

אגודת LICBT
בסימן
7
באוקטובר



2
0
2
5

תקווה וכלים קטנים:
מסע רגשי, שנתיים
למלחמה

LICBT ISRAEL

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





דברי מנכ"לית האגודה

חברות וחברים יקרים,

שנתיים עברו מאז שפרצה המלחמה. שנתיים שבהן הלב שלנו נשבר שוב ושוב, ובכל זאת אנחנו כאן מחזיקים ביחד את הכאב אבל גם מביטים קדימה, מחפשים דרך לנשום.

את החוברת הזו, **"תקווה וכלים קטנים: מסע מרגש, שנתיים למלחמה"**, כתבנו מתוך רצון פשוט: לתת מקום לרגש ולכאב, אבל גם להראות שיש דרכים קטנות להמשיך לצעוד.

הטקסטים בחוברת מחברים בין סיפורים אישיים כואבים, כמו זה של רס"מ אהרון ארתור מרקוביצי ז"ל שנפל בעת מילוי תפקידו במסיבת ה - Nova, לבין מחשבות מקצועיות וכלים מעשיים שיכולים לעזור לנו בחיים עצמם.

כאשר אספנו את החומרים, חזרנו שוב ושוב לאותן נקודות: כמה חשוב לזכור ולהנציח, כמה קשה וכמה נכון לדבר על געגוע, פחד, הורות ואיך בתוך כל זה יש לנו אחריות גם לעצמנו וגם לקהילה שלנו.

באגודה ניסינו בשנתיים האחרונות להיות נוכחים: בכיכר החטופים, אצל המשפחות השכולות, ליד הפצועים, ובקו הסיוע הנפשי שפתחנו.

כל זה לא היה קורה בלי המתנדבות והמתנדבים חברי האגודה, שהלב שלהם פשוט לא יודע מנוחה.

אני מאמינה שעבודה רגשי הוא לא רק עניין אישי.

הוא מתרחש כשאנחנו ביחד, כשאנחנו משתפים, מקשיבים, מהדהדים אחד לשנייה.

מתוך השבר והבלבול אנחנו מחפשים "איים קטנים של ודאות".

רגעים שבהם אפשר להרגיש קרקע, להחזיק יד, לקחת נשימה ולהיזכר שאנחנו לא רק שורדים, אנחנו גם בונים עתיד.

המשאלה שלי, המשאלה של כולנו היא לראות את כל החטופים חוזרים במהרה, שהמלחמה הזו תיגמר, ושנדע ליצור כאן מציאות אחרת: שקטה יותר, צומחת יותר, עם הרבה יותר תקווה.

אני מודה מכל הלב לכל הכותבות שפתחו את ליבן ותרמו לחוברת הזו.

אני מאמינה שכל אחת ואחד מכם שיקרא ותקרא את החוברת ימצא כאן משהו עבור עצמם.

מילה, שיר, מחשבה או כלי קטן, שייתן כוחות להמשיך,

צעד אחר צעד, עם אומץ ועם חמלה.

בשם האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצימות נמוכה, אני מחבקת אתכם,



**רס"מ אהרון ארתור מרקוביצי ז"ל
נפל במילוי תפקידו ב 7/10
במתחם מסיבת NOVA**



זה סיפורו של רב סמל מתקדם ארתור אהרון מרקוביצי ז"ל.

ארתור נולד בבוקרשט וכשהיה בן שנתיים עלה עם הוריו לארץ. בישראל הקים את משפחתו עם רויטל ויחד נולדו להם ארבעה ילדים, נועם, סתיו, יובל ושי.

במהלך השנים התגייס למשטרת ישראל.

ב-7 באוקטובר עבד ארתור כשוטר בפסטיבל הנובה.

עם הישמע האזעקות, החל לפעול עם חבריו לפינוי המבלים מהמסיבה. כשהבינו שיש חדירת מחבלים הם הקימו מחסום על הכביש וניצבו בקו האש הראשון.

עם האקדחים שברשותם ניסו לעכב את התקדמות המחבלים תוך כדי שהמבלים מתפנים מאזור המסיבה. ארתור נלחם בעוז, סביר להניח שידע טוב מאוד שלא ייצא מזה בחיים, כשהם מעטים עם אקדחים והכדורים אוזלים ומולם אינסוף מחבלים עם תחמושת רבה ומשמעותית.

אך למרות זאת במשך שעתיים עמד שם ארתור עם נשקו ומנע מהמחבלים להתקרב לצומת. בשעה 8:53 הודיע למפקדת שלו שנורה בברך וביקש שיזעיקו עזרה. התמונה הקטנה צולמה ממש רגעים ספורים לפני כן.

ארתור המשיך להילחם בגבורה גם כשהוא פצוע ברגלו, עד אשר נהרג מפגיעת טיל RPG. הוא אחד מהשוטרים הרבים שנפלו שם כשנלחמו בגבורה בלתי נתפסת, ממש הקריבו עצמם כדי להציל חיים. ארתור הוגדר נעדר, וכעבור חמישה ימים קיבלה משפחתו את הבשורה הקשה שנפל.

גיבור ישראל, נזכור תמיד את הגבורה שלו.

יהי זכרו ברוך





רויטל מרקוביץ'י

...

ואיך אני? ואיך הילדים?

כל יום, בכל יציאה מהבית ומכל כיוון אותן השאלות: איך אני? ומה עם הילדים?
לפעמים אני שואלת את עצמי האם האדם שמולי שואל באמת מרצון לדעת את האמת
או פשוט כי זה מה ש"נהוג" לשאול במצבים כאלו?

שהרי לא באמת האדם ששאל מצפה שאני אספר באמת איך אנחנו, נכון?
אבל יש את הכי חצופים שאני אפילו לא מוצאת את המילה לתאר והם מוספים ואומרים:
"איך את יכולה להיות כשיש לך 4 ילדים את חייבת להיות חזקה!!!"
זה נאמר בציווי כן, עם כמה סימני קריאה בסוף הדברים שלהם.

מי אתם שתחליטו בשבילי מה אני חייבת???

אני אניד לכם מה אני חייבת!

אני חייבת אותו כאן ועכשיו ואיתי ולתמיד כמו שהבטיח!
אני חייבת את החיוך, הכתף, החיבוק והמילה הטובה שחסרים כל כך!
אני חייבת שהוא יחלוק איתי את הקושי והנטל כמו שאמור היה להיות!
אני חייבת שגם הוא יהיה פה בשביל הילדים, אני חייבת שקט!

ואני חייבת לקחת את הזמן שלי ולהבין מה לעזאזל אתם תחליטו בשבילי שעברו שנתיים!
ואני חייבת כבר להתחיל להתגבר?

השבוע היו רצף של מפגשים עם אנשים שפשוט לא יכולתי יותר.
אנשים שאין להם חצי מושג מה אנחנו עוברים ומרשים לעצמם לקחת מנופול על האובדן שלי.
להניד לי מה נכון או לא עבורי ועבור הילדים.

אנשים שרוצים לחטט ולהיכנס ולהבין מה אני עושה כל היום ולמה עדין לא חזרתי לעבוד.
אנשים שחושבים שאני חייבת (שוב עם ציווי) למצוא דרך להשתקם ולהתחיל לחיות שוב.

אני מעריכה יותר את אלו שאומרים לי שקשה להם לגשת, שקשה להם לשאול, שלא יודעים או מסוגלים להכיל,
מאשר את האנשים שרוצים להשתיק את המצפון שלהם ועל הדרך לזרוק כמה דברים מטומטמים ומורידים.
אז כשאתם נתקלים במישהו שחווה כזה דבר אל תשאלו איך אתם, כי זו שאלה כל כך לעוסה וגם כבר נגמרו לי השקרים
לענות עליה.





אִם תִּפְגַּשׁ אָדָם שָׁבוֹר
נִשָּׁב אֹתוֹ
עַל סֵף הַשֶּׁבֶר הָאָרוּר
אֶל תִּנְסֶה לְתַקֵּן
אֶל תִּרְצֶה שׁוֹם דְּבַר
בִּירְאָה וּבְאֵהֶבֶת הַזּוּלָּת
נִשָּׁב אֹתוֹ
נִשְׁלַא יִהְיֶה שֵׁם לְבַד.

סמדר וינשטוק



חרדת מוות, שנתיים למלחמה: למה היא עולה, איך היא מתבטאת אצל ילדים, ואיך אפשר לתת לה מענה טיפולי ממוקד

חן מיכאל - מטפלת LICBT ומנחת הורים
בת ים (אונליין + פרונטלי) - נייד: 0507433986
[https://www.instagram.com/chen_michael_clinic?
igsh=MWZodTdyZnVvY251eA](https://www.instagram.com/chen_michael_clinic?igsh=MWZodTdyZnVvY251eA)



שנתיים חלפו מאז ה-7 באוקטובר, יום ששינה את פניה של המציאות הישראלית. ההדים עדיין מהדהדים בקולות האזעקות, בסיפורים האישיים ובצלקות הנפשיות שרבים נושאים. בין הכאב המתמשך לתקווה שמתחילה לנבוט, עולה נושא רגיש במיוחד: חרדת מוות אצל ילדים. זו לא חרדה רגילה; היא נובעת מטראומה לאומית שחשפה את כולנו, כולל את הקטנים ביותר, לשבריריות החיים. כמטפלים בגישת LICBT אנו רואים כיצד חרדה זו צפה דווקא עכשיו, שנתיים אחרי, ומאמינים שיש דרכים מעשיות להקל עליה - דרך טיפול LICBT ממוקד והנחיית הורים, תוך שמירה על תחושת ביטחון ותקווה.



למה חרדת המוות עולה דווקא עכשיו?

בשנה הראשונה למלחמה, הילדים, כמו המבוגרים, היו במצב הישרדותי. המוח התמקד בסכנה המיידית והפחדים העמוקים יותר נדחקו הצידה. אבל עכשיו, כשהשגרה חוזרת בהדרגה, נוצר מרחב רגשי להתמודדות עם מה שהודחק. ילדים שומעים שיחות מבוגרים, נחשפים לחדשות או לזיכרונות קולקטיביים ופתאום מתעוררות שאלות כמו "מה אם אמות?" או "מה יקרה אם אמא לא תחזור?".

זה תהליך טבעי: המוח מנסה "לעבד" את הטראומה, אבל לפעמים הוא מגיב ביתר דריכות ומגביר את החרדה. מניסיוני כמטפלת, אני רואה שגורמים כמו חשיפה מתמשכת למדיה או אירועים חדשים (כמו אזעקות) מעוררים את זה מחדש. זו לא חולשה, זה סימן שהנפש מוכנה להתמודד, וזה הזמן להציע כלים.

איך החרדה מתבטאת אצל ילדים?

ילדים לא תמיד מבטאים פחדים במילים; לעיתים זה יוצא דרך הגוף או ההתנהגות. **בגיל הרך (4-6)**, זה עלול להופיע כרגרסיה: הרטבת לילה, קושי בפרידה מההורים, חלומות רעים או פחד מחושך, כאילו ה"מפלצת" מתחת למיטה מייצגת את איום המוות.

ילדים בגילאי 7-12 עשויים לשאול שאלות חוזרות על מוות, לדאוג לבריאות המשפחה, לסרב ללכת לבית ספר או להתפרץ בבכי וכעס.

בני נוער, שמודעים יותר לקיומיות, עלולים להתכנס, לסבול מכאבי בטן פסיכוסומטיים, או אפילו להתנהג בצורה מסוכנת - כאילו הם בודקים את גבולות החיים.

מה שמשותף לכולם: חיפוש ביטחון. הילד לא "מגזים". הוא אומר לנו "תהיו כאן בשבילי".



איך הורים יכולים לעזור?

הורים הם המפתח הראשון. בגישת LICBT, אנו מדגישים כלים פשוטים שכל הורה יכול ליישם. הנה כמה צעדים מעשיים:

- תנו לגיטימציה לרגש: במקום "אל תדאג, לא יקרה כלום", אמרו "אני מבין שאתה מפחד, זה בסדר להרגיש ככה". זה מוריד את העוצמה.
- שיח בגובה העיניים: לילדים צעירים אמרו "אנחנו עושים הכל להיות בטוחים, יש לנו משפחה חזקה"; למבוגרים יותר, שתפו בהתמודדות שלכם.
- מודלינג רגשי: אם אתם נושמים עמוק כשמפחדים, הילד לומד. הדגמו התמודדות בריאה.
- צרו תחושת שליטה: דרך שגרה יציבה, חפצי הרגעה או "קופסת כלים" עם ציורים ומשחקים.
- עודדו ביטוי דרך יצירה: ציור או סיפור יכולים להוציא רגשות ללא מילים.
- היו נוכחים: חיבוק או ישיבה ליד המיטה עד שיירדם, לפעמים זה כל מה שצריך.

מענה טיפולי ממוקד בגישת LICBT כשהחרדה משבשת את היומיום כטיפול מקצועי הוא הצעד הבא. LICBT מתמקדת בכלים קטנים ומעשיים, לא בטיפול ארוך. הנה הכלים העיקריים:

- זיהוי דפוסים: עזרו לילד לזהות מחשבות קטסטרופליות ("כולם ימותו") ולבדוק אותן מול מציאות.
- שיח רגשי דרך משחקים או ציורים: מקשר בין מחשבות, רגשות והתנהגות.
- כלי ויסות: תרגילי נשימה (כמו 4-7-8) או קרקוע (5 דברים שאני רואה, שומע, מריח, נוגע, טועם).
- חשיפה הדרגתית: התמודדות מבוקרת עם פחדים, כמו דיבור על מוות בסיפור, עד שמתחזקת תחושת השליטה.

מניסיוני, שילוב הורים בטיפול מגביר את ההצלחה, הם הופכים לשותפים פעילים. מבט קדימה: כאב לצד תקווה. שנתיים אחרי, חרדת מוות היא תזכורת לכאב, אבל גם להזדמנות לצמיחה. היא מלמדת אותנו להעריך את החיים, לבנות קרבה ולהעניק לילדים מודל של חוסן. בגבולות LICBT, הכלים הקטנים האלה מטיפול LICBT ממוקד והנחיית הורים מחזירים את השליטה, צעד אחר צעד. התקווה נמצאת בילדים עצמם: הם חזקים, מסתגלים, ובעזרתנו יגדלו עם פחות פחד ויותר אמון בעולם. החיים, בסופו של דבר, חזקים מהכל.



געגוע: לא אישי בלבד

מוריה כהן כרמלי – מטפלת LICBT ויועצת ארגונית בכירה
moriamoria9@gmail.com | 050-9090595



בתור נערה הייתי מתווכחת עם אבא על המוזיקה ברכב. הוא היה משמיע את השירים הישנים שלו, ואני ואחותי היינו מגלגלות עיניים, צוחקות עליו ומנסות לשכנע להחליף דיסק. אז עוד לא הבנתי עד כמה המנגינות האלה חשובות לו. היום, כשהשירים האלו מתנגנים, הם לא סתם תווים. הם פותחים חלון ללב, מציפים זיכרון, מחזירים אותי לרגעים שהיו ונגמרו. זה געגוע.

גם במטבח הוא מלווה אותי. כשאני מבשלת מאכלים שאהב, או מזכרת בהשקעה שלו בחגים, אני מרגישה שהוא כאן. לפעמים זה כואב עד מחנק, לפעמים מתרפק ונעים. למדתי שהגעגוע יכול להיות לא רק חור שחור, אלא גם חיבור. גשר בין מה שאבד לבין מה שעוד חי בי.

אבל הגעגוע איננו רק שלי. מאז ה-7/10 המילה "געגוע" קיבלה הד חדש בחיים של כולנו. משפחות רבות נותרו עם כיסא ריק, עם שיחה שלא נענתה, עם בית שאיבד חלק ממנו. כעם, אנחנו מתמודדים עם געגוע לביטחון שנדמה לנו מובן מאליו, לשגרה שנקטעה באחת, לאמונה הפשוטה שהבית שלנו בטוח. זהו געגוע אישי שהפך להיות גם לאומי.

הגעגוע הזה מופיע במקומות הכי קטנים: ילד ששואל את אמא שלו "מתי אבא חוזר?", מיטה מסודרת שלא ישנו בה מאז אותו לילה, חצר ריקה מקולות משחק, או אפילו הודעה ישנה בטלפון שנשארה שם כמו מכתב נעול במגירה. הוא מתעורר בשירים שהושמעו בבתים, בתמונות שתלויות על הקירות, בחפצים קטנים שנשארו במקומם. הוא גם עולה בשתיקות – מול ילד ששואל שאלה שאין לה תשובה, מול דגל בחצי התורן, מול מבט ריק שמחפש מילים לנחם.



ב־LICBT אנחנו לומדים לא לפחד מהרגש. לא לדחוק אותו או להיבהל ממנו, אלא להכיר בו כטבעי. אפשר להחזיק אותו ולצד זה לבחור פעולה קטנה שממשיכה את הקשר.

לפעמים זו פעולה שמחייבה זיכרון אישי: לספר על אדם שאיננו כאן, להכין מתכון ישן, להדליק נר או לכתוב מכתב.

לפעמים זו פעולה שמחזקת את החוסן המשותף שלנו: להצטרף למפגש קהילתי, להתנדב בעשייה חברתית, או פשוט לשבת עם המשפחה ולהחזיק ידיים קצת יותר חזק.

תרגיל קטן עם געגוע:

בפעם הבאה שהגעגוע מתעורר, נסו לעשות כך:

1. עצרו ונשמו - שימו לב למחנק או לכובד בגוף.
2. אמרו לעצמכם "זה געגוע, וזה בסדר"
3. קחו זיכרון שעולה - שיר, חפץ, תמונה, רגע קטן.
4. הפכו אותו לפעולה - השמיעו את השיר, שתפו בסיפור, הדליקו נר, כתבו מכתב. פעולה קטנה שמחייבה את הזיכרון ולא מקפיאה אותו.

לסיום, הגעגוע לא יעלם. הוא יישאר איתנו, אישי וקולקטיבי. אבל הוא יכול להיות גם מקור של המשכיות - עדות לאהבה שהייתה, לחיים שנקטעו ולחוסן שאנחנו בונים כאן יחד. כשאנחנו נותנים לו מקום ובוחרים להפוך אותו לפעולה - קטנה, יומיומית, מחוברת - אנחנו בונים גשר. גשר בין כאב לתקווה, בין עבר להווה, בין אישי לכללי.



עוד מעט / שירלי שמואל ©

עוד מעט ישקע הכל

גם העצב,

גם הכאב.

השחר יעלה

אתו גם אור גדול

את הלב ימלא.

עוד מעט

את תראי.

גם הסתונית כפר

באדמה צומחת,

שמש פז את אורה שולחת.

גם הגשם בוא יגיע.

את תראי,

עוד מעט

גם הוא יגיע

תפתחי את הדלת

והוא בחבוק גדול

אותך יפתיע.





אימהות בצל המלחמה: הלב הפועם שמאחורי המדים

האתגרים הפסיכולוגיים והכלים המעצימים
שיסייעו לכן
להסדיר את הנשימה ולהמשיך בשגרה לצד
הדאגה

סיגלית גולברי - sigalit_golbari@

מטפלת | LI-CBT יועצת משפחתית M.A | מדריכת הורים מוסמכת
בגישת אדלר | 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



בזמן שכולנו עוקבים בדאגה אחר מהדורות החדשות, יש מי שנושאות את הנטל בשקט והן אימהות ללוחמים. "אמא ללוחם", צמד של מילים עם נדבכים רבים של משמעות, מגוון של רגשות ואתגרים יומיומיים שמושפעים באופן ישיר מהמציאות הביטחונית בישראל שבבסיסם עומדים מצבים פסיכולוגיים, נפשיים ופיזיולוגיים שאותם אנו חוות, כמו מתח, סטרס וחרדה הנגרמים מהסכנה הפוטנציאלית לחיי בנינו.

להיות אמא ללוחם בחזית, זה לבחור בכל בוקר מחדש להמשיך לנהל שגרת חיים תחת עננים של דאגה, דריכות יתר, אי וודאות, חוסר שליטה, קשיי שינה, פחד ודפיקות לב מואצות מכל דפיקה בדלת, תנודות חדות במצב הרוח, חוסר אונים, חוסר ודאות, ציפייה ותפילה שאולי היום הטלפון שלך יצלצל ממספר לא מזוהה ותוכלי לדבר איתו דקה או שתיים (לא עם הקליטה הכי טובה) אבל העיקר לשמוע את קולו. זה להשאיר את הטלפון שלך צמוד אלייך עם צליל שמיוחד רק עבורו כדי שלא תפספסי הודעה או צלצל ממנו, מפגש עם כל הפחדים הכי עמוקים שלך בכל פעם שמתפרסמת בחדשות ידיעה של "הותר לפרסום", שמטלטלת את העולם שלך ומלווה באימה משתקת. להיות אמא ללוחם פירושו שהלב שלך מטייל מחוץ לגופך עד שהוא חוזר הביתה לזרועותייך.



אתגרים רבים ומורכבים אלו עומדים בפני אימהות ללוחמים, והדרך להתמודד איתם היא להרחיב את תפיסת העולם שלנו ולאמץ לחיינו רעיונות וכלים פרקטיים מעולם הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי (CBT) והפסיכולוגיה החיובית, כדי שנוכל לטפח אופטימיות ותקווה, ובייחוד כדי שנוכל לווסת ולאזן את מערכת העצבים שלנו.

אני שמחה לחלוק איתכן את ארגז הכלים שאני משתמשת בו על בסיס יומיומי לא בשביל לשרוד את התקופה המתגרת ללב שלי, אלא כדי להתמודד איתה באופן האדפטיבי ביותר ולעורר את מערכת העצבים הפארא-סימפטית האחראית על "מנוחה ועיכול". יחד עם זאת, חשוב לי לציין שכלים אלו דורשים אימון ותרגול, ועדיין זה לא אומר שאני חווה רק ימים טובים, כמוכן שיש ימים פחות טובים ובימים אלו אני דואגת לדבר אל עצמי בחמלה.

לשנות את הסיפור הפנימי:

הצעד הראשון, הוא לזהות את המחשבות האוטומטיות השליליות שגורמות לעוצמה גבוהה של רגשות קשים ומורכבים. המוח שלנו נוטה לברוח ולהתמקד במחשבות השליליות באופן אוטומטי, ב"תסריטים" הגרועים והמדאיגים ביותר שיש, כמו "בטוח יקרה לו משהו". לאחר שזיהינו את המחשבות, שאלו את עצמכן: "האומנם? בטוח יקרה לו משהו? על איזה עובדות אני מסתמכת כשאני חושבת מחשבה זו באופן מוחלט?". לאחר מכן נסחו מחשבה יעילה יותר ובהלימה למציאות המורכבת כדי שנוכל להאמין בה, כמו: "הבן שלי עבר הכשרה ארוכה, הוא יודע מה הוא צריך לעשות במקרים כאלו ואחרים, הוא התאמן לכך, יש לו את היכולת להתמודד ואני סומכת עליו". ניסוח המחשבות שלנו באופן יעיל ומיטבי אינו מבטל את הדאגה, אך הוא מונע ממנה להפוך לאימה משתקת ומסוות את עוצמות הרגשות שלנו, שכן המחשבה האוטומטית השלילית שניתנה כדוגמה איננה מבוססת על עובדות מן המציאות, אלא על הסקנת מסקנות על סמך רגשות, כמו דאגה, פחד, חוסר אונים ועוד.



שמירה על שיגרת חיים:

כשאדם נמצא במצבים של סטרס, דריכות יתר, מתח או חרדה, הנטייה הטבעית היא להימנע מפעילויות, בילויים והנאות. אך בייחוד במצבים אלו, מחקרים מראים כי שמירה על שיגרת חיים ופעילויות יומיומיות, כמו עבודה, ציור, ריקוד, חוג, פעילות גופנית, בילוי עם חברה, בילוי בטבע ועוד, יכולות להפחית את תחושת חוסר האונים וליצור תחושת שליטה ומסוגלות. אלו פעולות שיש לנו את היכולת לשלוט בהן, לעומת התמקדות בדברים שאין לנו שליטה בהם, כמו האם הוא אכל, האם קר לו או חם לו, האם הוא בסדר ועוד. יתרה מכך, פעולות אלו מזכירות לנו כי אנחנו לא רק "אימהות של לוחמים", אלא שיש לנו עוד תפקידים אחרים ומשמעותיים בחיינו.

כתיבת יומן הכרת תודה

גם כשקשה, נסו למצוא שניים או שלושה דברים קטנים ביום שעליהם אתן מודות. זה לא חייב להיות משהו גדול, זה יכול להיות הדבר הכי קטן ומובן מאליו, כמו תודה על הקפה, תודה על המים החמים במקלחת. כך אנחנו מאמנות את המוח לחפש את הטוב והחיובי גם בתוך הקושי.



לסיכום, כלים אלו לא נועדו להתעלם או להדחיק את הרגשות והאתגרים איתם אננו מתמודדות, אלא הם נועדו לפתח בנו ולמצוא בתוכנו משאבים פנימיים וחיצוניים שיסייעו לנו לנהל אותם באופן יעיל ולהמשיך בשגרת חיינו לציידם. יחד עם זאת, אם את מרגישה כי הדאגה ורמות החרדה והסטרס שאת חווה הופכים למשתקים או פוגעים בתפקוד היומיומי שלך, חשוב לפנות לעזרה מקצועית. לבקש עזרה זו לא חולשה אלא חוסן נפשי ובחירה בצעד אמיץ של אמא שדואגת לבריאותה הנפשית כדי שתוכל להמשיך להוות עוגן יציב עבור בנה הלוחם.



תעשי לך הרגל.
כל בוקר כשאת קמה,
תבדקי שהשמש זורחת אצלך.
שאת קמה לא רק עם הרגליים,
אלא שגם הלב התעורר.
ולפני שאת ממהרת לצאת ליומך,
תוודאי שלקחת איתך
את החלומות שלך.



שניקה שקד



המוח האנושי מחפש תשובות:

ליצור אי של ודאות בתוך אי-ודאות

ד"ר נועה אלבלדה, חוקרת מוח ומטפלת מוסמכת liCBT
מקבלת בזום

טלפון (וואטסאפ בלבד): 054-4645234

<https://www.nwna.ch/he>

האם שמתם.ן לב שלמחשבות שלנו יש נטייה לטייל לעבר ולעתיד? האם הבחנתם.ן שבזמנים של חוסר ודאות ודאגה הנטייה הזו מתגברת ואנו מבלים פרקי זמן ארוכים בנדידת מחשבות לגבי מה שהיה ומה שיהיה? האופי הנודד של התודעה האנושית נובע מהצורך העמוק של המוח בוודאות לגבי העתיד.

המוח האנושי הוא מערכת מורכבת להפליא שמכילה מיליארדים של תאי עצב המחברים זה לזה ברשת סבוכה של קשרים. מורכבות המוח היא המאפשרת יכולות ייחודיות כמו חשיבה מופשטת, דמיון ויצירתיות, כושר המצאה, תכנון ופתרון בעיות. מוחנו משתמש בכל היכולות הללו לטובת תפקידו הבסיסי והחשוב ביותר: לקדם הישרדות על ידי זיהוי והימנעות מסכנה. מחקרי מוח מהשנים האחרונות מראים כי יש במוחנו רשתות עצביות שתפקידן לייצר "ניבויים" או "תחזיות" לגבי העתיד. מערכות אלו מבצעות אינטגרציה של כלל המידע המגיע בכל רגע נתון למוח הן מהעולם החיצוני (דרך החושים) והן מהסביבה הפנימית של הגוף יחד עם ידע קודם שיש לנו על העולם. מתוך אינטגרציה זו המוח מייצר ניבויים לגבי מה שעתיד להתרחש הן בעתיד המיידי/קרוב והן בעתיד הרחוק והניבויים אלו ישפיעו על התנהגותנו בעולם. ככל שלמוח יש יותר מידע, כך הוא מבצע ניבויים מדויקים יותר וכך אנו נערכים בצורה טובה יותר לעתיד, בפרט אם עתיד זה טומן בחובו אתגרים או סכנות. תופעת נדידת המחשבות שהזכרנו בתחילת מאמר זה מייצגת את הביטוי המנטלי-פסיכולוגי של פעילות עצבית באזורי המוח שעסוקים בניבוי העתיד.



אבל מה קורה כשאנו נאלצים להתנהל בתוך אי-ודאות? ובכן, במקרים אלו, המוח מתקשה לייצר ניבויים מדויקים לגבי העתיד. מצב זה מבחינת המוח הוא מצב של איום ולכן מערכות הלחץ המוחיות והגופניות נכנסות לפעולה ואנו מרגישים מתח, חשש ואף חרדה, על כל התופעות הפסיכולוגיות והגופניות המתלוות לכך. זו דרכו של המוח לגרום לנו להיות דרוכים וערניים על מנת שנוכל להישמר מפני סכנות בלתי צפויות. כעת, ברור מדוע רוב בני ובנות האדם חווים מצבים של אי-ודאות כלא נעימים מבחינה פסיכולוגית וגופנית.

אירועי השנים האחרונות במדינת ישראל כפו על כולנו התנהלות מתמדת בתוך מצבים קיצוניים של חוסר ודאות שרדפו זה את זה כמעט ללא הפסקה, החל במגפת הקורונה, דרך החיכוכים החברתיים במדינת ישראל בהקשר לשינויי החקיקה ביחס לבית המשפט העליון וכלה במתקפת חמאס הנוראית ב-7.10 וכל האירועים הביטחוניים שבאו בעקבותיה. בשנים אלו אנו חיים תחת סטרס כרוני - תולדה של התנהלות ממושכת בתנאי חוסר-ודאות וסכנה - שלאורך זמן שוחק הן את החוסן הגופני והן את החוסן הנפשי-מנטלי של כולנו ומוביל לעליה הנצפית כיום בתופעות כמו דיכאון, חרדה ופוסט-טראומה, עייפות, עצבנות, שינויים בדפוסי אכילה ומשקל, רגישות מוגברת למחלות שונות ועוד.

איך בכל זאת יוצרים "אי של ודאות" בתוך אי-הודאות? לשמחתנו קיימות טכניקות רבות שיעילות מאוד בטיפול תחושה של התקרקעות, התעגנות והחזרת שליטה במצבי חוסר ודאות. קצרה היריעה מלתאר את כולן, אך מיד נזכיר שתיים מהן. טכניקות אלו לכאורה לקוחות מעולמות שונים מאוד: מיינדפולנס לעומת עבודה קוגניטיבית. יחד עם זאת, שתיהן מטפחות יציבות לנוכח עולם שמשתנה בקצב מהיר ומרגיש לעיתים קרובות כאוטי ומסחרר.



טכניקה 1:

תרגול "לשבת כמו הר". תרגול זה הוא תרגול מיינדפולנס שמטפח את האיכות הפסיכולוגית של יציבות פנימית לנוכח שינויים. בדומה להר העומד איתן וקבוע לנוכח מזג אויר קיצוני ומשתנה ותחלופה מתמדת של עונות השנה, המתרגל לומד לקבל את עובדת חוסר הוודאות של החיים ולמצוא שלווה ובסיס פנימי יציב גם כאשר המציאות החיצונית סוערת. דוגמה לתרגול זה ניתן למצוא כאן:

https://www.youtube.com/watch?v=M_mXLOAv6r8



טכניקה 2:

תרגיל מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה. תרגיל "מעגל ההשפעה ומעגל הדאגה" פותח על ידי סטיבן קובי ומטרתו לעזור לאנשים למקד את האנרגיה שלהם בדברים שהם באמת יכולים לשנות. במהלך התרגיל נצייר שני מעגלים: מעגל הדאגה (Circle of Concern) - זהו המעגל הגדול יותר, הכולל את כל הדברים שמעסיקים או מדאיגים אותנו כמו אירועים שמתרחשים במדינת ישראל (המלחמה), בעיות אישיות (למשל בעיות בריאות) או מצבים שאינם בשליטתנו הישירה (התנהגות של אדם אחר). מעגל ההשפעה (Circle of Influence) - זהו המעגל הקטן יותר, הנמצא בתוך מעגל הדאגה. הוא מכיל רק את הדברים שאנו יכולים להשפיע עליהם באופן ישיר באמצעות המעשים וההחלטות שלנו. לדוגמה, במקום לדאוג מפילת טיל בקרבת מקום המגורים שלנו (מעגל הדאגה), אפשר להחליט לנסוע זמנית לאזור אחר או לוודא את כשירות המרחב מוגן בדירה/בבניין (מעגל ההשפעה). באמצעות תרגיל זה ניתן לעבור ממצב ריאקטיבי למצב פרואקטיבי. במצב הריאקטיבי אנו מתמקדים במעגל הדאגה, דבר שמוביל לתחושות של חוסר אונים, כעס וייאוש, כיוון שהעיסוק הוא בדברים שאינם בשליטתנו. במצב הפרואקטיבי, אנו ממקדים את רוב האנרגיה במעגל ההשפעה, בדברים שיש לנו שליטה עליהם. דבר זה בונה תחושת מסוגלות ובטחון ומחזיר תחושת שליטה ויציבות.



מחשבות לא מתחשבות!

תהליכים קוגניטיביים וכלים מעשיים לעבודה עם נוער בסיכון – liCBT

איריס מוסקוביץ, מטפלת רב תחומית, מנחת קבוצות, בעבר שימשה כמדריכה פדגוגית ארצית במטה משרד החינוך לילדים ולנוער בסיכון

מבוא

אחת ההגדרות לנוער בסיכון במדינת ישראל בשפה המקצועית הינה: נוער הנמצא במצבי סיכון המובילים לסכנת נשירה ממסגרות הלימוד הפורמליות. במדינת ישראל יש בין 5,000 ל-6,800 בני נוער הנמצאים במצבים של נשירה גלויה בכל שנה בממוצע. בשנים האחרונות, כבר משנת 2020 מאז התפרצות מגפת הקורונה, אירועי השבעה באוקטובר והמלחמה המתמשכת משרד החינוך מתריע ואף מטפל בכ-80,000 תלמידים הנמצאים בסכנת נשירה סמויה.

נוער בסיכון מתאפיין בהתנהגויות סיכון שהינן תוצאות של שלל סיבות נתונים דמוגרפיים, סוציו-אקונומיים, מצבי חיים מורכבים, מעגלי תמיכה חסרים בית, משפחה, סביבה, סמים, אלוהול, פשיעה, חרדות, קשיי קשב ועוד.

מחקרים מצביעים על כך כי נוער בסיכון מתמודד לעיתים קרובות ברמה האישית עם מחשבות קוגניטיביות הרסניות המתבטאות במחשבות אוטומטיות שליליות ובעיוותי חשיבה המוגדרים בעיניהם כאמיתות. גישה ה- LICBT : Low -Intensity Cognitive Behavioral Therapy מציעה ארגז כלים מותאם לאוכלוסייה זו, המבוסס על אחד מעקרונות היסוד שמחשבה אינה עובדה! נוער בסיכון מפתח דפוס חשיבה בעייתיים כמנגנון הגנה מול טראומות וחוויות קשות. עיוותים אלו, כמו חשיבה דיכוטומית והכללה, מחזקים מעגלי כישלון והרס עצמי. (Beck, 2011)



רקע תאורטי

כיצד נולדת מחשבה?

המחשבה היא תוצאה של האופן שבו המוח שלנו מעבד מידע ונתונים ומייצר הבנות הקשורות לתהליכים מודעים ולכאלה שאינם מודעים. החשיבה מייצרת תפיסות עולם והבניות קוגניטיביות המייצרות בעבורנו סוג של היגיון פנימי המאפשר לנו להתמודד עם תהליכי קבלת החלטות, הבנת העולם שסביבנו ותפיסתו, ייצור תוכניות וקביעת מטרות. קיימים סוגים שונים של סוגי חשיבה, תאוריות ומודלים של חשיבה ואף גורמים המשפיעים על החשיבה.

גנטיקה וביולוגיה, סביבה הכוללת בתוכה חינוך, תרבות, דפוסי חשיבה ואמונות, רגשות הנחווים והמשפיעים על אופי החשיבה ופרשנותה, ואף המוטיבציה המשפיעה על המטרות ועל עיצוב החשיבה התוצאתית.

כשנערה בסיכון החוסה באחד ממוסדות חסות המדינה מספרת לי: "נשרתי מכל מקום אפשרי, הרגשתי בביה"ס רגיל שלא רואים אותי! לא שומעים אותי! לא מאמינים בי! כאילו שאני לא קיימת!"

זהו רק קצה ביטוי הכאב והתסכול שהיא חוותה. כיצד ניתן לרפא פצעים כה עמוקים, ואף להוביל לראיית עולם חיובית ולתהליכים של החלמה, צמיחה ובריאות מציאות חיים מיטיבה?



כלים טיפוליים על קצה המזלג ויישום מעשי

Setting - בניית הקשר הטיפולי וחשיבותו תוך שימוש בחמשת העקרונות לתקשורת יעילה:

בניית קשר טיפולי איתן הינו אחד המדדים החשובים בהצלחת בניית היחסים והצלחות בתהליך הטיפולי.

טיפול, המבוסס על יחסי אימון, חום, אמפתיה, כנות, שגרות.


התמודדת עם התנגדויות ופירוק מנשק, שימוש במשפטים המשמשים כעדות להקשבה לא שיפוטית וחזרתיות על דברי המטופל/ת.

ביטוי ושיקוף של מחמאות, הבעת הערכה והעצמה אותנטיים על הישגים, תהליכים, חוזקות.



- יומן מצב רוח 1 : הבחנה על פי מודל ABC: ניתוח אירוע, מחשבה, רגש-שיום רגשות, הפרדה בין רגשות למחשבות, זיהוי התנהגות ותגובות פיזיולוגיות. רגשות אינן עובדות!
- שאלות סוקרטיות: מזהים מחשבות חמות: בודקים האם הן עובדה או מחשבה?
- יומן מצב רוח 2: זיהוי עיוותי חשיבה ותשאול סוקרטי במטרה לזהות אמונות יסוד. תהליך זיהוי עיוותי החשיבה מבחינתי הוא נקודת מפנה מכוננת משמעותית בתהליך הטיפול. המרחק שנוצר בין המטופל למחשבה הלא אדפטיבית מסייע למטופל המזהה לפתע את עיוות החשיבה לייצר מרחב של רפוי.
- אני לא הבעיה, אני כבר לא מזוהה עם המחשבה, אלא נמצא במרחק ובהתבוננות על המחשבה וזאת כחלק מהתהליך של גילוי אמונות היסוד. עיוותי חשיבה נפוצים המזוהים עם נוער בסיכון - תפישה של שחור-לבן, הכול או לא כלום, קריאת מחשבות, קריאת עתיד וניבוי שלי, מסננת שלילית, האשמה עצמית, שימוש בשיח פנימי של צריך מוכרח וראייה קטסטרופלית.
- מעלית הזמן: איפה היית רוצה לראות את עצמך בעוד חמש שנים מעכשיו?
- תשאול סוקרטי, חץ אנכי וגילוי של אמונות היסוד: גילוי בסיס אמונות היסוד החבויות בחשיבה האוטומטית היומיומית. כרוך לעיתים בתהליך הכרה שיש בו מחד גיסא עצב ואבל על האמונה שמלווה את האדם כגון: אני לא אהובה! ומאידך הארה, שיש בה תפנית בנרטיב הפנימי - האישי. אמונות יסוד שליליות חוסמות את החופש האמיתי שהינו החופש לבחור.
- תיבת קרדיט: זיהוי הצלחות - צעדים קטנים גדולים. תיעוד הישגים ברמת מחשבות, פעולות, הצלחות. תיבת הקרדיט המוחשית משמשת כתזכורת פעולה יומיומית בתרגול המחשבה החיובית והשינוי התפיסתי העצמי- כחלק מההבנייה הקוגניטיבית החדשה.
- אימוץ אמונת יסוד חדשה: לדוגמה במקרה של אותה נערה: זיהוי אמונת היסוד "אי אפשר לאהוב אותי" איפשר לאמץ באמונת יסוד חדשה, "אני אדם אהוב".
- אמונה כגון "אני חסרת אונים" תתחלף באמונה "יש לי שליטה על מרכיבים רבים" בחיי.



דוקא עכשו / שירלי שמואל © 

דוקא עכשו
כשהפצעים עוד
טרם הגלידו,
דוקא עכשו
כשהדם עדין נגר,
כשהיד עדין ממתינה למגע,
כשהלב אך לפני רגע נשבר.

דוקא עכשו

מחפשת את מי שיוכל
להושיט ידו למכחול
להוסיף מעט צבע
לעולם שנצבע כלו באפר.
דוקא עכשו

מבקשת לצבע את השחר
הגדול שימלא את הכל
בחיוכי ילדים
שאת הלב ממלאים
ברפרוף פרפרים,
שמחה אינסופית שתאיר
ותחזיר את האור שהחור
שנעלם לו אישם
ללא התרעה
ללא אותות אזהרה.





בואו נשמור על קשר!

נעים להכיר, כמה מילים על האגודה

האגודה שלנו נולדה מתוך חלום קטן - להפוך ידע מקצועי וכלים טיפוליים למשהו נגיש פשוט ומחזק לכל מי שנוגע בחיים עם חרדה, קשב ואתגרי היום - יום. מאז פרוץ המלחמה פתחנו קו חם, עברנו הכשרות מיוחדות ועמדנו לצד משפחות וקהילות, גם כשבתוכנו היה כאב אישי ושכול.

האגודה היא בית מקצועי וקהילתי גם יחד - מקום שבו טיפול פוגש תקווה ומקצועיות פוגשת אנושיות. אני מזמינה אתכם להמשיך ללכת איתנו בדרך, צעד אחר צעד, באומץ וחמלה.



055- 5569908



Licbt4u@gmail.com



li-cbt.org.il

LICBT ISRAEL

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

