדיוק גורם לך לדחות? פחד מכישלון? עומס יתר? דחיינות אינה נובעת ממחסור בזמן, מקורה באמונות פנימיות מגבילות.

הבנה זו כבר מדליקה ניצוץ ראשון של אור. כמו נר חנוכה שדוחה חשכה עמוקה.

מכאן נעבור למודעות לרגע הנוכחי. שלב המיינדפולנס: התבוננו במחשבות וברגשות שלכם בלי שיפוטיות והבינו את ההתנהלות הפנימית שמובילה לדחייה.

עצם העצירה, זיהוי המחשבה והרגש שגורמים לדחיינות, מקטין את כוחה ומוביל לשינוי.

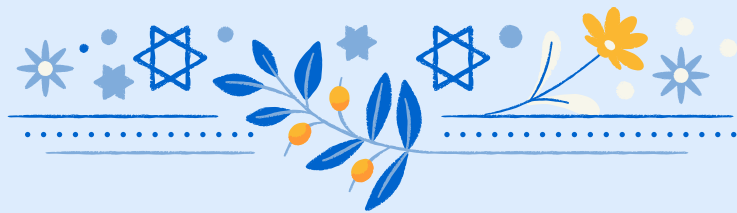
הבנת ההקשר הרגשי מאיר את הדרך קדימה.

מכאן נמשיך לביצוע פעולה קטנה וממוקדת.



הציטוט מ"הקוסם מארץ עוץ" מסכם זאת נפלא: "לעולם אל תגיד שאתה לא יכול לעשות משהו, פשוט כי לא עשית את זה עדיין. כל צעד קטן מקרב אותך לשם." בחר/י מטלה אחת קטנה ובצע/י אותה עכשיו. הפעולה תחזק את ההערכה העצמית, תפחית את החרדה ותשבש את המעגל של "אני לא יכול/ה".

כל הצלחה קטנה היא ניצוץ שמדליק אור חדש, כמו נר נוסף של חנוכה.



סיפור קצר מהקליניקה שלי: מטופל הגיע עם דפוס של מעגלי דחיינות, משימות תקועות, תחושת כישלון וחוסר מוטיבציה. זיהינו את הרגשות (פחד, עומס, מתח) והתחלנו בפעולות קטנות.

תוך שבועות, הוא השלים משימות ישנות, חווה סיפוק והאמונה שלו ביכולותיו גדלה. אני זוכר את הרגע שבו הוא סיפר לי שסיים פרויקט גדול, ואת החיוך הלא פחות גדול של הקלה ושביעות רצון שהיה מרוח על פניו.

באמצעות הכלים האלה, ננטרל את המאבק הפנימי: הדחיינות תפסיק לשלוט, החרדה תצטמצם, והשינוי יקרה דרך יצירת הרגלים חדשים, ולא רק באמצעות כוח רצון.

לסיכום, שבירת מעגלי הדחיינות הכרונית היא חנוכה פנימית: נר הבנה, נר מודעות, נר פעולה, והאור מתפשט. כשמיישמים את אלו, מגרשים תסכול ומזמינים סיפוק.

אז אם את/ה מרגיש/ה תקוע/ה,

אני ממליץ בחום לפנות לטיפול מקצועי. ההצלחה תגביר את תחושת המסוגלות העצמית שלך ותשפר את ההתנהלות היומיומית.

מוזמנות ומוזמנים,

אני כאן וממש אשמח לעזרה.

חג שמח,

רני אורן





להאיר את הכוח הפנימי שבנו!

אני איריס ארבל, מתכבדת להדליק נר חנוכה זה להאיר את השחיקה. היא שזכתה להכרה כאחת מתחלואי המאה. מציאת הכוח הפנימי שבנו מסייע להעצים ולהגדיל את אורנו, אל מול העומסים, הדאגות "הדביקות".

כך היה....

בוקר שישי. מתעוררת כהרגלי, מוקדם בבוקר. רשימת הסידורים והקניות, מתארכת. מנסה להספיק ככל האפשר. מתחילה בהכנות לארוחת הערב המשפחתית. חלקי הפעם קטן. קוצצת דק דק, עגבניות אדומות, מלפפונים חסה ובצל סגול. מתבלת בלימון ושמן זית את החגיגה הצבעונית - כמשאלת ליבם של ילדיי. מדלגת משם, לסלט תפוחי האדמה במיונז, שאוהבים במיוחד. מניחה תפוחי אדמה וביצים בסיר הירוק. מכסה במים וישר לגז. לא מבזבזת זמן "מיותר". מפעילה מכונת כביסה. מסדרת את הבית (שגם כך מסודר). מטאטאה "שירגיש נקי", ומרעננת את אגרטל הפרחים שבסלון להשלמת האווירה החגיגית. נועצת מזלג, תפוחי האדמה בשלם. עדיין קשים... מביטה בחטף בשעון...הזמן לצאת. רגע...ששכחתי משהו. מדלגת במדרגות לקומה השנייה, ושתיים שתיים חזרה. נועלת את הבית ויוצאת לסידורי.

מחשבות על תפוחי האדמה שמתקררים בסיר (לפני שהתרככו), חולפות בראשי. "הפעם הסלט לא יהיה מוצלח כתמיד". חוזרת הבייתה שמחה, כעבור ארבע שעות....הספקתי כמעט הכול. ידיי עמוסות בקניות. פותחת את דלת ביתי... ריח חרוך מקבל את פניי. ליבי "צונח" בבהלה... הבית, אפוף עשן. מזנקת לכיוון הגז... הסיר לוחט מחם. המכסה עף לשוליו. הביצים ותפוחי האדמה, פחמים. ריח העשן לא מרפה כמה ימים. עייפות, חוסר ריכוז, שכחה...בי "האשמה". הסלט, הסלט הנכסף.... מזל משמיים.



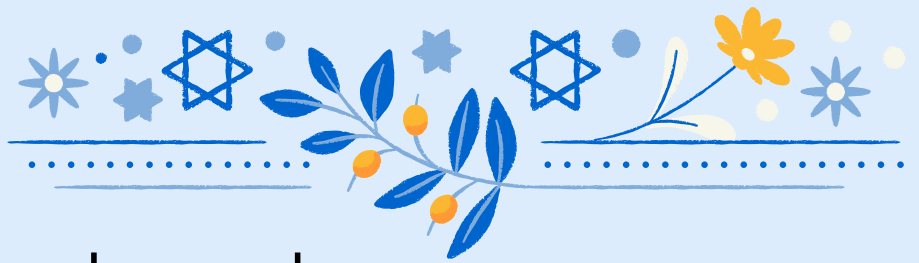
“שחיקה נפשית”
צמד מילים, כלל לא תמימות!
מתח ולחץ פסיכולוגיים בעלי פוטנציאל לכלות
את משאביו הנפשיים של האדם. בזוגיות, בהורות, בעבודה,
בלימודים ועוד.
נלווים לה תסמינים נפשיים וגופניים.
השפעתה גדולה כל כך!

נרגיש בעייפות מצטברת בחוסר ריכוז, בתקלות נשנות, בתאונות,
חשיבה לא מסודרת. חוסר יכולת להשלים משימות. השחיקה פוגעת
קשות בבריאות. בחוסן הגופני והנפשי שלנו. מטילה צל על חיינו.
"מחשיכה" את דרכנו.

נפגוש אנשים השחוקים בכל מקום...
בעל המלאכה "הפשוט" .. נושא המשרה הבכירה..
(הידעתם ש 23% מדווחים על שחיקה בעבודה?).
האם, האב, הילדים (כל אחד והעומס שלו). השכנים, הסטודנטים,
אצלי, לא פשוט להודות.
רבים הסובלים.... מי לא???

מדוע?





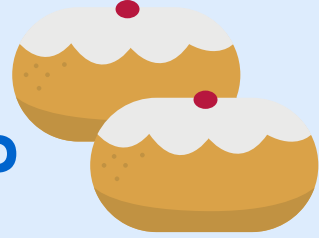
עומס המשימות שאנחנו לוקחים ולוקחות על עצמנו. ציפיות. שיפוטיות יתר כשאנחנו לא עומדים בהן. הצורך לרצות. את הבוס, הבעל, הילדים. הרצון " להיות בסדר עם כולם" (ומי אמר שאנחנו לא בסדר?) הרצון להוכיח שאנחנו מסוגלים להכל. ההימנעות והבושה לבקש עזרה ועוד ועוד.. ולכל אלו אם לא מספיק, מצטרפות דאגות לגבי העבר שחלף והעתיד שעדיין לא כאן.

השחיקה מושפעת מגנטיקה, ממבנה האישיות שלנו, השפעות חברתיות, ותרבותיות. הן אלה שעיצבו את ההרגלים, תבניות החשיבה וההתנהגויות שסיגלנו לעצמנו. אל דאגה, יש בכוחנו להיות מאושרים. לפנות לחיים מיטיבים ומספקים!

קחו פסק זמן... נשמו עמוק. הכניסו מלוא האוויר לריאות, נשפו לאט. חזרו על הפעולה שנית. הרגישו את החמצן הזורם בדם, את השרירים רפים... קבעו סדרי עדיפויות. נהלו את הזמן. הגידו "לא" בלי ייסורי מצפון. הקדישו זמן איכות לעצמכם. צאו להליכה. טיילו בטבע. הקיפו עצמכם באנשים אהובים. צחקו הרבה.. הפחיתו את הורמון הסטרס, מלאו בהורמוני עונג ואהבה.

אני כאן כדי להאיר את החשיכה. עם כלים מעולמות התוכן של ה-CBT הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי וה- ACT, גישת הקבלה והמחויבות. בעזרתם ננטרל את המאבק ונייצר שינוי. "צפחת השמן לא תחסר"... הם זמינים ונגישים לכולם.

כשמבקר פנימי הופך למדריך פנימי



אני מירי בלנק, מתכבדת להדליק נר חנוכה זה על מנת להאיר את הדרך לשימוש חכם במבקר הפנימי.

כמה פעמים היה לכם יום שבו כל מה ששמעתם בראש זה "לא עשית מספיק", "מה פתאום שתצליח", או "תראה איך אחרים עושים את זה טוב יותר ממך"?

הקול הזה, שמלווה אותנו כמעט בכל החלטה, הוא החלק שבנו של המבקר הפנימי. המבקר הפנימי הינו חלק מהמערכת האנושית שלנו. הוא לא משתיק את עצמו בקלות, כיוון שיש סיבה מדוע הוא שם.

רוב האנשים חושבים שהמבקר הפנימי הוא האויב משהו שצריך להשתיק, להדחיק, או להתעלם ממנו. אבל האמת היא אחרת לגמרי. המבקר הפנימי עושה את העבודה שלו כיוון שתפקידו להגן עלינו. הוא מנסה להגן עלינו מכישלון, מבושה, מפגיעה ועוד. הבעיה מתחילה כשאנחנו מאמינים לכל מילה שהוא אומר, ונותנים לו לנהל את החיים שלנו.

כשהמבקר הפנימי מתערב ואנו מאמינים לו – זה מערער אותנו וכך הוא משתלט, כך נוצר "חושך". עולות תחושות של לחץ פנימי, חוסר ביטחון, ומחשבות על כישלון שיכולות להעלות חרדה. כל אלה מונעים מאתנו להרגיש בנוח, להעז לנסות דברים חדשים ולהתקדם. במצב הזה, מה שלא נבחר, הקול הזה יגיד שזו טעות. זה לא פלא שאנשים רבים מרגישים תקועים במקום, גם כשהם משתדלים כל כך לחשוב חיובי ולהתקדם.

אז מה עושים? איך מפסיקים להילחם בקול הזה ומתחילים להשתמש בו בצורה שבאמת משרתת אותנו?



קודם כל, חשוב למצוא דרך לייצר "מודעות פעילה". במקום לשמוע "אתה לא מספיק טוב" ולהזדהות עם המשפט הזה כאילו זו עובדה, נתחיל להבחין בזה שזו רק מחשבה. לא עובדה.

לא אתה, לא האמת, לא הגדרה שלך. רק קול שמנסה להגן עליך בדרך שלא בהכרח עובדת. "ואם יש אחוז מסוים של האמת באמירה הזו – זה אומר שיש דרך להתקדם, להתפתח. זה לא אומר שאתה לא מספיק טוב. אולי עד כה התפתחת עד לרמה הזאת, ויש עוד דרך להמשיך. 'לא מספיק טוב' בא מציפייה להיות במקום אחר, או מתוך השוואה. ושניהם לא מעידים על הדרך שעברת ולא על המקום בו אתה נמצא עכשיו – אלא רק על המקום אליו אתה רוצה להגיע."

לדוגמה, אם אתה עומד לפני החלטה חשובה והקול בראש אומר "ומה אם תיכשל?" במקום להיכנס לפאניקה, תשאל את עצמך: "אוקיי, הקול הזה מנסה להגן עליי, מפני מה?" ברגע שיש לך מרחק מהמחשבה, יש לך גם בחירה. אתה לא חייב לעשות מה שהיא אומרת. הדבר השני שכדאי להתחיל ללמד את עצמך הוא שיח פנימי חיובי – אבל לא מהסוג המזויף. לא מדובר פה ב"אני מושלם" כשאתה יודע שזה לא נכון. מדובר בלהפוך את הביקורת להכוונה שמניעה קדימה. במקום "אתה תמיד נכשל", תגיד לעצמך "בפעם הזאת זה לא הסתדר, אבל יש לי הזדמנות ללמוד ולנסות שוב או אחרת".

חשוב להבין שלא מדובר בשינוי קוסמטי של מילים – אלא בשינוי כיוון מלא של החשיבה. כשאתה מפסיק להאשים את עצמך ומתחיל להכווין את עצמך, המבקר הפנימי הופך ממעכב למדריך. הוא עדיין שם, אבל עכשיו הוא עוזר לך להתקדם במקום לתקוע אותך במקום.

הדבר השלישי שמומלץ לעשות הוא לייצר הזדמנויות לתרגול מעשי – כי הכול טוב בתאוריה, כאשר מגיע רגע האמת, אף אחד לא זוכר את התאוריה. מגיבים על אוטומט. תרגול מאפשר למערכת שלנו ללמוד את הכלי כדי שיהיה קל לשלוף אותו בעת הצורך.

תרגיל נוסף הוא נשימה מודעת – כשהמבקר הפנימי מתחיל לרוץ קדימה והלב דופק, תעצור לרגע. קח 3 נשימות איטיות, ותנשוף 3 נשיפות רכות.

שים יד על הלב ותגיד לעצמך "אני כאן, אני בסדר. זו רק מחשבה". זה מרגיע את המערכת העצבית ומחזיר אותך למרכז.

מיינדפולנס – זה לא מילה מפוצצת, זה פשוט להיות נוכח ברגע הנוכחי. כשאתה שוטף כלים, תרגיש את המים על הידיים. כשאתה הולך, תרגיש את כפות הרגליים נוגעות ברצפה. ככל שאתה (החלק המודע שלך) יותר נוכח, הקול הפנימי פחות שולט.

בסופו של דבר, המבקר הפנימי לא הולך להעלים. והאמת? זה בסדר. אנחנו לא צריכים שהוא יעלים. מה שאנחנו צריכים זה ללמוד לעבוד איתו, לא נגדו. להבין שהוא חלק מאיתנו שרק מנסה לעזור, גם אם הוא עושה את זה בצורה לא מוצלחת.

כשאנחנו לומדים להקשיב לו בלי להזדהות איתו, כשאנחנו משנים את השיח הפנימי מביקורת להכוונה, וכשאנחנו מתרגלים בפועל להיות נוכחים ורגועים – המבקר הפנימי הופך ממכשול למדריך. מחוסם שמעכב לכוח שמוביל אותנו קדימה.





נר החוסן: איך ללמד את ילדינו להתמודד עם כישלון?

אני סיגלית גולברי, מתכבדת להדליק את נר החוסן ולהאיר את הנושא: "איך ללמד את ילדינו להתמודד עם כישלון?".

חג החנוכה המכונה גם "חג האור", מסמל את ניצחונם של החשמונאים על היוונים, את ניצחון האור על החושך, ובהקבלה לחיי היומיום שלנו ושל ילדינו קיים "חושך" מודרני שאנו מתקשים להאירו הן בחיינו והן בחיי ילדינו והוא כישלון.

כישלון כפי שהוא הושרש ונתפס בחברה שלנו ומשתקף בחייהם של ילדינו, זהו הרגע שבו הציור של הילדה שלנו לא יצא "מושלם" בעיניה, משחק הכדורגל של הילד שלנו שבו הקבוצה שלו הפסידה או המבחן שבו הוא לא קיבל את הציון "הגבוה" שהוא רצה. כהורים, האינסטינקט המידי שלנו הוא להגן על ילדינו, לנחם ולהסיר את הכאב שלהם, אך כאן דווקא טמון האתגר ההורי הגדול שלנו והוא לא למנוע מילדינו את השיעורים החשובים שהחיים מזמנים להם, כמו: התמודדות עם כישלון והרגשות הנילווים לו, אלא לעזור להם ללמוד כיצד להתמודד עם כישלונות ולקום מהם, להכין אותם לחיים האמיתיים ולחייהם הבוגרים.

כשאנחנו מונעים מהם להרגיש את הרגשות הקשים שנילווים לתחושת הכישלון, כמו: הפגיעות, התסכול, האכזבה, העצב ועוד, אנחנו למעשה משאירים אותם חסרי כלים בהתמודדות שלהם עם אתגרי החיים, וילדינו לומדים לעשות את החיבור בין "כישלון" לבין אובדן תחושת הערך שלהם או תחושת השייכות והאהבה. כתוצאה מחיבור זה נוצרת בתוכם אמונת יסוד שהם שכל "כישלון" הוא הוכחה לכך שהם "לא מספיק טובים", אמונת יסוד זו עלולה להביא לחרדת ביצוע, פרפקציוניזם או צמצום והימנעות מלנסות דברים חדשים מחשש להיחשף לפגיעות.



התפקיד והאתגר ההורי שלנו הוא ליצור שינוי בתפיסת המשמעות של המושג כישלון הן בעולמנו והן בעולמם של ילדינו, ובמקום שילדינו יפנימו את הפחד מכישלון, לעזור להם להפנים שטעויות, כשלים וכישלונות הם חלק מהחוויה האנושית, הם חלק מהחיים והם בסך הכל ניסיונות שלא הצליחו. כך תוכלו לשנות ולהדליק את האור בעולמם של ילדיכם:

שינוי פרשנות למושג "כישלון":

כשילדינו נכשלים הם רואים זאת כהוכחה לחוסר היכולת שלהם, לכן רצוי להחליף את המילה "כישלון", למונחים, כמו: "משוב", "למידה", "ניסיון" ולפתח איתם שיח סביב אי ההצלחה שלהם או ההפסד, לדוגמא: מה למדת מזה? איזה מידע חדש קיבלת כדי שתוכל להשתפר לפעם הבאה? ועוד. גישה זו מעבירה את המיקוד שלנו ושלהם מהתוצאה הסופית, כלומר, מהערך העצמי שלהם למיקוד בתהליך הלמידה ושכלול המיומנויות שלהם. באופן הזה ילדינו מפתחים תודעה של צמיחה והבנה כי היכולות והמיומנויות שלהם אינן מקובעות ואינן תלויות בכישלונות, אלא ניתנות לשיפור באמצעות מאמץ ולמידה.

תיקוף רגשי והתמקדות במעגל ההשפעה הפנימי:

כשהילד נכשל הוא זקוק תחילה לתיקוף הרגשות שלו: "אני רואה שזה מתסכל/מכעיס/מאכזב אותך", לאחר שתיקפנו את רגשותיו ואפשרנו לו לשהות איתם מבלי לנסות לעודד אותו להרגיש טוב יותר, נוכל לשוחח איתו ולעזור לו להתמקד במעגל ההשפעה הפנימי שלו, כלומר ביכולות שלו ובפעולות שהוא יכול לעשות כדי להתקדם ולהשתפר.

דיבור פנימי חיובי:

במקום שילדינו יחשבו מחשבות שליליות, כמו: "נכשלתי במבחן, אני לא יכול, אני טיפש", נלמד אותם לחשוב מחשבות מעודדות וחיוביות, כמו: "זה קשה לי עכשיו, וככל שאתאמן אצליח יותר". דיבור פנימי חיובי משנה את הכימיה במוח ומעודד למוטיבציה להתמדה ובסופו של דבר הופך לקול הפנימי שלהם שמלווה אותם בחיים שלהם.

לסיכום, חג חנוכה הוא הזדמנות עבורנו, ההורים, להדליק את האור הפנימי של ילדינו, להאיר את היכולות ואת תחושת המסוגלות שלהם, ולאפשר להם לפתח את היכולת שלהם להתמודד עם אתגרי החיים לצמוח ולהתפתח מהם, זהו חוסן נפשי ורגשי.



תכירו את הכותבים שלנו

רני אורן: מטפל LICBT, מאמן, יועץ זוגי, עורך דין ומגשה. חבר ועד מנהל וסמנכ"ל האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצימות נמוכה. יו"ר ועדת האתיקה של האגודה. ראש חוג ומנהל (משותף) של התוכנית ללימודי LICBT במכללת סמינר הקיבוצים, מרצה ומדריך. טלפון: 052-2420453, דוא"ל: raniocbt@gmail.com

ד"ר נועה אלבלדה: חוקרת מוח ומטפלת מוסמכת LICBT מקבלת בזום - טלפון (וואטסאפ בלבד): 054-4645234
<https://www.nwna.ch/he>

חן מיכאל: מטפלת LICBT ומנחת הורים בת ים (אונליין + פרונטלי) - נייד: 0507433986

איריס ארבל: מטפלת קוגניטיבית התנהגותית LICBT, ומנחת קבוצות וסדנאות. מוסמכת לוינסקי-וינגייט. הפחתת חרדה כללית ובמערכות יחסים, שיפור הערכה עצמית, פוביות, דיכאון קל עד בינוני ועוד..
050-8941410, Therapy.irisarbel@gmail.com

חני ליטבק מרגלית: מגשרת מוסמכת, מטפלת LICBT
ACT1
Hannylitvak.com
054-4881030
Hanny.litvak@gmail.com

תכירו את הכותבים שלנו

ג'ויס נאור קילקר: מטפלת להעצמה, שחרור מחרדות ועכבות
BSc בפסיכולוגיה, ACT, LI-CBT,
ABA, כתיבה וקבלה.

בוגרים נוער וילדים - קליניקה במודיעין ובאון ליין (זום)

052-5518811

joycekl2014@gmail.com

<https://joyce-cbt.co.il>

מירי בלנק: להפיק את המיטב מעצמך
טיפול בחרדות, דיכאון, ביטחון עצמי, זוגיות

052-8201160

www.miriblank.co.il

miri@miriblank.co.il

מוריה כהן כרמלי: מטפלת LICBT ויועצת ארגונית בכירה

050-9090585 moria.cohen9@gmail.com

סיגלית גולברי: מטפלת | LI-CBT יועצת משפחתי M.A |
מדריכת הורים מוסמכת בגישת אדלר | מדריכת הורים
מוסמכת להורים לילדים על הרצף | מומחית בהפרעת קשב
ולקויות למידה | מאמנת הורים לילדים עם הפרעת קשב
ולקויות למידה | מנחה לפיתוח חוסן נפשי וויסות רגשי CBT.
קליניקה למפגשים פורנטליים בבאר יעקב וגם בזום –

052-6960186

בואו נשמור על קשר!



חנוכה מזכיר לנו שאור אחד קטן יכול לפתוח דלת שלמה של תקווה. לאורך הגיליון הזה הבאנו תשעה קולות, תשעה כיוונים, ותשעה ניצוצות של טיפול, אבל האור האמיתי מתעורר רק כשמישהו בצד השני קורא, חושב, לוקח איתו משהו קטן ללב או לחיים.

אנחנו, צוות הכותבים, מזמינים אתכם להמשיך את השיחה גם אחרי שהעמוד האחרון נסגר.

לשאול, להתייעץ, להתבונן, ולצרף עוד נקודות אור למסע המשותף של תמיכה, טיפול והורות בתקופה שאיש מאיתנו לא בחר אבל כולנו לומדים לחיות בה, להתחזק בה, ולהאיר בה זה לזה.

הקהילה שלנו ממשיכה לנוע, ללמוד ולגדול ואנחנו כאן, כדי להמשיך להיות כתובת, אוזן, ושותפים לדרך.

נשמח לשמוע מכם, להמשיך לכתוב, ליצור, ולגעת בעוד חיים.



055- 5569908



Licbt4u@gmail.com



li-cbt.org.il

LICBT ISRAEL

האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצמות נמוכה
The Israeli Low Intensity Cognitive Behavioral Therapy Association

