

## התמודדות עם חוויות קשות

פרופ' שילה א"מ ראוש ופרופ' ברברה אולסוב רות'באום





# התמודדות עם חוויות קשות

תוכנית לעזרה עצמית

פרופ' שילה א"מ ראוש  
ופרופ' ברברה אולסוב רות'באום

מאנגלית: ניצן לפידות

מק מודן הוצאה לאור

MAKING MEANING OF DIFFICULT EXPERIENCES  
A SELF-GUIDED PROGRAM  
Sheila A.M. Rauch, PhD  
and Barbara Olasov Rothbaum, PhD

הותאם לישראל על ידי אדוה אסולין,  
אבישי אלה ופרופ' יונתן הפרט  
מהמרכז להחלמה מטראומה באוניברסיטה העברית  
תורות לתרומת JFNA - ארגון הפרציות היהודיות של צפון אמריקה



The Jewish Federations  
of North America



המרכז  
להחלמה מטראומה  
The Center for  
Trauma Recovery

עורכת הספר: רותם רז  
עיצוב העטיפה: נעמה כרמלי / סטודיו מודן

© כל הזכויות בשפה העברית שמורות, 2026

למודן הוצאה לאור בע"מ

משק 33, מושב בן-שמן, 7311500

© Oxford University Press 2023. Making Meaning of Difficult Experiences – A Self-Guided Program was originally published in English in 2023. This translation is published by arrangement with Oxford University Press. Modan Publishing House is responsible for this translation from the original work and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccuracies or ambiguities in such translation or for any losses caused by reliance thereon.

© Hebrew translation rights reserved by  
Modan Publishing House Ltd.  
Meshek 33, Moshav Ben-Shemen, 7311500

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני או אחר, כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

Printed in Israel

## תוכן העניינים

7	.....	פתח דבר
11	.....	מבוא
15	.....	1. חוויות טראומטיות
28	.....	2. למה כדאי לגשת לחוויות קשות?
45	.....	3. כיצד לגשת לחוויות קשות: חשיפה ועיבוד זיכרונות...
104	.....	4. חזרה לפעילות
126	.....	5. כוחם המרפא של קשרים חברתיים
145	.....	6. טיפול עצמי
175	.....	7. סגירת מעגל החוויות הקשות
193	.....	נספח א': שאלונים
291	.....	נספח ב': הצעות לפעילויות מהנות



## פתח דבר

מדוע לכתוב ספר שמטרתו לעזור לאנשים לעבד את החוויות הקשות שעברו?

למרבה הצער, העולם שאנחנו חיים בו עלול להיות קשה ומסוכן. רבים מאיתנו מצליחים להתמודד עם חוויות קשות ולשאת במידה מסוימת את השפעותיהן השונות, אך ללא השלכות רגשיות מתמשכות. אולם לא כולם מצליחים לעשות זאת, ויש כאלה שמשתנים לתמיד. השפעות אירועי שבעה באוקטובר והמלחמה המתמשכת שבעקבותיהם לא פסחו על איש בישראל, וזאת זמן קצר לאחר שהסתיימה מגפת הקורונה אשר השפעותיה עדיין ניכרות בעולם כולו. הדרך הטובה ביותר לעבד ולעכל חוויות קשות היא לדבר עליהן עם אנשים שיודעים להעניק תמיכה. אך לעיתים קשה לדבר עם האנשים הקרובים אלינו ביותר על מה שקרה לנו, ולא כולנו יכולים לפנות לאנשי מקצוע.

פרופ' שילה א"מ ראוש (Sheila A.M. Rauch, PhD) ופרופ' ברברה אולסוב רות'באום (Barbara Olasov Rothbaum, PhD) מחברות הספר 'התמודדות עם חוויות קשות: תוכנית לעזרה עצמית' (*Making Meaning of Difficult Experiences*) הן מהמטפלות והחוקרות המובילות בעולם בתחום הטיפול בטראומה, ויש להן שנות ניסיון קליני ומחקרי רבות בעזרה לשורדי טראומה ואירועי דחק נפשי.

במשך עשרות שנות עבודתן הן עזרו לאנשים רבים בעיבוד חוויות קשות וטראומטיות וראו את השינוי הטובה שהתחולל בחייהם. מטופלים רבים סיפרו כי לאחר עיבוד הזיכרונות של החוויות הקשות שעברו הם הצליחו לשוב להרגיש כמו מי שהיו לפני כן – כמו שכבר לא האמינו שיוכלו. מתוך תובנה זו, ומתוך אמונה עמוקה כי הכלים והמיומנויות שנוסו בעבודתן אכן פועלים, ביקשו המחברות לחלוק אותם עם אנשים נוספים. כך נולד ספר זה – ספר הדרכה שנועד לעזור לאנשים להתמודד עם חוויות שעלולות להסיט את החיים ממסלולם וללמד אותם מיומנויות שעזרו למטופלים ולרבים אחרים. הספר הזה נועד לתת לקוראיו את האפשרות לחיות את החיים שהם רוצים לחיות. המחברות מקדישות אותו לכל מטפליהן לאורך השנים ולמטפלים הרבים שהכשירו. הן למדו מכל אחד ואחת מהם ורואות בספר שכתבו דרך להעביר את הידע הזה הלאה.

## על המהדורה בעברית

המהדורה העברית של הספר 'התמודדות עם חוויות קשות: תוכנית לעזרה עצמית' פותחה בהסכמת המחברות על ידי המרכז להחלמה מטראומה באוניברסיטה העברית בירושלים, בראשותו של פרופ' יונתן הפרט. מהדורה זו מבוססת על הספר המקורי שיצא לאור בהוצאת אוניברסיטת אוקספורד, אך עברה התאמות תרבותיות ולשוניות להקשר הישראלי שלאחר אירועי שבעה באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל. הגרסה העברית נכתבה כדי להנגיש את הידע לקוראים בישראל, מתוך אמונה שהספר יכול להעניק כלים מעשיים חשובים ולסייע בהתמודדות לכל אדם שנפגע במישרין או בעקיפין מן האירועים הקשים, וכן לכל מי שמבקש למצוא דרך לריפוי ולחיים בעלי משמעות. המקרים המוצגים בספר בדויים ואינם מייצגים אנשים מסוימים, אך

הם מבוססים על ניסיון הקליני והמחקרי הרב של מחברות הספר בעבודה עם מטופלים. במהדורה העברית עברו הדמויות ותיאורי המקרים התאמות להקשר הישראלי שלאחר אירועי שבעה באוקטובר והמלחמה, אך הושקע מאמץ רב לשמור על העקרונות הטיפוליים שפיתחו המחברות, מתוך כבוד עמוק לידע המקצועי שהניח את יסודות הספר.

עבודת ההתאמה התרבותית והלשונית של הספר להקשר הישראלי בוצעה על ידי אדוה אסולין ואבישי אלה מצוות המרכז להחלמה מטראומה, בהנחייתו של פרופ' יונתן הפרט.

## תודות

תודתנו העמוקה נתונה לפרופ' שילה א"מ ראוש (Sheila A.M.) ולפרופ' ברברה אולסוב רות'באום (Barbara Olasov, PhD) על נדיבותן בהסכמתן לחלוק את הידע והניסיון שצברו לאורך השנים כדי לסייע לאנשים רבים בישראל באמצעות ספר זה. תודה גם להוצאת אוניברסיטת אוקספורד על תמיכתה בהנגשת הידע החשוב לקהל הקוראים בישראל ולהוצאת מודן על הנכונות לצאת לדרך עם פרויקט מורכב זה. תודה מיוחדת לארגון הפררציות היהודיות של צפון אמריקה (The Jewish Federations of North America – JFNA) אשר תרומתו הנדיבה היא שאפשרה את הפיתוח וההוצאה לאור של הגרסה העברית לספר.



## מבוא

החיים מפגישים אותנו לא פעם עם סכנות ועם חוויות מטלטלות. חוויות אלה עלולות לגרום לסבל רב ולמצוקה מתמשכת, אך עם התמודדות נכונה הן עשויות גם להצמיח חוסן. הספר 'התמודדות עם חוויות קשות: תוכנית לעזרה עצמית' הוא ספר הדרכה שנועד לסייע בהתמודדות עם אירועי דחק וחוויות טראומטיות, ולתמוך בתהליך של עיבוד, החלמה וחזרה למסלול החיים.

חוויות כאלה עשויות לכלול אירועים חריגים ואלימים, לצד אירועי חיים מטלטלים לא פחות: פגיעה פיזית או מינית, אובדן של אדם קרוב, מחלה קשה, תאונה, אסון טבע, חוויות של אפליה או השפלה, משברים כלכליים או שינויים חדים במסלול החיים.

עבור רבים מאיתנו, אירועי שבעה באוקטובר 2023 והמלחמה שבאה בעקבותיהם היו מטלטלים בעוצמה יוצאת דופן. הם כללו חוויות טראומטיות ישירות, וכן חוויות שנבעו מחשיפה מתמשכת לאיום, לאובדן ולחוסר ודאות. אלפי בני אדם נהרגו, משפחות רבות נפגעו, ותחושת איום מתמשכת הפכה, למשך תקופה ארוכה, לחלק מחיי היומיום של כולנו.

בתוך המציאות הזו, אנשים חוו את האירועים בדרכים שונות. היו שנחשפו ישירות לאירועי טרור ולחימה; אחרים נתקלו שוב

ושוב במראות קשים של מוות והרס. יש שאיבדו בני משפחה או חברים, ויש שנאלצו לעזוב את ביתם ולשהות תקופה ממושכת הרחק מהקהילה. יש מי שחווה את ההשפעה בעיקר דרך תיעודים חוזרים ותכנים גרפיים בתקשורת וברשתות החברתיות; ויש שנפרדו מיקיריהם שגויסו וחיו חודשים ארוכים בתחושת דאגה וחוסר ודאות. רבים התמודדו גם עם שיבוש מתמשך של השגרה ועם פגיעה כלכלית. כל אלה הותירו אצל רבים חותם רגשי עמוק, שבא לידי ביטוי בין השאר במחשבות פולשניות, בחרדה, בקשיי שינה ובתחושת חוסר ביטחון. חשוב לומר: תגובות אלה הן נורמליות ונפוצות לאחר חשיפה לאירועים קשים. גם אנשים בעלי חוסן נפשי גבוה חוו שחיקה, עייפות רגשית וערעור של תחושת הביטחון. רבים חוו שינוי משמעותי שמצריך זמן, תמיכה ותהליכי החלמה, ולעיתים גם מציאת שפה וכלים חדשים להבנת החוויה.

חוויות טראומטיות אינן ייחודיות למציאות הישראלית שלאחר שבעה באוקטובר. על פי ההערכות, עד תשעים אחוזים מכלל האנשים הבוגרים ברחבי העולם יחוו בחייהם לפחות אירוע אחד שיש לו פוטנציאל טראומטי. אירועים אלה כוללים בין היתר אלימות בין־אישית, שירות צבאי או חשיפה ללחימה, מתקפות טרור או פשעי שנאה, אסונות טבע, מחלות קשות, תאונות או אובדן משמעותי. גם אירועי חיים שכיחים יותר, כגון גירושים או הפלה, עשויים לעורר מצוקה עמוקה ולהותיר קשיים רגשיים מתמשכים. הספר 'התמודדות עם חוויות קשות' נועד לכל מי שמתמודד עם חוויות מסוג זה. הוא מציע כלים ואסטרטגיות המתאימים למגוון רחב של אנשים: מי שחוו חוויות קשות ומבקשים להשתקם מהן, וגם מי שאינם זקוקים כעת לעזרה מקצועית, אך מבקשים להבין טוב יותר כיצד לעבד חוויות מטלטלות ולהפחית את השפעתן המתמשכת.

הגרסה המקורית של הספר נכתבה במטרה לספק כלים מעשיים להתמודדות עם מגפת הקורונה. מחברות הספר הבינו כי עוד לפני

המגפה לא היו מערכות בריאות הנפש ברחבי העולם ערוכות לספק מענה הולם לכלל האנשים המתמודדים עם רמות גבוהות של דחק וטראומה. הן ביקשו ליצור משאב נגיש, שאנשים יוכלו להיעזר בו ללא צורך בליווי של אנשי מקצוע, כדי לשוב אל החוויות והזיכרונות הקשים, להתמודד עימם, ולצאת מהם מחוזקים – תוך רכישת כלים שיתמכו בחזרה לתפקוד מתוך המצוקה.

הגרסה החדשה בעברית נולדה מתוך צורך דומה: להנגיש כלים לעזרה עצמית לאנשים הסובלים ממצוקה ומטראומה בעקבות אירועי שבעה באוקטובר והשפעות המלחמה, גם אם אינם מרגישים צורך לפנות כעת לעזרה מקצועית. על פי מחקרים מהעת האחרונה, שכיחותם של תסמיני טראומה, דיכאון וחרדה עלתה במידה ניכרת מאז האירועים הקשים. נראה כי כלי שיאפשר עיבוד של החוויות הקשות ותמיכה בחזרה לתפקוד עשוי לסייע, ואף למנוע החרפה שתצריך בהמשך תמיכה מקצועית.

אנו מזמינים אתכם לקרוא, להתנסות בתרגילים, להשתמש בשאלונים וללמוד מהמקרים ומהאיורים כדי שאלה יוכלו לסייע לכם בעיבוד החוויות הקשות ובמציאת דרך אישית לצאת מהן מחוזקים.

כל השאלונים המופיעים בספר, כולל שאלוני עיבוד הזיכרון, זמינים גם באפליקציה ייעודית שפותחה במיוחד לליווי הקריאה והתרגול ואנו ממליצים להשתמש בה לליווי הקריאה בספר. פרטי האפליקציה וקישורי ההורדה מחנויות Apple ו־Google, זמינים באתר המרכז להחלמה מטראומה, בכתובת: [ctr.huji.ac.il/self-help-book](http://ctr.huji.ac.il/self-help-book), או באמצעות סריקת הקוד:



נוסף על כך, השאלונים מופיעים בנספח א' שבסוף הספר, והספר המלא זמין להורדה הן כקובץ PDF והן בגרסת שמע באתר. אנו מאמינים כי עבור אנשים רבים, תרגול יומיומי עשוי להוביל לתחושת שיפור בתוך כשבועיים עד ארבעה שבועות. תרגול בתדירות נמוכה יותר עשוי להביא לשיפור בתוך פרק זמן ארוך מעט יותר - כשישה עד שמונה שבועות. יש שיחוו הקלה כבר לאחר עבודה ראשונה על חוויה קשה, ואחרים יזדקקו לזמן נוסף, שכן קצב התהליך משתנה מאדם לאדם ותלוי בנסיבות ובחוויות חיים. נספח א' כולל שאלונים המספיקים לשישה שבועות של עבודה. ניתן להוריד עותקים נוספים, לצלם את השאלונים או להשתמש באפליקציה. הספר הוא כלי עבודה אישי - השתמשו בו בדרך שתאפשר לכם להפיק ממנו את המרב. מאחלים לכם קריאה ותרגול נעימים ופוריים.

# 1

## חוויות טראומטיות

### חוויות טראומטיות: להיתקע ולהשתחרר

לאירועים טראומטיים ולחוויות קשות אחרות יכולות להיות השפעות ארוכות טווח על הבריאות הנפשית והרווחה שלנו. רוב האנשים שחווים אירוע טראומטי מתאוששים בהדרגה עם הזמן, אך יש שממשיכים להתמודד עם קשיים רגשיים מתמשכים, שעלולים להתפתח לדיכאון, להפרעת דחק פוסט־טראומטית (PTSD), נקראת גם פוסט־טראומה), לשימוש מזיק בסמים, להפרעות חרדה ולבעיות אחרות הפוגעות בתפקוד היומיומי התקין. יש אנשים שזיכרון האירוע הטראומטי ממשיך לפגוע בחייהם ולהשפיע על התחושות, על המחשבות ועל ההתנהלות היומיומית שלהם. כדי להגן על עצמם, הם עשויים להימנע ממחשבות, משיחות וממצבים שעלולים לעורר את הזיכרון. עם הזמן, הימנעות זו עלולה לצמצם את תחומי החיים ולהכביד על הבריאות הנפשית.

מחקרים רבים שנערכו במשך שנים מלמדים כי אנשים שמנסים להימנע מזיכרונות של חוויות קשות ומאירועים, מקומות או אנשים שמזכירים אותם, חווים בשכיחות גבוהה יותר תסמינים של פוסט־טראומה, דיכאון ובעיות אחרות בטווח הארוך. אנשי מקצוע רבים מתחום בריאות הנפש מתארים את התופעה באמצעות דוגמת הפיל הוורוד. אולי כבר שמעתם

אותה. הרעיון הוא שאם נבקש מכם לחשוב על כל דבר בעולם מלבד על פיל ורוד, הדבר היחיד שתוכלו לחשוב עליו הוא כמובן פיל ורוד. לפעמים זיכרונות קשים הם כמו הפיל הורוד הזה - ככל שנסתדר לא לחשוב עליהם, כך הם יעלו במחשבותינו לעיתים קרובות יותר ובעוצמה רבה יותר. לעומת זאת, אנשים שמעבדים רגשית את הזיכרון הטראומטי - במקום להתעלם ממנו או להדחיק אותו - משיבים לעצמם בהדרגה תחושה כללית של רווחה, ובדרך כלל מצבם הולך ומשתפר.

האמירה השכיחה שלפיה "הזמן מרפא את הפצעים" נכונה רק בחלקה. בקרב אנשים שעושים עיבוד רגשי של האירוע הטראומטי שחוו וחוזרים בהדרגה לחייהם הזמן הוא באמת מרפא. אבל בקרב אנשים שנמנעים מכך, הזמן בדרך כלל רק מעצים את הסבל, והבעיות הולכות ומחמירות. בהמשך הספר נסביר בדיוק מהו "עיבוד רגשי". אם אתם רוצים להעמיק בקריאה על ההשלכות של טראומה ופוסט-טראומה ועל דרכי טיפול יעילות בהן, תוכלו למצוא מידע נוסף בספר אחר של מחברות הספר, *Post-Traumatic Stress Disorder: What Everyone Needs to Know* (פוסט-טראומה: כל מה שצריך לדעת), הזמין בשפה האנגלית בלבד. סקירה דומה אך קצרה יותר כלולה גם בספר הזה.

נוסף על כך, באתר של המרכז להחלמה מטראומה, בקישור: [ctr.huji.ac.il/how-to-choose-the-right-treatment-for-ptsd](http://ctr.huji.ac.il/how-to-choose-the-right-treatment-for-ptsd), תוכלו למצוא דפי מידע בנושא השלכות של טראומה ופוסט-טראומה, וכן סקירה של דרכי טיפול יעילות.

חשוב לנו לומר שגם בלי אבחנה רשמית של פוסט-טראומה, ייתכן שאירוע טראומטי מהעבר עדיין טורד את מנוחתכם, משום שטראומה יכולה להתבטא בדרכים שונות ולעיתים גם להוביל לקשיים ולהפרעות נוספות כמו חרדה או דיכאון. הספר הזה יכול לעזור לכם להתגבר על הקושי שאתם חווים בעקבות הטראומה, גם אם אין לכם אבחנה רשמית של פוסט-טראומה או הפרעה אחרת אבל אתם מרגישים קושי או מצוקה.

## איך נראות חוויות קשות

לאורך הספר נדגים את העקרונות המרכזיים באמצעות סיפורים קצרים של אנשים שעברו חוויות טראומטיות. אלה אינם אנשים אמיתיים, אך סיפוריהם כוללים מרכיבים מסיפוריהם של אנשים שמחברות הספר טיפלו בהם במשך השנים. במהדורה העברית עברו הדמויות ותיאורי המקרים התאמות להקשר הישראלי שלאחר אירועי שבעה באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל, תוך מאמץ רב לשמור על העקרונות והפרקים הטיפוליים בספר המקורי.

## הכירו את הדמויות בספר

דוד

דוד הוא מתנדב חרדי בזק"א, ועם פרוץ המלחמה הוא פינה גופות של קורבנות שבעה באוקטובר באחד מקיבוצי הדרום. הפינוי נעשה תחת איום טילים ומחבלים. דוד היה צריך להחליט את מי מבין עשרות הקורבנות לפנות, בשעה שמשפחות רבות עדיין חיפשו את יקיריהן. מתנדבים רבים התקשו להגיע לאזור בשל האיום הביטחוני והחסימות בדרכים, ובמשך השעות הרבות שבהן דוד עבד, הוא נחשף למראות קשים. בתקופה המתוחה הזאת הוא היה מותש, כמעט לא אכל, הרבה בשתיית אלכוהול, התקשה לישון בלילה והתרחק מבני משפחתו ומחבריו הקרובים. הוא לא ידע מה לעשות והרגיש שמצבו הנפשי והפיזי מידרדר. במהלך המלחמה אמנם שמע סיפורים רבים וראה זוועות רבות, אבל המראה של גופת ילד אחד הקשה עליו במיוחד. לעיתים קרובות היו לו סיוטי לילה בעקבות המראות שראה, גם חודשים רבים לאחר מכן.

מיכאל

במהלך השירות הצבאי של מיכאל בסמוך לגבול עם עזה עלה הנגמ"ש שלו על מטען חבלה מאולתר. עוצמת הפיצוץ של המטען זעזעה אותו,

והוא איבד את שמיעתו למשך כמה דקות, ובשעות שלאחר מכן עוד הדהדו צלצולים חזקים באוזניו. הנגמ"ש התמלא בעשן, ומיכאל הריח בשר חרוך. כשסוף-סוף הצליח להגיב הבין שהנגמ"ש עולה באש ועשה כל מה שהיה ביכולתו כדי לפתוח את הדלת ולצאת. כשיצא ממנו הוא נפל אל הקרקע והבין שרגלו הימנית פצועה קשות.

מייד חשב על שלושת החיילים האחרים בנגמ"ש ובדק מה שלומם. הוא פתח את הדלת האחורית ועזר לאבי שישב מאחוריו לצאת מהרכב. אבי היה המום אבל עדיין בהכרה; נראה שהוא נפצע, אבל הפציעות לא נראו חמורות. הם עברו מהר ככל שהצליחו אל הצד האחר של הרכב כדי לנסות לחלץ את שני החיילים הנוספים מלפנים ומאחור. הנגמ"ש עלה בלהבות. החיילים מהנגמ"ש שנסע מאחוריהם כבר היו ליד הרכב וניסו לחלץ מתוכו את שני החיילים הנוספים. זוהר, שישב במושב האחורי, נפצע קשות ונכווה אבל שרד. איתי, חברו של מיכאל שישב במושב הקדמי, לא שרד.

מיכאל ניסה לעזור לחובש שטיפל באיתי, אבל החובש הורה למיכאל לשכב כי גם מיכאל נפצע. מיכאל הוטס לבית החולים, וכשמצבו התייצב הועבר לבית החולים סורוקה להמשך הטיפול. הפציעה ברגלו הייתה קשה, והוא לא היה יכול להמשיך לשרת בצה"ל.

## טדן

עדן היא צעירה מצפון הארץ שפונתה מביתה בסמוך לגבול לבנון בעקבות המצב הביטחוני. יחד עם שאר תושבי האזור היא הועברה למלון במרכז הארץ ששהו בו משפחות, זוגות ורווקים אחרים שנאלצו לעזוב את בתיהם. כעבור ימים של חוסר שגרה ומתח מתמיד הרגישה עדן שהיא צריכה קצת אוורור. בערב היא ירדה לבר המלון לבר, בתקווה לשכוח קצת מדאגותיה. היא הזמינה משקה והתיישבה בפינה שקטה. לאחר זמן-מה התחילה להרגיש

סחרחורת וחולשה לא אופיינית, אף על פי שלא שתתה הרבה. היא הלכה לשירותים ולא הבחינה בגבר שעקב אחריה. כשהגיעה לתא השירותים ונעלה את הדלת, התחילה להרגיש שהחדר מסתובב ושעיניה מתערפלות. לפתע דחף הגבר את דלת התא והתפרץ פנימה. עדן לא הספיקה להגיב; היא נדחפה אל הקיר. גופה היה כבד, והיא לא הצליחה להתייצב. הגבר השתלט עליה ותקף אותה מינית בתא השירותים. לזמן קצר איבדה עדן את הכרתה. היא זכרה מי שגררה את עצמה מחוץ לתא, כואבת ומבולבלת, אך לא זכרה מי תקף אותה. כשניסתה לחזור אל חדרה בקושי הצליחה להזיז את רגליה, ואורחת אחרת במלון הבחינה במצוקתה וחשה לעזרתה. עדן הייתה בהלם. היא אמרה שהיא לא מרגישה טוב ורק רוצה להגיע לחדרה. האישה תמכה בה וליוותה אותה אל החדר.

#### אמל

במהלך נסיעה בכביש המהיר נשמעה אזעקה. אמל עצרה בצד. כשהסתיימה האזעקה ואמל ניסתה לשוב ולהשתלב בתנועה, פגעה משאית ברכבה. המכונית הסתובבה מעוצמת הפגיעה, ואמל איבדה את הכרתה. היא התעוררה באמבולנס בדרך לבית החולים. אחרי התאונה היא סיפרה שוב ושוב למשפחתה, לחבריה ולכל מי שהיה מוכן להקשיב מה קרה במהלך התאונה ואחריה, ואיך פחדה למות. היא הכריחה את עצמה לחזור לנהוג ברגע שהייתה כשירה לכך מבחינה גופנית. בשביל אמל התאונה תמיד תהיה זיכרון מפחיד, אבל כמו שנראה בהמשך, היא הצליחה להתגבר על הטרומה באמצעות הדרך שבחרה להתנהל בה לאחר התאונה. היא עשתה את מה שידעה שיעזור לה, גם אם נדרש ממנה לחזור ולהתמודד עם זיכרון התאונה ועם הפחד שהתעורר בה. כך הצליחה לעבד את החוויה ולהמשיך הלאה, בלי לסבול מבעיות רגשיות מתמשכות, ובתוך כחצי שנה חזרה לשגרת חייה וכבר כמעט אינה חושבת על התאונה שעברה.

## דניאלה

דניאלה ובת זוגה נועה התרגשו מאוד כשקנו כרטיסים לפסטיבל המוזיקה נובה. הן נסעו לפסטיבל עם שני חברים נוספים והגיעו בשעה שתיים בלילה. האווירה במקום הייתה קסומה - ריקודים, מפגשים עם חברים ותחושת חופש אמיתית. לקראת הזריחה, ב־6:29, נעצרה המוזיקה פתאום, ואזעקות החלו להישמע, מתריעות על מתקפת טילים. בתחילה התלבטו דניאלה ונועה אם לרוץ לרכבן ולברוח או לנסות למצוא מחסה בשטח הפסטיבל, אך כעבור שניות אחדות נשמעו גם יריות, והיא ונועה החליטו לברוח ברכבן. דניאלה נהגה, ונועה ניסתה לנווט, אבל הכביש התמלא במכוניות שניסו להיחלץ, האזעקות המשיכו להישמע וקולות הירי התקרבו. כשהגיעו לצומת, הן רצו לפנות שמאלה לכיוון צפון, חזרה הביתה, אך שוטר במחסום הורה להן לעצור. "אל תפנו לשם", אמר בקול תקיף, "יש מחבלים באזור." הלחץ גבר, והן פנו ימינה בהוראת השוטר, לא בטוחות לאן הן נוסעות. לאחר נסיעה מתוחה וממושכת הן הגיעו לקיבוץ סמוך וחיפשו מחסה. אישה שראתה אותן בחוץ סימנה להן להיכנס לביתה. הן נכנסו לממ"ד, ושם הסתתרו יחד עם האישה ושני ילדיה הקטנים. השעות הבאות נמשכו כמו נצח - קולות ירי, דפיקות מבחוץ ופחד משתק. רק בשעות הערב המאוחרות נשמעו קולות בעברית מחוץ לבית. היו אלה חיילי צה"ל, והם קראו לתושבים לצאת ממסתורם. דניאלה, נועה ושאר השוהים בממ"ד יצאו בזהירות, והחיילים ליוו אותם אל מחוץ לקיבוץ.

דניאלה חזרה לביתה, אך התחושות לא עזבו אותה. היא הרגישה כאילו הזמן עמד מלכת. היא לא הצליחה לישון, התעוררה מכל רעש קטן, והעדיפה להסתגר בביתה. היא לא סיפרה לאיש איך היא מרגישה, אבל נועה הבחינה שהיא בקושי יוצאת מהמיטה, לא אוכלת ונראית כבויה לחלוטין. היא ניסתה לדבר איתה, אבל דניאלה רק משכה בכתפיה ואמרה שהיא "פשוט עייפה".

כעבור שבועיים היא חזרה לעבודה, אבל הרגישה שהיא פועלת "על אוטומט". היא לא הצליחה להתרכז ולא הרגישה מחוברת לאנשים סביבה. ככל שהדיכאון הלך והשתלט עליה, היא הרגישה יותר ויותר תקועה, ללא תקווה, מטרה או משמעות, ובלי סיבה להמשיך. דניאלה גם התחילה להימנע מלהיחשף לאזעקות - בכל פעם שנשמעה אזעקה, הסתגרה מייד בחדר בלי חלונות, כדי לא לשמוע את הקול המאיים. נועה עדיין דאגה לה, אבל דניאלה הרגישה שהיא אינה מסוגלת לדבר על מה שקרה.

כל אלה הן דוגמאות להתמודדויות שונות עם אירוע טראומטי. אופי האירועים משפיע על השלכותיהם, אך גם הדרכים שבהן האנשים שחוו אותם חושבים עליהם ומתמודדים עם תוצאותיהם משפיעות מאוד. לאורך הספר נשוב אל המקרים האלה. הדוגמאות ילמדו אותנו על השוני והגיוון בתגובה האנושית לאירועים טראומטיים. נוסף על כך, נגלה אילו פעולות אנשים נוקטים כדי להתמודד עם החוויות הקשות בצורה בריאה ומיטיבה, וכיצד הפעולות האלה מסייעות להם להמשיך הלאה, לחיות חיים מלאי סיפוק ולחזק את תחושת הרווחה שלהם.

## **איך הספר הזה יכול לעזור לכם להתגבר על החוויות הקשות שעברתם**

הספר 'התמודדות עם חוויות קשות' אינו טיפול כשלעצמו, אך הוא מבוסס על טיפולים פסיכולוגיים שנחקרו בהרחבה ושיעילותם מוכחת. לכותבות הספר ניסיון של עשרות שנים, שבמהלכן עזרו לאנשים להחלים מהרגעים הקשים ביותר בחייהם. ספר ההדרכה הזה יקנה לכם כמה מיומנויות שימושיות שיעזרו לכם לעבד אירועים קשים העשויים להיות טראומטיים. מטרתנו לעזור לכם להשתחרר מהחוויה; להצליח

להתגבר עליה. התוכנית נועדה לשמש אתכם באופן עצמאי לחלוטין, כלומר אפשר לעבוד איתה לבד, ללא מטפל או מטפלת - ומבחינה זו היא תוכנית ייחודית.

אתם מוזמנים ללמוד על המיומנויות המתוארות בספר ולתרגל אותן, ובהדרגה תלמדו להתמודד עם החוויות הקשות ולחיות לצד הזיכרונות בלי שהללו יפגעו באיכות חייכם. התוכנית תלווה אתכם צעד אחר צעד ותקנה לכם ארבע מיומנויות שמקלות את העיבוד הרגשי של חוויות קשות ואת החזרה למסלול החיים. ארבע המיומנויות שנכיר הן:

- מיומנות מספר 1: חשיפה ועיבוד זיכרון החוויה הקשה (פרק 3)
- מיומנות מספר 2: חזרה לפעילות (פרק 4)
- מיומנות מספר 3: קשרים חברתיים (פרק 5)
- מיומנות מספר 4: טיפול עצמי (פרק 6)

מייד נרחיב את הדיבור על ארבעתן. אנו ממליצים להיעזר באפליקציה שמלווה את התרגול לאורך הספר ועוקבת אחרי התקדמותכם - יצרנו אותה במיוחד לשם כך. פרטי האפליקציה, כולל שמה וקישורי ההורדה מחנויות האפליקציות של Apple ו-Google זמינים באתר המרכז להחלמה מטראומה בכתובת [ctr.huji.ac.il/self-help-book](http://ctr.huji.ac.il/self-help-book), או לחלופין באמצעות סריקת ברקוד המופיע בעמוד 13 ובנספח א'.

**מיומנות מספר 1: חשיפה ועיבוד זיכרון החוויה הקשה (פרק 3)**  
 כדי להתגבר על הכאב, צריך לעבור בו. אין קיצורי דרך. כשקורים דברים מלחיצים מאוד, עלינו לחשוב עליהם ועל משמעותם - מה האירועים האלה מלמדים אותנו על עצמנו וכיצד הם משפיעים על השקפת העולם שלנו. לכך אנחנו מתכוונים במילה "עיבוד". אם אנחנו לא מעבדים את

החוויות האלה, הזיכרון שלהן עלול להמשיך להשפיע עלינו. נוכחות מתמשכת זו יכולה לעורר בנו רגשות קשים ועזים כמו עצב, פחד או כעס. כאשר זיכרון מאירוע קשה עולה שוב ושוב במחשבות ואיננו מרפה, אנשים רבים מנסים לדחוק אותו החוצה במכוון ולהימנע ממנו, ואף מאנשים, ממקומות או ממצבים שמזכירים את האירוע. הבעיה בכך היא שההקלה השוטפת אותנו כשאנחנו מנסים לא לחשוב על משהו היא זמנית בלבד. הזיכרון עוד יחזור. מיומנות מספר 1 מלמדת אותנו איך לגשת לזיכרונות קשים בדרך שתאפשר לנו לפלס דרך בחווייה, להרגיש באופן נשלט ומבוקר את הרגשות שהיא מעוררת בנו ולעבור הלאה. זהו תהליך עיבוד הזיכרון. אחרי שתמצאו מקום לזיכרונות הקשים האלה בתוך סיפור חייכם הרחב והעשיר הרבה יותר, וככל שהרגשות הקשורים לזיכרונות האלה ילכו וייחלשו, תהיו מוכנים יותר להמשיך בחייכם בלי שזיכרון החווייה ימשיך לפגוע בכם. בפרק 3 נעבור יחד על שלבי עיבוד הזיכרון שיעזרו לכם למצוא את הדרך אל מחוץ לחוויות האלה.

### מיומנות מספר 2: חזרה לפעילות (פרק 4)

כשאנחנו אומרים "חזרה לפעילות" אנחנו בעצם מתכוונים לשיטה טיפולית שמוכרת יותר בשם "אקטיבציה התנהגותית". זהו כלי רב-עוצמה שעוזר לאנשים שעברו חוויות קשות להמשיך (או לחזור) לעשות דברים שהם אוהבים – אפילו כשהם במצוקה. בתקופות של עומס ומתח רובנו נוטים להזניח את התחביבים והפעילויות שאנחנו הכי אוהבים, עד כדי כך שלפעמים אנחנו בכלל לא רוצים לעסוק בהם שוב. אבל מחקרים מראים שכאשר אנחנו מתאמצים, מקדישים להם זמן וחוזרים ליהנות מהם, אנחנו נעשים פרודוקטיביים יותר, פעילים יותר ומאושרים יותר. בפרק 4 נעזור לכם לתכנן פעילויות חיוביות מחזקות שאפשר להתמיד בהן.

### מיומנות מספר 3: קשרים חברתיים (פרק 5)

תמיכה חברתית היא אחת הדרכים הטובות ביותר לצלוח את הרגעים הקשים בחיים. למרבה הצער, כשאנשים סובלים ממצוקה נפשית הם לפעמים מבודדים את עצמם מאחרים. הימנעות מחברת בני אדם היא התנהגות שכיחה במיוחד כשאנחנו מרגישים אשמים או חוששים שאחרים יאשימו אותנו במה שקרה. אף אחד לא אוהב ששופטים אותו, אך לפעמים אנשים ששרדו חוויות קשות שופטים את עצמם לחומרה יותר מכל אחד אחר. כשהם מצויים במצב הזה הם אינם יכולים לקבל תמיכה מאחרים.

פרק 5 מתמקד בטיפול הקשרים החברתיים שאנחנו צריכים - גם מבחינת הכמות וגם מבחינת האיכות - כדי להרגיש שתומכים בנו בזמן שאנחנו מתמודדים עם הזיכרונות הקשים. כמה קשרים חברתיים אנחנו צריכים, ואילו סוגים של קשרים נכונים לנו - אלה משתנים מאדם לאדם. החלק הזה בספר יעזור לכם ליצור את הקשרים החברתיים שאתם צריכים בזמן שאתם מעבדים את החוויות שעברתם.

### מיומנות מספר 4: טיפול עצמי (פרק 6)

אנשים רבים מתקשים לתת קדימות לטיפול עצמי כשהם מצויים בלחץ רב. כשיש לנו יותר מדי דברים לעשות, לפעמים קשה לעצור הכול כדי לאכול נכון, לישון מספיק או לעשות ספורט. פרק 6 מתמקד בטיפול העצמי הרגיל שלכם, כדי שתוכלו להמשיך להשתמש גם עכשיו במה שעזר לכם בעבר. נוסף על כך, הפרק יעזור לכם לחשוב על דרכים חדשות של טיפול עצמי שכדאי לנסות. יש אנשים שעוסקים בפעילות גופנית. אחרים מתפללים או עושים מדיטציה. יש כאלו שפותרים תשבצים, מנגנים, שומעים מוזיקה או רוקדים. פרק 6 יעזור לכם לתרגל ולפתח הרגלים טובים של טיפול עצמי, כולל לישון מספיק, לאכול נכון, לעשות ספורט ולהבטיח שאתם ממשיכים להקדיש זמן לפעילויות ולקשרים החברתיים שמיטיבים עימכם.

## איך להשתמש בספר ההדרכה הזה

כל פרקי המיומנויות בספר מתחילים בהתבוננות במקרה אחד או יותר לדוגמה, וממשיכים בדיון במיומנות שנעסוק בה באותו פרק. לאחר הדיון מופיעים השאלונים שתעבדו איתם. הללו יעזרו לכם להבין מה עובד ומה לא, ואיך להקדיש את זמנכם למיומנויות שעונות על הצרכים האישיים שלכם. אולי תעדיפו להקדיש יותר זמן למיומנות אחת ופחות לאחרת, ואולי דווקא תרצו לתת לכולן משקל שווה – התוכנית גמישה ומיועדת להתאמה אישית. אתם חופשיים להחליט אילו מיומנויות קלות לכם ואילו מיומנויות מצריכות מכם תרגול נוסף. מומלץ להתחיל במיומנות עיבוד הזיכרון המתוארת בפרק 3, ולהשתמש בשאלונים שבספר הזה או באפליקציה (או גם וגם). נגלה לכם סוד קטן: ייתכן מאוד שדווקא המיומנויות שאינכם רוצים לעבוד עליהן הן אלה שעליכם לטפח!

כדי לעקוב אחרי התקדמותכם, הקפידו למלא את השאלונים בספר או באפליקציה. יהיו שם שאלות על רגשותיכם לאורך התהליך או אחרי תרגיל מסוים.

### איך יודעים שהעבודה עם הספר אינה מספיקה?

אם אתם רואים שמצבכם לא משתפר (למשל, אתם ישנים פחות טוב, אתם כועסים יותר על אחרים או מתפרצים יותר, אינכם מצליחים לקום מהמיטה או אין לכם מוטיבציה לעשות שום דבר במהלך היום) גם אחרי שאתם משתמשים במיומנויות האלה במשך כמה שבועות, אל תהססו לפנות לאיש מקצוע מתחום בריאות הנפש ולקבל עזרה. אינכם חייבים להשתמש בספר הזה בלבד, והמלצתנו היא לנצל כל תמיכה שאתם יכולים לקבל. יש כמה דרכי טיפול יעילות, כולל טיפול תרופתי, פסיכותרפיה או שילוב של שתי האפשרויות האלה. אם בכל שלב אתם רוצים לדבר עם איש מקצוע, באפשרותכם ליצור

קשר עם שירותי בריאות הנפש בקופת החולים שלכם, עם מרכז חוסן או עם מרפאה לבריאות הנפש באזור מגוריכם. במקומות אלה יוכלו לסייע לכם למצוא מטפל או מטפלת מתאימים. בפרק 7 "סגירת מעגל החוויות הקשות" אנחנו מסבירים מתי כדאי לפנות לקבלת עזרה נוספת ואיך למצוא אותה. זאת ועוד, באתר של המרכז להחלמה מטראומה (בקישור זה: [ctr.huji.ac.il/how-to-choose-the-right-treatment-for-ptsd](http://ctr.huji.ac.il/how-to-choose-the-right-treatment-for-ptsd)) תוכלו למצוא מסמך המתעדכן באופן שוטף וכולל מידע על אפשרויות נוספות בתחום בריאות הנפש שאולי יוכלו לשמש אתכם.

אם יש לכם מחשבות על פגיעה עצמית או פגיעה באחרים, פנו לער"ן לקבלת עזרה מיידית, גשו לחדר המיון הקרוב או התקשרו לקו הסיוע והתמיכה הנפשית של קופת החולים שלכם.

#### קווי חירום לסיוע ותמיכה נפשית:

- עמותת ער"ן: 1201 (פעיל 24/7)
- עמותת נטל: \*3362 (פעיל 24/7)

#### ניתן לקבל סיוע גם במקדים של קופות החולים:

- כללית: \*8703
- מכבי: \*3555
- לאומית: \*507
- מאוחדת: \*3833

לא תמיד קל לעבד את החוויות הקשות שעברתם, אבל בהחלט כדאי לנסות לעשות מאמץ. ספר הדרכה זה והאפליקציה הנלווית נכתבו על סמך ניסיון רב במתן עזרה לאנשים להתגבר על הרגעים

הקשים ביותר בחייהם. אנחנו רוצים לעזור גם לכם! כל הכבוד שבחרתם להשתמש בספר הזה, ואם קיבלתם אותו ממישהו - דעו שהוא או היא אוהבים אתכם. עשיתם את הצעד הראשון במסע להחלמה, ואתם כבר בדרך להשאיר את החוויה הטראומטית שלכם מאחור. בהצלחה, אתם יכולים לעשות את זה!

## 2

# למה כדאי לגשת לחוויות קשות?

### הדמויות שמלוות אותנו

דוד

בשבעה באוקטובר ובימים שלאחריו דוד המתנדב בזק"א הרגיש צורך עז להתנדב ככל יכולתו בשל המחסור בכוח אדם נוכח מספר הקורבנות הרב. אף על פי שחבריו ומשפחתו הפצירו בו לעשות הפסקה ולהיטען מחדש, הוא כמעט לא עצר לנוח, ומצבו הנפשי הלך והתערער. הוא נעשה חסר סבלנות והתלונן לעיתים קרובות על אנשים שבזכו לו את הזמן. דוד העדיף לאכול את ארוחות הצהריים שלו לבד והתרחק מאנשים. הוא הרגיש שהוא "מתנהל על אוטומט" אבל המשיך בכל זאת, מתוך תחושת אחריות עמוקה כלפי הקורבנות ומשפחותיהם. המראה של הילד מהקיבוץ רדף אותו בחלומותיו. הוא כמעט לא ישן, ולכן תהה אם לא עדיף להמשיך לעבוד במקום לנסות לישון.

מיכאל

כזכור, מיכאל שרד פיצוץ של מטען חבלה מאולתר בסמוך לגבול עזה. לאחר תהליך שיקום הוא הצליח לחזור ללכת וניסה לחזור אל החיים שהיו לו לפני הגיוס למילואים, אבל התקשה בכך אף על פי שלא חזר לשרת

בצבא. הוא ניסה שוב ושוב להבין איך "פספס" את מטען החבלה והגיע למסקנה שכנראה היה עייף או לא דרוך מספיק. הוא הרגיש שאכזב את חבריו ליחידה כי לא הצליח להתחמק מהמטען. הוא לא סיפר לאף אחד דבר על התקרית או על התחושות שליוו אותו, ומשום כך הרגיש שאינו זוכה לתמיכה לאחר השחרור מבית החולים – לא מהחיילים ביחידתו ולא ממשפחתו. נוסף על כך, מיכאל הרגיש שבגלל רגלו הפצועה אנשים יכולים לנצל אותו או לפגוע בו. הוא הרגיש שאינו מסוגל להגן על אשתו יעל ועל ילדיהם ושאינו יכול להוביל את הצוות שלו בעבודה. ככל שתחושת המסוגלות של מיכאל נחלשה, כך הוא נעשה חסר אונים ומיואש יותר. יעל חשבה שיועיל למיכאל לצאת מהבית וללכת איתה ועם הילדים לקניות בסופר. כשיצאו יחד הבחינה שהוא סורק כל הזמן את סביבתם ואינו נותן לילדים לצאת מטווח הראייה שלו. אפשר לומר שמיכאל היה "בתפקיד" – הוא ניסה להגן על משפחתו כל הזמן בגלל הפוסט-טראומה שממנה סבל.

אף על פי שחיילים מיחידתו הגיעו לבקר אותו אחרי התקרית, מיכאל האמין שגם הם מאשימים אותו באובדן חברם ליחידה, והרגשות האלה הכבידו עליו מאוד. במקום לפגוש את האנשים שהאמין שמאשימים אותו, הוא בחר לשתות אלכוהול ולהתבודד. כשאשתו החלה לדאוג בגלל הרגלי השתייה שלו וניסתה לדבר איתו על כך, הוא פירש זאת כדחייה והרגיש שהיא מותחת עליו ביקורת.

מיכאל נסוג לתוך עצמו. הוא היה מנותק רגשית מיעל ומילדיהם הקטנים נגה וטל. הוא כעס, הרבה לשתות והתקשה לישון. יעל ניסתה לעזור לו ואמרה שהשתייה שלו משפיעה על כל המשפחה, אבל מיכאל הרגיש שהיא אינה מבינה אותו ושופטת אותו. הרגשות האלה רק העמיקו את השבר והבידוד. לבסוף יעל אמרה לו שהוא זקוק לטיפול. מיכאל הסכים ופנה למרכז גמילה במרכז הארץ ושם אבחנו כי הוא סובל מפוסט-טראומה. האבחנה הדליקה בראשו של מיכאל נורת אזהרה ועודדה אותו להתחיל בטיפול.

עדן

חשבו על עדן. האונס היה החוויה הקשה ביותר שעברה בחייה, והיא רצתה נואשות להעמיד פנים שמעולם לא קרתה. בשבוע שלאחר האירוע היא יצאה מדי לילה לשתות, לרקוד ולהשתמש בסמים רק כדי לשכוח את מה שקרה. היא לא סיפרה על כך לאיש. היא האשימה את עצמה על כך שירדה לבר באותו לילה לשתות לבר, והייתה משוכנעת שאם תספר למישהו על מה שקרה, גם הוא יאשים אותה.

כעבור שבוע שבו התקשתה להירדם לילה אחר לילה, גופה קרס והיא ישנה במשך כל סוף השבוע. כשהתעוררה בבוקר יום ראשון, הרגישה פחד עמוק והתקשרה לרווח שהיא חולה ולא תגיע לעבודה. מאותו יום והלאה, עד שפנתה לבסוף לטיפול, עדן לא יצאה לשום מקום מלבד למקום עבודתה, ולא השתמשה עוד בשירותים שיש בהם יותר מתא אחד, אם לא היה אפשר לנעול את דלת הכניסה הראשית.

אמל

בואו נחזור אל אמל אחרי תאונת הדרכים שעברה. כשהשתחררה מבית החולים והרגישה טוב יותר מבחינה גופנית, היא התעקשה להמשיך ללכת לעבודה ולנסוע באותן דרכים שתמיד נסעה בהן. בהתחלה היה מפחיד לחזור לנהוג בכבישים, אבל כעבור שבוע הרגישה שהמתח מתחיל להתפוגג, וכעבור חודש כבר כמעט חזרה לשגרה הרגילה שלה. אמל דיברה עם בעלה מוחמד ועם חברותיה על תאונת הדרכים, והזכירה אנשים ממשאיות גדולות שאינן רואות היטב מכוניות שמשתלבות בתנועה. מעגל החברים והמשפחה העניק לה תמיכה רבה. אנשים סיפרו לה כמה דאגו לה וחששו מתהליך ההחלמה, וכמה הם שמחים לראותה חוזרת לחיות את חייה. מכיוון שאמל דיברה על מה שעבר עליה וחזרה לנהוג זמן קצר לאחר התאונה על אף פחדיה, היא צלחה את המשבר, והאירוע לא הותיר בה קשיים רגשיים מתמשכים.

מה ההבדל בין דרכי ההתמודדות של דוד, מיכאל, עדן ואמל עם חוויותיהם? דוד עבד קשה מדי וללא הפסקה, והיה מותש ומבודד. גם מיכאל התבודד ושתה בכבודות. עדן ניסתה להתנהג כאילו התקיפה לא קרתה ושתתה יותר מדי כדי לשכוח מה שקרה. רק אמל עיבדה את זיכרון תאונת הדרכים, ורק היא הצליחה להמשיך בחייה בלי שהאירוע רדף אותה.

לא קל לחשוב על החוויות הקשות שעברנו, אבל אין שום דרך להשתחרר מהן בלי לעבור בהן. כמו שהתחלנו להסביר בפרק 1, כשדברים מפחידים מאוד קורים לנו, אנחנו צריכים לחשוב עליהם ועל המשמעות שיש להם בשבילנו - מה הם אומרים עלינו ואיך אנחנו מסתכלים על העולם. לתהליך הזה קוראים **עיבוד**.

אם איננו מעבדים את החוויות והזיכרונות האלה, הם עלולים להמשיך ולהעסיק אותנו, לפלוש שוב ושוב למחשבותינו ולעורר בנו רגשות קשים ועזים כמו עצב, פחד או כעס. אנשים רבים מנסים במודע לדחוק החוצה זיכרון חוזר מאירוע קשה (כמו עדן) ולהימנע ממנו, ואפילו מאנשים, ממקומות או ממצבים המזכירים את האירוע.

**הבעיה בהימנעות כזאת היא שהזיכרון ממשיך לחזור והחוויה נותרת לא פתורה.**

הפרקים הבאים של הספר (והאפליקציה, אם תבחרו להשתמש בה) ילמדו אתכם לגשת אל הזיכרונות החוזרים בדרך שתאפשר לכם לעבד את החוויה הקשה, להרגיש באופן מבוקר את הרגשות שהיא מעוררת בככם, ולהמשיך הלאה. עיבוד כזה של החוויה והזיכרון יעזור לכם לחשוב על מה שקרה בזמן אמת, איך הרגשתם, מה ראיתם ומה זה אומר עליכם - אז ועכשיו. לאחר שתמצאו מקום לזיכרון הזה בתוך סיפור חייכם, וככל שהרגשות הקשורים אליו ילכו וייחלשו, תהיו מוכנים יותר להמשיך בחייכם בלי שהוא ירדוף אתכם.

ספר ההדרכה הזה יעזור לכם לעבור סוגים שונים של אירועים לא נעימים, מחוויות מלחיצות ועד חוויות טראומטיות. מרבית האנשים

מצליחים להחלים מאירועים קשים או טראומטיים, אך חשיפה כזאת גם עלולה להוביל להתפתחות של פוסט-טראומה.

אחד הטיפולים הנחקרים ביותר לפוסט-טראומה נקרא "חשיפה ממושכת" או "טיפול בחשיפה". ספר ההדרכה הזה מבוסס במידה רבה על ניסיון רב בטיפול באנשים שחוו חוויות קשות או טראומטיות, וביניהם אנשים שפיתחו פוסט-טראומה. טיפול בחשיפה עוזר לאנשים להתמודד עם מצבים שעשויים להפחיד אותם - אך בפועל אינם מסוכנים - באופן המפחית את הפחד, החרדה והמצוקה שלהם. דוגמה קלאסית לטיפול בחשיפה היא העצה לשוב ולעלות על הסוס אחרי שהפיל אותנו. כך אנחנו מתגברים על הפחד שהסוס יפיל אותנו שוב, ולמעשה מונעים מהפחד לגדול. טיפול בחשיפה עוזר לאנשים לפגוש בהדרגה את הזיכרונות מהחוויה הטראומטית, כך שהתגובות הרגשיות שלהם - עצב, מצוקה או רגשות אחרים - ישככו בהדרגה, והם ילמדו שבכוחם להתמודד איתן.

מבחינות מסוימות התהליך הטיפולי הזה דומה לתהליך האבל: כואב מאוד לאבד אדם יקר ואהוב, אבל כשאנחנו חושבים על האובדן ועל משמעותו ומעבדים אותו לאורך זמן, הכאב הולך ופוחת בהדרגה. כך אנחנו מעבדים חוויות קשות גם במצבים לא טראומטיים. בעקבות אירוע קשה, כדאי לתת לעצמנו הזדמנות ללמוד שביכולתנו להתמודד עם המצוקה הקשורה לזיכרון המאורע ושמצוקתנו יכולה להשתפר אם רק ניתן לעצמנו לחזור אל הזיכרון הזה - וגם אל הרגשות שהציפו אותנו בזמן אמת. לפעמים כשאנחנו מתחילים לחשוב על זיכרון האירוע, המצוקה שלנו רק מתגברת, אבל היא אינה נשאת כך לתמיד. בסופו של דבר רמת הלחץ יורדת, אפילו אם אנחנו עדיין חושבים על החוויה. התהליך מלמד אותנו שהכאב הרגשי הוא משהו שאנחנו מסוגלים לשאת. כשאנחנו מתקרבים אל הזיכרון ואל התזכורות במקום להימנע מהם, אנחנו מחזירים לעצמנו את תחושת השליטה בחיינו. לעיתים ההימנעות גורמת לכך שחלקים מחיינו מצטמצמים -

פעילויות, קשרים או תחומים נוספים שחשובים לנו. עלינו ללמוד לחזור בהדרגה לדברים שנותנים לנו משמעות כדי לחיות חיים מלאים יותר. ספר ההדרכה הזה יכול לסייע בכך.

אם תחזרו אל הזיכרונות שלכם, תוכלו לעשות עיבוד רגשי לחוויותיכם. זוהי דרך חזקה ללמוד שהזיכרונות מהאירוע (או האירועים) אינם זהים לאירוע עצמו. תלמדו שביכולתכם לחשוב על החוויה שעברתם בצורה בטוחה. החרדה והמצוקה שאולי תרגישו בהתחלה ישכחו עם הזמן, ותתחילו להרגיש בטוחים יותר לשאת את החרדה ואת המחשבות על מה שקרה.

אולי אתם מאמינים שכשחושבים על האירוע הוא כאילו מתרחש מחדש, וזו אחת הסיבות לכך שאתם נמנעים מלחשוב עליו. אבל חשיבה חוזרת ונשנית על האירוע - כמתואר בספר ההדרכה הזה - דווקא תעזור למוחכם ולגופכם לזהות את ההבדלים בין העבר, שבו התרחש האירוע, להווה. התהליך הזה יעזור לכם להבין שגם אם היזכרות באירוע יכולה להיות חוויה רגשית לא פשוטה, האירוע אינו חוזר על עצמו ולכן מחשבה על האירוע אינה מסכנת אתכם. אם תחזרו פעם אחר פעם אל הזיכרון, אולי תצליחו לחשוב אחרת על מה שקרה לכם. למשל, אישה שמרגישה אשמה כי לא התנגדה יותר לתוקפה יכולה להבין בזכות התהליך שהיא התנגדה בכל דרך שיכלה באותו רגע או שהתוקף שלה היה עלול לפגוע בה יותר אילו התנגדה יותר. כך גם מתנדב זק"א כמו דוד, שמרגיש אשם כי לא הצליח לזהות ולפנות יותר קורבנות, יכול להבין שהוא עשה כל שביכולתו לעשות במצב בלתי אפשרי ובלתי נסבל. גם אתם תרגישו שינויים כאלה בתפיסתכם ככל שתחזרו אל הזיכרון כפי שנלמד כאן.

אולי עכשיו אתם חושבים משהו בסגנון "אבל אני גם ככה חושב/ת באובססיביות על מה שקרה כל הזמן - אז מה יעזור לי לחשוב על זה עוד?" זו שאלה טובה, אבל בהתאם להנחיות בספר, נחשוב על הזיכרון אחרת. בואו נחשוב על כך כמו על תהליך קריאת ספר. כשמצבכם לא

טוב, אתם עשויים לפתוח את הספר שאתם קוראים, להיזכר מייד באירוע, לחוות הצפה רגשית בגלל הזיכרון ולסגור את הספר בחבטה. זה יכול לקרות לכם כמה פעמים ביום, ולעולם לא תתקרבו לסוף הספר. אבל בתוכנית שלנו אתם תתחילו לקרוא את הספר ותתקדמו בקריאה מילה אחר מילה עד שתקראו את כולו. אתם תקראו אותו שוב ושוב עד שתוכלו להבין אותו ולקרוא אותו בלי להרגיש מצוקה גדולה מדי. מה שקרה לכם הוא חלק מהחיים שלכם, ואתם יכולים לקבל את האירוע בסיפור שלכם באופן שיאפשר לכם לחיות איתו ולעבור לפרק הבא בחייכם.

## הימנעות

הימנעות אינה מאפשרת לנו להחלים מאירועים קשים או טראומטיים. הימנעות מתחילה כשאנחנו חוזרים ומתכנסים אל המקום הבטוח שלנו כדי להחלים אך לא חוזרים אל שגרת היומיום שלנו כי כבר איננו מרגישים בטוחים בה. כשאנחנו מרגישים שכבר איננו עושים את הדברים שחשובים לנו, יתלוו לכך עד מהרה תחושות כישלון וחוסר מסוגלות. רגשות כאלה משמרים את ההימנעות, וככל שאנחנו ממשיכים להימנע, כך הולכים החיים שלנו ומצטמצמים. לפעמים לאחר חוויה קשה אפילו הערה לא מוצלחת של חבר, עמיתה לעבודה, שוטר או כל אחד אחר יכולה להיחוות באופן מוגזם ולגרור לנו לרצות להתבודד ולהימנע עוד יותר מהחיים ומהפעילויות היומיומיות שלנו.

ידן

לאחר התקיפה שמעה ערן בחדשות על אנס סדרתי שתקף נשים במרחבים ציבוריים, ואף שמעה אנשים במלון שבו שהתה מדברים על המקרה ואומרים שכל אישה שיוצאת לכד לבד "מסכנת את עצמה".

עדן פירשה זאת כאישור לכך שאם תספר למישהו על האונס, תואשם במה שקרה לה. הדבר הגביר את תחושת ההאשמה העצמית שלה ושכנע אותה עוד יותר להתרחק מאנשים.

חשוב לעבד את החוויה הטראומטית עיבוד רגשי. אם מחזיקים הכול בפנים ונמנעים מלחשוב עליה או לדבר עליה, אולי זוכים בהקלה רגעית, אך לאורך זמן נגרמים מכך נזקים. כמו שאמרנו, אפשר להשוות זאת לתהליך האבל: הדרך היחידה להגיע לצד האחר של הכאב היא לעבור בו. מחקרים מראים ששיחה או כתיבה על החוויה מצמצמות רבות מההשפעות הבריאותיות השליליות הקשורות לטראומה ועוזרות בהסתגלות מחדש לחיים. אבל לא מספיק לעשות זאת פעם אחת: עלינו לדבר על זה, ולדבר על זה, ולדבר על זה, עד שאנחנו כבר לא צריכים לדבר על זה (או לכתוב על זה שוב ושוב, בפירוט, כולל על התגובות הרגשיות שלנו). למרבה הצער, איש אינו יכול לומר מתי בדיוק המצב יתחיל להשתפר. עלינו לדבר או לכתוב על החוויה כמה שאנחנו צריכים, עד שהרגשתנו משתפרת ואנחנו מסוגלים לחזור לחיות את חיינו. חשוב לזכור שהזיכרונות המעיקים והחרדה המשתקת לא ייעלמו מאליהם. עלינו לעבד את החוויה, ואחת הדרכים הטובות ביותר לעשות זאת היא לדבר עליה או לכתוב עליה שוב ושוב. זוהי מטרתו של ספר ההדרכה הזה.

## התערבות מוקדמת יכולה לעזור

כותבות הספר ערכו מחקר בקרב אנשים שהגיעו לחדר המיון כמה שעות אחרי שחוו אירוע טראומטי. תוכנית הטיפול הייתה לדבר איתם על מה שקרה עכשיו, שוב ושוב, בלשון הווה, במשך כ-45 דקות. המטפלות הקליטו בשביל המטופלים את מה שסיפרו, כדי שיוכלו להאזין בבית. כמו כן, הן ביקשו מהם לא להימנע ממצבים

בטוחים רק מפני שהאנשים, המקומות או החוויות האלה מזכירים להם את האירוע הטראומטי. הן לימדו אותם תרגול נשימה קצר להרגעה והזכירו להם לטפל בעצמם ולהיות טובים לעצמם בימים הקרובים. כעבור שלושה חודשים היה שיעור תסמיני הפוסט-טראומה בקרב אנשים שעברו את הטיפול נמוך בחמישים אחוזים משיעור זה בקרב אנשים שלא עברו אותו.

דיבור מובנה ובטוח שמטרתו לעבד את החוויה הקשה שעברתם עוזר, אבל כאמור, גם אתם יכולים לעזור לעצמכם אם לא תימנעו ממצבים בטוחים רק מפני שהם מזכירים לכם את האירוע. אם למשל הייתם מעורבים בתאונת דרכים, עליכם לחזור לכביש מהר ככל האפשר ולהקפיד לנהוג באותה מכונית (בהנחה שהיא במצב תקין), בדיוק בקטע שבו התרחשה התאונה. עליכם להכניס את עצמכם למצבים בטוחים שמעוררים בכם אי נוחות בגלל החוויה הקשה שעברתם. עליכם להישאר בהם מספיק זמן כדי שגופכם ומוחכם יתרגלו אליהם ויבינו שהם אינם מסכנים אתכם כפי שהיה נדמה לכם בהתחלה. אם אתם רוצים, בקשו מחבר או מחברה להצטרף אליכם, אבל חשוב לא לפתח תלות בנוכחות של אדם אחר. כך תוכלו להטמיע מחדש את המצבים האלה בחייכם ולהפוך אותם שוב לחלק משגרת היומיום, במקום שהם יציפו חרדה בעקבות החוויה.

#### אמל

למזלה של אמל, היא הובאה לאחר התאונה לחדר מיון שבו נערך מחקר על התערבות פסיכולוגית מוקדמת למניעת התפתחות פוסט-טראומה. צוות המחקר פנה אליה ושאל אם היא מעוניינת להשתתף. כשבעלה מוחמד שמע שהמחקר עשוי למנוע התפתחות של פוסט-טראומה, הוא עודד אותה להירשם. אמל הסכימה להשתתף במחקר לאחר שהפסיכולוגים תיארו אותו בפניה, ואז נשאלה כמה שאלות ראשוניות. היא הצטרפה למחקר באופן רשמי

כשלוש שעות אחרי התאונה.

### טיפול בחדר המיון

הטיפול שקיבלה אמל בחדר המיון הוא הטיפול שתיארנו לעיל, שבו שורדי טראומה מתבקשים לחזור ולספר מה בדיוק קרה, בלשון הווה, בזמן שהמטפל מקליט אותם כדי שיוכלו להקשיב לסיפורם אחר כך. המטפל ביקש מאמל להתחיל את הסיפור עוד לפני רגע הפגיעה ולתאר את כל מה שקרה בלשון הווה – כולל מה הרגישה, שמעה, הריחה וחשבה, כאילו זה קורה מממש עכשיו.

אמל סיפרה את סיפור הטראומה שלה פעמים מספר, והיא והמטפל שוחחו על הרגשות שהתעוררו בה בזמן הזה. היא זיהתה דרכי התמודדות יעילות שהשתמשה בהן בזמן הטראומה, למשל: בזמן הנסיעה באמבולנס היא ניסתה במכוון לא לחשוב על הפחד שלה מפני המוות אלא לחשוב מחשבות של "תקווה" ו"הכרת תודה". באמבולנס היא פחדה שוב שאולי נפצעה קשה וחששה שתיוותר משותקת, אבל אז נזכרה איך הזיזה את אצבעות הידיים והרגליים והניחה שזה סימן טוב. היא נזכרה במילים הטובות ובטון הדיבור המרגיע של החובשים. אחד מהם אמר לה שאמנם הם מתייחסים אליה כאילו יש לה פגיעה בעמוד השדרה, אבל היא תהיה בסדר. היא סיפרה גם על תוצאות צילום הרנטגן שבו ראו כי אין פגיעה בעמוד השדרה ועל הרוח של הרופא והאחות שאמרו כי היא תסבול מכאבים בימים הקרובים, אבל חוץ מזה היא תהיה בסדר גמור.

מה שאנחנו אומרים לעצמנו משפיע על מה שאנחנו מרגישים ועושים. אם אנחנו אומרים לעצמנו דברים כמו: "אני לא יכולה לעשות את זה", "אני אשם במה שקרה" או "זה מסוכן (כשזה בעצם לא)", הדיבור העצמי השלילי הזה יכול לגרום לנו להרגיש יותר דיכאון, אשמה או חרדה. לעומת זאת, אם אנחנו אומרים לעצמנו דברים כמו: "אני יכולה לעשות את זה", "עשיתי כל מה שיכולתי", או "זה לא מסכן אותי", הדיבור העצמי הזה יכול לשפר את הרגשתנו ולתת לנו

מוטיבציה להיות פעילים ולא להימנע.

אמל הצליחה לייצר דיבור עצמי חיובי לגבי העובדה ששרדה את התאונה והאמינה שדברים טובים יצמחו ממה שקרה, למשל שהיא תפתח תחושת אחריות ודאגה לאחרים. נוסף על כך, אף על פי שכעסה על נהג המשאית, היא החליטה להתמקד דווקא בטוב ליבם של עוברי האורח והפרמדיקים ובעזרה שהושיטו לה. ככל שסיפרה את סיפורה יותר פעמים, כך התחזקה הראייה החיובית שלה ביחס להיבטים מסוימים של האירוע.

בזמן שאמל הייתה מאושפזת בבית החולים, היא והמטפל שלה הכינו רשימה של שיעורי בית לשבועות הבאים. השוטר במקום התאונה חשבה שחברת הביטוח תקבע שהמכונת של אמל היא "טוטאל לוס", אז היה סביר להניח שהיא תצטרך לקנות מכונת חדשה. בינתיים כנראה הביטוח של נהג המשאית יממן לה רכב חלופי. לאמל היו חששות לקראת החזרה אל הכביש ואל הנהיגה, ולכן היא והמטפל שלה הכינו יחד תוכנית הסתגלות. היא הסכימה להשתתף תחילה במצבים פחות מעוררי חרדה, כמו ישיבה במושב הנהג כשהמנוע כבוי, ואחר כך נהיגה ברחובות צדדיים בשכונה שלה. לפי התוכנית, בתוך שבוע תחזור לנהוג לבית הספר שבו לימדה. היא בחרה בספורט ובבילוי זמן עם משפחתה כפעילויות שייטיבו עימה, והחליטה לקחת יום מחלה מהעבודה אחרי האשפוז כדי לתת לעצמה זמן להחלים ולעבד את מה שקרה.

### פגישות מעקב

חודש לאחר התאונה הייתה לאמל פגישה עם המטפל שלה, ובמהלכה היא סיפרה על תסמינים קלים של פוסט־טראומה. למשל, בזמן הנהיגה היא הרגישה דריכות־יתר ונבהלה בקלות. היא חשבה על התאונה לפחות כמה פעמים בשבוע ועדיין לא הייתה רגועה על הכביש, במיוחד בזמן המלחמה. היא המשיכה לדבר על מה שקרה עם בני משפחתה וחברים, וכולם תמכו בה מאוד ושמרו לב שהיא מרגישה

יותר ויותר בנוח לדבר על כך.

בפגישת המעקב כעבור שלושה חודשים דיווחה אמל שאינה נמנעת מנהיגה על הכביש המהיר שהתרחש בו התאונה. היא גם אמרה שאינה נמנעת מלחשוב ולדבר על התאונה, ושהיא יודעת שייקח זמן עד שתפסיק להיות דרוכה כל כך ולהיבהל בקלות כשהיא נוהגת. היא הרגישה שההתערבות המוקדמת עזרה לה כי כנראה הייתה נמנעת מלנהוג ומלדבר על התאונה אילולא עודד אותה המטפל בחדר המיון לעשות זאת. היא גם אהבה את המסגור מחדש של המחשבות המפחידות שלה - שהיא עומדת למות או להיות פצועה קשה - לתחושה של הכרת תודה על כך שהיא בחיים ולהתמקדות בטוב הלב של האנשים שטיפלו בה.

## החיים אחרי חוויה קשה

מייד אחרי אירוע טראומטי רוב האנשים חווים תסמינים שכוללים בין היתר מחשבות רבות על האירוע ותגובות רגשיות עזות לכל דבר שמזכיר אותו. אבל עם הזמן, אם אנחנו חוזרים לשגרת חיינו ועושים את הדברים שאנחנו צריכים ורוצים לעשות, התסמינים האלה חולפים בדרך כלל. התהליך הזה נקרא **החלמה טבעית**, והוא תלוי בשני מרכיבים חשובים.

1. עלינו לאפשר לעצמנו לחשוב על האירוע, להיות ליד אנשים, במקומות ובמצבים שמזכירים לנו את האירוע ולחוות את הרגשות שמתעוררים בנו בלי לנסות להדחיק אותם.
2. כשאנחנו חושבים על מה שקרה ומתמודדים עם מצבים הקשורים לאירוע הקשה, יש לנו הזדמנות ללמוד משהו חשוב: **מחשבה על האירוע אינה מסוכנת**, וגם אנשים, מקומות ומצבים הקשורים אליו אינם מסוכנים. בהדרגה אנחנו לומדים שביכולתנו לעשות את מה

שאנחנו צריכים וגם להתמודד עם רגשות שליליים.

\*

כשאנחנו חוזרים לשגרת חיינו ומאפשרים לעצמנו לפגוש בהדרגה את הזיכרונות והתזכורות של הטראומה (במקום להימנע מהם), אנחנו לומדים שבאפשרותנו לשאת את המצבים האלה ושהזיכרונות לברם אינם פוגעים בנו. אנחנו לומדים שהמצוקה שמתעוררת בנו תפחת עם הזמן, אפילו בשעה שאנחנו מתעמתים עם הדברים שניסינו להימנע מהם. אנחנו לומדים שלא "נצא מדעתנו" או נאבד שליטה. באמצעות התמודדות יזומה מתרחשת החלמה טבעית, ואנחנו לומדים להבדיל בין האירוע הטראומטי לאירועים דומים שאינם מסוכנים.

### **מהי צמיחה פוסט-טראומטית?**

רוב האנשים מחלימים בסופו של דבר מאירוע טראומטי ובטווח הארוך אינם סובלים מקשיים נפשיים בעקבותיו. נוסף על כך, יש אנשים שעוברים שינויים חיוביים בעקבות אירועים טראומטיים. **צמיחה פוסט-טראומטית** פירושה שינוי חיובי בעקבות חשיפה לחוויות טראומטיות. **חוסן** הוא התוצאה השכיחה ביותר בקרב שורדי טראומה. אנחנו מופתעים ללא הרף מעוצמתה של הרוח האנושית שעוברת חוויות קשות בנסיבות בלתי אפשריות ואף על פי כן שורדת ומשגשגת. אנשים רבים חווים תחושת הישג אחרי שהם נחלצים ממצב קשה או שורדים טראומה. אחרים מגלים כי לפני האירוע לא ידעו מה באמת חשוב להם, ומבינים אחריו עד כמה החיים יקרים. כעת הם מרגישים שבזכות התובנה הזו, הערכים שלהם משתקפים טוב יותר בחייהם. יש אנשים שלומדים שביכולתם לסמוך על האינסטינקטים שלהם, וזוהי הרגשה מרגיעה מאוד. אנשים מאמינים אומרים שאלוהים בחר להציל אותם, ועכשיו עליהם לגלות למה. אחרים היו עדים למעשי גבורה או

אלטרואיזם ויודעים עכשיו שבני אדם מסוגלים לעשות דברים כאלה.

## אי אפשר פשוט למחוק את הזיכרון הזה?

אולי שאלתם את עצמכם אם אפשר פשוט למחוק את הזיכרון הטראומטי מהמוח. אפשר להבין זאת: אנשים רבים מייחלים לכך שאירועים טראומטיים לא היו קורים להם. אולם מכיוון שאיננו יכולים לשנות את העבר, אך טבעי לחשוב שהפתרון הטוב ביותר יהיה פשוט למחוק את זכר האירוע ולהעמיד פנים שהוא מעולם לא קרה.

עדן

עדן עשתה כל שביכולתה כדי לשכוח את מה שקרה, אבל למרות כל השתייה והניסיון להסיח את דעתה בעיסוקים שונים, היא זכרה בדיוק מה אירע לה. הזיכרון רדף אותה, והיא המשיכה לסבול מסיזמים בכל פעם שעצמה את עיניה. בסופו של דבר הבינה שהיא זקוקה לעזרה. כשדיברה עם מטפלת בפעם הראשונה, היא שאלה אם יש דרך פשוט להוציא את הזיכרון מהראש שלה.

אמנם בלתי אפשרי "להוציא את הזיכרון מהראש", אבל עיבוד מחדש של הזיכרון (כמו שהספר הזה מלמד אתכם לעשות) יכול להפחית את עוצמת הרגשות הקשורים אליו. כך אנחנו יכולים לחשוב מחדש על מה שהאירוע אומר עלינו ועל העולם. לעיתים קרובות התהליך הזה גם גורם לאנשים לשים לב לדברים שעשו כדי לשרוד או כדי לעזור לאחרים, ובזכות זאת להרגיש טוב יותר לגבי התנהגותם ברגע האמת. הכרה ביכולתנו להתמודד עם המציאות בסיטואציות מלחיצות יכולה לעזור לנו להרגיש שאנחנו מסוגלים להתמודד עם הזיכרון ולהשתלב בחזרה בעולם. נוסף על כך, כשעוצמת הרגש פוחתת, אנחנו מגלים לפעמים שכדאי לחשוב מחדש על כמה הנחות או מסקנות שגויות או

לא מועילות שאנחנו נושאים איתנו.

אחרי שעדן סיפרה שוב ושוב את סיפור התקיפה שעברה ועיברה את החוויה שלה, היא הצליחה לבחון מחדש את מסקנותיה: הראשונה, שהיא נהגה בטיפשות כי ירדה לבד לבד באותו ערב, והשנייה, שהיא "ביקשה" שמישהו ינצל אותה. היא הבינה שהאנס הוא עברייני מין שחיפש מישהי לפגוע בה, והיא פשוט נקלעה למקום הלא נכון בזמן הלא נכון. היא הצליחה להכיר בכך שלגיטימי שאישה תלך לבד לבד. היא עצמה לא הייתה מאשימה אישה אחרת שהייתה הולכת לבד לבד ומותקפת שם, הרי לא עשתה שום דבר רע. היא אינה צריכה להתבייש במה שקרה לה או להאשים את עצמה. להפך, עליה לגלות חמלה כלפי עצמה.

### **ומה לגבי אנשים שלא רוצים לשכוח?**

לפעמים נדמה לנו ששינוי האופן שאנחנו חושבים בו על מה שקרה יפגע בכבודם של האנשים שעברו את האירוע יחד איתנו. יוצאי צבא רבים מדברים כך על אחיהם לנשק שנהרגו בקרב, ואפילו על חיילים אחרים ששרדו יחד איתם. למשל, מיכאל הרגיש אשם על כך ששרד, ואילו חברו איתי נהרג. הוא הרגיש שאם הרגשתו לגבי התקרית תתחיל להשתפר, תימחק באופן כלשהו ההקרבה של איתי. שמענו דברים דומים גם ממתנדבי זק"א שהיו עדים למקרי מוות רבים אחרי אירועי שבעה באוקטובר. בקרב המתנדבים האלה, כמו דוד, זיכרון האירוע מלווה גם בהרגשה חיובית ומעצימה בזכות העבודה שלהם ועבודתם של אחרים. אך בד בבד הם חוששים שאם יעבדו את כאב הטרומה, הם עלולים לשכוח את האנשים היקרים להם – אחיהם ואחיותיהם לנשק, הקורבנות או מתנדבי זק"א אחרים. אם גם אתם מרגישים כך, חשוב לזכור שכשאנחנו חושבים מחדש על זיכרון –

הוא איננו נמחק. אנחנו רק מפחיתים את עוצמת הרגשות השליליים ואת המצוקה הקשורים אליו. לא תוכלו לשכוח את אחיכם לנשק, את הקורבנות או את האנשים שאיבדתם, אפילו אם תנסו – ואנחנו כלל לא מעודדים אתכם לנסות. במקום זאת, אנחנו מקווים שאחרי שתעבדו את הזיכרונות האלה והמצוקה שהם גורמים לכם תפחת, תהיה לכם דווקא תחושה חזקה יותר של זיכרון ותחילו לראות את נקודות האור שהן חלק מהאירוע הקשה שעברתם. אילו היה המצב הפוך ולא הייתם שורדים, האם הייתם רוצים שהאנשים היקרים לכם יחיו חיים טובים בלי שהחוויה הקשה תדרוך אותם? אנחנו מאמינים שכן. החיים יקרים, והאנשים הקרובים אליכם ביותר היו ודאי רוצים שתחיו אותם במלואם.

### **ומה עם אנשים שמרגישים שהזיכרון משתלט על חייהם?**

יכול להיות שאתם מרגישים כי האירוע הטראומטי הפך אתכם למי שאתם היום. אולי אינכם רוצים לוותר על התחושה הזו, אבל גם אינכם רוצים שהזיכרון ישתלט עליכם בכל פעם שאתם חושבים על מה שקרה. תהליך עיבוד הזיכרונות הקשים או הטראומטיים יאפשר לכם להתמודד טוב יותר עם הזיכרון. לאחר שהמצוקה שנקשרת לזיכרון תפחת, תוכלו לחזור ולחשוב על כל מה שקרה באותו זמן, על מה שעשיתם ועל מה שלא עשיתם, על הגורמים שהשפיעו על קבלת ההחלטות שלכם בזמן אמת, על ההקשר שהוביל לאירוע, וכן הלאה. באמצעות עיבוד הזיכרון הזה, תוכלו לגלות מה ברצונכם ללמוד מהאירוע ומהזיכרון שלו, וגם מה הייתם משנים באופן שאתם חושבים בו על האירוע (ממה הייתם רוצים להשתחרר). העיבוד יאפשר לכם לפתח תפיסה שלמה יותר של האירוע, של ההקשר הרחב שלו ושל מה שהוא אומר עליכם –

אז והיום. תוכלו להטמיע את האירוע בסיפור חייכם השלם ולהבין כיצד הוא השפיע על מי שאתם היום, בלי שהוא יגדיר אתכם.

### **חשיבות הדאגה לעצמנו אחרי אירוע טראומטי**

בכל פעם שאנחנו טסים אומרים לנו דבר חשוב: אם מסכות החמצן במטוס משתחררות, עטו את המסכה שלכם לפני שאתם עוזרים לאחרים. פעמים רבות אנשים מנסים להושיט יד לאחרים לפני שהם דואגים לעצמם. כך קורה במיוחד אחרי אירוע טראומטי, כאשר צורכיהם של האחרים גדולים כל כך, ורכים מאיתנו לא יודעים כיצד להפסיק לנסות לעזור להם. התופעה הזו שכיחה מאוד באסונות המוניים או באסונות טבע, וראינו אותה בהרחבה במהלך שבעה באוקטובר. מתנדבים בדרום הארץ, כמו דוד, ראו צורך גדול כל כך עד שהם התנדבו במשך שעות רבות ללא הפסקה ולבסוף התמוטטו מתשישות. אבל אם נתיש את עצמנו לחלוטין, לא נוכל לעשות דבר למען אחרים. תמיד מותר לנו לדאוג לעצמנו, ותמיד חשוב שנעשה זאת. אין זו התנהגות אנוכית: זו התנהגות חכמה ואחראית.

בפרק 1 עסקנו בסוגים שכיחים של חוויות קשות שלפעמים קשה לנו לעבד, ובפרק הזה התמקדנו בשאלה מדוע חשוב כל כך לא להימנע מהזיכרונות האלה אלא דווקא לעבד אותם. בפרק 3 נדריך אתכם בתהליך העיבוד. המשיכו למרות הקושי - בסופו של התהליך תשמחו שעשיתם זאת.

### 3

## כיצד לגשת לחוויות קשות: חשיבה ועיבוד זיכרונות

### הדמויות שמלוות אותנו

דוד

רק כשדוד כמעט התעלף במהלך פינוי של גופת קורבן ירי, הוא הבין שמשוהו צריך להשתנות. כבר זמן-מה שלא אכל כמו שצריך, ובאותו יום דילג על שתי ההפסקות שלו. הוא הרגיש סחרחורת וביקש ממישהו אחר שיחליף אותו. פתאום הבין שלא טיפל בעצמו בזמן האחרון, ושהדבר משפיע על יכולתו לבצע היטב את תפקידו. בסוף הפרק הזה אפשר לקרוא תיאור מפורט של תהליך העבודה שלו באמצעות התוכנית לעזרה עצמית.

מיכאל

במקרה של מיכאל דבר אחד היה ברור: הוא היה גאה בשירות הצבאי שלו ובחבריו, והייתה לו תחושת הישג בזכות המשימות הקרביות הרבות שהשתתף בהן. בד בבד הוא הרגיש אשם בתקרית שבה נהרג חברו. בעידודה של אשתו יעל, מיכאל פנה לטיפול ביחידה לתגובות קרב. התמיכה המשפחתית ותחושת ההישג שלו סייעו לו לעשות את הצעד הזה, והוא קיווה שהמטפלים יוכלו להבין את מצבו ולעזור לו.

עדן

אחרי שניסתה בכל דרך אפשרית להרחיק את זיכרון האונס שעברה, החליטה לבסוף עדן לבקש עזרה. ההימנעות לא עבדה; הזיכרון לא עזב אותה, והיא התחילה להרגיש שהוא משתלט יותר ויותר על חייה. עדן הבינה שהשתייה, השימוש בסמים והבריחה לא יועילו לה. היא לא רצתה להמשיך לקום כל בוקר בהרגשה רעה והפסיקה לשתות אלכוהול ולהשתמש בסמים. כשהתחילה לדבר שוב עם חברותיה ללא השפעת החומרים האלה, היא הרגישה יותר מחוברת ושייכת. לאחר שנפגשה פעם אחת עם מטפלת, לא רצתה להמשיך בטיפול רגיל ובמקום זאת בחרה להשתמש בתוכנית 'התמודדות עם חוויות קשות' כדי לעבד את זיכרון התקיפה ולהחזיר את חייה למסלולם.

דניאלה

חויית האימה של דניאלה ממתקפת שבעה באוקטובר רדפה אותה. אף על פי ששרדה את האירוע ללא פגיעה פיזית, תחושות הפחד, האובדן והברידות המשיכו ללוות אותה הרבה אחרי המתקפה. דניאלה התקשתה במיוחד לעבד את הרגעים שבהם הייתה צריכה לקבל החלטות מהירות ומסכנות חיים, כמו לאן להימלט ומה לעשות ברגעי הירי. לאחר שבועיים שבהם התקשתה לצאת מהמיטה, לחזור לעבודה או אפילו לטפל בעצמה, היא התחילה לדבר עם נועה על תחושותיה. נועה שמחה לראות שדניאלה פונה לעזרה אחרי שבועות של התכנסות פנימה והסתגרות. הן נחשפו לעקרונות התוכנית 'התמודדות עם חוויות קשות' והחליטו לנסות להיעזר בה.

לא קל להתמודד עם זיכרונות מחוויות קשות. כפי שראינו בפרק 2, הדרך היחידה להתמודד עם הזיכרונות האלה היא לעבור דרכם. בפרק הזה נסביר איך לפגוש את הזיכרונות של החוויה הקשה בהדרגה ולהתחיל להתמודד עימם בדרך שתצייד אותנו בחוסן וביכולת לצמוח. סיפוריהם של דוד, מיכאל, עדן ודניאלה מראים כיצד הימנעות יכולה

לעכב את ההחלמה מחוויה קשה. הימנעות גם עלולה להשאיר אותנו בחוויה הקשה ללא כל אפשרות לנוע קדימה. אחרי חוויה קשה נסו לחשוב מה משמעותה בעיניכם, מה היא אומרת עליכם, וכיצד היא משפיעה על תפיסת העולם שלכם. לפעמים נגלה שהמחשבות הראשוניות שלנו אינן מדויקות או אינן מועילות (למשל, "זה קרה באשמת"), ובמקרים האלה עלינו לחשוב מחדש על הדרך שאנחנו תופסים בה את מה שקרה. **לכך אנחנו מתכוונים במילה "עיבוד"**. אם לא נעבד את הזיכרונות האלה, הם עלולים להישאר איתנו. נמשיך לחשוב עליהם שוב ושוב, והדבר יוביל לרגשות קשים ועזים כמו עצב, פחד, אשמה או כעס. אנשים רבים מנסים לדחוק במודע ממצחבתם את זיכרון החוויות הקשות ולהימנע מאנשים, ממקומות או ממצבים שמזכירים להם את האירוע. אבל כאמור, הבעיה בהימנעות היא שהחוויה נשארת לא פתורה והזיכרון שב ועולה פעם אחר פעם.

## אז בואו נתחיל

הספר הזה ילמד אתכם כיצד לגשת לזיכרונות הקשים בדרך שתאפשר לכם לעבור דרכם, להרגיש באופן מבוקר את הרגשות שהחוויה מעוררת בכם ולאחר מכן לחזור בהדרגה לשגרת חייכם. זהו תהליך שאנו מכנים **עיבוד זיכרון החוויה הקשה**, שיעזור לכם לחשוב על:

- מה שקרה בזמן האירוע הקשה
- מה שחוויתם
- מה שהרגשתם
- מה שראיתם
- מה שאתם (ואנשים אחרים) עשיתם או לא עשיתם, וכן
- מה שכל זה אומר עליכם - אז ועכשיו

לצורך הפעילויות שבספר אפשר להשתמש בשאלונים המופיעים בפרקים השונים. אנו ממליצים להשתמש באפליקציה הייעודית המלווה את הספר. פרטי האפליקציה וקישורי ההורדה מחנויות האפליקציות של Apple ושל Google זמינים באתר המרכז להחלמה מטראומה בכתובת [ctr.huji.ac.il/self-help-book](http://ctr.huji.ac.il/self-help-book) או לחלופין באמצעות סריקת ברקוד המופיע למעלה ובנספח א' (השאלונים המודפסים מופיעים יחד לקראת סוף ספר ההדרכה בנספח א', ואפשר למצוא אותם גם באתר [ctr.huji.ac.il](http://ctr.huji.ac.il)). לאחר שתמצאו מקום לזיכרון הקשה הזה בתוך סיפור חייכם, וככל שהרגשות הקשורים לחוויה הקשה הזו ילכו וייחלשו, תהיו מוכנים יותר להמשיך בחייכם ולעשות את מה שאתם רוצים לעשות, בלי שהזיכרון ימשיך להטריד אתכם.

בואו נעצור עכשיו לרגע כדי לבדוק כיצד אתם מרגישים. במהלך הפעילויות שלכל אורך הספר נעצור ונבדוק זאת שוב ושוב. הספר ילמד אתכם, בין היתר, לבדוק עם עצמכם מה שלומכם, ובמקרה הצורך, להתאים את העבודה שאתם עושים כך שתועיל לכם ככל האפשר.

זכרו, אם אתם רוצים לשוחח עם איש מקצוע או זקוקים לעזרה נוספת על זו שהספר הזה יכול לספק, תוכלו למצוא מידע על אפשרויות טיפול בתחום בריאות הנפש באתר של המרכז להחלמה מטראומה, בקישור:

[ctr.huji.ac.il/how-to-choose-the-right-treatment-for-ptsd](http://ctr.huji.ac.il/how-to-choose-the-right-treatment-for-ptsd)

אם אתם במשבר, התקשרו למוקד הטלפוני של עמותת ער"ן: 1201,

או למוקד הטלפוני של עמותת נט"ל: 3362\*.

תמיד יש שם מישהו שאפשר לדבר איתו, בכל שעות היום והלילה.

## “מה שלומי?” – בדיקה עצמית

רובנו מזהים שאנחנו רעבים ומבינים שעלינו לאכול משהו. כשאנחנו עייפים, אנחנו מבינים שהגיע הזמן ללכת לישון. אבל לפעמים קשה יותר לזהות מה קורה לרגשות שלנו ולהבין את משמעותם. בדיקה עצמית של הרגשות והתחושות שלנו היא דרך מצוינת להגביר את החוסן וללמוד מה עוזר ומה כדאי לשנות. מה שאנחנו עושים וחושבים משפיע על ההרגשה ועל התפקוד שלנו. הערכה עצמית כזו יכולה גם להפחית את חוסר הבהירות לגבי התחושות שלנו. למשל, אולי אתם לא סתם ב“יום רע”, ואם תשתמשו במיומנויות מספר ההדרכה הזו, תוכלו לשפר את הרגשתכם. לאורך הספר תלמדו על הקשר שבין הרגשה לפעולה. ממש כמו שרעב הוא סימן שצריך לאכול, כך גם הפניה של תשומת הלב להרגשתנו יכולה לעזור לנו לזהות שעלינו לטפל בעצמנו.

אתם יכולים לבחור לערוך את הבדיקות העצמיות האלה כאן בספר ההדרכה או באמצעות האפליקציה. אם תבחרו לתעד את עבודתכם בספר, מלאו עותק של שאלון 3.1: “מדד מצב הרוח”, וסמנו את העוצמה שבה חוויתם כל אחד מהרגשות במהלך השבוע האחרון. בסוף הפרק תוכלו למצוא עותק אחד של השאלון, ועותקים נוספים מופיעים בנספח א', כך שתוכלו להשתמש בהם לאורך התהליך ולהמשיך לבדוק מה שלומכם באופן קבוע.

אם אתם רוצים לבדוק כיצד דוד, המתנדב בזק“א, מילא את השאלונים שלו בתהליך החשיפה והעיבוד של הזיכרונות, עיינו בדוגמה בסוף הפרק (עמודים 84-102).

קעת התבוננו במה שאתם סימנתם בשאלון 3.1. מכיוון שאתם רק מתחילים את התוכנית להתמודדות עם חוויות קשות, זוהי נקודת ההתחלה שלכם, המכונה גם “ציון הבסיס”. בהמשך תוכלו להשוות את הרגשתכם בנקודות זמן שונות לנקודת ההתחלה הזו. במהלך העבודה

על עיבוד חוויה קשה מומלץ לחזור ולמלא את שאלון 3.1 בערך פעם בשבוע. אתם יכולים לשכפל עותקים נוספים של השאלונים האלה ולשרבט עליהם הערות בחופשיות.

חשבו על דברים שמתרחשים בחייכם, כולל החוויה הקשה וזיכרונות גולמיים שיכולים להשפיע על רגשותיכם. זכרו שרגשות אינם דבר רע. להפך, רגשות מלמדים אותנו על הקשר שלנו לעולם. הם נותנים לנו מידע, ממש כמו שתחושת הרעב מאותתת לנו שהגיע הזמן לאכול. כשאנחנו מרגישים טוב, רגשות חיוביים אלה אומרים לנו שעלינו להמשיך לעשות את מה שאנחנו עושים או אולי אפילו לעשות יותר מזה ולהתמלא בהכרת תודה. אבל כשחוויות קשות קורות לנו או כשאנחנו נתקלים במהמורות בדרך, הרגשות השליליים מסמנים לנו שמהו לא עובד כשורה. הרגשות השליליים הללו יכולים להצביע על מה שצריך להשתנות או רק להראות לנו שאנחנו עוברים משהו מורכב. אפשר לתת לרגש השלילי הזה לעבור דרכנו (הוא לא ימשיך לנצח) וללמוד ממנו. לדוגמה, נסו להיזכר בפעם האחרונה שכעסתם. מה הכעיס אתכם? פעמים רבות מתעורר בנו כעס כשאנחנו מרגישים שאנשים אינם מביאים את הצרכים שלנו בחשבון או אולי פוגעים בנו במתכוון. כעס יכול להיות רגש מועיל אם שמים לב אליו ומנסים לחשוב כיצד אפשר להתמודד עם מה שעורר אותו.

עדין

חשבו על סיפורה של עדן, ששרדה תקיפה מינית בזמן ששהתה בבר המלון. שירה, חברתה של עדן, הבחינה שעדן שותה הרבה ומבלה זמן רב לבד, ולכן ניגשה אליה ושאלה אם הכול בסדר ואם היא זקוקה לעזרה. עדן כעסה מאוד וצעקה על שירה, וזו עזבה בפתאומיות. אחר כך הרגישה עדן עצובה והבינה שהכעס שלה היה תגובה מוגזמת של הגנה עצמית. לכן ימים ספורים אחר כך התקשרה לשירה והתנצלה

על ההתפרצות. השתיים נפגשו לארוחת ערב עוד באותו יום. במהלך הארוחה הצליחה עדן לספר לחברתה מה קרה לה בכר ואמרה שהיא זקוקה לעזרה, אך פשוט לא הייתה מסוגלת לבקש אותה קודם לכן. בשיחתן הקודמת נגעה שירה בנקודה כואבת, וכעסה של עדן היה הסימן לכאב הזה. שירה התנהגה בהבנה, הבטיחה לעדן שמה שקרה לה לא היה באשמתה, והציעה לעשות כל שביכולתה כדי לעזור לה. שירה שמעה על התוכנית 'התמודדות עם חוויות קשות' והפנתה אליה את עדן כדי שתוכל לעבד באמצעותה את החוויה הקשה שעברה.

## רגשות אינם מסוכנים

רגשות אינם מסוכנים ואינם טובים או רעים. יש כמובן רגשות שלא נעים להרגיש אותם. רגשות הם אותות שאפשר לשים לב אליהם ולשקול אם אנחנו רוצים להגיב, ואיך. רגשות מספקים לנו מידע על עצמנו ועל מצבנו. כשהתגובות שלנו חזקות, פירוש הדבר בדרך כלל שעלינו לעשות צעד אחורה ולהסתכל על הסיטואציה כדי להבין מה גרם לרגש הקשה להתעורר. רגשות הם חלק מובנה מהמוח שלנו. כאשר הם מתעוררים, התגובה שלנו יכולה להיראות לנו אוטומטית, כאילו הרגש הפעיל דפוס התנהגות אינסטינקטיבי. למשל:

- כשאנחנו מרגישים פחד, רוב האנשים פועלים על פי אחד משלושה דפוסי התנהגות אפשריים: להילחם, לברוח או לקפוא (שלושת ה־F: Flee, Fight או Freeze).
- כשאנחנו מרגישים אהבה, יש לנו בדרך כלל דפוס התנהגות של קרבה גופנית ודאגה לאחר.
- כשאנחנו מרגישים כעס, אנחנו עשויים להגיב בהתגוננות, כפי שקרה לעדן כששירה נגעה בנקודה רגישה.

התבוננו שוב בתשובותיכם לשאלון 3.1: "מדד מצב הרוח". מה אתם רואים? האם יש רגשות מסוימים שדירגתם גבוה מאוד או נמוך מאוד והייתם רוצים לשנות? מה בחייכם עשוי להשפיע על הרגשות האלה ולהביא אותם לרמה שהייתם רוצים? כדי לעזור לכם להבין זאת, במהלך העבודה עם הספר אנו ממליצים לעקוב אחר הרגשות שלכם פעם בשבוע באמצעות השאלון. לשם כך השתמשו בשאלוני "מדד מצב הרוח" בנספח א' או באפליקציה (זכרו, אפשר גם למצוא אותם באינטרנט באתר המרכז להחלמה מטראומה בכתובת: [ctr.huji.ac.il/self-help-book](http://ctr.huji.ac.il/self-help-book)).

שימו לב במהלך העבודה כיצד הדירוגים שלכם משתנים עם הזמן. האם הם משתנים בכיוון שאתם רוצים? האם הם מחמירים?

**בזמן שאתם מעבדים חוויה קשה, חיוני שתרגישו את כל הרגשות שמתעוררים בכם. לפני שתבחינו בשיפור, ייתכן שתרגישו כי מצבכם מחמיר. הדירוג של הרגשות שלכם יכול לעלות קצת לפני שירד, וזה בסדר; סימן לכך שאתם מתחברים לרגשותיכם. אם הרגשות שלכם מתגברים, פירוש הדבר אינו שהתוכנית שלנו לא תעזור לכם. התמידו בעבודה והרגישו את הרגשות שלכם – עד שתחצו את הנהר. כבר ראיתם שהימנעות מרגשות, מזיכרונות או מתזכורות אינה עוזרת. אתם כאן כדי לנסות משהו אחר.**

## **איך לעבד חוויה קשה**

עכשיו, אחרי שמילאתם את שאלון 3.1 בפעם הראשונה, אתם יודעים מהי נקודת ההתחלה שלכם. הצעד הראשון בדרך לעיבוד של חוויה קשה הוא להחליט עם איזו חוויה או זיכרון גולמי ברצונכם להתמודד. אחת הדרכים לבחור עם איזה זיכרון להתחיל את

העבודה היא לבחון איזה זיכרון קשור למחשבות שחוזרות שוב ושוב ואינן מרפות (למשל, איזה זיכרון עולה לכם בחלומות או כשאתם מתיישבים לראות טלוויזיה?). דרך נוספת היא להתחיל לעבוד עם הזיכרון שקשור לאנשים, למקומות או למצבים שאתם נמנעים מהם (למשל, אם לעולם לא תלכו למסעדה לבד כי מסעדה היא המקום שבו נפגעתם מינית, ייתכן שזיכרון הפגיעה המינית הוא הזיכרון שכדאי להתחיל ממנו). אם יש יותר מזיכרון אחד כזה, בחרו את זה שהכי מטריד אתכם ברגע זה, את זה שהכי מכביד עליכם או מעורר בכם את הרגש החזק ביותר, או את זה שהכי נמנעתם ממנו בשבוע האחרון.

אחרי שתבחרו זיכרון, החליטו מתי הוא מתחיל ומתי הוא מסתיים – כלומר, מתי במהלך החוויה הקשה הבחנתם בפעם הראשונה שהסיטואציה נעשתה קשה או מפחידה, ומתי הרגשתם שהיא נגמרה. אם מדובר באירוע ארוך או מתמשך, כמו לחימה במהלך המלחמה, נסו לבחור אירוע אחד – האירוע החמור ביותר, האירוע הראשון או אירוע מייצג – שאתם חווים שוב ושוב או נמנעים מלהיזכר בו. למשל, לוחמים שחזרו משרה הקרב בוחרים פעמים רבות את האירוע הראשון שבו הרגישו שמישהו עלול למות או את האירוע הראשון שבו מישהו אכן נהרג. רבים מהם אומרים: "זו לאו דווקא הייתה החוויה הכי קשה שעברתי שם, אבל היא לא עוזבת אותי."

#### מיכאל

עבור מיכאל, שבמהלך שירות המילואים שלו עבר חוויות רבות בשדה הקרב, הייתה תקרית מטען החבלה הכואבת מכול, בעיקר בשל מותו של חברו איתי. השניים ביצעו יחד משימות קרבות רבות בלי פציעות ובלי תקלות, ואז לפתע איבד מיכאל את חברו, ובהמשך אף נאלץ לעזוב את יחידתו, מה שהחמיר את מצבו עוד יותר.

אם יש זיכרון קשה או כואב במיוחד שחוזר ועולה שוב ושוב, כדאי להתחיל בו את העבודה.

אם אינכם מצליחים לבחור זיכרון אחד ספציפי, התמקדו בתור התחלה באירוע אחד או ברגע אחד בזמן. תמיד אפשר לעבור לזיכרון אחר אחרי שמסיימים את העבודה על הזיכרון הראשון. כדי שתהליך עיבוד הזיכרון יצליח, כדאי להתמקד בזיכרון אחד בכל פעם ולעבוד איתו עד שמרגישים שהוא מתחיל להשתחרר או מפסיק להיות מאוד מצויף ומאיים.

לאחר שבחרתם את הזיכרון שתרצו לעבוד עליו, השלב הבא הוא לספר אותו בצורה הדרגתית ומובנית. לפני שאתם מתחילים בתרגיל, אנו ממליצים להמשיך לקרוא עד סוף עמוד 47 (עד הכותרת "אז בואו נתחיל"), כדי להכיר את ההנחיות, להבין את מטרת התרגיל ולבצע את העבודה בצורה המועילה ביותר. ניתן גם להמשיך לקרוא עד סוף הפרק כדי לראות דוגמאות ומידע נוסף. לאחר מכן, באמצעות שאלון 3.2 "תרגיל כתיבה על החוויה הקשה" שנמצא בסוף הפרק הזה ובנספח א' לקראת סוף הספר, כתבו את זיכרון החוויה הקשה שלכם. אם אתם קוראים את הספר בליווי האפליקציה, אפשר לתעד גם בה את הזיכרון. אם בחרתם להשתמש באפליקציה, השאלונים כלולים בה. זכרו, אפשר לקרוא את השאלונים המלאים של דוד בעמודים 84-102.

שמרו את עותק הספר הזה במקום בטוח. כשאתם מעבדים את זיכרון החוויה הקשה, חשוב לכלול את כל הפרטים - במיוחד את הפרטים הכואבים במיוחד - ואיננו רוצים שתחששו מהאפשרות שמישהו אחר יקרא את מה שכתבתם. הרשו לעצמכם להרגיש את כל הרגשות שמתעוררים בכם. אל תימנעו. יום אחד אולי ייטיב איתכם לדבר עם מישהו אחר על מה שקרה, אבל בשלב זה תהליך עיבוד החוויה נועד רק לכם. אם אתם חושבים שיהיה בטוח יותר לתעד את הזיכרון באפליקציה בטלפון ולא בשאלון מודפס, עשו זאת.

כפי שכתוב בשאלון 3.2: "תרגיל כתיבה על החוויה הקשה", תארו את זיכרון החוויה הקשה בלשון הווה, כאילו היא מתרחשת ממש עכשיו. למשל: "אני בעזה" או "אני נוהגת בכביש המהיר ופתאום נשמעת אזעקה". תעדרו את כל הפרטים שאתם זוכרים לגבי מה שאתם רואים, שומעים, מריחים ועושים; לגבי מה שאחרים עושים ואומרים; ולגבי איך שאנשים אחרים נראים. אם אתם זוכרים זאת, כתבו זאת (בשאלון המודפס או באפליקציה) או אמרו זאת בקול (באפליקציה). הכתוב נועד לעיניכם בלבד, אז כתבו הכול בלי לצנזר דבר. הרשו לעצמכם להרגיש את הרגשות. היו נוכחים בזיכרון, והרגישו את מה שהרגשתם כשהחוויה הקשה קרתה. עברו את הזיכרון מתחילתו ועד סופו ותנו לרגשות לעלות ולאחר מכן לחלוף.

### דגשים לתהליך סיפור הזיכרון מחדש

- כאשר אתם מספרים את הזיכרון מחדש, חשוב לכלול בו פרטים כמו:
1. הגירויים (אנשים, מקומות וחפצים) שמעוררים תגובה רגשית.
  2. התגובות שלכם (למשל, הלב שלי דופק).
  3. המשמעות שאתם מייחסים לגירויים (למשל, הוא עומד למות) והמשמעות שאתם מייחסים לתגובות שלכם (למשל, דופק מהיר מעיד על פחד).

אל תיבהלו אם אתם מרגישים שאינכם זוכרים הכול, זה נורמלי. כתבו כל מה שאתם זוכרים. אל תחשבו על איך זה נשמע, על המילים שאתם בוחרים או על הדקדוק או הפיסוק. אל תכתבו או תקליטו מתוך מחשבה איך מישהו אחר יגיב אם יקרא מה שכתבתם. אתם כותבים רק בשביל עצמכם. זהו כלי יעיל ביותר כשאנחנו מתמקדים בחוויה קשה אחת עד שהיא מתחילה להשתחרר או מפסיקה להיות מציפה ומאיימת כל כך.

כדאי לבחור זמן מתאים כדי לעבוד על תרגיל הכתיבה של החוויה הקשה - זמן שאתם יכולים להקדיש בו את כל תשומת הלב שלכם לכתיבה, בפרטיות, ולא לפני השינה. בייחוד בפעם הראשונה שאתם עושים את התרגיל, תנו לעצמכם כמה דקות לעכל את החוויה.

בכל פעם שאתם מתרגלים את המיומנות הזו, לאחר כתיבת הזיכרון (או ההקלטה באפליקציה) קראו את מה שכתבתם או האזינו להקלטה לפחות פעמיים או במשך עשרים דקות עד חצי שעה (פרק הזמן הארוך ביניהם), תוך הוספת פרטים נוספים או מיקוד. כך, בכל פעם שתתרגלו את המיומנות הזו, תעברו על סיפור הזיכרון לפחות שלוש פעמים. לתהליך הזה אנו קוראים "חשיפה לזיכרון החוויה הקשה" ומומלץ לעשות אותו פעם בשבוע. נוסף על כך, בכל יום מומלץ לקרוא את סיפור הזיכרון כפי שכתבתם אותו או הקלטתם אותו בפעם האחרונה לפחות שלוש פעמים, או במשך עשרים עד שלושים דקות. חזרה זו נקראת "סקירה יומית".

חשוב שתיתנו לעצמכם להרגיש את הרגשות שלכם לכל אורך התרגיל. אל תנסו לשלוט ברגשות או להרגיע את עצמכם, ואל תעצרו באמצע הכתיבה, הקריאה, ההקלטה או האזנה לה. בהתאם לשאלונים שמפורטים בהנחיות בהמשך, אחרי כל חשיפה לזיכרון החוויה הקשה או סקירה יומית חשבו על כמה שאלות שקשורות לחוויה הקשה ונסו להשיב עליהן. שאלות אלו יעזרו לכם להסתכל על הזיכרון הגולמי מזווית חדשה ואולי לתפוס אותו אחרת או לגלות על מה אתם עוד צריכים או רוצים לעבוד.

כדי להבין כיצד הכול מתחבר, תוכלו להיעזר בשאלוני החשיפה ועיבוד הזיכרון שמילא דוד (בעמודים 84-102), אשר מדגימים את התהליך. נוסף על כך, להלן הנחיות מפורטות לתהליך זה:

## הנחיות לעיבוד זיכרון החוויה הקשה

1. בחרו לעצמכם מקום שיש בו פרטיות והקדישו לתרגיל את מלוא תשומת ליבכם למשך עשרים דקות עד חצי שעה לפחות. אל תעשו אותו לפני השינה.
2. בחרו את הזיכרון שהכביד עליכם ביותר בשבוע האחרון.
3. קבעו מהו הרגע במהלך החוויה הקשה שבו הבחנתם בקושי (כשהמצב התחיל להיות קשה) ומהו הרגע שבו הקושי הסתיים (כשהרגשתם בטוחים יותר באופן יחסי).
4. כתבו את הזיכרון שבחרתם פעם בשבוע באמצעות שאלון 3.2: "תרגיל כתיבה על החוויה הקשה" או הקליטו באמצעות האפליקציה. אחרי שכתבתם את התיאור פעם אחת, קראו אותו (או האזינו להקלטה באפליקציה), לפחות פעמיים או במשך עשרים עד שלושים דקות, פרק הזמן הארוך ביניהם.
5. כתבו (או הקליטו) את החוויה הקשה בלשון הווה, כאילו היא מתרחשת ממש עכשיו.
6. הוסיפו את כל הפרטים שאתם זוכרים, כולל המחשבות, הרגשות והמעשים שלכם, פרטים סנסוריים (כמו מה אתם מריחים, שומעים, רואים או חשים על העור), וכל מה שעוזר לכם להרגיש נוכחים בזיכרון.
7. מעל הכול, חשוב שתיתנו לעצמכם להרגיש את הרגשות שלכם לכל אורך התרגיל. כשאתם כותבים, אל תדלגו על הרגשות שלכם. כתבו למשל: "אני מפחדת כשאני רואה את המשאית דוהרת לקראתי ומבינה שהיא הולכת להתנגש בי".
8. אל תעצרו באמצע הכתיבה, הקריאה, ההקלטה או ההאזנה לה.
9. עברו את זיכרון החוויה הקשה (מה שכתבתם בשאלון 3.2) באמצעות שאלון 3.3: "תרגיל עיבוד זיכרון החוויה הקשה", שמופיע לקראת סוף הפרק הזה ובנספח א' או באפליקציה. בחרו בשאלות המתאימות ביותר לכם ולזיכרוכם באותו יום.
10. בחרו אחד מהשאלונים 3.5 עד 3.8: "התבוננות ברגשות בחוויה הקשה" ומלאו אותו.

11. לפחות שלוש פעמים בשבוע, ומומלץ בכל יום, חזרו וקראו את תשובותיכם לשאלון 3.2: "תרגיל כתיבה על החוויה הקשה" (או האזינו להקלטה באפליקציה). בכל פעם שאתם קוראים מחדש את הזיכרון, עשו זאת שלוש פעמים לפחות והקדישו לכך עשרים עד שלושים דקות. אחר כך תערו מה קרה במהלך הקריאה באמצעות שאלון 3.4: "סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה".
12. אחרי כל סקירה יומית עברו את זיכרון החוויה הקשה באמצעות שאלון 3.3: "תרגיל עיבוד זיכרון החוויה הקשה". בחרו בשאלות המתאימות ביותר לכם ולזיכרוכם באותו יום. אפשר לעבור על השאלות האלה ולחשוב עליהן כל יום, ולמלא את הטופס פעם בשבוע. הרגישו חופשיים לכתוב לעצמכם הערות על השאלונים - הם שלכם ובשבילכם.
13. אחרי כל סקירה יומית בחרו אחד מהשאלונים 3.5 עד 3.8: "התבוננות ברגשות בחוויה הקשה" (כולם מופיעים לקראת סוף הפרק הזה ובנספח א' או באפליקציה) ומלאו אותו. אתם יכולים לבחור בשאלון שכבר מילאתם או באחד אחר. בחרו את מה שנראה לכם הכי מועיל באותו יום. מלאו את השאלון פעם בשבוע, אבל השתדלו לחשוב על הרגשות האלה בכל פעם שאתם חושבים על הזיכרון הזה.
14. המשיכו לעבד את זיכרון החוויה הקשה עד שהוא מתחיל להשתחרר או מפסיק להציף אתכם ולאיים עליכם כל כך. אולי תבחינו בשינוי הזה בדירוג המצוקה בשאלונים או תשימו לב שהרגשות שמתעוררים בכם מתרככים מפעם לפעם.
15. היעזרו בספר ההדרכה הזה בדרך המתאימה לכם. אתם יכולים לקרוא ולתרגל פרק אחד בכל שבוע, ובהדרגה להוסיף לתרגול שלכם עוד מיומנויות והרגלים בריאים, או להתקדם בקצב מהיר יותר ולהתחיל לתרגל מיומנויות בפרקים נוספים מוקדם יותר. הספר כולל מספיק עותקים של השאלונים לעבודה בת שישה שבועות, אבל אתם יכולים לשכפל עותקים נוספים, להשתמש באפליקציה או להוריד עותקים מהאתר בקישור הבא: [ctr.huji.ac.il/self-help-book](http://ctr.huji.ac.il/self-help-book)

## בואו נתחיל בעיבוד זיכרון החוויה הקשה

רגע לפני שאתם מתחילים את תרגיל החשיפה והעיבוד שלכם, ודאו שיש לכם מספיק פרטיות ושאינן לכם הסחות דעת. תנו לעצמכם מספיק זמן כדי שלא תהיו מודאגים ממשך הזמן, בייחוד בפעם הראשונה. נסו לצמצם את רעשי הסביבה והסחות דעת אחרות, כדי שלא יהיו לכם הפרעות בתהליך עיבוד הזיכרון. מומלץ להעביר את הטלפון למצב שקט. מייד נעבור יחד על השאלון, אבל אם בחרתם להשתמש באפליקציה, היא תלווה אתכם לאורך תהליך החשיפה והעיבוד של זיכרון החוויה הקשה וכן בשלבים הבאים.

באמצעות שאלון 3.2: "תרגיל כתיבה על החוויה הקשה" (בעמוד 68), ציינו תחילה את דרגת המצוקה שאתם מרגישים עכשיו לקראת המחשבה על החוויה. סמנו את הדירוג שלכם על הסרגל בתחילת השאלון (זכרו, השאלונים מופיעים בסוף כל פרק ובנספח א' בסוף ספר ההדרכה הזה).

מה שלומי עכשיו?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0				
אני רגוע/ה לנמרי	אני די רגוע/ה	אני במצוקה קלה	אני במצוקה	אני במצוקה הכי קשה שיש

לאחר דירוג רמת המצוקה שלכם, התחילו לכתוב את זיכרון החוויה הקשה לפי ההוראות בשאלון 3.2. אינכם צריכים לכתוב יפה. אחרי שתכתבו את הזיכרון שלכם פעם אחת, קראו אותו פעמיים או במשך עשרים עד שלושים דקות, פרק הזמן הארוך ביניהם. אחר כך ציינו על סרגל המצוקה איך אתם מרגישים. ציינו גם את רמת המצוקה הגבוהה ביותר שהרגשתם בזמן שניגשתם לזיכרון הזה היום. כן מומלץ לכתוב גרסה חדשה של החוויה הקשה פעם בשבוע. כך

אפשר לראות איך הזיכרון משתנה בזמן שאתם מעבדים אותו. נוסף על כך, מומלץ לקרוא כל יום את הגרסה החדשה ביותר של הזיכרון הזה. בכל פעם שאתם קוראים מחדש את הזיכרון, עשו זאת לפחות שלוש פעמים והקדישו לכך עשרים עד שלושים דקות. אחר כך תעדו מה קרה במהלך הקריאה באמצעות שאלון 3.4: "סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה". יש אנשים שנזכרים בפרטים נוספים כשהם קוראים מחדש את מה שכתבו. אם כך קורה גם לכם, באפשרותכם להוסיף פרטים נוספים בזמן הקריאה המחודשת.

לאחר שתסיימו את תרגיל הכתיבה, המשיכו לחלק הבא: **עיבוד זיכרון החוויה הקשה**. בחלק זה נלווה אתכם בשלבים הבאים של התהליך: עיבוד משמעות הזיכרון והתבוננות ברגשות המרכזיים שעולים סביבו.

## להתחיל לעבד את הזיכרון

לאחר סיום כתיבת זיכרון החוויה הקשה, חשבו על התרגיל ועל חוויותיכם ממנו. חשוב לזכור שכל אחד מאיתנו מעבד חוויות קשות קצת אחרת. אין דפוס אחד של מצוקה שאתם אמורים לשכפל כדי להצליח לעבור את הזיכרון ולצאת מצידו השני. בשנים הרבות שעבדנו בהן עם שורדי טראומה ראינו אלפי דפוסים שונים של מצוקה. הדבר החשוב ביותר הוא לפגוש את זיכרון החוויה הקשה, להישאר איתו ולהרגיש את כל הרגשות שמתעוררים בנו בלי לדחוק בהם או להדחיק אותם. חזרו שוב ושוב אל הזיכרון עד שמצוקתכם תחלוף או עד שאתם מרגישים שביכולתכם להתמודד עם המצוקה שהזיכרון מעורר בכם. חשוב שהציפיות שלכם מעצמכם יהיו ריאליות. למשל, אם החוויה הקשה קשורה למוות של מישהו, ככל הנראה תמיד תרגישו עצב, אבל אולי לא תמיד תהיה המצוקה קשה כל כך. חוויות קשות רבות לעולם לא יהפכו לניטרליות, הן תמיד יעוררו רגשות – הרי אלה דברים שלא

ציפיתם שיקרו או שאתם מצטערים שקרו. אבל אולי לא תמיד תרגישו שהזיכרונות האלה טורדים את מנוחתכם או שעליכם להימנע מהם.

בעבודה ארוכת השנים שלנו עם שורדי טראומה ראינו כמה דפוסיים שכיחים של עיבוד חוויה קשה. יש אנשים שאצלם המצוקה הקשורה לזיכרון מתחילה ברמה גבוהה ויורדת כבר בפעם הראשונה שהם ניגשים אליו. אולי האנשים האלה מזהים במהירות שכאשר הם חוזרים אל זיכרון האירוע ושוהים עם הרגשות שהוא מעורר בהם, הם חווים הקלה מסוימת ואינם מרגישים מועקה גדולה כל כך כשהם חושבים עליו.

בקרב אנשים אחרים, המצוקה נשארת ברמה גבוהה לאורך התרגיל ולפעמים אפילו מתגברת בשעה שהם מרשים לעצמם להרגיש את הרגשות ולהתקרב יותר ויותר אל הזיכרון. החדשות הטובות הן שאם הם ממשיכים לתרגל לאורך זמן ולהתקרב אל הזיכרון שוב ושוב, למרות הקושי, המצוקה בדרך כלל הולכת ופוחתת. כעבור זמן-מה הם מצליחים להשתחרר מהחוויה הקשה ולקבל את חייהם בחזרה.

פעמים רבות בתהליך העיבוד של זיכרון קשה אנשים נזכרים בפרטים חשובים שמשנים את האופן שהם תופסים בו את החוויה הקשה שעברו. הפרטים החדשים האלה יכולים להגביר או לצמצם את מצוקתם. למשל, יש אנשים שמרגישים שחוויה קשה רודפת אותם כי הם חושבים שלא עשו מספיק ברגע האמת, אבל אחרי שהם חוזרים אל הזיכרון בשיטה המוצעת כאן, הם מבינים שבעצם עשו כל שיכלו באותו הרגע. טבעי להיזכר בפרטים נוספים, ויש אנשים שזה חלק מהתהליך שלהם, אבל אין זה הכרחי. מעולם לא נתקלנו במישהו שנזכר בפרטים נוספים ולא היה מסוגל להתמודד איתם.

חשוב לזכור שכדי להשתחרר מהחוויה הקשה צריך לדבוק בתהליך ולהאמין בו עד שמרגישים ביטחון. כשאנחנו עובדים עם אנשים פנים אל פנים, רבים מהם אומרים שאינם יכולים לעשות זאת ברגע שהם מגיעים לחלק הקשה ביותר של הזיכרון. אבל אם הם אינם מוותרים גם ברגעים קשים, הם מגלים שביכולתם לעבור את זה ושככל פעם בקלות רבה יותר.

אל תוותרו לעצמכם. אם עיבוד הזיכרון לא היה קשה, לא הייתם צריכים את ההדרכה הזאת. להישאר עם הזיכרון ולעבד אותו זו הדרך להקלה. בכל שלב שבו אתם מרגישים שזה יותר מדי בשבילכם, באפשרותכם להיעזר בחברים או במשפחה שלכם, שנעסוק בהם בהרחבה בפרק 5, או לפנות לטיפול ולהיעזר לשם כך באתר של המרכז להחלמה מטראומה ([ctr.huji.ac.il/how-to-choose-the-right-treatment-for-ptsd](http://ctr.huji.ac.il/how-to-choose-the-right-treatment-for-ptsd)).

יש אנשים שנוטים למהר בפעם הראשונה שהם ניגשים לזיכרון הקשה ולהוסיף פרטים ורגשות רק בהמשך התהליך. המלצתנו היא לנסות לא למהר בפעם הראשונה ולכלול כמה שיותר פרטים ורגשות. כמו רוב הדברים בחיים, ההשקעה משתלמת, ומידת ההצלחה היא כמידת ההשקעה.

יש אנשים שכאשר הם ניגשים לזיכרון של חוויה קשה, הם נתקעים בניסיון לתקן אותה או מתמקדים בשאלה למה זה קרה להם. הם מפנים את תשומת ליבם למחשבות שליליות במקום להרגיש את הרגשות שהרגישו בזמן האירוע. בשפה המקצועית קוראים לזה רומינציה, ולפעמים התהליך הזה יכול להעצים את הרגשות השליליים. אם אתם מרגישים שאתם חוזרים שוב ושוב למחשבות שליליות בזמן שאתם מנסים להתקרב לזיכרון קשה, ייתכן שזה מה שקורה לכם. בפעם הבאה שתעשו תרגיל זיכרון, נסו להתמקד ברגשות שהרגשתם בזמן החוויה הקשה בלי לנסות לשנות את מה שקרה או את הרגשות שלכם או לשאול למה זה קרה לכם. רק תארו את מה שקרה ונסו לשהות עם הרגש. האם אתם מרגישים בהבדל? האם התרגיל נראה פתאום אחרת? אם אתם מנסים לעשות זאת אבל אפילו אחרי כמה ניסיונות עדיין נשאבים למחשבות שליליות (רומינציה), יכול להיות שזה לא התרגיל הנכון בשבילכם. אולי אתם צריכים הכוונה נוספת של איש מקצוע שמתמחה בטיפול בחשיפה. המלצתנו היא לנסות לעבוד על זיכרון אחר ולבודק אם אתם מצליחים לגשת אליו ולעבד אותו או לדלג למיומנות הבאה (למשל, חיזוק המעגל החברתי שלכם [פרק 5] או הקדשת זמן לטיפול עצמי [פרק 6]). ייתכן שאחת מהמיומנויות האחרות מתאימה לכם יותר.

## שלבי עיבוד המשמעות של החוויה הקשה

כמו שכתבנו למעלה, אחרי שתסיימו את תרגיל הזיכרון של החוויה הקשה, חשבו איך היה ומה הזיכרון הזה אומר עליכם אז ועכשיו. זהו לב ליבו של התהליך.

### השלב הראשון

אם זוהי הפעם הראשונה שעבדתם על החוויה הקשה הזו, חשבו כיצד הרגשתם לעומת כיצד חשבתם שתרגישו. האם היה לכם קל יותר או קשה יותר מכפי שדמיינתם? למה? האם הרגשות התעוררו בקלות ובעוצמה? האם היה לכם קשה יותר להתחבר אל הרגש? אם זו אינה הפעם הראשונה שאתם ניגשים אל החוויה הקשה הזאת, השוו את הרגשתכם לפעמים הקודמות. האם זה הולך ונעשה קל יותר? האם אתם נזכרים במידע חדש או חושבים על מה שקרה בדרך קצת שונה? אתם יכולים לפרגן לעצמכם על כך שהצלחתם לגשת אל הזיכרון הזה ומכל סימן לכך שיותר ויותר קל לכם לעשות זאת. אם השיפור או ההקלה איטיים יותר מכפי שקיוויתם, אתם יכולים לשמוח בכך שאתם עושים את העבודה הקשה ועומדים במצוקה שמלווה אותה. טיפול בחשיפה לא אמור לפתור את כל הבעיות בפעם אחת, ולפעמים עלינו להזכיר לעצמנו להתאזר בסבלנות.

### השלב השני

השלב הבא בעיבוד החוויה הקשה הוא התמקדות במשמעות של הזיכרון. שאלון 3.3: "תרגיל עיבוד זיכרון החוויה הקשה" נועד לעזור לכם לחשוב על משמעות הזיכרון, וכיצד המשמעות הזו משתנה במשך הזמן וככל שאתם ניגשים יותר ויותר לזיכרון החוויה הקשה. הרשימה בשאלון מתמקדת בשאלות השכיחות ביותר על סמך עבודתן של כותבות הספר עם שורדי טראומה בשנות הניסיון

הרבות שלהן. עם זאת, ברור לנו שלא כל השאלות חשובות באותה מידה לכל האנשים שמעבדים חוויות קשות. אנחנו ממליצים לכם לנסות לענות על כל השאלות בפעם הראשונה שאתם עושים את התרגיל, ואחר כך לבחור מתוכן את השאלות המתאימות ביותר לכם. ככל שתיגשו אל הזיכרון ותעבדו אותו, ייתכן שהשאלות הרלוונטיות לכם ישתנו. מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע.

### השלב השלישי

השלב השלישי בעיבוד חוויות קשות הוא התבוננות ברגשות שקשורים לחוויה הקשה. בשלב הזה אנחנו מתמקדים ברגשות שעלו בנו בזמן החוויה הקשה עצמה, וכן ברגשות שעלו בנו במהלך תרגיל החשיפה לזיכרון. בהתאם לרגש העיקרי שהרגשתם כשניגשתם לזיכרון החוויה הקשה, בחרו באחד מהשאלונים של התבוננות ברגשות של החוויה הקשה (3.5 עד 3.8) והיעזרו בהם. השאלונים האלה מופיעים לקראת סוף הפרק הזה ובנספח א' או באפליקציה. מומלץ למלא אחד מהשאלונים האלה לפחות פעם בשבוע.

הרגשות שאתם חווים יכולים להיות שונים מאלה שאחרים חווים ולעיתים קרובות הם כוללים גם רגשות חיוביים (כמו הכרת תודה או מזל) וגם רגשות שליליים (כמו עצב, חרדה, פחד, אשמה או כעס). בכל פעם שאתם עובדים על חוויה קשה, בחרו רגש אחד להתמקד בו בתרגיל ההתבוננות. לאחר שתשלימו שאלון אחד של התבוננות ברגשות, תוכלו להחליט אם עבדתם מספיק לאותו היום או אם ברצונכם להתבונן ברגש נוסף. כפי שתראו, השאלונים מתמקדים ברגשות השליליים ולא ברגשות החיוביים. זאת מפני שהרגשות השליליים הם שגורמים לאנשים להרגיש תקועים בחוויה קשה. טבעי שאנחנו רוצים להימנע מדברים שגורמים לנו להרגיש פחד, בושה, אשמה, כעס וכן הלאה, אך התבוננות מעמיקה ברגשות ובמחשבות שלנו יכולה לעזור לנו לשנות את האופן שאנו חושבים

בו על החוויה הקשה ואת הרגשות שמתעוררים בנו בעקבותיה, וזו בדיוק מטרת התוכנית!

האם הרגש שאתם מרגישים כשאתם ניגשים לחוויה הקשה הגיוני? כמה זמן עבר מאז האירוע הקשה? אם למשל אתם מעבדים חויית אובדן של אדם אהוב שהתרחש לפני שבוע, נורמלי לגמרי שתהיו עצובים מאוד בשבועות הקרובים ואפילו יותר. אם אתם חושבים שהרגש הגיוני, תנו לעצמכם מקום וזמן להרגיש אותו – זה יכול לעזור לכם לעבור באופן טבעי את החוויה הקשה. חשבו על דרכים לתת לעצמכם מקום ולטפל בעצמכם לאורך התקופה שבה תרגישו את הרגשות האלה בעוצמה.

אבל אם לדעתכם הרגש חזק יותר מכפי שהוא צריך להיות עכשיו או שהוא נשאר איתכם כבר יותר מדי זמן, שאלו את עצמכם אם אתם מוכנים להשתחרר ממנו ומה אתם רוצים או צריכים לעשות כדי להפסיק להיאחז בו. בואו נחזור רגע לדוגמה של רגש האבל. אם האובדן התרחש לפני חודשים רבים או שנים, לפעמים עלינו להיזכר בזמנים הטובים שהיו לנו עם מי שאיבדנו ולהשלים עם לכתו כדי שנוכל להשתחרר מהרגש הזה. יש אנשים שצריכים סימן חיצוני כלשהו של השינוי – כמו עלייה לקבר או יצירת אלבום מזכרת. אם לדעתכם תרגישו אשמים כשכאב האובדן יתחיל להיחלש, מקדו את עבודתכם בהרגשה הזאת. נסו לחשוב מה יעזור לכם להשתחרר מהרגש ברגע שתהיו מוכנים לעשות זאת. שאלונים 3.5 עד 3.8 ינחו אתכם בהתמודדות עם הרגשות השכיחים ביותר שגורמים לאנשים להתקשות להשתחרר מהזיכרון הקשה. אתם יכולים לקרוא על תהליך עיבוד הזיכרון של החוויה הקשה של דוד בעמודים 84-102.

## **איך יודעים שתהליך עיבוד זיכרון החוויה הקשה הסתיים?**

המשיכו לעבוד על זיכרון החוויה הקשה עד שהוא מתחיל להשתחרר. אם תתחילו להרגיש שעמום – ולא מצוקה – סימן שהגיע הזמן לעבוד על זיכרון אחר או לעבוד למיומנות הבאה. אנשים רבים מגלים שאחרי שהם ניגשים לחוויה קשה אחת באמצעות חשיפה לזיכרון, הם מרגישים בטוחים יותר להתמודד עם זיכרונות אחרים של חוויות קשות כשהם צפים. עכשיו תהיה לכם מיומנות חדשה שתאפשר לכם לגשת לזיכרונות של חוויות קשות בכל פעם שהם צפים, להרגיש את הרגש שהם מעוררים בכם, להישאר איתו, לשתף אותו ואחר כך להרפות. גם ברגעים קשים אחרים שתיקלעו אליהם בחיים, יהיו לכם מיומנויות שיסייעו לכם לעבור אותם.

### שאלון 3.1: מדד מצב הרוח

תאריך: \_\_\_\_\_

לאורך כל קו סמנו איך הרגשתם בממוצע בשבוע האחרון. בזמן העבודה בתוכנית מומלץ למלא את השאלון הזה מחדש פעם בשבוע.

איך הרגשתי בממוצע בשבוע האחרון?

10	-----	9	-----	8	-----	7	-----	6	-----	5	-----	4	-----	3	-----	2	-----	1	-----	0
מתוח/ה										ניטרלית				רגוע/ה						

10	-----	9	-----	8	-----	7	-----	6	-----	5	-----	4	-----	3	-----	2	-----	1	-----	0
עצובה										ניטרלית				שמח/ה						

10	-----	9	-----	8	-----	7	-----	6	-----	5	-----	4	-----	3	-----	2	-----	1	-----	0
כועסת										ניטרלית				שקטה						

10	-----	9	-----	8	-----	7	-----	6	-----	5	-----	4	-----	3	-----	2	-----	1	-----	0
לא מאורגן/ת										ניטרלית				מאורגן/ת						

10	-----	9	-----	8	-----	7	-----	6	-----	5	-----	4	-----	3	-----	2	-----	1	-----	0
מבודד/ת חברתית										ניטרלית				מחובר/ת חברתית						

10	-----	9	-----	8	-----	7	-----	6	-----	5	-----	4	-----	3	-----	2	-----	1	-----	0
אשם/ה										ניטרלית				נאה						

### שאלון 3.2: תרגיל כתיבה על החוויה הקשה

תאריך: \_\_\_\_\_

מה שלומי עכשיו, לפני תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

אני במצוקה הכי קשה שיש

אני במצוקה קלה

אני רגוע/ה לגמרי

תארו למטה את החוויה הקשה שעברתם. התחילו ברגע שבו הרגשתם שהמצב מתחיל להיות קשה או להידרדר, וסיימו ברגע שבו הסיכון המידי או האירוע עצמו הסתיימו. כללו בתיאור את כל הפרטים שמאפשרים לכם להתחבר לזיכרון, כולל מה אתם רואים, מה אתם חשים בגוף, מה אתם חושבים ואת השתלשלות האירועים. הרשו לעצמכם להרגיש את הרגשות שעולים בכם. אל תימנעו ואל תסלקו אותם מעליכם. כדי לחזור אל הזיכרון כתבו עליו בלשון הווה, כאילו הוא מתרחש ממש עכשיו. אחרי שתכתבו הכול פעם אחת, קראו את מה שכתבתם פעמיים או במשך עשרים עד שלושים דקות, פרק הזמן הארוך ביניהם. אם אין מספיק מקום, תמיד אפשר להוסיף דפים.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



כמה זמן הקדשתי לתרגיל הכתיבה? \_\_\_\_\_ דקות

מה שלומי עכשיו, אחרי תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

אני במצוקה הכי קשה שיש

אני במצוקה קלה

אני רגוע/ה לגמרי

מה הייתה רמת המצוקה הכי גבוהה שהייתי בה בזמן התרגיל?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

אני במצוקה הכי קשה שיש

אני במצוקה קלה

אני רגוע/ה לגמרי

קראו את שאלון 3.2: "תרגיל כתיבה על החוויה הקשה" לפחות שלוש פעמים בשבוע ואפילו כל יום אם אתם רוצים. בכל פעם שאתם קוראים מחדש את הזיכרון, עשו זאת לפחות שלוש פעמים והקדישו לכך עשרים עד שלושים דקות. אחר כך תערו מה קרה במהלך הקריאה באמצעות שאלון 3.4: "סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה".

### שאלון 3.3: תרגיל עיבוד זיכרון החוויה הקשה

פעם בשבוע, אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.4), השיבו על השאלות הבאות. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. למה זה קרה לכם? מה הייתה הסיבה?

---

---

---

---

2. איך שינתה החוויה הקשה את הדרך שבה אתם חושבים על עצמכם?

---

---

---

---

3. איך שינתה החוויה הקשה את הדרך שבה אתם חושבים על אחרים?

---

---

---

---

4. איך שינתה החוויה הקשה את תפיסת העולם שלכם?

---

---

---

---

5. אחרי שמילאתם את שאלון 3.2 או 3.4, איזו תוכנה חרשה, שונה או חשובה הייתה לכם היום?

---

---

---

---

---

6. מה הייתם אומרים לבן משפחה או לאדם אהוב אם זה היה קורה להם?

---

---

---

---

---



**שאלון 3.5: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה:****עצב**

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתמצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. האם אתם מרגישים שהעצב הזה דומה למה שרוב האנשים היו מרגישים בנקודת הזמן הזו מאז האירוע?

כן  לא  אולי

אם עניתם כן, הגיוני שתרגשו לעצמכם להתאבל על האובדן או על המצב. לפעמים כשאנחנו נותנים לעצמנו להרגיש עצב זו הדרך הטובה ביותר להתמודד איתו ולעבור הלאה. מה אתם יכולים לעשות כדי לדאוג לעצמכם בזמן האבל?

---



---



---



---



---

אם עניתם לא או אולי, מדוע אתם חושבים שהעצב הזה ממשיך ללוות אתכם?

---



---



---

---

---

2. האם אתם מוכנים להרפות מהעצב?

כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהעצב? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהעצב נמצאת בידיים שלכם.

---

---

---

---

---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את העצב איתנו לכל מקום.

### שאלון 3.6: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה: פחד או חרדה

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתרצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה מעורר בכם פחד או חרדה?

---

---

---

---

---

2. מה באמת מאיים עליכם עכשיו?

---

---

---

---

---

3. האם לדעתכם אתם מרגישים יותר פחד או חרדה מאנשים אחרים?

כן  לא  אולי

אם עניתם כן, מדוע לדעתכם אתם מרגישים יותר פחד או חרדה מאחרים?

---

---

---

---

---

אם עניתם לא או אולי, כתבו מה עליכם לעשות כדי לשמור על עצמכם. אם אינכם מצליחים לחשוב על שום דרך, ייתכן שהפחד חמור יותר ממה שהוא אמור להיות ברגע הזה.

---

---

---

---

---

4. האם אתם מוכנים להרפות מהפחד או מהחרדה?

כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהפחד או החרדה? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהפחד או מהחרדה נמצאת בידיים שלכם.

---

---

---

---

---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את הפחד או את החרדה איתנו לכל מקום.

### שאלון 3.7: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה:

#### כעס

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתמצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה גורם לכם להרגיש כעס, תסכול או טינה?

---

---

---

---

---

2. כשאנחנו נאחזים בכעס, אנחנו נתקעים לפעמים בזיכרון ומרגישים כקורבנות במקום כשורדים. כך גם כשיש לנו סיבות טובות לכעוס על מישהו או על משהו שקרה. האם אתם מוכנים להרפות מהכעס/מהתסכול/מהטינה?

כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהכעס/מהתסכול/מהטינה? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהכעס נמצאת בידיים שלכם.

---

---

---

---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את הכעס, את התסכול או את הטינה איתנו לכל מקום.

### שאלון 3.8: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה:

#### אשמה

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתמצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה גורם לכם להרגיש אשמה בעקבות החוויה הקשה?

---

---

---

---

---

2. כשאנחנו נאחזים ברגשות אשמה אנחנו נתקעים לפעמים בזיכרון ומרגישים אחריות על משהו שלא היה בשליטתנו. האם אתם מוכנים להרפות מרגשות האשמה?

כן  לא  אולי

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את רגשות האשמה איתנו לכל מקום.

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מרגשות האשמה? כשקורה משהו רע, טבעי להצטער שלא פעלנו אחרת, בדרך שאולי הייתה משפרת את התוצאה הסופית.

3. איזה אחוז ממה שקרה היה באחריותכם? רמז: ההחלטה מתי להרפות מרגשות האשמה נמצאת בידיים שלכם.

---

---

---

---

---

4. אם יש משהו שאתם מצטערים שלא עשיתם אחרת, למה לא עשיתם זאת? איך השפיעו נסיבות החוויה הקשה על ההחלטות שקיבלתם בזמן אמת? גם אם יש לכם אחריות מסוימת על מה שקרה, האם חלק מהאחריות מוטל גם על הסיטואציה או על אדם אחר?

---

---

---

---

---

5. אם בן משפחה או אדם אהוב היו מספרים לכם שהם מרגישים אשמים בגלל חוויה קשה דומה לזו שאתם עברתם, מה הייתם אומרים להם?

---

---

---

---

---

## **תרגיל חשיפה ועיבוד זיכרון החוויה הקשה של דוד, מתנדב בזק"א (שאלונים לדוגמה)**

כדי להדגים כיצד לבצע את תרגילי החשיפה והעיבוד של זיכרון החוויה הקשה, מובאים כאן השאלונים של דוד, שפגשנו בפרק 1. כשהמצב החל להחמיר החליט דוד לנסות לעבוד עם התוכנית 'התמודדות עם חוויות קשות' כדי לעבד את מה שעבר עליו. כשהגיע לחלק של עיבוד הזיכרון הוא השתהה. המשימה הראשונה היא לחשוב איזה זיכרון משפיע עלינו יותר מכול ברגע זה. בדרך כלל אפשר לזהות את הזיכרון הזה אם אנחנו חושבים על השבועיים האחרונים ומנסים להבין איזה זיכרון גזל מאיתנו הכי הרבה אנרגיה ומשאבי קשב (כאמור, אם יותר מזיכרון אחד טורד את מנוחתכם, ונדמה שלכולם יש פחות או יותר אותו משקל, פשוט בחרו אחד מהם בתור התחלה). דוד החליט לעבד את זיכרון גופת הילד שפינה בקיבוץ בדרום במהלך אירועי שבעה באוקטובר. הילד היה אחד מקורבנות הטבח, ודוד זכר בבירור את הרגע שגילה את גופתו בין ההריסות. במהלך הפינוי התעכבו עיניו על פניו של הילד, שמבטו התמים כאילו נותר קפוא ברגעיו האחרונים. באותו רגע דוד לא הצליח שלא לחשוב על ילדיו שלו, שהיו בני אותו גיל פחות או יותר. החיבור הרגשי הזה, יחד עם תחושת האחריות העמוקה שמילאה אותו, גרמו לו להקדיש תשומת לב מיוחדת לפינוי גופת הילד, על אף הסכנה המתמשכת של ירי וטילים מסביב. אף שכבר עברה שנה מאז האירוע, דוד עדיין חווה לעיתים קרובות תמונות חוזרות של המקרה, במיוחד של רגעי הפינוי ושל פניו של הילד.

בשאלונים לדוגמה (איורים 3.1 עד 3.11) אפשר לראות שדוד התמקד בזיכרון הזה בתרגיל עיבוד זיכרון החוויה הקשה.

## שאלון 3.1: מדד מצב הרוח

תאריך: 27/10/2024

לאורך כל קו סמנו איך הרגשתם בממוצע בשבוע האחרון. בזמן העבודה בתוכנית מומלץ למלא את השאלון הזה מחדש פעם בשבוע. איך הרגשתי בממוצע בשבוע האחרון?

10-----9---(8)---7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
מתוח/ה	ניטרלי/ת	רנוע/ה

10-----9---(8)---7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
עצוב/ה	ניטרלי/ת	שמח/ה

10---(9)---8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
כועס/ת	ניטרלי/ת	שקט/ה

10-----9---(8)---7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
לא מאורגן/ת	ניטרלי/ת	מאורגן/ת

10-----9---(8)---7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
מבודד/ת חברתית	ניטרלי/ת	מחובר/ת חברתית

10-----9---(8)---7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
אשם/ה	ניטרלי/ת	נאה

איור 3.1 מדד מצב הרוח לדוגמה של דוד, מתגרב בזק"א (מהפעם הראשונה שמילא את שאלון 3.1)

### שאלון 3.2: תרגיל כתיבה על החוויה הקשה

תאריך: 27/10/2024

מה שלומי עכשיו, לפני תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

אני במצוקה קלה                      אני במצוקה הכי קשה שיש                      אני רגוע/ה לגמרי

תארו למטה את החוויה הקשה שעברתם. התחילו ברגע שבו הרגשתם שהמצב מתחיל להיות קשה או להידרדר, וסיימו ברגע שבו הסיכון המידי או האירוע עצמו הסתיימו. כללו בתיאור את כל הפרטים שמאפשרים לכם להתחבר לזיכרון, כולל מה אתם רואים, מה אתם חשים בגוף, מה אתם חושבים ואת השתלשלות האירועים. הרשו לעצמכם להרגיש את הרגשות שעולים בכם. אל תימנעו ואל תסלקו אותם מעליכם. כדי לחזור אל הזיכרון כתבו עליו בלשון הווה, כאילו הוא מתרחש ממש עכשיו. אחרי שתכתבו הכול פעם אחת, קראו את מה שכתבתם פעמיים או במשך עשרים עד שלושים דקות, פרק הזמן הארוך ביניהם. אם אין מספיק מקום, תמיד אפשר להוסיף דפים.

בשעה 6:30 בבוקר מתקבל דיווח בקשר על אירוע חמור בעוטף. אני מתלבט במהירות ונוסע לכיוון הקיבוצים. אין לי מושג למה אני הולך להישף. כשאני מגיע, אני רואה מולי בית שרוף. אני ממהר לבדוק אם יש מישהו בפנים שאפשר עדיין להציל. אני נכנס לבית ורואה שהכול סביבי הרוס. הריח החריף של העשן מכה בי בעוצמה, ואני בקושי מצליח לנשום. אני מבין שכנראה אם יש כאן מישהו – הוא כבר לא בין החיים. אני נכנס לחדר הממ"ד, ושם רואה ילד קטן שוכב דומם. גופו מכוסה כוויות קשות, אך מבעד לכך, עיניו נותרו פקוחות, מבטו התמים כמו קפא ברגעיו האחרונים. אני עומד שם והעיניים שלי ננעלות עליו. אני מרים את גופתו, והכאב מציף אותי בעוצמה. גם לי יש ילדים, ובאותו הרגע אני מסתכל על הסיטואציה בעיניים של אבא. ואז, ברגע אחד, אני מבין –

הילד הזה כבר לא בין החיים. אין שום דבר שאוכל לעשות עבורו. אני מרגיש חסר אונים לחלוטין, לא מסוגל לשנות את המציאות הנוראה שהתרחשה כאן. הלב שלי הולם כל כך חזק עד שאני יכול לשמוע אותו באוזניים, והגרון שלי חנוק. אני יודע שאין טעם לבצע החייאה. אני עומד שם ומרגיש כאילו כל הכאב מתרכז בחזה שלי. אני חושב על הוריו – האם הם שרדו? האם אצטרך לעמוד

מולם ולהודיע להם שהבן שלהם איננו? שלא הצלחתי להציל אותו?

אני יוצא מהבית עם גופתו של הילד על הידיים, עיניי מתמלאות דמעות שאני מנסה להסתיר. אנחנו עוצרים רגע. אני שומע ברקע את אחד המתנדבים שואל אם יש עוד מישהו שצריך עזרה. אני מרגיש את המתח משתחרר מגופי ובעקבותיו עצב עמוק מציף אותי. המשקל הכבד שבגופי התפוגג, רק כדי לפנות מקום לכאב חד ועצוב.

כמה זמן הקדשתי לתרגיל הכתיבה? 30 דקות

מה שלומי עכשיו, אחרי תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

אני במצוקה הכי קשה שיש

אני במצוקה קלה

אני רגוע/ה לגמרי

מה הייתה רמת המצוקה הכי גבוהה שהייתי בה בזמן התרגיל?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

אני במצוקה הכי קשה שיש

אני במצוקה קלה

אני רגוע/ה לגמרי

קראו את שאלון 3.2: "תרגיל כתיבה על החוויה הקשה" לפחות שלוש פעמים בשבוע ואפילו כל יום אם אתם רוצים. בכל פעם שאתם קוראים מחדש את הזיכרון, עשו זאת לפחות שלוש פעמים והקדישו לכך עשרים עד שלושים דקות. אחר כך תערו מה קרה במהלך הקריאה באמצעות שאלון 3.4: "סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה".

איור 3.2 תרגיל הכתיבה של דוד (מהפעם הראשונה שמילא את שאלון 3.2)

### שאלון 3.3: תרגיל עיבוד זיכרון החוויה הקשה

פעם בשבוע, אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.4), השיבו על השאלות הבאות. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. למה זה קרה לכם? מה הייתה הסיבה?

בגלל שיש אנשים שמאמינים באכזריות ובהרג ולכן בוחרים לפגוע בחפים מפשע.

2. איך שינתה החוויה הקשה את הדרך שבה אתם חושבים על עצמכם? אני מרגיש שאני חסר אונים מול כל כך הרבה מוות וכאב. לפעמים אני תוהה אם יש טעם להמשיך. אני שואל את עצמי אם אני עושה מספיק, ואם בכלל הייתי יכול לשנות משהו באותו יום. ההלם והתחושות הקשות מלווים אותי הרבה זמן ואני מרגיש מרוקן, מותש, כאילו נגמרו לי הכוחות.

3. איך שינתה החוויה הקשה את הדרך שבה אתם חושבים על אחרים? אני מתקשה להבין איך אנשים יכולים להיות כל כך אכזריים. אני מתקשה לעכל את הכאוס ששרר באותו יום, התחושה שהמדינה לא הייתה ערוכה להתמודד עם אירוע בסדר גודל כזה. אולי אם היו התראות מוקדמות יותר או תגובה מהירה יותר, אפשר היה למנוע חלק מהזוועות. קשה לי לחשוב שחפים מפשע שילמו מחיר כבד כל כך, מחיר שאולי ניתן היה למנוע.

4. איך שינתה החוויה הקשה את תפיסת העולם שלכם?

האירוע גרם לי לראות כמה רוע יש בעולם. העולם כבר לא מרגיש בטוח. יש תחושה שכל דבר יכול להתפרק בשנייה אחת. אני כבר לא רואה את החיים כמובנים מאליהם. יש כל כך הרבה חוסר צדק, כל כך הרבה אובדן.

5. אחרי שמילאתם את שאלון 3.2 או 3.4, איזו תוכנה חדשה, שונה או חשובה הייתה לכם היום?

לא חשבתי על איך הרגשתי כשפיניתי את הילד ההוא. זכרתי בעיקר את המראה המזעזע, אבל פתאום הבנתי שהרגשתי צורך עמוק לטפל בו בכבוד, כאילו הייתי חייב לתת לו את הכבוד האחרון שהוא ראוי לו. אני זוכר שהחזקתי אותו בזהירות, הרגשתי את כובד הגוף הקטן שלו בידיים שלי, וחשבתי על הילדים שלי באותו הרגע. הבנתי שהייתי שם גם כדי להיות עד, כדי לספר את הסיפור הזה, שלא יישכח.

6. מה הייתם אומרים לבן משפחה או לאדם אהוב אם זה היה קורה להם? עשית כל מה שיכולת. היית שם בשבילו למרות הכאב והפחד. אף אחד לא יכול להציל את כולם. היית עד למשהו גדול ונורא וזה בסדר שזה כואב. זה מראה על האנושיות שבך. מה שעשית היה חשוב ומשמעותי, גם אם אתה לא מרגיש ככה עכשיו.

איור 3.3 תרגיל עיבוד זיכרון החוויה הקשה של דוד (מהפעם הראשונה שמילא את שאלון 3.3)

בהמשך לעבודה על החוויה הקשה הזאת, בשבוע הראשון בחר דוד לחקור את רגש העצב. אתם מוזמנים לעיין בשאלונים לדוגמה שלמטה כדי לראות את התהליך שעבר.

### שאלון 3.5: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה

#### עצב

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתרצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. האם אתם מרגישים שהעצב הזה דומה למה שרוב האנשים היו מרגישים בנקודת הזמן הזו מאז האירוע?

כן  לא  אולי

אם עניתם כן, הגיוני שתרגשו לעצמכם להתאבל על האובדן או על המצב. לפעמים כשאנחנו נותנים לעצמנו להרגיש עצב, זו הדרך הטובה ביותר להתמודד איתו ולעבור הלאה. מה אתם יכולים לעשות כדי לדאוג לעצמכם בזמן האבל?

---

---

---

---

---

אם עניתם לא או אולי, מדוע אתם חושבים שהעצב הזה ממשך ללוות אתכם?

כי הרגשתי חיבור עמוק עם הילד והוא הזכיר לי מאוד את הילדים שלי. באמת רציתי שהוא ישרוד. אני עדיין מרגיש תחושת חוסר

אונים על כך שלא הצלחתי להציל אותו או לשנות את מה שקרה. התחושה שאולי היה יכול להיות אחרת, אם הייתי מגיע מוקדם יותר לחדר הממ"ד, לא מרפה ממני.

2. האם אתם מוכנים להרפות מהעצב?

כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהעצב? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהעצב נמצאת בידיים שלכם.

אני לא בטוח, אבל אני חושב שאני צריך להישאר עוד קצת עם הזיכרון הזה. אני מרגיש הקלה מסוימת, אבל אני עוד לא שם.

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את העצב איתנו לכל מקום.

איור 3.4 התבוננות ברגשות בחוויה הקשה: עצב (שאלון 3.5 כפי שדוד מילא אותו בפעם הראשונה)

### שאלון 3.4: סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה

קראו את שאלון 3.2: "תרגיל כתיבה על החוויה הקשה" לפחות שלוש פעמים בשבוע ואפילו כל יום אם אתם רוצים. בכל פעם שאתם קוראים מחדש את הזיכרון, עשו זאת לפחות שלוש פעמים והקדישו לכך עשרים עד שלושים דקות. אחר כך תערו באמצעות השאלון הזה מה קרה במהלך הקריאה. ציינו את רמת המצוקה לפני, במהלך ואחרי כל סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה. מומלץ שכל סקירה יומית תכלול:

1. קריאה של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) לפחות שלוש פעמים או במשך עשרים עד שלושים דקות, פרק הזמן הארוך ביניהם.
2. תרגיל עיבוד זיכרון החוויה הקשה (שאלון 3.3) פעם בשבוע או מעבר על הגרסה של השבוע האחרון.
3. השלמת תרגיל התכוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) פעם בשבוע או מעבר על הגרסה של השבוע האחרון.

דרגו את רמת המצוקה לפי הסולם הבא:				
10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0				
אני במצוקה הכי קשה שיש	אני במצוקה	אני במצוקה קלה	אני די רגוע/ה	אני רגוע/ה לגמרי

תאריך הסקירה	כמה דקות הקדשתי לתרגיל	רמת המצוקה רגע לפני סקירת החוויה הקשה (10-0)	רמת המצוקה רגע אחרי סקירת החוויה הקשה (10-0)	רמת המצוקה הכי גבוהה בזמן התרגיל (10-0)
28/10/2024	20	7	5	7
29/10/2024	30	5	4	5
31/10/2024	30	5	2	5
03/11/2024	30	2	2	3
04/11/2024	30	2	1	2
05/11/2024	30	2	1	2

איור 3.5 סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה של דוד (מהפעם הראשונה שמילא את שאלון 3.4)



### שאלון 3.2: תרגיל כתיבה על החוויה הקשה

תאריך: 05/11/2024

מה שלומי עכשיו, לפני תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה?																				
10	-----	9	-----	8	-----	7	-----	6	-----	5	-----	4	-----	3	-----	2	-----	1	-----	0
אני במצוקה הכי קשה שיש							אני במצוקה קלה						אני רגוע/ה לגמרי							

תארו למטה את החוויה הקשה שעברתם. התחילו ברגע שבו הרגשתם שהמצב מתחיל להיות קשה או להידרדר, וסיימו ברגע שבו הסיכון המיידי או האירוע עצמו הסתיימו. כללו בתיאור את כל הפרטים שמאפשרים לכם להתחבר לזיכרון, כולל מה אתם רואים, מה אתם חשים בגוף, מה אתם חושבים ואת השתלשלות האירועים. הרשו לעצמכם להרגיש את הרגשות שעולים בכם. אל תימנעו ואל תסלקו אותם מעליכם. כדי לחזור אל הזיכרון כתבו עליו בלשון הווה, כאילו הוא מתרחש ממש עכשיו. אחרי שתכתבו הכול פעם אחת, קראו את מה שכתבתם פעמיים או במשך עשרים עד שלושים דקות, פרק הזמן הארוך ביניהם. אם אין מספיק מקום, תמיד אפשר להוסיף דפים.

ערב לפני היה חג שמחת תורה ואני נמצא עם המשפחה שלי. אני צוחק ורוקד עם בני בהקפות בבית הכנסת. כשהתפילה מסתיימת, אנחנו חוזרים יחד לארוחת חג שקטה, מלאה בשמחה ובתחושת ביטחון. ב"ה הכול מרגיש רגיל, אני לא מעלה בדעתי שמשוה יכול לשנות את המצב הזה. אני הולך לישון ולמחרת בבוקר, בסביבות 6:30, מתקבל דיווח בקשר על אירוע חמור בדרום.

בהתחלה אני חושב שמדובר בפיגוע נקודתי - אולי ירי או מתקפה מצומצמת, משהו שכבר נתקלתי בו בעבר. אני מקווה שאין הרבה נפגעים, שזה אירוע שאפשר להשתלט עליו. אני יוצא לכיוון העוטף ברכב, וככל

שאני מתקרב, הדיווחים הולכים ומתבהרים. מתנדבים אחרים מדברים בקשר ומתארים כאוס מוחלט: ירי, טילים, גופות ופצועים בכל מקום. באותו רגע אני מבין שהמצב שונה מכל מה שהכרתי עד כה. כשאני מגיע לקיבוץ אני מרגיש את הפחד מתגבר.

מסביבי יש עשן סמיך וגופות פזורות. אני שומע צעקות ולא מאמין למה שאני רואה, מסרב להאמין שזה אמיתי. מול עיניי בית עולה באש. בלי לחשוב פעמיים, מתוך אינסטינקט, אני נכנס פנימה. אני רואה שהבית שרוף לחלוטין. הקירות מכוסים בפיה שחור והריח של העשן עומד באוויר עד שקשה לנשום. אני עובר בין החדרים, מנסה לבדוק אם נותר מישהו בחיים. הכול הרוס ואני לא מוצא אף אחד.

כשאני מגיע לממ"ד אני קופא. במרכז החדר שוכב ילד קטן, דומם. למרות הכוונות הקשות, עיניו פקוחות – מבטו התמים נותר קפוא ברגעיו האחרונים. אני עומד שם, המום, מנסה לעכל את מה שאני רואה. אני מרגיש צביטה חדה בלב. אני מרים אותו בזהירות. פניו כל כך פגועות עד שכמעט אי אפשר לזהות אותו. הכאב מציף אותי.

אני חושב לעצמי: "גם לי יש ילדים בגילו, רק אתמול רקדתי עם בני בבית הכנסת." לרגע הכול נעשה אישי יותר. אני רואה את הילד הזה בעיניים של אבא. ואז ההבנה מכה בי – הוא כבר לא בחיים ולא יחזור להיות בחיים. לא תהיה לו עוד הזדמנות לרקוד עם אבא שלו. בשלב הזה אין דבר שאני יכול לעשות כדי להציל אותו. אין שום דבר. כל מה שנותר לי זה להחזיק אותו בכבוד, לדאוג שפניו ייעשה ברגישות הראויה. אני מרגיש חסר אונים לגמרי. הלב שלי הולם כל כך חזק עד שאני יכול לשמוע אותו באוזניי. אני מרגיש את הגרון שלי חנוק. ברור שאין טעם לבצע החייה. אני מנסה לשמור על קור רוח, למרות תחושת החנק. בפנים אני בפאניקה, אבל אני לא רוצה שזה ייראה כלפי חוץ.

כשאני יוצא מהבית עם גופתו של הילד בזרועותיי אני שומע בקשר מתנדב אחר שואל אם יש עוד מישהו שזקוק לעזרה. עיניי מתמלאות דמעות, אבל אני מנסה להסתיר אותן. הגוף שלי מרגיש כבד, מתוח. אני מניח את הילד על

האלונקה ואז מרגיש שהמתח מתפוגג לרגע, אבל רק כדי לפנות מקום לעצב חד ועמוק שמציף אותי. אני תוהה אם יש לו משפחה ששרדה, ואם אצטרך להיות זה שיבשר להם את הבשורה הנוראית הזו.

כמה זמן הקדשתי לתרגיל הכתיבה? 30 דקות

מה שלומי עכשיו, אחרי תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

אני רגוע/ה לגמרי      אני במצוקה קלה      אני במצוקה הכי קשה שיש

מה הייתה רמת המצוקה הכי גבוהה שהייתי בה בזמן התרגיל?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

אני רגוע/ה לגמרי      אני במצוקה קלה      אני במצוקה הכי קשה שיש

קראו את שאלון 3.2: "תרגיל כתיבה על החוויה הקשה" לפחות שלוש פעמים בשבוע ואפילו כל יום אם אתם רוצים. בכל פעם שאתם קוראים מחדש את הזיכרון, עשו זאת לפחות שלוש פעמים והקדישו לכך עשרים עד שלושים דקות. אחר כך תעדו מה קרה במהלך הקריאה באמצעות שאלון 3.4: "סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה".

איור 3.7 תרגיל הכתיבה של דוד (מהפעם השנייה שמילא את שאלון 3.2)

### 3.3: תרגיל עיבוד זיכרון החוויה הקשה

פעם בשבוע, אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.4), השיבו על השאלות הבאות. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. למה זה קרה לכם? מה הייתה הסיבה?

כי המתקפה הזו תפסה אותנו לא מוכנים ובעוצמה שאיש לא הכיר. אנחנו מתמודדים עם מציאות שבה לצערנו אי אפשר להציל את כולם. אני מרגיש אחריות עמוקה כלפי האנשים שנפגעו ורצון להגן ולעזור ככל האפשר. זה היה קשה במיוחד, והכול קרה מהר הרבה יותר ממה שמישהו מאיתנו היה מסוגל לדמיין.

2. איך שינתה החוויה הקשה את הדרך שבה אתם חושבים על עצמכם? הרגשתי חסר אונים מול הכאב וההרס שראיתי. למרות הניסיון שלי, מצאתי את עצמי מרגיש שאני לא מסוגל לעשות מספיק. יחד עם זאת, הדיבור על כך עוזר לי להבין שהיה לי תפקיד חשוב – הנוכחות שלי, העובדה שהייתי שם כדי לדאוג לכבוד הקורבנות, היא משמעותית, גם אם לא יכולתי למנוע את מה שקרה.

3. איך שינתה החוויה הקשה את הדרך שבה אתם חושבים על אחרים? אני כועס על האנשים שעשו את זה ומתקשה להבין איך אפשר לפגוע כך בחפים מפשע.

4. איך שינתה החוויה הקשה את תפיסת העולם שלכם? העולם נראה לי שבור. כל כך הרבה אנשים נפגעו באותו יום.

5. אחרי שמילאתם את שאלון 3.2 או 3.4, איזו תוכנה חדשה, שונה או חשובה הייתה לכם היום?

היום הושפעתי במיוחד כשנזכרתי בילד שפיניתי ואיך החזקתי אותו בזהירות למרות שכבר לא היה מה לעשות. אני יודע שהוא לא היה בין החיים אבל אני מרגיש שבאיזשהו אופן נתתי לו את הכבוד האחרון. שלפחות מישהו דאג לו לקבורה ראויה והוא לא נשאר לבד בין ההריסות. הייתה לי הזדמנות להיות האדם הזה עבורו. אני חושב על המשפחה שלו, על ההורים שאולי שרדו, ולפחות ידעו מה קרה לילד שלהם כדי שיוכלו להתאבל עליו.

6. מה הייתם אומרים לבן משפחה או לאדם אהוב אם זה היה קורה להם? עשית כל מה שיכולת. היית שם כשזה היה חשוב. לפעמים הנוכחות והאנושיות עצמן הן הדבר הכי משמעותי שאפשר לתת, גם כשאי אפשר לשנות את מה שקרה.

איור 3.8 תרגיל עיבוד זיכרון החוויה הקשה של דוד (מהפעם השנייה שמילא את שאלון 3.3)

### שאלון 3.4: סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה

קראו את שאלון 3.2: "תרגיל כתיבה על החוויה הקשה" לפחות שלוש פעמים בשבוע ואפילו כל יום אם אתם רוצים. בכל פעם שאתם קוראים מחדש את הזיכרון, עשו זאת לפחות שלוש פעמים והקדישו לכך עשרים עד שלושים דקות. אחר כך תערו באמצעות השאלון הזה מה קרה במהלך הקריאה. ציינו את רמת המצוקה לפני, במהלך ואחרי כל סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה. מומלץ שכל סקירה יומית תכלול:

1. קריאה של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) לפחות שלוש פעמים או במשך עשרים עד שלושים דקות, פרק הזמן הארוך ביניהם.

2. השלמת תרגיל עיבוד זיכרון החוויה הקשה (שאלון 3.3) פעם בשבוע או מעבר על הגרסה של השבוע האחרון.

3. השלמת תרגיל התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) פעם בשבוע או מעבר על הגרסה של השבוע האחרון.

דרגו את רמת המצוקה לפי הסולם הבא:

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

אני במצוקה  
הכי קשה שיש

אני במצוקה

אני במצוקה  
קלה

אני די  
רגוע/ה

אני רגוע/ה  
לנמרי

רמת המצוקה הכי גבוהה בזמן התרגיל (10-0)	רמת המצוקה רגע אחרי סקירת החוויה הקשה (10-0)	רמת המצוקה רגע לפני סקירת החוויה הקשה (10-0)	כמה דקות הקדשתי לתרגיל	תאריך הסקירה
4	2	4	30	06/11/2024
1	1	1	30	07/11/2024
1	0	1	30	10/11/2024
0	0	0	20	11/11/2024

איור 3.9 סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה של דוד (מהפעם השנייה שמילא את שאלון 3.4)

## שאלון 3.5 התבוננות ברגשות בחוויה הקשה

### עצב

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתמצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובה, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. האם אתם מרגישים שהעצב הזה דומה למה שרוב האנשים היו מרגישים בנקודת הזמן הזו מאז האירוע?

כן  לא  אולי

אם עניתם כן, הגיוני שתרגשו לעצמכם להתאבל על האובדן או על המצב. לפעמים כשאנחנו נותנים לעצמנו להרגיש עצב זו הדרך הטובה ביותר להתמודד איתו ולעבור הלאה. מה אתם יכולים לעשות כדי לדאוג לעצמכם בזמן האבל?

---

---

---

---

---

אם עניתם לא או אולי, מדוע אתם חושבים שהעצב הזה ממשך ללוות אתכם?

כי הרגשתי תחושת אחריות עמוקה לילד ולמשפחתו שאולי שרדה. כל כך רציתי להציל אותו.

2. האם אתם מוכנים להרפות מהעצב?

כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהעצב? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהעצב נמצאת בידיים שלכם.

---

---

---

---

---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את העצב איתנו לכל מקום.

איור 3.10 התבוננות ברגשות בחוויה הקשה: עצב (מהפעם השנייה שמילא את שאלון 3.5)



מהשאלונים המלאים של דוד אפשר לראות שההתמודדות שלו עם החוויה הקשה לא הייתה פשוטה. כשניגש לראשונה לזיכרון של פינוי גופת הילד הוא חווה רגשות עזים. ואף על פי כן הוא התמיד. ככל שהמשיך לגשת לזיכרון באמצעות תרגילי הכתיבה והסקירה, כך פחתה עוצמת הרגשות שלו. אפשר לראות זאת בירידה במדדי המצוקה. הציונים שנתן ירדו גם במהלך כל ששן של שלושים דקות שבמהלכן הוא נשאר עם הזיכרון וגם בין סקירה לסקירה לאורך תהליך העבודה עם החוויה הקשה.

נוסף על כך, התהליך עזר לדוד לגבש תובנות חדשות וחשובות על מעשיו בזמן החוויה הקשה ואחריה. הוא החליט להתמקד ברגש העצב ומילא פעמיים את השאלון בנושא. הוא הקדיש מחשבה רבה לאירוע ואפשר לעצמו לחוות את הזיכרון בצורה שונה. דוד התחיל להבין שעצם נוכחותו בזירה, הרגע שבו זיהה את הילד והאופן שבו פינה אותו בכבוד ודאג להביאו לקבורה ראויה, כל אלה היו בעלי חשיבות עמוקה - אפילו שלא היה יכול לשנות את התוצאה הטרגית. עם הזמן התחיל דוד לזהות את המשמעות של מעשיו: הוא היה חלק חשוב מתהליך האבל של המשפחה. הוא דאג שהילד יובא לקבורה מכובדת, ושמשפחתו תוכל להתמודד עם האובדן מתוך ודאות והשלמה.

דוד שם לב שככל שחשב על הילד יותר ויותר, כך הטריד אותו הזיכרון פחות ופחות. המחשבות על מה שקרה הפריעו לו פחות במהלך היום וכשניסה להירדם. הוא גם הרגיש פחות מותש בעבודה והצליח להתחבר שוב לאנשים סביבו. ככל שהעומס הרגשי שלו פחת, הוא הצליח להתקדם בתחומים נוספים בחייו.

## 4

# חזרה לפעילות

### הדמויות שמלוות אותנו

דוד

דוד, שפינה קורבנות מהקיבוצים בשבעה באוקטובר, היה מותש כל כך נפשית וגופנית, עד שהפסיק לשמור על השגרה, לא אכל כראוי והתרחק מחבריו ומקהילתו. בזמן המועט שלא היה בפעילות הוא הפריז בשתייה והתקשה לישון. כל הזמן הרגיש שיש עוד כל כך הרבה מה לעשות וכל כך הרבה קורבנות נוספים לטפל בהם, והוא נעשה מותש ושחוק.

זמן קצר אחרי שדוד התחיל לפעול לפי התוכנית להתמודדות עם חוויות קשות הוא החל להרגיש בשינוי. בהמשך תוכלו לקרוא על הניסיון הראשון שלו לחזור לשגרה באמצעות לימוד חברותא, שהיה חלק בלתי נפרד מחייו לפני שבעה באוקטובר. בה בעת הבחין חברו הטוב חיים במצבו ודאג לו. דוד נפתח אליו, וחיים חשף את דוד לתוכנית הזו והחל להיעזר בה גם הוא בהתמודדותו האישית. הם תמכו זה בזה כדי לחזור להרגלים ולפעולות שעזרו להם עוד לפני האירוע. הם חזרו ללימוד חברותא קבוע בערבים ושוחחו על מטרותיהם, כולל על הרצון להיגמל משתיית אלכוהול. דוד אף החליט להוסיף יותר

ירקות ופירות לתזונה שלו ולהפסיק לאכול את החטיפים המתוקים שהתחיל לאכול בכמויות גדולות יותר מאז שבעה באוקטובר. כל השינויים ההדרגתיים האלה עזרו לו להרגיש טוב יותר עם עצמו ולהתחבר מחדש לחיים ולחבריו. הוא כבר לא להרגיש שהוא האדם היחיד שנאבק עם השלכות האירועים הקשים שחווה.

### מיכאל

כשמיכאל חזר הביתה מבית החולים בני המשפחה שלו שמחו מאוד. הם הכינו את הבית לקראת שובו בהתאם להמלצות מנהלת הטיפול והשיקום שלו. יעל והילדים התרגשו מאוד לראותו, אבל מיכאל הרגיש מוצף מכל האנשים ותשומת הלב והסתגר בחניה שהוסבה לחדר. יעל והילדים נגה וטל היו מאוכזבים שאינו רוצה לבלות איתם. בתקופה שלאחר החזרה הביתה הוא היה יוצא מהחדר רק כדי ללכת לעבודה, לאכול ולראות כדורגל. כשמיכאל בילה עם משפחתו הוא כעס כל הזמן, ופניו היו נפוחות מרוב כבי וצריכת אלכוהול. כדי לקרב ולשמח אותו, יעל הזמינה כמה חברים שלו מהצבא לראות משחק גמר בכדורגל. מיכאל הסכים שהם יבואו, אבל ביום המשחק הוא בקושי חיך, כמעט לא דיבר עם אף אחד ושתה יותר מדי.

מיכאל נמנע משהות עם בני משפחתו, מהחברים מהצבא ומכל יציאה מהבית שלא לצורך העבודה. הוא הלך והסתגר בתוך עצמו. ככל שהסתגר והתרחק יותר מהאנשים ומהפעילויות בחייו, כך העמיקה תחושת הדיכאון שלו, והוא הרבה יותר ויותר בשתיית אלכוהול. הוא התרחק מחבריו ליחידה כי הם הזכירו לו את התקרית, והתרחק ממשפחתו כי הרגיש אשם על מצבי הרוח והקשיים שלו מאז חזר. במסגרת הטיפול בפוסט-טראומה עודדה אותו הפסיכולוגית שלו להתחיל לחזור לפעילות. בהתחלה היה למיכאל קשה לצאת שוב מהבית. חלק מהפעילויות אפילו עוררו בו מחדש את זיכרון התקרית, אבל עד מהרה ראה שאם הוא אינו מוותר, זה הולך ונעשה קל יותר,

ובתוך זמן קצר הצליח ליהנות מבילוי בחברת בני משפחתו וחבריו וגם מפעילויות מחוץ לבית, כמו ללכת למשחקי כדורסל. אחרי שסיים את הטיפול בחשיפה הוא החליט להמשיך לעבד את זיכרון החוויה הקשה באמצעות התוכנית שמוצעת בספר הזה. בהמשך אפשר לקרוא על התהליך שהוא עבר כדי לחזור לפעילות עם משפחתו.

## עדן

כזכור, עדן - ששרדה תקיפה מינית במלון מפונים - בודדה את עצמה. היא יצאה מהחדר במלון רק כדי ללכת לעבודה ונמנעה משימוש בשירותים עם יותר מתא אחד. לאחר ששיתפה את חברתה שירה, הפנתה שירה את תשומת ליבה לתוכנית להתמודדות עם חוויות קשות והציעה ללוות אותה. בהדרגה החלו השתיים לעבוד יחד על חלק ממטרותיה של עדן, במטרה לאפשר לה להיות פעילה יותר ביומיום. תחילה הזמינה את שירה לארוחת ערב, ואחר כך שאלה אם יוכלו להפוך זאת להרגל שבועי. שירה הסכימה בשמחה. לפני התקיפה תרגלה עדן יוגה פעמיים בשבוע, לכן החליטה להחזיר את התרגול לשגרה שלה. היא ביקשה משירה להצטרף אליה בשיעור הראשון, ואחר כך הרגישה בנוח ללכת לבדה.

בעבר אהבה עדן לערוך קניות בסופרמרקט אחרי העבודה, אבל מאז התקיפה היא לא נכנסה לשם (או למקומות ציבוריים אחרים). כחלק מתהליך הטיפול שלה היא החליטה ללכת לסופרמרקט האהוב עליה אחרי העבודה. בהדרגה חזרה אל הפעילויות שחוללה לעשות לאחר התקיפה. אחת הפעילויות שעדן רצתה לנסות הייתה להזמין את שירה וכמה חברות נוספות לבר המלון שבו התרחש האירוע כדי לבלות יחד וליהנות מערב רגוע. שירה ידעה כמובן על מה שקרה, אבל החברות האחרות לא ידעו. בתחילת הערב הייתה עדן מתוחה, אבל הצליחה לשבת עם חברותיה וליהנות מהאווירה. היא הרגישה ש"השיבה לעצמה" את בר המלון כמקום שהיא יכולה להרגיש בו בנוח.

## חזרה לפעילות: מהי אקטיבציה התנהגותית?

אקטיבציה התנהגותית היא בבסיסו של דבר חזרה לרמת פעילות גבוהה ושמירה על רמה זו. זוהי דרך לחזור להיות פעילים אחרי חוויה קשה, שכן התנהגות פעילה מפעילה מצב רוח טוב יותר.

לפני שאנחנו יכולים לטפל באחרים עלינו לטפל בעצמנו. בטיפול העצמי שלנו חשוב שנהיה פעילים ונעשה דברים שמזינים את הנפש שלנו. כשאנחנו בלחץ, עצובים או מחלימים מחוויה קשה, קל לדחוק הצידה את הפעילויות האלה, אבל אם אנחנו עושים זאת התפקוד שלנו נפגע. פעילויות טיפול עצמי כוללות עבודה בגינה, טיולים, תפילות, מדיטציה, קריאה, נגינה, בילוי עם חברים, תערוכות או הופעות, ואפילו הליכה לסרט. הפעילויות האלה עשויות להיות יקרות או מסוכנות, לכן חשוב לחפש פעילויות בטוחות בסביבה הנוכחית שלכם שגם מתאימות לתקציבכם. מומלץ להכניס את הפעילויות האלה ליומן (למשל, טיול רגלי ביום רביעי בעשר בבוקר) ולתאם עם אנשים אחרים (למשל, לפגוש את מיכל לארוחת ערב במסעדה האיטלקית שאנחנו אוהבים בשעה 19:30). הטיפול העצמי ברמה הבסיסית ביותר כולל נטילת תרופות בהתאם להוראות הרופאים, הקפדה על תזונה בריאה, שמירה על היגיינה אישית (מקלחת, צחצוח שיניים) והשקעת זמן יומיומית בעבודה ובבית.

גם אם אתם עצובים או פגועים או מחלימים מחוויה קשה - ואולי במיוחד ברגעים האלה - עליכם להישאר פעילים. עקרון ההתמדה קובע: גוף שנמצא במנוחה יישאר במנוחה; גוף שנמצא בתנועה ימשיך לנוע. ככל שתישאר לא פעילים לזמן רב יותר כך יהיה לכם קשה יותר לחזור לפעילות, ואם מוסיפים לכך גם פחד או עצב - אתם עלולים להרגיש משותקים.

זכרו זאת לכל אורך העבודה באמצעות הספר הזה. הבחירה

במה לטפל נמצאת בידיים שלכם, ובאפשרותכם לעקוב אחרי התקדמותכם באמצעות השאלונים המלווים. אם אתם מרוצים מרמת הפעילות הנוכחית שלכם, אתם יכולים לדלג על הפרק הזה. אם אתם חושבים שדי לכם בתזכורת הקטנה הזאת להישאר פעילים וליזום פעילויות מהנות, ועכשיו אתם יודעים איך להגיע לאן שאתם רוצים להגיע, אתם יכולים לעבור הלאה. אבל אם אתם פעילים פחות מכפי שאתם רוצים או צריכים, בואו נעבוד על זה יחד! העבודה יכולה להיות פשוטה - רק לגבש כוונה ולבנות תוכנית. אבל היא יכולה גם להיות מורכבת יותר. ייתכן שתצטרכו לפרק את הפעילויות לשלבים קטנים וקלים יותר לביצוע.

דוד

דוד ידע שהוא חייב לשנות כמה דברים. הוא הסכים, אם כי בחוסר רצון, לחזור ללמוד חברותא עם חברו הטוב חיים. גם חיים התנדב בזק"א והתמודד אף הוא עם קשיים רבים מאז אירועי שבעה באוקטובר. הוא כמעט לא יצא מהבית, ודוד ידע שברגע שהוא מתחייב ללימוד המשותף, לא יוכל לחזור בו. הוא חשב שהאחריות הזאת תועיל לו ותעזור לו לחזור לשגרה. כשרוד הגיע לבית המדרש, הוא הרגיש זר. הוא לא היה בטוח איך יצליח להתרכז, והמחשבות על מה שהוא וחיים עברו לא נתנו לו מנוח. אבל כשהם התיישבו ופתחו יחד את הספרים, משהו השתחרר בו. לפתע נזכר עד כמה אהב ללמוד עם חיים, כמה נהנה מהשיח איתו ומהעומק שהלימוד שלהם יצר. הוא הבין עד כמה התגעגע לחברתו.

ככל שעבר הזמן הרגיש דוד שהמחשבות על הטראומה ועל הכאב נדחקות הצידה, לפחות לזמן־מה. במקום לשבת לכד בבית אחרי משמרות קשות בזק"א ולשתות כדי לברוח מהמחשבות, דוד מצא את עצמו מצפה ללימוד עם חיים. זה הפך להיות העוגן שלו -

זמן שבו לא רק התחבר מחדש ללימוד, אלא גם לעצמו ולתחושת המשמעות שאבדה לו.

לא כולם חייבים כמוכּן להתחייב ללימוד קבוע, אבל כל פעילות שגורמת לנו לקום ולהיות בתנועה יכולה לעזור. תחושת אחריות כלפי אדם אחר או בעל חיים יכולה להניע אותנו גם כשאין לנו כוח או חשק. פעילות גופנית או יציאה אל הטבע מועילות במיוחד. במהלך המלחמה גילו רבים שהליכה בחוץ משפרת מאוד את מצב רוחם. שינוי של הנוף יכול להזין את הנפש ולעזור לנו לקום מהספה ולחזור להתמקד בכל מה שהיינו רוצים שיהיה טוב יותר בחיים שלנו.

גם במהלך היום, כאשר דוד לא למד עם חיים, הוא הצליח לעשות פעילות גופנית ושם לב להשלכות החיוביות שלה. הוא נהג לצאת להליכות קצרות בחוץ, והללו העניקו לו תחושת אנרגיה מוגברת לאורך היום. נוסף על כך, הוא החל לעקוב אחר מספר הצעדים שלו. בערכים שבהם חיים נאלץ לבטל את לימודי החברותא, דוד יזם מפגשים עם חברים נוספים ללמידה משותפת או נפגש עימם לפעילויות אחרות. הלימוד עם חיים נתן לדוד את הדחיפה הראשונית להיות פעיל, אבל עם הזמן הוא הבחין ביתרונות והמשיך לשמור על אורח חיים פעיל בעצמו.

## הערכת רמת הפעילות

בשאלון 4.1: "רשימת הפעילויות היומיות", כתבו את כל הפעילויות שעשיתם כל יום בשבוע האחרון. השאלון הזה מופיע לקראת סוף הפרק ובנספח א' או באפליקציה. אם אתם רוצים לראות איך דוד מילא את רשימת הפעילויות היומיות שלו, ראו איור 4.1: רשימת הפעילויות היומיות של דוד (שאלון 4.1).

**שאלון 4.1: רשימת הפעילויות היומיות**

<b>יום</b>	<b>פעילות</b>
<b>ראשון</b>	אכלתי עם מאיר ארוחת צהריים במסעדה אהובה
<b>שני</b>	יצאתי להליכה בשכונה אחרי העבודה
<b>שלישי</b>	שיחקתי עם הבן שלי כדורגל בפארק השכונתי
<b>רביעי</b>	קראתי ספר בבית
<b>חמישי</b>	עשיתי קניות לשבת וכביסות
<b>שישי</b>	הלכתי לבית הכנסת עם הילדים ואכלתי ארוחת שישי עם המשפחה
<b>שבת</b>	למדתי תורה וביליתי עם המשפחה

איור 4.1 רשימת הפעילויות היומיות של דוד (שאלון 4.1)

איך נראית רשימת הפעילויות שלכם? האם אתם מרוצים מרמת הפעילות הנוכחית שלכם? האם אתם עושים את כל הדברים הבסיסיים והחיוניים, כמו עבודה, מטלות הבית ושמירה על היגיינה? בואו נתבונן בתוכנית שלכם לשבוע הבא. בשאלון 4.2: "תוכנית הפעולה" כתבו את תוכניותיכם לשבוע הקרוב. התחילו בפעילויות "חובה" כמו עבודה, מטלות הבית ושמירה על היגיינה. אחר כך הוסיפו כמה פעילויות מהנות. השאלון הזה מופיע לקראת סוף הפרק ובנספח א', שם תמצאו גם עותקים נוספים להדפסה, וכן באפליקציה. הקפידו למלא פעם בשבוע את שאלון 4.2: "תוכנית הפעולה". הקפידו לכלול את הפעילויות הבסיסיות שאתם חייבים לעשות ופעילויות שמיטיבות עימכם, שאתם נהנים מהן ושגורמות לכם להרגיש שאתם חיים את החיים הטובים ביותר שאתם יכולים. אם אתם רוצים לראות איך מילא דוד את תוכנית הפעולה שלו, עברו לאיור 4.2: תוכנית הפעולה של דוד (שאלון 4.2). אם גם אחרי שראיתם איך נראית תוכנית פעולה מלאה אינכם מצליחים לחשוב על פעילויות, הציצו בנספח ב', "הצעות לפעילויות מהנות".

התבוננו בשאלון 4.2 הראשון שאתם ממלאים והתחייבו לפעילויות שאתם רוצים לעשות כל יום בשבוע הקרוב. חשבו על פעילויות חינוכיות או לא יקרות שאתם יכולים לעשות בתדירות גבוהה. מטרת התרגיל הזה היא לצאת ולהיות פעילים יותר, ואין שום יתרון לפעילויות יקרות או מיוחדות. כל פעילות יומיומית היא מבורכת. מה שחשוב הוא שתעסקו ביותר פעילויות ובתדירות גבוהה יותר. מדי פעם אפשר להכניס אירועים מיוחדים יותר – כמו הופעה של יוצרים שאתם אוהבים – אבל הקפידו לכלול גם פעילויות פשוטות יותר. חשוב שהתוכנית תכלול דברים שאפשר להמשיך לעשות לאורך זמן. בנייה וטיפול של הרגלי טיפול עצמי חשובים לא פחות מעבודה קשה. אם אתם מתקשים למלא את שאלון 4.2, המשיכו לקרוא את הפרק ולמדו עוד על המיומנות של אקטיבציה התנהגותית. יש אנשים שזקוקים ליותר הכוונה כדי להתחיל להיות פעילים, במיוחד כשהם עייפים או עצובים.

### שאלון 4.2: תוכנית הבעולה

**שבוע 1: מהן המטרות שלך לשבוע הקרוב?**

להקדיש יותר זמן לעצמי

יום	פעילות
ראשון	ללמוד חברותא עם חיים
שני	לצאת להליכה לבד
שלישי	לקרוא ספר
רביעי	לאכול ארוחת צהריים עם מאיר
חמישי	לצאת להליכה מוקדם בבוקר
שישי	לבקר את ההורים
שבת	לטייל עם המשפחה בשכונה

אחרי שעשית פעילות אחת מתוך הרשימה:

איך היה? אני חושב שהיה בסדר. בסוף הזמנתי את מאיר לבוא לארוחת צהריים אצלי כי היה לו יום קשה בעבודה. עדיין הרגשנו רגועים.

איך הרגשת אחר כך? שמח שהצלחתי להתמקד בעצמי לרגע ולא כמו תמיד לדאוג לאחרים.

מה היית רוצה לעשות אחרת בפעם הבאה? פעילות גופנית נוספת. אולי ריצה או משהו אחר.

האם היית רוצה לחזור על הפעילות הזאת שוב?  כן  לא  
מה הלאה? לחזור על התוכנית בשבוע הבא עם פעילות ספורטיבית אחרת.

איור 4.2 תוכנית הפעולה של דוד (שאלון 4.2)

## איך מתחילים

כדי להתחיל לעבוד על אקטיבציה התנהגותית עלינו להציב לעצמנו מטרה שקל לבצע כבר עכשיו ולהתמיד בה - כמו לקרוא לשם ההנאה במשך רבע שעה לפחות כל יום או לעשות משהו מחוץ לבית עם אנשים אחרים שלוש פעמים בשבוע - ולהתחייב להתחיל מייד (שימו לב, צפייה בטלוויזיה אינה פעילות מיטיבה אם אתם שרועים לכד על הספה).

לפעמים עוזר להזמין חבר או חברה להצטרף לפעילויות האלה. כך תהיה לנו אוזן קשבת ונוכל לדבר על הקשיים של ההתחלה החדשה, וחוץ מזה הפעילות יכולה להיות מהנה יותר ביחד. כשעושים פעילות בזוג שני הצדדים יכולים לתמוך זה בזה ולשתף טיפים להצלחה, וגם לעזור לא לוותר ברגעים שבהם לא מתחשק לצאת לפעילות. כמעט כולם אומרים לנו שהם שמחים על הפעילות שבחרו, גם אם היו צריכים להכריח את עצמם לעשות אותה. בפרק 5 נתמקד בקשרים חברתיים ובשיתוף של החוויה הקשה עם אחרים. האדם שמלווה אתכם בפעילות שבחרתם יכול גם להיות מי שתבחרו לשתף בזיכרון

החוויה הקשה שלכם.

לפעמים צריך להתחיל את תוכנית האקטיבציה ההתנהגותית בצעדים קטנטנים והדרגתיים. אל תזנקו מהר מדי! אם למשל לא היה לכם חשק לנקות את הבית כבר כמה זמן, כדאי לחלק את המשימה לצעדים קטנים ומהירים שלא נשמעים קשים כל כך להשגה. לדוגמה:

- לנגב את הכיור במעט נייר טואלט לח אחרי שמצחצחים שיניים בבוקר.
- למחרת בבוקר לנגב את האזור שמסביב לכיור במעט נייר טואלט לח אחרי שמצחצחים שיניים.
- לנגב קיר אחד במקלחת במטלית אחרי שמתקלחים.
- לנגב שני קירות במקלחת במטלית אחרי שמתקלחים.
- לנקות את הרצפה שמסביב לאסלה במעט נייר טואלט לח.
- בסוף השבוע לנקות את האסלה עם חומר ניקוי ומברשת.
- לרוקן את כל הפחים בבית.
- להוציא את הפח במטבח.
- לטאטא את המטבח, וכן הלאה.

במילים אחרות, אם לא ניקיתם את הבית כבר חצי שנה, לא כדאי לכתוב מטרה כללית מדי כמו "לנקות את הבית" בשאלון 4.2: "תוכנית הפעולה". היו סלחניים כלפי עצמכם. אולי פעם, לפני החוויה הקשה, לא היה קשה במיוחד לנקות את הבית באופן קבוע. אבל עכשיו המציאות שונה, וחשוב לקבל זאת. אל תכעסו על עצמכם רק משום שיש דברים שקשה לכם יותר לעשות עכשיו. אם אחד מהחברים שלכם היה עובר תקופה קשה, הייתם תומכים בו ומבינים את הצורך שלו להתקדם בצעדים קטנים - אז היו אדיבים גם כלפי עצמכם. אם יש פעילויות ברשימה שלכם שאתם רוצים לעשות ומתכוונים לעשות אבל פשוט לא מצליחים לעשות, סימן שצריך לפרק את הפעילות הזאת לשלבים קטנים ופשוטים יותר. ברגע שתתרגלו מחדש לרמת פעילות גבוהה יותר, אולי תוכלו להכניס לתוכנית הפעולה

מטרות כלליות יותר כמו "לנקות את הבית".

### אקטיבציה התנהגותית - טיפים להצלחה

1. הקפידו להיות פעילים ולעסוק בפעילויות שמיטיבות איתכם.
2. זה כולל עבודה בגינה, טיולים, תפילות, מדיטציה, קריאה, נגינה, בילוי עם חברים, תערוכות, הופעות או סרט עם חבר או חברה.
3. חפשו פעילויות שמתאימות לתקציבכם ואינן מסכנות אתכם, גם בתקופות של איום ביטחוני.
4. הכניסו את הפעילויות ליומן.
5. צרפו אנשים אחרים לפעילות בכל הזדמנות.
6. הקדישו זמן למקלחת וטפלו בענייני העבודה ובענייני הבית כל יום.
7. חלקו את הפעילויות לשלבים קטנים ואפשריים.

כל הכבוד! כשמנסים לשנות הרגלים, הצעד הראשון הוא בקרה עצמית. החזרה לפעילות עצמה היא כבר התחלה. חשוב לשים לב להתקדמות שלנו, כי כך נוכל לעשות את הדברים בצורה שמיטיבה איתנו. וזכרו שתמיד אפשר לפרק משימות לצעדים קטנים וקלים לביצוע. המיומנויות שלמדתם בפרק הזה יעזרו לכם להתמיד בחזרה לפעילות ולשגרה שלכם, ועכשיו אתם יכולים לעבור לפרק 5 העוסק בטיפול קשרים חברתיים. עבודה טובה!

### דוגמאות לאקטיבציה התנהגותית מוצלחת

מיכאל: מעורבות בחיי המשפחה

מיכאל הרגיש שהוא מוכן לחזור להיות נוכח בחיי המשפחה שלו, ולשם כך החליט להיעזר בתוכנית אקטיבציה התנהגותית. ילדיו עמדו בראש סדר העדיפויות שלו, והוא רצה לשוב להיות מעורב בחייהם, אך התקשה לגייס את האנרגיה הדרושה לכך. המשימה נראתה לו מאיימת כל כך עד שלא ידע כיצד להתחיל, ולכן פנה ליעל וביקש את עזרתה. הוא התבייש

בכך שבמשך תקופה ארוכה כל כך הסתגר בחניה והרגיש שנכשל כאב. יעל ידעה בדיוק מה צריך לעשות. היא קבעה ערב משחקים משפחתי. לפני שמיכאל גויס למילואים, הם תמיד הקדישו לפחות ערב אחד בשבוע למשחק משותף. מיכאל התלהב מהרעיון. הוא אפילו הציע שיתחילו בערב שש-בש כי זה משחק רועש, והוא רצה לאתגר את עצמו – להיות בסיטואציה רועשת ולא מסוכנת. למחרת בערב שיחקו ארבעתם שש-בש במשך שעותיים. מיכאל צחק והתלוצץ עם אשתו והילדים. הוא באמת נהנה מהזמן המשותף, והרגיש שחזר להיות אבא.

### דניאלה

דניאלה עדיין הרגישה לכודה בתחושות הכבדות והבדידות שהשתלטו עליה מאז האירוע. היא גררה את עצמה לעבודה מדי יום, אך לא באמת הייתה שם. היא כמעט לא דיברה עם איש. כשחזרה הביתה התיישבה מול הטלוויזיה וצפתה במסך בלי להתרכז באמת. שגרת חייה נעשתה ריקה. בת זוגה נועה נאבקה גם היא בקשיים, אך הצליחה לתפקד במידה מסוימת, גם אם רק "על אוטומט". לעומתה, דניאלה הרגישה שפשוט אינה קיימת, שהזמן עמד מלכת. אחרי חודשים של תחושת נתק מהחיים היא החליטה להתחיל את התוכנית לעזרה עצמית.

באמצעות התרגילים לעיבוד זיכרון החוויה הקשה (בפרק 3) היא התחילה להתמודד עם הזיכרונות הקשים של רגעי האימה. היא זיהתה מחשבות שמעוררות בה חרדה אבל אינן בהכרח מציאותיות, כמו ההרגשה שהייתה צריכה להגיב אחרת, שאילו בחרה מסלול בריחה אחר, אולי הייתה מצילה אנשים נוספים, או האמונה שהפחדים שלה לא יעברו לעולם. תהליך העיבוד עזר לה להבין שתגובותיה – לברוח ולמצוא מקום מוגן – הן תגובות נורמליות למציאות בלתי אפשרית. בהדרגה הבינה עד כמה השפיעה עליה ההתרחקות מהמצבים ומהאנשים שהיו חלק משגרת חייה, והיא החליטה לנסות לשפר את הקשרים החברתיים שלה (בעזרת התרגילים בפרק 5). היא התחילה לקבוע פגישות עם חברים קרובים, אף על פי שבהתחלה זה היה

קשה. נוסף על כך, היא שמה לב שאינה דואגת לעצמה מספיק: לא אוכלת כמו שצריך, לא ישנה טוב וכמעט אינה יוצאת מהבית. כשהגיעה לפרק 6 של התוכנית היא החליטה להתמקד בנושא הזה.

אף על פי שמבחינות רבות פיתוח המיומנות של אקטיבציה התנהגותית, שכללה חזרה הדרגתית לפעילות מהנה, הייתה המטרה שהייתה לה הנגישה והקלה ביותר, היא התקשתה בכך. לפני המתקפה היו ונועה יוצאות להליכות ארוכות בפארק בכל בוקר שבת, אבל מאז האירועים היא לא יכלה לדמיין את עצמה חוזרת לפארק. לכן החליטה להתחיל בצעדים קטנים:

- דניאלה יצאה להליכה קצרה מסביב לבניין שלה, בלי שום מטרה, רק כדי להרגיש שוב את העולם בחוץ.
- כעבור כמה ימים היא ביקשה מנועה להצטרף אליה, והן האריכו מעט את המסלול. הן הגיעו עד לבית הקפה הקבוע שלהן, שהיה צמוד לפארק, אבל עדיין לא נכנסו אליו.
- אחרי כמה שבועות הן ישבו ממש ליד הפארק, והפעם דניאלה הצליחה להרגיש מעט יותר נינוחה.
- לבסוף הן חזרו להליכות השבועיות שלהן. בהתחלה היו ההליכות מלוות בחששות, אבל עם הזמן התחושה נעשתה קלה יותר.

התהליך לא היה קל, ולפעמים היציאה מהבית עצמה דרשה ממנה כוחות נפש עצומים. אבל ככל שעבר הזמן, היא התחילה להרגיש מחוברת יותר לעצמה ולחיים שהיו לה לפני המתקפה. כמו בטיולים בפארק שהלכו והתארכו, דניאלה הייתה בדרך ארוכה משל עצמה שדרשה סבלנות, מאמץ והקשבה לגוף, במיוחד ברגעים הקשים.

אם אתם רוצים לקרוא איך השלימה דניאלה את תוכנית הפעולה שלה במהלך שישה שבועות, עיינו באיור 4.3: תוכנית הפעולה של דניאלה (שאלון 4.2).

## שאלון 4.2: תוכנית הפעולה

שבוע 1: מהן המטרות שלך לשבוע הקרוב?

לעבוד בגינה

פעילות	יום
להסתכל על הגינה	ראשון
לגרוף את העלים	שני
לנכש עשבים	שלישי
לנכש עשבים	רביעי
לבלות קצת זמן בגינה	חמישי
לקנות שתילים חדשים	שישי
לשתול את השתילים החדשים בגינה	שבת

אחרי שעשית פעילות אחת מתוך הרשימה:

איך היה? טוב מאוד

איך הרגשת אחר כך? יותר טוב, שמחה, מעורבת

מה היית רוצה לעשות אחרת בפעם הבאה? להמשיך עם המומנטום,

אבל לא לנסות להספיק יותר מדי

האם היית רוצה לחזור על הפעילות הזאת שוב? כן  לא

מה הלאה? להתחיל לשתול

**שבוע 2: מהן המטרות שלך לשבוע הקרוב?**  
להתחיל לשתול צמחים בגינה, מועדון קריאה

יום	פעילות
ראשון	לשלוח הודעה למאיה על מועדון הקריאה
שני	לשאול ספר מהספרייה
שלישי	להתחיל לקרוא את הספר
רביעי	לקרוא ספר
חמישי	לקרוא ספר
שישי	לקרוא ספר, לשתול עוד צמחים בגינה
שבת	לקרוא ספר, לשתול עוד צמחים בגינה

**שבוע 3: מהן המטרות שלך לשבוע הקרוב?**  
לעבוד בגינה, לקרוא ספר, ללכת למועדון הקריאה

יום	פעילות
ראשון	לקרוא ספר
שני	לקרוא ספר
שלישי	לקרוא ספר
רביעי	ללכת למועדון הקריאה עם נועה
חמישי	לאכול בחוץ
שישי	לשאול ספר מהספרייה, להתחיל לקרוא אותו
שבת	לקרוא ספר, לשתול עוד צמחים בגינה

### שבוע 4: מהן המטרות שלך לשבוע הקרוב?

לעבוד בגינה, לקרוא, ללכת למועדון הקריאה, להזמין חברים

יום	פעילות
ראשון	לקרוא ספר
שני	לקרוא ספר
שלישי	לקרוא ספר
רביעי	ללכת למועדון הקריאה עם נועה
חמישי	להזמין אוכל ולארוח את איה בחצר
שישי	לשאול ספר מהספרייה, להתחיל לקרוא אותו, ללכת לשוק האיכרים
שבת	לקרוא ספר, לשתול עוד צמחים בגינה

### שבוע 5: מהן המטרות שלך לשבוע הקרוב?

לעבוד בגינה, מועדון הקריאה, לצאת עם חברים, תור לרופא

יום	פעילות
ראשון	לקבוע תור לרופא
שני	לקרוא ספר
שלישי	לקרוא ספר, להביא לדליה ייחורים
רביעי	להכין סלט פסטה ולהביא למועדון הקריאה עם נועה
חמישי	לצאת להאפיאווור עם חברים אחרי העבודה
שישי	לשאול ספר, לקרוא, שוק האיכרים, להכין ארוחת ערב לחברים
שבת	לקרוא, לעבוד בגינה

**שבוע 6: מהן המטרות שלך לשבוע הקרוב?**

גינה, קריאה, חברים, ללכת לרופא

<b>יום</b>	<b>פעילות</b>
<b>ראשון</b>	לקרוא, לנקות את הבית
<b>שני</b>	לקרוא, ללכת לרופא
<b>שלישי</b>	לצאת עם נועה
<b>רביעי</b>	להכין צלחת גבינות ולהביא למועדון הקריאה עם נועה
<b>חמישי</b>	להזמין חברים אחרי העבודה
<b>שישי</b>	לשאול ספר, לקרוא, סידורים
<b>שבת</b>	לקרוא, בראנץ', לעבוד בגינה

איור 4.3 המשך

כמו שאפשר לראות בדוגמאות שלנו ותוך כדי יישום התוכנית, חזרה לפעילות פירושה לחזור להיות מעורבים בחיים שלנו, כלומר לעשות את הדברים שחשובים לנו. אצל כל אחד מאיתנו חזרה לפעילות תיראה אחרת. אבל כל עוד אנחנו קמים ומתחברים לעולם, אנחנו מגשימים את מטרות הפרק הזה. אז קדימה, בואו נצא לדרך!

### שאלון 4.1: רשימת הפעילויות היומיות

פעילות	יום
	ראשון
	שני
	שלישי
	רביעי
	חמישי
	שישי
	שבת

## שאלון 4.2: תוכנית הפעולה

שבוע 1: מהן המטרות שלך לשבוע הקרוב? \_\_\_\_\_

פעילות	יום
	ראשון
	שני
	שלישי
	רביעי
	חמישי
	שישי
	שבת

אחרי שעשית פעילות אחת מתוך הרשימה: איך היה?

---



---



---



---



---

איך הרגשת אחר כך?

---



---



---



---



---

מה היית רוצה לעשות אחרת בפעם הבאה?

---

---

---

---

---

האם היית רוצה לחזור על הפעילות הזאת שוב?  כן  לא  
מה הלאה?

---

---

---

---

---

שבוע 2: מהן המטרות שלך לשבוע הקרוב?

פעיכות	יום
	ראשון
	שני
	שלישי
	רביעי
	חמישי
	שישי
	שבת

שבוע 3: מהן המטרות שלך לשבוע הקרוב? \_\_\_\_\_

פעילות	יום
	ראשון
	שני
	שלישי
	רביעי
	חמישי
	שישי
	שבת

שבוע 4: מהן המטרות שלך לשבוע הקרוב? \_\_\_\_\_

פעילות	יום
	ראשון
	שני
	שלישי
	רביעי
	חמישי
	שישי
	שבת

שבוע 5: מהן המטרות שלך לשבוע הקרוב? \_\_\_\_\_

פעילות	יום
	ראשון
	שני
	שלישי
	רביעי
	חמישי
	שישי
	שבת

שבוע 6: מהן המטרות שלך לשבוע הקרוב? \_\_\_\_\_

פעילות	יום
	ראשון
	שני
	שלישי
	רביעי
	חמישי
	שישי
	שבת

## 5

# כוחם המרפא של קשרים חברתיים

### הדמויות שמלוות אותנו

ד"ר

דוד היה תמיד אדם חברותי מאוד, ואחת הסיבות לכך שהבין כי הוא חווה שחיקה הייתה העובדה שהוא כבר לא רצה להיות בחברתם של אנשים. אם מתבוננים בתהליך האקטיביציה ההתנהגותית של דוד, אפשר לראות שתוכנית הפעולה שלו התמקדה בחיבור עם אחרים. הוא חידש את הקשר והלימוד המשותף עם חיים - חברו ועמיתו להתנדבות בזק"א - ודרך הקשר הזה החל לחוש הקלה הדרגתית במצבו הנפשי. הידיעה שיש מישהו שהוא יכול לקפוץ אליו ולדבר איתו אחרי יום קשה חוללה מבחינתו שינוי עצום. חיים שמע מדוד על החוויה הקשה שעבר - פינזי גופתו של הילד - ומכיוון שגם הוא התמודד עם קשיים בעקבות אירועי שבעה באוקטובר, הוא הבין היטב מה דוד מרגיש. הוא הקשיב לו ותמך בו, ודוד העריך מאוד את דעתו על המצב.

מיכאל

כשמיכאל התחיל לעבוד על אקטיביציה התנהגותית הוא התמקד בחידוש הקשר עם בני משפחתו. המאמצים חיזקו את הקשרים

האנושיים שלו ועודדו אותו לחדש את הקשר גם עם חברים מהצבא שלא דיבר איתם מאז הפציעה. הוא חשש להתקשר לסגן זוהר כהן, שנכווה קשות בתקרית אך שרד. במשך אחר צהריים שלם חיפש את מספר הטלפון של הוריו כי לא היה בטוח איפה הוא גר. כשהתקשר ענתה מירה אימו של זוהר לטלפון ושמחה מאוד לשמוע את קולו. היא סיפרה שזוהר נכווה קשות ברגליו ושוחרר מהצבא. חיכו לו עוד חודשים ארוכים של טיפולים רפואיים ושיקום, אך הוא התחיל לעבוד בתור מנהל פרויקטים ומצבו טוב. היא נתנה לו את מספר הטלפון של זוהר ואמרה שהוא ישמח לשמוע ממנו. מיכאל עדיין חשש, אבל גם שמח על כך שהצליח לעשות את הצעד הראשון לקראת חידוש הקשר עם חבריו מהצבא.

עין

עין התחילה לעבוד על שיפור הקשרים החברתיים שלה מייד כשהחליטה לספר לחברתה שירה על התקיפה. כשהזמינה את שירה להיפגש לארוחת ערב פעם בשבוע ולדבר בכנות על מה שעובר עליה, כולל על העבודה שלה בתוכנית ההתמודדות עם חוויות קשות, הצליחה להרגיש נתמכת יותר ופחות בודדה.

אחרי שהציבה לעצמה את המטרה ההתנהגותית לצאת עם חברות לבר של המלון, היא התחילה להיות פעילה יותר ולהיפגש עם אנשים. כשחזרה לתרגל יוגה אמרה לה רונית מורתה ליוגה, שהייתה גם חברה ותיקה, כמה היא שמחה לראות אותה שוב בשיעור. עין הגדירה לעצמה מטרה לחזק את הקשר עם רונית אחרי השיעורים, ולבסוף החליטה לספר לה על התקיפה. רונית תמכה בה מאוד ועזרה לה להרגיש שהיא אינה אשמה במה שקרה לה ושהיא לא לבד.

## בני האדם הם יצורים חברתיים

הקשרים שלנו עם אנשים אחרים מגדירים פעמים רבות את האופן שבו אנחנו תופסים את עצמנו ואת התפקידים והציפיות שלנו בחיים. ככלל אנחנו משתדלים להיות הורים, ילדים, אחים, חברים ועובדים טובים. אנחנו חיים בחברת אנשים אחרים; אכפת לנו מאנשים, ואכפת לנו ממה שאנשים חושבים עלינו. כשאנחנו עוברים חוויה קשה, טבעי שנחשוש מה יחשבו האנשים סביבנו על מה שקרה לנו. האם לדעתנו הם היו מגיבים כמו שאנחנו הגבנו או בדרך אחרת? האם לדעתנו אנשים יחשבו שעשינו משהו לא בסדר או יאשימו אותנו במה שקרה? האם הם יחשבו שעשינו כל שביכולתנו וירצו לעזור לנו להרגיש טוב יותר או אפילו לטפל בנו אחרי החוויה הקשה? למערכות היחסים שלנו ולאופן שבו אנחנו תופסים אותן יש השפעה אדירה על השאלה אם הזיכרון של החוויה הקשה ימשיך להטריד אותנו או ישתלב בסיפור חיינו כך שנוכל להשאיר את החוויה הקשה מאחורינו. שנים רבות של מחקר וניסיון קליני לימדו אותנו שלאנשים הפונים לעזרה ולקשר חברתי בעקבות חוויה קשה יש סיכוי נמוך יותר לסבול מבעיות של בריאות הנפש בטווח הארוך. אנחנו אנשים שצריכים אנשים.

בקשת תמיכה חברתית היא אחת הדרכים הטובות ביותר להתמודד עם חוויות קשות. למרבה הצער, פעמים רבות כשאנחנו סובלים ממתח נפשי אנחנו נמנעים מחברתם של אחרים. ההימנעות הזאת שכיחה במיוחד כשאנחנו מרגישים אשמים או חוששים שאחרים מאשימים אותנו במה שקרה. אף אחד לא אוהב להרגיש ששופטים אותנו, אבל לפעמים אנחנו שופטים את עצמנו ביתר חומרה מאנשים אחרים. לא נוכל לדעת באמת מה אנשים אחרים חושבים על מה שקרה אם לא נדבר איתם. אפילו אם יש לנו אחריות מסוימת על האירוע, לא נדו אותנו. חשוב לתת לאנשים שאוהבים אותנו לעזור לנו לעבד את החוויה הקשה.

## לא כל הקשרים החברתיים טובים לנו

בפרק הזה נתמקד במיומנות של טיפוח קשרים חברתיים ונלמד כיצד להיעזר באחרים כדי ליהנות מכוחה המרפא של תמיכה חברתית. אבל לפני שאנחנו מפתחים קשרים חדשים בחיינו או מחדשים ישנים, חשוב לשים לב לסוגים שונים של קשר חברתי שלא מיטיבים עימנו. כשאתם מתחילים לבנות סביבתכם רשת תמיכה חברתית, אם אתם מבחינים שקשרים מסוימים רק גורמים לכם להרגיש רע יותר (למשל, אם אתם מרגישים שלא מקשיבים לכם או שמתייחסים אליכם בצורה לא אדיבה או שיפוטית), כדאי לחפש תמיכה חברתית במקום אחר. נוסף על כך, אם קשרים חברתיים מסוימים מעודדים אתכם להתמודד בדרכים לא מועילות, כמו שימוש בסמים, כדאי לעצור שם ולא להמשיך לפתח את הקשר הזה. חשוב שנטפח את הקשרים החברתיים שאנחנו צריכים – גם מבחינת הכמות וגם מבחינת האיכות – ושמרגיש שתומכים בנו בזמן שאנחנו מתמודדים עם הזיכרונות הקשים. לכן צריך לחשוב גם אילו מהקשרים החברתיים אינם מיטיבים איתנו וכדאי להתרחק מהם. הפרק הזה יעזור לכם ליצור יותר קשרים חברתיים חיוביים שיתמכו בכם בזמן שאתם מעבדים את החוויה הקשה שעברתם.

## מהו קשר חברתי חיובי?

אנחנו שונים אלה מאלה מבחינת מספר וסוג הקשרים החברתיים שמטייבים איתנו. בתור צעד ראשון, בואו ננסה לזהות איך נראה קשר חברתי חיובי. בבסיסו של דבר "קשר חברתי חיובי" הוא קשר עם אנשים אחרים שנותן לנו כוח. קשרים כאלה מזינים את הנפש; הם גורמים לנו להרגיש טוב; והם מאפשרים לנו להרגיש מחוברים לעולם ולאנשים אחרים ולדעת שהם מעריכים אותנו. הקשרים

הללו אינם מבוססים בהכרח על מערכות יחסים עמוקות. לפעמים די בכרכת שלום ובחיוך מאחד השכנים שאנחנו פוגשים ברחוב כדי לחזק את תחושת החיבור החברתי שלנו. אבל גם שיחה עמוקה עם חבר או חברה או עם בן או בת הזוג יכולה לעורר הבנה חדשה בקשר לחוויה הקשה. כשאנחנו מרשים לעצמנו לשים לב וליהנות מהקשרים החברתיים האלה במערכות יחסים שונות ומגוונות, מצב הרוח שלנו יכול להשתפר וכך ביכולתנו להרגיש חלק מעולם רחב יותר. תחושת החיבור הזאת חשובה, כי כשכואב לנו, אנחנו נוטים להרגיש לבד.

הקשרים החברתיים החיוביים והעמוקים יותר מחייבים את האנשים בצד האחר להיות פתוחים להקשבה, להתחשב בנו ולא לשפוט אותנו. הרכיב החשוב ביותר בקשר חברתי מרפא הוא הקשבה - לא תיקון ולא האשמה. לפעמים האנשים הקרובים אלינו ביותר רוצים "לתקן" את החוויה הקשה במקום פשוט להיות איתנו בזמן שאנחנו מעבדים את הזיכרון. הם עשויים לומר דברים כמו: "חבל שלא..." או "למה לא..." או "אם זה יקרה שוב, כדאי לך..." במקום רק להיות נוכחים ברגע הזה ולתת לנו לספר את החוויה. אם אתם שמים לב שמישהו שאתם מתחברים אליו מנסה לפתור בשבילכם את החוויה הקשה או להסביר למה זה לא יקרה שוב, ואתם מרגישים שלא מקשיבים לכם, יכול להיות שכדאי להפסיק את השיחה הזאת. אתם יכולים להגיד שכרגע אתם רק רוצים שיקשיבו לכם ולא צריכים שמישהו אחר ינסה לפתור את הבעיה. אולי הצד האחר לא יודע איך לעזור, וזה מה שהוא ניסה לעשות. אתם יכולים להסביר ולהגיד: "ממש נחמד מצידך לנסות לפתור בשבילי את הבעיה, אבל עכשיו אני רק רוצה אוזן קשבת". למעשה, כבר בתחילת השיחה עדיף להגיד מה אתם רוצים מהצד השני, למשל: "אני אספר לך מה קרה, וכינתיים הדבר היחיד שאני רוצה הוא הקשבה". אם זה לא עובד, אפשר לנסות עם מישהו אחר או ביום אחר.

תמיכה חברתית היא מרפא רב-עוצמה, והיא יכולה לבוא לידי ביטוי במשהו פשוט כמו בילוי זמן יחד או בחוויה עמוקה יותר כמו שיחת נפש. תמיכה חברתית עוזרת לנו להרגיש פחות לבד ויכולה גם לתת לנו נקודת מבט שונה. היא מזכירה לנו שלאנשים אחרים אכפת מאיתנו; היא יכולה לעזור לנו להרגיש שיש לנו ערך ושאוהבים אותנו, בייחוד אחרי חוויה קשה שממלאת אותנו ברגשות אשמה. חשוב לנו לומר שתמיכה חברתית אינה מחייבת תמיד שיתוף של החוויה הקשה עצמה. עבור אנשים רבים עצם הקשר, הנוכחות או הבילוי המשותף כבר מספקים תחושת תמיכה והקלה. לצד זאת, במקרים רבים יש גם ערך מיוחד לשיתוף החוויה עם אדם תומך אחד לפחות. בהמשך הפרק נתייחס לשני ההיבטים הללו ונראה כיצד לבחור את מי לשתף ובאיזו דרך.

ככל שתיגשו אל החוויה הקשה פעמים רבות יותר, כך יהיה לכם קל יותר לשתף אחרים בפרטיה. יש אנשים שיודעים להקשיב לכל הזיכרון לפרטי פרטי, ואילו אחרים מסוגלים לשמוע רק סיפור כללי יותר. כשאתם מתחילים לבנות קשר חברתי עם אדם מסוים, חשובו איזו "גרסה" של הזיכרון אתם רוצים לשתף איתו. האם זה מישהו שהייתם רוצים שידע את כל הפרטים?

פעמים רבות נוח יותר לשתף את הסיפור המלא עם האנשים הקרובים אלינו ביותר - כמו אח או אחות, בן או בת זוג, או חבר או חברה קרובים. עם זאת, לעיתים גם אנשים ממעגלים רחוקים - כמו שכן או שכנה, אדם מהקהילה או מכר שאתם פוגשים בשגרה, יכולים לשמש מקור חיובי לתמיכה. אם יש אדם שאתם מרגישים בנוח לשוחח איתו, ושעשוי להגיב בהקשבה ובחמלה, אתם יכולים לשתף אותו. לאנשים אחרים, שאתם מרגישים איתם פחות בנוח, אפשר לספר גרסה מפורטת פחות או "רק את העובדות היבשות", כדי שייבנו מה אתם עוברים. לא צריך לצפות מכולם שילוו אתכם לכל אורך תהליך הריפוי.

## חשבו היטב מיהם האנשים שיכולים לעזור לכם

כשאנחנו פונים לאנשים כדי ליצור קשרים חברתיים, עלינו לזכור שאולי גם הם חוו אירועים קשים בעבר, והללו עשויים להשפיע על היכולת שלהם להציע תגובה מועילה או אוזן קשבת. זכרו שאנחנו יודעים על אחרים רק את מה שהם מספרים לנו, ופעמים רבות מדובר רק בחלק מסוים מחוויות החיים שלהם. לפעמים כדאי להתרחק מקשרים חברתיים שאינם עוזרים לנו, אבל חשוב גם לגלות חמלה כלפי אנשים יכולים לתמוך בנו. לא כולם מסוגלים לתת לנו את התמיכה שאנחנו זקוקים לה, וזה בסדר. אפשר להתאכזב, אבל לזכור שהדבר אינו מעיד עלינו או על כמה אנחנו חשובים לאנשים האלה. עלינו להשלים עם העובדה שהם אינם יכולים להציע את התמיכה החברתית שאנחנו זקוקים לה ברגע זה. כמו במצב שבו אנחנו מזמינים מישהו למשחק טניס והוא מסרב להזמנה כי הוא אינו יודע לשחק טניס, עדיף למצוא מישהו אחר פנוי שיוודע לשחק, במקום לכעוס על מי שלא בא למשחק. כמעט תמיד יש אנשים אחרים שיכולים לספק לנו את מה שאנחנו צריכים, גם אם נדמה לנו שלא. זאת ועוד, לפעמים אנשים פשוט לא יודעים איך להגיב ועלולים להגיד את הדבר הלא נכון בלי להתכוון לכך. אם אתם מרגישים שכוונותיהם טובות, נסו לסלוח להם ופנו למישהו אחר כדי לקבל את התמיכה המתאימה. ייתכן שתצטרכו לנסות כמה וכמה אנשים עד שתמצאו את אלה שיכולים לתת לכם את מה שאתם צריכים.

## איך מתחילים

כשאתם ניגשים לחוויה הקשה, אנחנו ממליצים לכם לספר את הסיפור המלא לפחות לאדם אחד. כשאומרים את הדברים בקול רם במקום לשמור אותם בבטן או בראש זה נשמע אחרת. לעצם שיתוף הסיפור עם אדם

שמנסה לעזור לכם להתמודד עם הרגעים הגרועים בחייכם יש בעינינו כוח אדיר. זאת לא חייבת להיות הפעם הראשונה שאתם משתפים את סיפורכם עם מישהו אחר. אולי כבר סיפרתם גרסה מסוימת למשטרה או לאנשים אחרים רק כדי להוציא את הפרטים החוצה. אבל כשאנחנו מבקשים מכם לשתף את הסיפור עם אנשים אחרים שתומכים בכם, כוונתנו היא לשיתוף של אדם אחד לפחות בפרטים נוספים או אפילו בכל הפרטים שאתם זוכרים. השיתוף הזה כולל גם את התגובות הרגשיות שלכם, שאולי לא שיתפתם עם המשטרה או ב"גרסת הרוח".

כמו בעיבוד הרגשי מפרק 3, המשיכו לדבר על החוויה עד שתרגישו שכבר אינכם צריכים לדבר עליה. תנו לאנשים אחרים לתמוך בכם, כמו שהייתם רוצים לתמוך בהם. הקשרים החברתיים האלה יכולים לשמש כמגן רבי-עוצמה, לעזור לכם להרגיש פחות לבד בכאבכם ולתת לכם נקודת מבט חדשה על החוויה הקשה שעברתם. קשרים חברתיים יכולים לעזור לכם להרגיש בעלי ערך בתקופה שיכול להיות שאינכם מרגישים בה כל כך טוב לגבי עצמכם. עכשו נראה איך בדיוק מתחילים.

## **מה שלומי? - בדיקה עצמית**

בשורות שלמטה כתבו כמה שמות של אנשים שאולי אתם יכולים לדבר איתם על החוויה הקשה (ניתן למלא גם באמצעות האפליקציה). נסו לחשוב על המעגל הכי רחב שלכם, כי אולי תבחרו לדבר דווקא עם אנשים שאתם מכבדים וסומכים עליהם אבל אינם במעגל הקרוב של המשפחה והחברים. הרשימה הזאת יכולה לכלול גם אנשים שאתם לא מדברים איתם בדרך כלל. למשל, אם האירוע התרחש בעבודה, אפשר לציין כמה אנשים מהעבודה שעשויים להבין אתכם או להציע נקודת מבט חדשה על מה שקרה. אם אתם דתיים, אולי יש איש דת שתצרו לשתף.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

עכשיו בחרו שני אנשים מהרשימה, ובשורות שלמטה (או באפליקציה) כתבו כיצד תיצרו איתם קשר השבוע. זה יכול להיות כל דבר: הודעת טקסט או שיחת טלפון, טיול בשכונה או ישיבה לשיחה ארוכה ועמוקה יותר. בחרו רק שני אנשים שכבר השבוע אתם יכולים ליצור איתם קשר, ובשורות שלמטה ציינו איך הייתם רוצים שהקשר הזה ייראה. לדוגמה, "אני אתקשר לאחותי יסמין, ואראה אם היא רוצה לצאת איתי לסיבוב בשכונה". המטרה היא שלא תרגישו מבודדים או לבד. אם אינכם מצליחים לחשוב על אף בן אדם שאתם יכולים לנסות ליצור איתו קשר השבוע, נסו ללכת למקום שאנשים הולכים אליו כדי להיפגש, כמו בית קפה שכונתי או אירוע ספורט. חשוב ליצור קשר ולדבר עם אדם אחר, אפילו אם אינכם מכירים אותו, ובמפגש לא חייבים לעסוק בחוויה הקשה.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

החליטו ואז ציינו בשורות שלמעלה אם אתם רוצים שהפעילויות עם האנשים האלה יתמקדו בחוויה הקשה שעברתם או שאתם רק רוצים להיפגש כדי לחדש את הקשר. ציינו גם מתי השבוע (יום ושעה) אתם מתכננים ליזום את הקשר החברתי הזה. אפשר גם להכניס את

זה ליומן או כתזכורת בטלפון. נסו להקדיש כרבע שעה לכל יוזמה ליצירת קשר, והשתדלו לנהל שיחות משמעותיות. אם אתם חושבים שהאדם שבחרתם לדבר איתו יבין אתכם, אתם יכולים לומר לו שקשה לכם להתמודד עם מה שקרה. אם הוא לא יודע מה בדיוק קרה, אפשר להתחיל לדבר על כך, גם אם לא בפרטי פרטים. אפשר להגיד למשל, "בזמן האחרון אני חושבת הרבה על אדם שאיבדתי במלחמה", "אשתי עזבה אותי וממש קשה לי להתמודד עם הגירושים". או "נכון שהייתי בתאונת דרכים לפני כמה חודשים? אני עדיין מתמודדת עם זה".

אחרי שתיצרו קשר עם כל מי שבחרתם השבוע, השלימו את שאלון 5.1: "עיבוד ותכנון שבועי של קשרים חברתיים", שנמצא בסוף הפרק הזה ובנספח א' בסוף הספר או באפליקציה. באמצעות השאלון חשבו איך היה הקשר החברתי השבוע ואיך אתם מתכננים להמשיך ליצור ולשמר קשרים חברתיים. אם אתם רוצים לראות איך דוד המתנדב בזק"א מילא את השאלון הזה, העיפו מבט באיור 5.1: השאלון המלא של דוד לעיבוד ותכנון שבועי של קשרים חברתיים (שאלון 5.1).





### טיפים לתמיכה חברתית

1. בחרו אנשים שאתם מאמינים שיכולים לתמוך בכם ולא להיות שיפוטיים.
2. דברו עם יותר מאדם אחד.
3. חשבו אילו חלקים מהסיפור אתם רוצים לחלוק עם כל אחד.
4. המשיכו לדבר על החוויה הקשה עד שאתם מרגישים שכבר אינכם צריכים לדבר עליה.
5. בלו זמן עם אנשים. לא כל מפגש חייב לעסוק בזיכרון הקשה.

כל עוד אתם עובדים על הקשרים החברתיים שלכם, מלאו מדי שבוע את שאלון 5.1. בכל פעם שאתם ממלאים את השאלון, נסו לחשוב אם אתם יכולים להוסיף לרשימה אנשים שעדיין לא עבדתם על הקשר איתם. המטרות של טיפוח קשרים חברתיים הן יצירת חיבור אמיתי ובניית קשרים נוספים כדי להרחיב ולהעשיר את רשת התמיכה שלכם. ככל שתיצרו קשר עם יותר אנשים, כך יוכלו יותר אנשים לתמוך בכם - גם בהתמודדות עם החוויה הקשה וגם בחיים שאחרי ההתמודדות. בקשרים מסוימים אמון ואינטימיות נבנים גם דרך שיתוף של מה שמתחולל בתוכנו כאשר אנחנו מרגישים שהדבר בטוח ומתאים לנו. כך יוצרים חברויות אמת. המשיכו לתרגל את מיומנות טיפוח הקשרים החברתיים עד שתרגישו שיש לכם כמה קשרים חזקים שאפשר לסמוך עליהם. מאותו רגע חשוב לשמר ולתחזק אותם! כדי שהקשרים האלה יישארו חזקים, עליכם להשקיע זמן במפגשים ובשיחות. ואם בעתיד אתם מרגישים שברצונכם להרחיב את הרשת החברתית שלכם או להזכיר לעצמכם ליזום מפגש, אתם תמיד יכולים לשלוח את התרגיל הזה ולחזור אליו.

## שאלון 5.1: עיבוד ותכנון שבועי של קשרים חברתיים

קשרים חברתיים שבוע 1 שמתחיל בתאריך: \_\_\_\_\_

עם מי דיברת השבוע? \_\_\_\_\_

כמה פעמים הייתם בקשר השבוע? \_\_\_\_\_

מה היה משך השיחה הכי ארוכה שלכם? \_\_\_\_\_

במה התמקדה השיחה? \_\_\_\_\_ בחוויה הקשה \_\_\_\_\_ אחר: \_\_\_\_\_

איך הרגשת לאחר השיחה? דרג את עצמך בסולם הבא:

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

גרוע יותר

אותו דבר

טוב יותר

הערות חשובות לגבי הקשר:

---

---

התבוננות לאחר המפגש או השיחה:

האם הצלחת לשתף ברגשותיך? איך הרגשת לאחר מכן? מה היית רוצה לעשות אחרת בפעם הבאה?

---

---

האם היית רוצה להמשיך את הקשר החברתי הזה? אם כן, זה הזמן לתכנן את הפעם הבאה. אם לא, זה הזמן לחשוב על קשר חברתי חלופי לשבוע הבא.

---

---

**קשרים חברתיים** שבוע 2 שמתחיל בתאריך: \_\_\_\_\_

עם מי דיברת השבוע? \_\_\_\_\_

כמה פעמים הייתם בקשר השבוע? \_\_\_\_\_

מה היה משך השיחה הכי ארוכה שלכם? \_\_\_\_\_

במה התמקדה השיחה? \_\_\_\_\_ בחוויה הקשה \_\_\_\_\_ אחר: \_\_\_\_\_

איך הרגשת לאחר השיחה? דרג את עצמך בסולם הבא:

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

גרוע יותר

אותו דבר

טוב יותר

**הערות חשובות לגבי הקשר:**

---



---

**התבוננות לאחר המפגש או השיחה:**

האם הצלחת לשתף ברגשותיך? איך הרגשת לאחר מכן? מה היית

רוצה לעשות אחרת בפעם הבאה?

---



---

האם היית רוצה להמשיך את הקשר החברתי הזה? אם כן, זה הזמן

לתכנן את הפעם הבאה. אם לא, זה הזמן לחשוב על קשר חברתי

חלופי לשבוע הבא.

---



---

## קשרים חברתיים

שבוע 3 שמתחיל בתאריך: \_\_\_\_\_

עם מי דיברת השבוע? \_\_\_\_\_

כמה פעמים הייתם בקשר השבוע? \_\_\_\_\_

מה היה משך השיחה הכי ארוכה שלכם? \_\_\_\_\_

במה התמקדה השיחה? \_\_\_\_\_ בחוויה הקשה \_\_\_\_\_ אחר: \_\_\_\_\_

איך הרגשת לאחר השיחה? דרג את עצמך בסולם הבא:

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

גרוע יותר

אותו דבר

טוב יותר

הערות חשובות לגבי הקשר:

---

---

התבוננות לאחר המפגש או השיחה:

האם הצלחת לשתף ברגשותיך? איך הרגשת לאחר מכן? מה היית רוצה לעשות אחרת בפעם הבאה?

---

---

האם היית רוצה להמשיך את הקשר החברתי הזה? אם כן, זה הזמן לתכנן את הפעם הבאה. אם לא, זה הזמן לחשוב על קשר חברתי חלופי לשבוע הבא.

---

---

**קשרים חברתיים** שבוע 4 שמתחיל בתאריך: \_\_\_\_\_

עם מי דיברת השבוע? \_\_\_\_\_

כמה פעמים הייתם בקשר השבוע? \_\_\_\_\_

מה היה משך השיחה הכי ארוכה שלכם? \_\_\_\_\_

כמה התמקדה השיחה? \_\_\_\_\_ בחוויה הקשה \_\_\_\_\_ אחר: \_\_\_\_\_

**איך הרגשת לאחר השיחה? דרג את עצמך בסולם הבא:**

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

נרוע יותר

אותו דבר

טוב יותר

**הערות חשובות לגבי הקשר:**

---



---

**התבוננות לאחר המפגש או השיחה:**

האם הצלחת לשתף ברגשותיך? איך הרגשת לאחר מכן? מה היית

רוצה לעשות אחרת בפעם הבאה?

---



---

האם היית רוצה להמשיך את הקשר החברתי הזה? אם כן, זה הזמן

לתכנן את הפעם הבאה. אם לא, זה הזמן לחשוב על קשר חברתי

חלופי לשבוע הבא.

---



---



**קשרים חברתיים** שבוע 6 שמתחיל בתאריך: \_\_\_\_\_

עם מי דיברת השבוע? \_\_\_\_\_

כמה פעמים הייתם בקשר השבוע? \_\_\_\_\_

מה היה משך השיחה הכי ארוכה שלכם? \_\_\_\_\_

במה התמקדה השיחה? \_\_\_\_\_ בחוויה הקשה \_\_\_\_\_ אחר: \_\_\_\_\_

איך הרגשת לאחר השיחה? דרג את עצמך בסולם הבא:

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

גרוע יותר

אותו דבר

טוב יותר

**הערות חשובות לגבי הקשר:**

---



---

**התבוננות לאחר המפגש או השיחה:**

האם הצלחת לשתף ברגשותיך? איך הרגשת לאחר מכן? מה היית

רוצה לעשות אחרת בפעם הבאה?

---



---

האם היית רוצה להמשיך את הקשר החברתי הזה? אם כן, זה הזמן

לתכנן את הפעם הבאה. אם לא, זה הזמן לחשוב על קשר חברתי

חלופי לשבוע הבא.

---



---

## 6

# טיפול עצמי

### הדמויות שמלוות אותנו

ד"ר

דוד ידע שאינו דואג לעצמו, והדבר משפיע על כל היבטי חייו. כשהחליט לטפל בעצמו, הוא התחיל בצמצום צריכת האלכוהול ובהגברת הפעילות הגופנית. אפשר לראות את ההתקדמות שלו באיור 6.1 (האיור כולל כמה שאלונים מהפרק הנוכחי, שכולם נמצאים לקראת סוף הפרק ובנספח א' בסוף הספר או באפליקציה). משפחתו תמכה בו מאוד בהשגת מטרותיו, והוא החליט להציב לעצמו אתגר נוסף ולשפר גם את הרגלי התזונה שלו. הוא החליט למשל להפסיק לקנות חטיפים במכונה האוטומטית בעבודה, ובמקום זאת הביא עימו מדי יום פירות וירקות טריים. כעבור חודש של שינוי הרגלי האכילה שלו בעבודה ובבילוי ירד דוד שני קילו והרגיש שיש לו יותר אנרגיה במהלך היום. תרגול המעקב והטיפול העצמי עזר לו להתמקד במטרות שהציב לעצמו לאורך התוכנית.

\*

יום	מטרה בשבוע 1:	מטרה בשבוע 2:	מטרה בשבוע 3:	מטרה בשבוע 4:	מטרה בשבוע 5:	מטרה בשבוע 6:
ראשון	✓	✓	✓	✓	✓	✓
שני			✓	✓	✓	✓
שלישי		✓	✓	✓	✓	✓
רביעי	✓		✓		✓	✓
חמישי		✓	✓	✓	✓	✓
שישי			✓	✓	✓	✓
שבת	✓	✓	✓	✓	✓	✓

יום	מטרה בשבוע 1:	מטרה בשבוע 2:	מטרה בשבוע 3:	מטרה בשבוע 4:	מטרה בשבוע 5:	מטרה בשבוע 6:
ראשון	✓	✓	✓	✓	✓	✓
שני	✓		✓	✓	✓	✓
שלישי	✓	✓	✓	✓		
רביעי	✓		✓		✓	✓
חמישי	✓	✓		✓		✓
שישי	✓		✓	✓	✓	✓
שבת	✓	✓	✓	✓	✓	✓

יום	מטרה בשבוע 1:	מטרה בשבוע 2:	מטרה בשבוע 3:	מטרה בשבוע 4:	מטרה בשבוע 5:	מטרה בשבוע 6:
	לא לקנות חטיפים במכונה	לקחת ארוחה קלה בריאה לעבודה	להכין ארוחת ערב לפחות 3 פעמים בשבוע	לקחת ארוחה קלה בריאה לעבודה	לא לאכול חטיפים לא בריאים אחרי המשמרת	לאכול יותר בריא כל יום
ראשון	✓	✓	✓	✓	✓	✓
שני	✓	✓	✓	✓	✓	✓
שלישי	✓	✓	✓	✓		
רביעי	✓	✓	✓	✓	✓	
חמישי	✓	✓				
שישי	✓	✓	✓	✓	✓	
שבת	✓	✓	✓	✓	✓	✓

איור 6.1 שאלוני ההרגלים המלאים של דוד: אלכוהול, פעילות גופנית ותזונה

### מיכאל

בזכות תרגילי החשיפה ועיבוד הזיכרונות השתפרו תסמיני הפוסט-טראומה של מיכאל. הוא הפסיק לשתות וכמעט לא סבל מסיוטים על התקרית בעזה. אבל הוא עדיין התקשה להירדם, ופעמים רבות התעורר באמצע הלילה. משום כך, כשהגיע לחלק של הטיפול העצמי בתוכנית ההתמודדות עם חוויות קשות, התמקד בשיפור השינה שלו. הוא סיגל לעצמו הרגלי שינה בריאים, ובעיקר הפסיק לצרוך קפאין בשעות אחר הצהריים כדי שיהיה לו קל יותר להירדם.

### עידן

כשערך התחילה לעבוד על זיכרון התקיפה המינית, היא הבינה שעליה לבצע גם שינויים נוספים בחייה. באמצעות אסטרטגיות לטיפול עצמי

שנלמדו בפרק הזה היא התחילה לצמצם את השימוש שלה באלכוהול והפסיקה לעשן קנאביס. בהתחלה זה היה קשה, אבל עדן ראתה במהרה את היתרונות והרגישה אנרגטית יותר.

לאחר מכן חזרה עדן לסטודיו ליוגה וחידשה את קשריה שם עם החברות ועם רונית המורה, זאת לצד ההשפעות החיוביות של תרגול היוגה עצמו. היא נזכרה כמה טוב הרגישה תמיד אחרי התרגול, ואיך היוגה עוזרת לה לבנות חוסן מול הלחץ והקשיים של חיי היומיום. עדן לא ראתה את רונית מאז התקיפה, ועכשיו הן התחילו להיפגש לארוחות צהריים. כשעדן חזרה לטפל בעצמה בדרכים הללו, היא הצליחה להחזיר לעצמה את תחושת השליטה על חייה. היא הרגישה שהיא עושה את מה שהיא רוצה לעשות ולא נותנת לחוויה הקשה שעברה להמשיך להגביל אותה.

#### דניאלה

לפני המתקפה שמרה דניאלה על אורח חיים בריא יחסית. היא הקפידה על תזונה מאוזנת, נמנעה מצריכה מופרזת של אלכוהול ועסקה בפעילות גופנית. אך לאחר האירוע הכול השתנה. בשבועות הראשונים היא בקושי אכלה, נשארה במיטה רוב היום, וכשכבר קמה כדי לעבור לספה, מצאה את עצמה אוכלת ללא שליטה ושותה יין בכל ערב. בבקרים גררה את עצמה לעבודה, אחר כך חזרה הביתה ושקעה בטלוויזיה, וכך עברו להם הימים.

כשדניאלה התחילה ליישם את התוכנית היא התחילה להרגיש קצת טוב יותר וחזרה בהדרגה לפעילות, בהתאם למימונויות בפרק 4. היא הבינה שעליה להתחיל לטפל בעצמה, בדיוק כמו שהתחילה לטפח מחדש את חיי החברה שלה. בתחילה החליטה להקדיש זמן קצר בכל יום לפעילות שתוציא אותה מהבית, גם אם מדובר רק בסיבוב קצר בשכונה. בהמשך התחילו היא ונועה לצאת להליכות משותפות בערבים. היא גם חזרה לתרגל יוגה, תחילה דרך שיעורים מקוונים, וגילתה עד כמה התגעגעה לכך. עם הזמן הצליחה לחזור לשגרה של

פעילות גופנית סדירה. היא תרגלה יוגה פעמיים בשבוע, התחילה לצאת יותר מהבית והרגישה נוחת יותר. זה היה גם השלב שבו הרגישה שהיא מוכנה לעשות צעד נוסף ולפנות לטיפול מקצועי כדי להבין איך להתמודד עם מה שעברה ולהמשיך הלאה.

מה אתם עושים - רק בשביל עצמכם - כדי לטפל בעצמכם? יש אנשים שהטיפול העצמי שלהם הוא ספורט או תפילה. אחרים פותרים תשבצים, מנגנים, עושים אמבטיות קצף, שומעים מוזיקה או רוקדים. בנספח ב', "הצעות לפעילויות מהנות", שלקראת סוף הספר תמצאו רשימה ארוכה של פעילויות טיפול עצמי שאנשים רבים אוהבים. עברו על הרשימה הזאת וסמנו את הפעילויות שמתאימות לכם.

כפי שכבר אמרנו בפרקים הקודמים, לפעמים כשאנחנו בלחץ, אנחנו שוכחים לטפל בעצמנו. לפעמים קורים כל כך הרבה דברים מסביב שנדמה לנו כי יהיה זה אנוכי מצידנו לישון מספיק בלילה או לאכול בריא או להקדיש זמן לספורט או למנוחה. כשאתם בלחץ, ייתכן שכבר אינכם עושים את הדברים שאתם אוהבים בתדירות גבוהה. קל מאוד להפסיק לעשות פעילויות כאלה בתקופות של מתח נפשי, כי נדמה לנו שהן חשובות פחות לעומת האירוע הקשה. אבל אנחנו כבר יודעים שכשאנחנו מטפלים בעצמנו וטוענים את עצמנו מחדש באמצעות פעילויות שאנחנו אוהבים, אנחנו יכולים לחשוב בצורה טובה יותר, להתמודד נכון יותר עם לחץ ולהיות פרודוקטיביים יותר. הפרק הזה על טיפול עצמי יעזור לכם לפתח הרגלים בריאים ולשמר אותם, כולל לישון מספיק בלילה, לאכול נכון, לעשות ספורט ולוודא שאתם עושים גם דברים כיפיים בחיים כדי שתהיו במיטבכם. הפרק הזה חופף במידה מסוימת לפרק 4 "חזרה לפעילות", ולפרק 5 "כוחם המרפא של קשרים חברתיים", ובכוונה. הדבר החשוב ביותר הוא לגרום לכם לחיות את החיים הטובים ביותר שביכולתכם לחיות. אבל לא כל כך חשוב איך קוראים לזה!

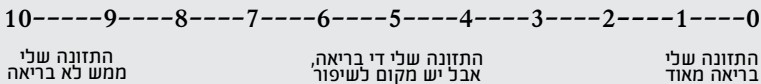
## הערכת טיפול עצמי

קודם כול, העריכו היבטים שונים של טיפול נכון בעצמכם. כמו בכל שאר פרקי הספר, אם אתם כבר עושים מה שצריך בתחום מסוים ורק צריכים להמשיך לעשות זאת, אינכם חייבים לעבוד על כך עכשיו ואתם מוזמנים לדלג על החלק הזה או לעבור לפרק הבא. עם זאת, כדאי לקרוא קצת על הנושא כדי לוודא שאינכם שוכחים שום דבר ואולי להרוויח כמה טיפים מועילים על הדרך.

### אכילה

אכילה נכונה חשובה לבריאותנו ולרווחתנו.

האם התזונה הנוכחית שלכם בריאה? סמנו לאורך הסרגל:



### שינה

שינה טובה ומספקת חשובה לתפקוד היומיומי שלנו.

**השיבו על השאלות הבאות:**

כמה שעות אתם ישנים בלילה טיפוסי? \_\_\_\_\_ שעות

כמה שעות אתם צריכים בשביל לקום רעננים? \_\_\_\_\_ שעות

יחס שעות שינה רצויות/מצויות: כמה שעות אתם ישנים \_\_\_\_\_

כמה שעות אתם צריכים \_\_\_\_\_

למשל, אם אתם צריכים שמונה שעות שינה כדי לקום רעננים אבל ישנים בדרך כלל רק שש שעות, יחס שעות השינה הרצויות/מצויות

שלכם הוא  $6/8$ , כלומר 75%.

## פעילות גופנית

פעילות גופנית חשובה לבריאותנו ולרווחתנו כדי שגופנו יתפקד בצורה מיטבית.

### השיבו על השאלות הבאות:

באילו פעילויות גופניות אתם עוסקים בקביעות? אפשר לסמן יותר מאפשרות אחת:

\_\_\_\_\_ פעילות אירובית: כמו ריצה, שחייה, רכיבה על אופניים

\_\_\_\_\_ חיזוק: כמו הרמת משקולות, שכיבות סמיכה

\_\_\_\_\_ מתיחות: כמו יוגה, פילאטיס

כמה פעמים בשבוע? \_\_\_\_\_

מה משך כל אימון? \_\_\_\_\_

מספר הדקות השבועיות בסך הכול: \_\_\_\_\_

## אלכוהול

ככלל, אין שום בעיה בצריכה אחראית של אלכוהול. אבל בעקבות אירוע קשה, אלכוהול יכול להיות "מדרון חלקלק".

### השיבו על השאלות הבאות:

כמה פעמים בשבוע אתם שותים אלכוהול? \_\_\_\_\_ פעמים בשבוע

כמה משקאות אתם שותים בכל פעם? \_\_\_\_\_

(שימו לב: לפי ההמלצות המקובלות, כמות מסוכנת של אלכוהול

היא יותר משני משקאות ביום [14 בשבוע] לגברים ומשקה אחד ביום

[7 בשבוע] לנשים).

באופן סובייקטיבי, האם אתם שותים יותר מדי?

\_\_\_\_\_ כן \_\_\_\_\_ לא

האם אתם שותים כדי לשכוח את היום שהיה לכם או להסיח את דעתכם מהרגשות שלכם?

\_\_\_\_\_ כן \_\_\_\_\_ לא

האם אתם שותים כדי להסיח את דעתכם מרגשות או ממחשבות שקשורים לאירוע הזה?

\_\_\_\_\_ כן \_\_\_\_\_ לא

האם אדם קרוב אליכם חושב שאתם שותים יותר מדי?

\_\_\_\_\_ כן \_\_\_\_\_ לא

ההחלטה באיזה היבט כדאי לנו לטפל נמצאת בידיים שלנו, אבל לפעמים כדאי להביא בחשבון גם את דעתם של האנשים שאוהבים אותנו או דואגים לנו.

יש הרגלים שקשה מאוד לשנות בכוחות עצמנו. שימוש באלכוהול או בסמים הוא דוגמה להרגל כזה, במיוחד בעקבות חוויות קשות או טראומטיות.

למרכז הישראלי להתמכרויות (ICA) יש כלי חינוכי באינטרנט שניתן להיעזר בו כדי להעריך את צריכת האלכוהול שלכם ולשקול אם ברצונכם לצמצם את הצריכה או להפסיק אותה לגמרי (ניתן למצוא אותו כאן: [ica.org.il/qsm\\_quiz](http://ica.org.il/qsm_quiz) /מחשבון-אלכוהול). אם אתם מרגישים שאתם זקוקים לעזרה בצמצום או בהפסקה של השימוש באלכוהול או בסמים, קיימות תוכניות טיפול מתאימות. אנשים רבים זקוקים לעזרה כדי לשנות את ההרגלים הללו, ונדרש אומץ כדי לבקש עזרה. באתר של המרכז הישראלי להתמכרויות וגם באתר של המרכז הישראלי להתמכרויות ובריאות הנפש של האוניברסיטה העברית ([icamh.org.il](http://icamh.org.il)) תוכלו למצוא מידע וכלים נוספים שיכולים לעזור לכם.

## סמים

כשאנחנו מדברים על סמים אנחנו מתכוונים גם לסמים לא חוקיים וגם לסמים חוקיים במרשם רופא שמשתמשים בהם שלא על פי המרשם. כמו אלכוהול, גם סמים יכולים להיות "מדרון חלקלק" אחרי אירוע קשה.

### השיבו על השאלות הבאות:

כמה ימים בשבוע אתם משתמשים בסמים?

\_\_\_\_\_ ימים בשבוע, \_\_\_\_\_ פעמים ביום

באופן סובייקטיבי, האם אתם משתמשים יותר מדי בסמים?

\_\_\_\_\_ כן \_\_\_\_\_ לא

האם אתם רוצים לצרוך פחות סמים?

\_\_\_\_\_ כן \_\_\_\_\_ לא

האם אדם קרוב אליכם חושב שאתם משתמשים יותר מדי בסמים?

\_\_\_\_\_ כן \_\_\_\_\_ לא

ההחלטה באיזה היבט עלינו לטפל נמצאת בידיים שלנו, אבל לפעמים כדאי להביא בחשבון גם את דעתם של האנשים שאוהבים אותנו ודואגים לנו.

כאמור, אם אתם מרגישים שאתם צריכים עזרה בצמצום או בהפסקה של השימוש בסמים או באלכוהול, קיימות תוכניות טיפול מתאימות. אנשים רבים זקוקים לעזרה כדי להיגמל מההרגלים האלה, ונדרש אומץ כדי לבקש עזרה.

### פעילויות מהנות

פעילויות מהנות הן פעילויות בריאות שמטייבות איתנו (צפייה בטלוויזיה אינה מטייבה אם אתם שרועים לבר על הספה).

### השיבו על השאלות הבאות:

כמה פעמים בשבוע אתם עושים משהו שאתם אוהבים? \_\_\_\_\_  
פעמים בשבוע

כמה זמן נמשכת כל פעילות? \_\_\_\_\_ דקות / שעות (סמנו בעיגול)  
אם אינכם מצליחים לחשוב על רעיונות לדברים מהנים שאפשר  
לעשות, הציצו ברשימת ההצעות לפעילויות מהנות בנספח ב'. יש  
שם כל מיני רעיונות לפעילויות שאנשים אוהבים לעשות.

### יצירת תוכניות פעולה

בדומה לתוכניות החזרה לפעילות שיצרתם בפרק 4 ולתוכניות  
הקשרים החברתיים שיצרתם בפרק 5, גם בפרק הזה ניצור תוכניות  
פעולה לשיפור הטיפול העצמי שלכם. תוכניות הפעולה שלכם  
יכולות להשתנות ולהתפתח מדי שבוע, כמו ללכת לישון רבע  
שעה מוקדם יותר בכל ערב במשך שבוע ורבע שעה מוקדם יותר  
בשבוע שלאחר מכן, או לחזור על עצמן ללא שינוי, כמו להכין  
ארוחת צהריים בריאה ולקחת לעבודה כל יום. אם אתם מרגישים  
שאינכם זקוקים לעזרה בתחום מסוים, אתם יכולים לדלג על החלק  
הקשור אליו. מטרת התרגילים האלה היא לעזור לכם במקומות  
שאתם צריכים בהם עזרה.

### הרגלי אכילה בריאים

חלק חשוב בטיפול העצמי שלנו הוא לתת לגוף שלנו דלק - מזון  
בריא ומזין. אבל כשאנחנו בלחץ, קל מאוד לא להקדיש את הזמן  
הדרוש להחלטות בריאות, ובעקבות זאת התפקוד שלנו עלול להיפגע.  
כדי להרגיש שאנחנו במיטבנו, עלינו להקדיש זמן לאכילה בריאה.  
אם אתם מרגישים שהרגלי האכילה שלכם בריאים, אתם יכולים

לדלג על התרגיל הזה.

אם אתם מרגישים שאתם זקוקים לעזרה בתחום הזה, עברו לשאלון 6.1: "הרגלי אכילה בריאים", לקראת סוף הפרק ובנספח א' או באפליקציה.

### הרגלי שינה בריאים

כזכור, לפני שאנחנו יכולים לטפל באחרים - עלינו לטפל בעצמנו. הטיפול העצמי הזה כולל "טעינה מחדש" של הגוף באמצעות שינה. רבים מאיתנו נוטים לא לנוח ולא לישון בתקופות לחץ, ובשל כך איננו מתפקדים בצורה מיטבית. חשוב מאוד לפתח הרגלי שינה בריאים ולהקדיש זמן מספיק לשינה. נסו להגיע למספר שעות השינה שגורם לכם להרגיש שנחתם כראוי - בדרך כלל מדובר בשש עד שמונה שעות בלילה. אנשים רבים מתקשים להירדם כשהם בלחץ; יש אנשים שאינם מצליחים לישון מספיק לילה אחרי לילה, ואילו אחרים מרגישים שגופם רק רוצה להמשיך לישון או שהם נשואים במיטה כדי להימנע מהלחץ של היום החדש. האם לחץ משפיע על השינה שלכם? האם אתם ישנים יותר מהרגיל? פחות מהרגיל? האם בבוקר אתם מרגישים שישנתם מספיק או שאתם מתעוררים עייפים?

### מהי היגינת שינה ומדוע היא חשובה כל כך?

לכל הדברים שאנחנו עושים לפני השינה ובמהלכה קוראים "היגינת שינה", וביכולתם להשפיע על טיב השינה שלנו ועל מידת הרעננות שאנחנו חשים כשאנחנו קמים בבוקר. פיתוח היגינת שינה נכונה, כלומר הרגלי שינה טובים, יכול לעזור לכם להפיק את המיטב משעות השינה שלכם.

קשיי שינה הם בעיה שכיחה ונורמלית בעקבות אירועים קשים. למעשה, רוב האנשים יתקשו להירדם או לישון ברצף אחרי אירוע

מסכן חיים או בזמן שעוברת עליהם חוויה קשה. לתגובה שלנו לקשיי השינה יש השפעה מכרעת על השאלה אם הבעיות האלה ישתפרו או אם יימשכו זמן רב.

יש אנשים שמתמודדים עם נדודי שינה תקופה ארוכה. אם אנחנו מגיבים לקשיי השינה במחשבות לא מועילות כמו, "אני בחיים לא אירדם שוב" או "אם אני לא אישן הלילה, אני לא אתפקד מחר", סביר להניח שעם הזמן קשיי השינה שלנו רק יחריפו. נוסף על מחשבות לא מועילות ונדודי שינה, אם אנחנו מפתחים הרגלי שינה לא בריאים והיגיינת שינה לא טובה, סביר יותר להניח שקשיי השינה שלנו יימשכו זמן רב.

אנשים רבים אינם ישנים טוב כשהם בלחץ, ולכן היגיינת שינה טובה חשובה במיוחד בתקופות כאלה. ההצעות הבאות להיגיינת שינה יכולות לעזור מייד אחרי חוויה קשה, אבל גם אם אתם סובלים מקשיי שינה מתמשכים:

- הפחיתו צריכת חומרים מעוררים במהלך היום, כולל קפאין וסוכר. יש אנשים שיכולים להמשיך לצרוך חומרים מעוררים (כמו קפה עם קפאין או שוקולד) גם אחרי ארוחת הערב ולא לחוות שום בעיה בשינה, אבל אחרים רגישים יותר לקפאין, לסוכר או לשוקולד, ואם הם מפסיקים לאכול ולשתות את הדברים האלה בשעות הצהריים, קל להם יותר להירדם בלילה. אם קשה לכם להירדם ואתם צורכים קפאין אחרי ארוחת הצהריים, נסו להפסיק את הצריכה בשעה מוקדמת יותר של היום ובדקו אם אתם חווים שיפור בשינה. כמו כן, חשוב לזכור שככל שאנחנו מתבגרים, תגובת הגוף שלנו לקפאין יכולה להשתנות, ואולי אנחנו צריכים להתאים את הכמות ואת התזמון של צריכת הקפאין שלנו.
- הימנעו מצריכת אלכוהול לקראת השינה. אף על פי שאלכוהול יכול לגרום לנו להרגיש ישנוניות, הוא למעשה פוגע בשינה.

ההמלצה היא בדרך כלל לא לשתות אלכוהול שעתים לפני שהולכים לישון.

- **צרו שגרה יומיומית (שעת שינה-שעת קימה, ארוחות, פעילות גופנית).** המלצתנו היא ללכת לישון ולקום באותן שעות בכל יום, גם בסוף השבוע. כשהגוף מתרגל לדפוס מסוים של שינה וערות, נעשה לו קל יותר לשמור על המחזוריות הקבועה גם כשדברים אחרים משתנים (כמו רמת הדחק).
- **הימנעו מפעילות גופנית מאומצת בסמוך לשעת השינה.** חשוב לעשות ספורט, אבל לא לפני השינה. המומחים ממליצים לסיים כל פעילות גופנית מאומצת שעה אחת לפחות לפני שהולכים לישון.
- **לעולם אל תסתכלו על השעון כשאתם מנסים להירדם.** סובכו את השעון כדי שלא תתפתו לבדוק מה השעה. ההתבוננות בשעון מעירה אותנו עוד יותר, וזה ממש לא רצוי כשאנחנו מנסים להירדם. כדי לראות מה השעה עלינו לשנות את תנוחת הגוף ואולי גם להרים את הראש, ונוסף על כך, האור מתצוגת השעון פוגע בעיניים שלנו כשאמור להיות חושך מסביב. הצצה בשעון יכולה לגרום לנו להתחיל לחשוב על השעה המאוחרת, והגוף יכול להגיב למחשבות האלה ולהתעורר עוד יותר. אין שום שעה טובה להסתכל על השעון כשאנחנו מנסים להירדם ולא מצליחים. אם השעה מוקדמת כשאנחנו מגניבים הצצה, אנחנו עלולים להילחץ כי אולי יהיה לנו לילה רע. אם השעה מאוחרת - וכבר לפנות בוקר - אנחנו עלולים לחשוש שלא נצליח לחזור לישון ושנהיה עייפים למחרת. חשוב לזכור שכולנו חווים מדי פעם לילות טובים פחות, ואף על פי כן מצליחים לתפקד ביום למחרת. זה לא סוף העולם.
- **לכו לישון כשאתם ישנוניים.** גם אם הגיעה שעת השינה שלכם, אל תלכו לישון לפני שאתם מרגישים שתירדמו ברגע שתניחו את

הראש על הכרית. עייפות וישנוניות הן שני דברים שונים. אנחנו יכולים להיות גם עייפים וגם ערניים! למדו לזהות את הישנוניות כשהיא מופיעה. כשאתם מרגישים ישנוניים, אל תמשיכו לעשות את מה שאתם עושים. עצרו הכול ולכו לישון.

- **השתמשו במיטה לשתי מטרות בלבד: שינה ויחסי מין.** אנחנו לא רוצים לקשר בין המיטה לבין ערות, אז היכנסו למיטה רק כדי לישון או כדי לקיים יחסי מין. זה לא המקום המתאים לקרוא או לראות טלוויזיה.

- **אם אתם לא ישנוניים, צאו מהמיטה וחזרו רק כשאתם מרגישים ישנוניים.** אם אינכם נרדמים בפרק הזמן שבדרך כלל לוקח לכם להירדם, קומו מהמיטה ולכו לעשות משהו. אל תעשו שום דבר מעורר מדי - עשו משהו משעמם. אל תתיישבו ליד המחשב ואל תשתמשו בשום מסך.

- **הימנעו משימוש במכשירים אלקטרוניים ובמסכים שעה לפני השינה.** מחקרים מראים ששימוש במחשב, בטאבלט או בטלפון חכם לפני השינה מפריע לשינה. אז בלי משחקי וידאו שעה לפני שהולכים לישון!

- **כוונו שעון מעורר וקומו באותה שעה כל יום.** כווננו את השעון לשעה שאתם באמת צריכים לקום בה. כשהוא מצלצל, צאו מהמיטה. אל תלחצו על כפתור הנודניק בשעון המעורר. אמנם כף ללחוץ על הנודניק, אבל השינה שאנחנו מרוויחים איננה איכותית ולכן זה בזבוז זמן. יש אנשים שמדווחים שהם מרגישים מטושטשים יותר אחרי שהם משתמשים בכפתור הנודניק.

- **אל תישנו באמצע היום.** אם קשה לכם לישון בלילה, אנחנו לא ממליצים לישון בצהריים. אם תישנו בצהריים, לא תהיו מוכנים לשינה כשיגיע הזמן ללכת לישון ולמחרת אתם עלולים להיות עייפים, וכך מתחיל מעגל קסמים של חוסר שינה ועייפות.

### טיפים להיגינות שינה טובה - סיכום

1. הפחיתו צריכה של חומרים מעוררים (כמו קפאין) בשעות הערב או אפילו אחרי ארוחת הצהריים.
2. הימנעו מצריכת אלכוהול לקראת השינה.
3. צרו שגרה יומיומית:  
לכו לישון והתעוררו בשעות קבועות כל יום.  
אכלו בשעות קבועות כל יום.  
בימים של פעילות גופנית, התעמלו בשעות קבועות.
4. הימנעו מאימון גופני מאומץ שעה לפני השינה.
5. לכו לישון רק כשאתם ישנוניים.
6. השתמשו במיטה לשינה וליחסי מין בלבד. אל תיצרו קשר בין המיטה ובין החרדה שלא תצליחו להירדם.
7. מרגע שנכנסתם למיטה, אל תסתכלו על השעון.
8. אם קשה לכם להירדם ואתם שוכבים כבר זמן־מה במיטה, קומו ועשו משהו משעמם או מרגיע מחוץ למיטה וחזרו כשאתם מרגישים ישנוניים.
9. כווננו שעון מעורר לשעה קבועה כל יום. אל תשתמשו בכפתור הנורדניק - השינה שאתם מרוויחים כך איננה איכותית.

אם אתם מרגישים שהרגלי השינה שלכם בריאים, אתם יכולים לדלג על התרגיל הזה.

אם אתם מרגישים שאתם צריכים עזרה בתחום הזה, עברו לשאלון 6.2: "הרגלי שינה בריאים", לקראת סוף הפרק ובנספח א' או באפליקציה.

## שגרה בריאה של פעילות גופנית

כדי לטפל בעצמנו חשוב שנשמור על הבריאות הגופנית והנפשית באמצעות ספורט. כשאנחנו בלחץ, לא קל לעשות ספורט ולכן אנחנו לא מתפקדים בצורה מיטבית. לא משנה באיזו פעילות גופנית תבחרו – העיקר שתצאו מהבית ותהיו בתנועה. נסו להפוך את הפעילות למהנה: הקשיבו למוזיקה, טיילו בחוץ, צאו להליכה עם חבר או עם חברה או גונו את הפעילויות שלכם. מומלץ להכניס את הפעילות הגופנית ליומן מראש.

כל פעילות ספורטיבית, ובעיקר אירובית, יעילה כמו טיפול תרופתי נגד דיכאון קל. ספורט איננו תחליף לטיפול בפוסט-טראומה או בדיכאון, אבל הוא עוזר בהפחתת לחץ, בבניית הסיבולת, בשמירה על הבריאות הגופנית, ובדרך כלל גם בשיפור מצב הרוח. על פי ההנחיות הפדרליות בארצות הברית מ-2018 אנשים בוגרים צריכים לעשות בין 150 ל-300 דקות פעילות גופנית בעצימות מתונה מדי שבוע, או 75 עד 150 דקות בשבוע של פעילות אירובית מאומצת, או פרק זמן שווה ערך שמשלב בין שני סוגי הפעילויות. נוסף על כך, מומלץ גם לעסוק בפעילויות לחיזוק השרירים יומיים או יותר בשבוע. לספורט באוויר הפתוח יש יתרון כפול: התועלת של הפעילות הגופנית וההשפעה המיטיבה של היציאה אל הטבע. מצאו פעילות ספורטיבית שאתם יכולים לעשות בקביעות ובקלות יחסית, כדי שתוכלו להתחיל לפתח הרגל חדש וחיובי ולהתמיד בו לאורך זמן. לפעילויות שאפשר לעשות בבית ואינן כרוכות בהוצאות כבדות יש סיכוי גבוה יותר להפוך להרגל בריא שמתמידים בו.

חשבו על פעילות גופנית באופן יצירתי ומפעם לפעם שקלו לשנות משהו בשגרה שלכם. התנסו בסוגים חדשים של פעילות עוזרת לשמור על הגמישות של הגוף והנפש. לא משנה מה אתם מחליטים לעשות – לרוץ, לתרגל יוגה או פילאטיס או לרקוד – כל פעילות היא דרך נהדרת להזיז את הגוף ולהפעיל את הראש.

### טיפים לפעילות גופנית

1. על פי המלצות מחלקת הבריאות ושירותי האנוש של ארצות הברית, אנשים בוגרים צריכים לפחות 150 דקות של פעילות אירובית מתונה או 75 דקות של פעילות אירובית מאומצת מדי שבוע, או שילוב ביניהן.
2. בחרו פעילות שתוציא אתכם מהבית ותגרום לכם לזוז.
3. חשוב שיהיה לכם כיף - הקשיבו למוזיקה, צאו אל הטבע, הזמינו חבר או חברה והוסיפו גיוון.
4. הכניסו את הפעילות הגופנית ליומן.

אם אתם מרגישים שהרגלי הספורט שלכם בריאים, אתם יכולים לדלג על התרגיל הזה.

אם אתם מרגישים שאתם צריכים עזרה בתחום הזה, עברו לשאלון 6.3: "הרגלי פעילות גופנית בריאים" לקראת סוף הפרק ובנספח א' או באפליקציה.

### צריכת סמים ואלכוהול

כדי לטפל בעצמנו עלינו להימנע מצריכת סמים ואלכוהול, ואם אנחנו בכל זאת בוחרים לצרוך אותם - לעשות זאת במתינות. בתקופות קשות קל מאוד להשתמש בסמים ובאלכוהול לטשטוש הכאב, והתוצאה היא שהתפקוד שלנו נפגע. לפי ההמלצות המקובלות, יש להגביל את צריכת האלכוהול לשני משקאות ביום (14 בשבוע) לגברים ולמשקה אחד ביום (7 בשבוע) לנשים. מחקרים עדכניים מצביעים על עלייה חדה בצריכת אלכוהול ובשימוש בסמים לאחר מגפת הקורונה וכן לאחר אירועי שבעה באוקטובר, על רקע התמודדות גוברת עם לחצים נפשיים, חברתיים וכלכליים, וחוויות קשות. אנשים רבים שמעולם לא הייתה להם בעיית סמים או אלכוהול

מתמודדים עכשיו עם דפוסים בעייתיים של שימוש והתמכרות. לשימוש בסמים ובאלכוהול יכולות להיות השלכות הרסניות, כולל מתח משפחתי, בעיות בריאות, קשיי תעסוקה ואפילו בעיות משפטיות. יחידת השתייה הסטנדרטית בארצות הברית (כלומר, משקה אלכוהולי אחד) מכילה כ-14 גרם אלכוהול טהור, שמקביל ל:

- 350 מ"ל בירה רגילה, שמכילה בדרך כלל 5% אלכוהול.
- 150 מ"ל יין, שמכיל בדרך כלל 12% אלכוהול.
- 45 מ"ל משקה אלכוהולי מזוקק, שמכיל בדרך כלל 40% אלכוהול.

### טיפים לצריכת אלכוהול

1. חשבו כמה משקאות סטנדרטיים אתם צורכים בשבוע ממוצע. האם הממוצע השתנה לאחרונה אחרי חוויה קשה שעברתם? האם צריכת האלכוהול משפיעה על הבריאות, על העבודה או על התפקוד החברתי שלכם?
2. אם אתם שותים משקאות אלכוהוליים, הגבילו את צריכתכם:
  - שני משקאות ביום (14 בשבוע) לגברים
  - משקה אחד ביום (7 בשבוע) לנשים
 ההבדל בהמלצות נובע מכך שחילוף החומרים שונה בקרב גברים ונשים.
3. ומה לגבי שימוש בסמים? האם אתם משתמשים בתרופות מרשם (כמו תרופות לשיכוך כאבים או לטיפול בחרדה) יותר מההמלצה הרפואית שקיבלתם? האם אתם משתמשים בסמים לא חוקיים כטיפול תרופתי עצמי? האם שמתם לב שהשימוש שלכם בסמים מתגבר בתקופות של לחץ או בעקבות אירוע קשה? האם האנשים שאכפת להם מכם הביעו דאגה כלשהי בגלל השימוש שלכם בסמים או באלכוהול?

אם אתם מרגישים שאין לכם בעיה של צריכת אלכוהול או סמים, אתם יכולים לדלג על התרגיל הזה.

אם אתם מרגישים שאתם זקוקים לעזרה בתחום הזה עברו לשאלון 6.4: "צריכת אלכוהול/סמים וטיפול עצמי", לקראת סוף הפרק ובנספח א' או באפליקציה.

## אני וטיפול עצמי

טיפול עצמי נמצא במוקד כל מה שאנחנו עושים, גם אם אנחנו לא קוראים לזה ככה. כשאנחנו מטפלים בעצמנו, אנחנו משפרים את היכולת שלנו להגשים את מטרותינו ולטפל גם באחרים. בחרו מטרות לטיפול עצמי שעליכם להמשיך לעבוד עליהן, והביאו בחשבון שהצורך יכול להשתנות עם הזמן, בעוד כמה שבועות, חודשים ואפילו שנים. מומלץ לחזור אל הפרק הזה מפעם לפעם ולחשוב אם יש תחום נוסף של טיפול עצמי שברצונכם להתמקד בו. התייחסו אל עצמכם בחמלה ושאפו כל יום להיות הגרסה הטובה ביותר של עצמכם. בפרק 7 נעבור שוב על כל המיומנויות והתרגילים שהוצגו בספר ההדרכה הזה ונרון בשאלה אם ומתי כדאי לפנות לטיפול מקצועי. כל הכבוד שהגעתם עד כאן!

## שאלון 6.1: הרגלי אכילה בריאים

הציבו לעצמכם מטרה שקל להגשים כבר עכשיו ולהתמיד בה - כמו לקרוא, להפחית את כמות החטיפים, לאכול מנה של ירקות או פירות טריים, לצמצם את צריכת השתייה הממותקת או הקפאין, או לקחת ארוחת צהריים לעבודה - והתחייבו לה מייד. יש אנשים שלחץ גורם להם לאכול יותר, ויש כאלה שדווקא מאבדים את התיאבון. נסו לחשוב איך לחץ משפיע על הרגלי האכילה שלכם והציבו לעצמכם מטרה שאתם יכולים לעמוד בה. השאלונים בספר ההדרכה הזה יכולים ללוות את העבודה שלכם, ובאפשרותכם לשנות את המטרות מדי שבוע.

כתבו בשורות הבאות את הרגלי האכילה הבריאים שאתם רוצים לפתח השבוע.

**המטרה השבועית שלי להרגלי אכילה בריאים היא:**

---



---

לפעמים עוזר לעבוד עם שותף או שותפה על הרגלי אכילה בריאים יותר. כך יש לכם אוזן קשבת ואתם יכולים לדבר על הקשיים שבשינוי הרגלי האכילה, ותמיד גם אפשר לתת זה לזה טיפים להצלחה. אם אתם עובדים יחד עם מישהו שגר איתכם - אפילו יותר טוב, כי אתם יכולים להכין יחד ארוחות בריאות ולקנות חטיפים בריאים יותר הביתה.

האם יש מישהו שיכול לעבוד איתכם השבוע על הרגלי אכילה בריאים?

---

**תוכנית הפעולה להרגלי אכילה בריאים לשבוע הבא**  
אחרי שעברתם על הרגלי האכילה שלכם במשך שבוע, חשבו איך היה. איך הרגשתם אחר כך?

---

---

האם השבוע תרצו לנסות משהו אחר?

---

---

### **התבוננות**

האם גם בשבוע הקרוב אתם רוצים להמשיך לעבוד על הרגלי האכילה?  
האם אתם רוצים להשאיר את המטרות כמו שהן או לשנות אותן?

---

---

**הערכה**

בטבלה שלמטה כתבו את המטרה השבועית וסמנו את הימים שבהם עמדתם במטרותיכם בתחום הרגלי האכילה הבריאים. הוסיפו הערה לפי הצורך.

יום	מטרה בשבוע 1:	מטרה בשבוע 2:	מטרה בשבוע 3:	מטרה בשבוע 4:	מטרה בשבוע 5:	מטרה בשבוע 6:
ראשון						
שני						
שלישי						
רביעי						
חמישי						
שישי						
שבת						

## שאלון 6.2: הרגלי שינה בריאים

מטרת התרגיל הזה היא שתישנו מספיק שעות ותקומו רעננים. רוב האנשים צריכים בין שש לשמונה שעות שינה בלילה. הציבו לעצמכם מטרה שקל להגשים כבר עכשיו ולהתמיד בה - כמו לקום מייד כשהשעון המעורר מצלצל במקום ללחוץ על "נורניק", או ללכת לישון רבע שעה מוקדם יותר בכל ערב - והתחייבו לה מייד. השאלונים בספר יכולים ללוות את העבודה שלכם לקראת המטרה. בכל שבוע מומלץ להעריך את תוכנית הפעולה שלכם. באפשרותכם להשאיר את המטרות כמו שהן או לשנות אותן מדי שבוע.

**המטרה השבועית שלי להרגלי שינה בריאים היא:**

---

---

**תוכנית הפעולה להרגלי שינה בריאים לשבוע הבא**  
אחרי שעבדתם על הרגלי השינה שלכם במשך שבוע, חשבו איך היה.  
איך הרגשתם אחר כך?

---

---

האם השבוע תרצו לנסות משהו אחר?

---

---

### התבוננות

האם גם בשבוע הקרוב תרצו להמשיך לעבוד על הרגלי השינה? האם אתם רוצים להשאיר את המטרות כמו שהן או לשנות אותן?

---

---

**הערכה**

בטבלה שלמטה כתבו את המטרה השבועית וסמנו את הימים שבהם עמדתם במטרותיכם בתחום הרגלי השינה הבריאים. הוסיפו הערה לפי הצורך.

יום	מטרה בשבוע 1:	מטרה בשבוע 2:	מטרה בשבוע 3:	מטרה בשבוע 4:	מטרה בשבוע 5:	מטרה בשבוע 6:
ראשון						
שני						
שלישי						
רביעי						
חמישי						
שישי						
שבת						

### שאלון 6.3: הרגלי פעילות גופנית בריאים

הציבו לעצמכם מטרה שקל להגשים כבר עכשיו ולהתמיד בה - כמו הליכה של עשר דקות על הליכון כל יום או רכיבה על אופני כושר - והתחייבו לה מייד. אם אין לכם ציוד ספורט בבית, בחרו פעילויות שיש לכם גישה אליהן, כמו יציאה להליכה או תרגול יוגה בעזרת סרטון מהאינטרנט. השאלונים בספר יכולים ללוות את העבודה שלכם. אחרי שבוע של פעילות גופנית בריאה חשבו איך היה והשיבו על השאלות הבאות. אתם יכולים להשאיר את המטרות כמו שהן או לשנות אותן מדי שבוע. אם אתם מפתחים הרגל ספורטיבי חדש, כדאי לכם להעלות בהדרגה את משך הזמן של הפעילות עד שתגיעו למטרה. אחר כך אפשר לשאוף למטרה הזאת בכל פעם מחדש.

**המטרה השבועית שלי לשגרה בריאה של פעילות גופנית היא:**

---

---

לפעמים עוזר להזמין חבר או חברה להצטרף לפעילויות ספורטיביות, במיוחד אם מדובר באימון משותף. כך יש לכם אוזן קשבת ואתם יכולים לדבר על הקשיים של תוכנית הפעילות הגופנית החדשה. כשעושים פעילות בזוג, שני הצדדים יכולים לתמוך זה בזה ולשתף טיפים להצלחה.

האם תרצו להזמין חבר או חברה שיעזרו לכם בהגשמת המטרה הזאת?

---

---

**תוכנית הפעולה לשגרה בריאה של פעילות גופנית לשבוע הבא**  
אחרי שעברתם על שגרת האימונים שלכם במשך שבוע חשבו איך  
היה. איך הרגשתם אחר כך?

---

---

האם השבוע תרצו לנסות משהו אחר?

---

---

### **התבוננות**

האם גם בשבוע הקרוב תרצו להמשיך לעבוד על שגרת הפעילות הגופנית?  
האם אתם רוצים להשאיר את המטרות כמו שהן או לשנות אותן?

---

---

## הערכה

בטבלה שלמטה כתבו את המטרה השבועית וסמנו את הימים שבהם עמדתם במטרותיכם בתחום הרגלי הפעילות הגופנית הבריאים. הוסיפו הערה לפי הצורך.

יום	מטרה בשבוע 1:	מטרה בשבוע 2:	מטרה בשבוע 3:	מטרה בשבוע 4:	מטרה בשבוע 5:	מטרה בשבוע 6:
ראשון						
שני						
שלישי						
רביעי						
חמישי						
שישי						
שבת						

## שאלון 6.4: צריכת אלכוהול/סמים וטיפול עצמי

הציבו לעצמכם מטרה שקל להגשים כבר עכשיו ולהתמיד בה - כמו להגביל את צריכת האלכוהול למשקה אחד ביום או את עישון המריחואנה לשלושה ימים בשבוע. אחרי שבוע של עבודה לקראת המטרה שלכם, חשבו איך היה והשיבו על השאלות הבאות. אתם יכולים להשאיר את המטרות כמו שהן או לשנות אותן מדי שבוע.

המטרה השבועית שלי לגבי צריכת אלכוהול וסמים היא:

---

---

אם בחרתם לצרוך אלכוהול או להשתמש בסמים:

1. השתמשו באלכוהול ובסמים במתינות.
2. אל תשתמשו באלכוהול ובסמים כתרופה עצמית לסטרס.
3. אל תשתמשו באלכוהול ובסמים כתרופה עצמית להתמודדות עם הרגשות שעולים בכם כשאתם חושבים על החוויות הקשות שעברתם.

תוכנית הפעולה לצריכת אלכוהול/סמים וטיפול עצמי לשבוע הבא אחרי שעברתם על צריכת האלכוהול ו/או הסמים במשך שבוע, חשבו איך היה. איך הרגשתם אחר כך?

---

---

האם השבוע תרצו לנסות משהו אחר?

---

---

### **התבוננות**

האם גם בשבוע הקרוב תרצו להמשיך לעבוד על צריכת אלכוהול ו/או סמים? האם אתם רוצים להשאיר את המטרות כמו שהן או לשנות אותן?

---

---

**הערכה**

בטבלה שלמטה כתבו את המטרה השבועית וסמנו את הימים שבהם עמדתם במטרה לצמצם את צריכת האלכוהול והסמים. הוסיפו הערה לפי הצורך.

יום	מטרה בשבוע 1:	מטרה בשבוע 2:	מטרה בשבוע 3:	מטרה בשבוע 4:	מטרה בשבוע 5:	מטרה בשבוע 6:
ראשון						
שני						
שלישי						
רביעי						
חמישי						
שישי						
שבת						

## 7

# סגירת מעגל החוויות הקשות

אנחנו מקווים שאפשר לראות בקלות כיצד המיומנויות השונות שהוצגו בפרקים הקודמים משלימות זו את זו.

## הדמויות שמלוות אותנו

דוד

אחרי שבועיים שדוד עבד על החוויה הקשה ובחן את הרגשות שמלווים אותה, הוא פיתח נקודת מבט שונה לחלוטין על מה שחווה. הוא עבר ממצב של כעס על אחרים וחוסר אונים למצב שעדיין הרגיש בו מעט כעס, אך גם הצליח לראות שמעשיו ברגע האמת היו מועילים וסיפקו נחמה לאנשים סביבו. ההתמודדות עם החוויה הקשה באמצעות השאלונים המופיעים בפרק 3 עזרה לדוד להרגיש את רגשותיו, להישאר איתם עד שעוצמתם פחתה ולבחון את הסיטואציה כולה מנקודת מבט חדשה. הוא הבין שהקושי שחווה היה קשור בחלקו גם לתחושת חוסר האונים שלו באירועים קודמים בחייו, והשאלונים עזרו לו להבחין בין הרגשות השונים שהתעוררו בו בעקבות מה שקרה. החוויה כבר לא הייתה תקועה לדוד בתודעה. נוסף על העבודה הפנימית שעשה באמצעות השאלונים, הוא שיתף

גם את חיים וסיפר לו שהוא מעבד את מה שעבר. חיים, שמתנדב גם הוא בזק"א וזיהה ופינה נפגעים בשבעה באוקטובר, ידע שדוד מתמודד עם קשיים רגשיים מאז אותו היום. הוא שם לב שדוד מתחיל לחזור לעצמו, מתקשר יותר עם סביבתו ומחייך יותר במהלך היום. דוד לא ביקש מחיים לקרוא את תרגיל הכתיבה שלו, אבל השניים דיברו על כמה מהמחשבות שהיו לו על הזיכרון; למשל, על כמה חשובה ומנחמת נוכחותו של אדם אחר ברגעי המוות. חיים סיפר לו שראה כיצד בני משפחתו של הילד חשו הקלה מסוימת כשנדדע להם שגופתו נמצאה, כי הייתה להם ידיעה ודאית על מה שקרה והם יכלו להעניק לו קבורה ראויה.

מכיוון שדוד אפשר לעצמו לחוות את רגשותיו, הוא הצליח להמשיך הלאה אחרי החוויה הקשה. הוא גם השקיע רבות בהגברת הפעילות הגופנית שלו ובחידוש הקשרים החברתיים, תחילה כשחידש את לימודי החברותא עם חברו חיים. כל זה נתן לו הזדמנות לצאת מהבית ולחזור לעשייה ולקשרים החברתיים שהיו חשובים לו. השינויים האלה חיזקו אותו בהתמודדות עם אתגרי העבודה ועזרו לו להרגיש שוב אנושי. כשניסה להדחיק את רגשותיו בגלל חוויותיו משבעה באוקטובר, הוא למעשה הדחיק את כל הרגשות שלו. אבל באמצעות עיבוד הרגשות הקשים הוא פתח את עצמו מחדש לחוויות רגשיות מגוונות והצליח להתחבר שוב לאחרים ולהרגיש אותנטי. שיפור התזונה, הפחתת צריכת האלכוהול והחזרה לפעילות גופנית סדירה השלימו את התהליך והעניקו לו הרגשה של בריאות וחוסן. הוא כבר לא הרגיש שהוא על סף קריסה. דוד היה אסיר תודה על כך שהתהליך, שבמהלכו מצא משמעות בחוויות הקשות שעבר, עזר לו להחזיר לעצמו את חייו אחרי הטראומה. הוא גם הבין שהכישורים שרכש יעזרו לו להתמודד עם חוויות קשות אחרות שעלולות להופיע בהמשך חייו.

## מיכאל

מיכאל השקיע עבודה רבה בטיפול בפוסט־טראומה שלו. לאחר שהשלים את הטיפול בחשיפה, מצבו השתפר מאוד. הוא הצליח לא לשנות אלכוהול שישה חודשים ברציפות, וגם יתר הסימפטומים של הפוסט־טראומה פחתו במידה ניכרת. גם אחרי ההצלחה הזו, הוא עדיין רצה להמשיך לטפל בתחומים מסוימים בחייו. בעיקר רצה לחזק את הקשרים שלו עם המשפחה והחברים מהצבא ולשפר את איכות השינה שלו. תוכנית ההתמודדות עם חוויות קשות התמקדה במיומנויות שהתחיל לפתח במהלך הטיפול בחשיפה וסיפקה לו מסגרת עבודה טובה. באמצעות העבודה הוא שימר את הצלחתו בהתמודדות עם פוסט־טראומה ואלכוהוליזם, וטיפח את הקשרים עם המשפחה ועם שני חבריו הטובים ביותר מהצבא. נוסף על כך, הוא התמקד בעבודה על היגינת השינה שלו והצליח לשפר במידה ניכרת את הרגלי השינה שלו. מיכאל אמר שהוא מרגיש כמו אדם חדש, והוא חוזר להיות מאושר.

## עדן

העבודה של עדן על הזיכרון ועיבוד חוויית התקיפה עזרו לה להפחית את תחושת האשמה. היא כבר לא הרגישה אחראית למה שקרה לה. עיבוד הזיכרון הקל עליה מעט ואפשר לה להיפתח בפני חברותיה שירה ורונית. כשעדן צמצמה את השימוש שלה באלכוהול ובסמים, היא הצליחה להתחבר רגשית לזיכרון התקיפה, וכך התאפשר לרגשותיה החזקים להתמתן בהמשך. עדן החליטה להיות פעילה יותר, והחלטה הזו פתחה מחדש את עולמה, שבעקבות התקיפה נעשה צר מאוד. הבחירה שלה ועבודת העיבוד שעשתה החזירו אותה אל היוגה. התרגול עזר לה מבחינה פיזית, אך גם חידש את הקשר החשוב עם חברתה הוותיקה רונית. ההחלטה לחזור לערוך קניות אחרי העבודה עזרה לעדן להיות

פעילה יותר ותמכה במטרותיה בתחום התזונה הבריאה. בעקבות חוויה טראומטית עולמנו עלול להצטמצם בהדרגה עם כל החלטה שאנחנו מקבלים. אבל באותה מידה הוא גם יכול להיפתח מחדש, החלטה אחרי החלטה. לפי החוק הראשון של ניוטון - חוק ההתמדה - גוף במנוחה יישאר במנוחה, וגוף בתנועה יישאר בתנועה. כדי לגרום לגוף במנוחה להתחיל לזוז צריך להפעיל כוח, ומרגע שעושים זאת, קל יותר להמשיך לזוז. לכן אפילו צעד אחד קטן, כמו לעצור בסופרמרקט בדרך מהעבודה הביתה, יכול לחולל שינוי גדול.

כשעדין בחרה לפגוש את הזיכרון ולא להימנע ממנו, היא החלה לחזור בהדרגה לפעילויות ולמקומות שנמנעה מהם, ואט־אט הרגישה יותר ויותר בטוחה בעולם שסביבה. ההחלטות שקיבלה עזרו לה להתמודד עם זיכרון התקיפה ולהפחית את תחושת האשמה. הן גם אפשרו לה להיפתח בפני חברותיה ולקבל תמיכה חברתית. סוף כל סוף יכלה לחזור אל הפעילויות והתחביבים שלה ואל הרגלים בריאים כמו תרגול יוגה ותזונה נכונה.

התקיפה בתא השירותים תמיד תישאר משהו שלא היה צריך לקרות לה, אבל עדין הצליחה להחזיר את חייה למסלולם, והיא מרגישה חזקה, בריאה ושמחה יותר בזכות העבודה שהשקיעה.

## אמל

שנתיים אחרי התאונה אמל כבר כמעט לא חשבה עליה. היא הייתה עסוקה בעבודה ובטיפול במשפחתה המתרחבת, והרגישה שהיא מסוגלת לנהוג בחופשיות ולשלוט על חייה. היא שמחה מאוד שהייתה לה ההזדמנות לעבוד על זיכרון התאונה עם הצוות בחדר המיון, והיא מייחסת את החלמתה המלאה לעבודה הראשונית הזאת.

## דניאלה

דניאלה השקיעה מאמץ רב בעיבוד החוויה הטראומטית שלה באמצעות כל התרגילים שבספר הזה. כעבור שבועות אחדים בלבד היא הרגישה שמשקל כבד הוסר מעליה. בפעם הראשונה מאז המתקפה היא התעוררה בבוקר עם תחושת הקלה ועם רצון להתחיל את היום ולא רק לשרוד אותו. היא התחילה להרגיש אופטימית יותר לגבי העתיד ולהאמין שביכולתה להחזיר לעצמה את השליטה על חייה. נועה שמחה לראות את בת זוגה חוזרת לעצמה, והן התחילו לדבר על המשך הדרך ועל דרכים חדשות שבהן דניאלה יכולה להמשיך לחזק את תחושת הביטחון והיציבות שלה בעתיד.

אנחנו מקווים שגם הספר הזה וגם האפליקציה - אם השתמשתם בה - עזרו לכם, ושהמשאבים שקיבלתם עוזרים לכם עכשיו ויעזרו לכם בעתיד אם תעברו חוויות קשות אחרות. האמת המרה היא שרובנו נעבור בחיינו חוויה קשה או אפילו טראומטית, אבל החדשות הטובות הן שרובנו נצליח לעבד אותה ולחזור למסלול חיינו.

## **המיומנויות שרכשנו בתוכנית ההתמודדות עם חוויות קשות**

בפרק 1 "חוויות טראומטיות" הסברנו מהן חוויות קשות. ראינו כיצד חוויות קשות או טראומטיות נותרות לא מעובדות ומשפיעות על אנשים, ומהן התוצאות האפשריות של המצב הזה: חרדה, אשמה ודיכאון. התמקדנו בשכיחות הגבוהה של חוויות כאלה ובחנו מה גורם לחוויות מסוימות להמשיך להעסיק וללוות את האנשים שעברו אותן. אחר כך סקרנו את התוכנית ואת מה שהיא מציעה, והסברנו כיצד אפשר לעבד את החוויות האלה באמצעות המיומנויות שספר ההדרכה הזה מקנה.

זוכרים את המושג "צמיחה פוסט־טראומטית" מפרק 2 ("למה כדאי לגשת לחוויות קשות")? צמיחה פוסט־טראומטית מתייחסת לשינוי חיובי בעקבות חשיפה לחוויות טראומטיות. בעקבות חוויות קשות או טראומטיות אנשים רבים חשים תחושת הישג מכיוון ששרדו אותן ואפילו מציבים לעצמם מטרה חדשה או מוצאים מוקד חדש לחיים. רבים מרגישים הכרת תודה על כך שעברו את החוויה הטראומטית ורוצים להחזיר לחברה כדי להבטיח שלהישרדותם תהיה משמעות. הרצון הזה יכול לבוא לידי ביטוי בחיזוק מערכות היחסים המשפחתיות, בהצטרפות להתנדבויות שונות או בהחלפת מקצוע.

תקופות קשות גורמות לנו פעמים רבות להבין ולהעריך את הדברים שחשובים לנו באמת. הן גם עוזרות לנו להתחזק ולהאמין יותר בעצמנו וביכולתנו לעמוד בחוויות קשות ואפילו לצמוח מהן. לאחר שהתמודדנו איתן, אנחנו מרגישים חזקים יותר ויודעים שאם וכאשר משהו רע יקרה שוב - נוכל להתמודד איתו.

צמיחה פוסט־טראומטית היא אחד הסוגים של תגובת חוסן, וחוסן יכול להתגלות רק בעיתות מצוקה. חוסן הוא היכולת לעבור תקופות קשות ולצאת מהן עם משאבים חדשים או מיומנויות התמודדות טובות יותר, ואלה תורמים לכך שהחוויה הקשה הבאה תגרום פחות נזק. חוסן הוא התוצאה השכיחה ביותר בקרב שורדי טראומה. אנחנו מקווים שספר ההדרכה הזה יעזור לאנשים נוספים לעבור את סערות החיים ולצאת מהן בעלי יותר כוח וחוסן, ושעיבוד הזיכרון והמיומנויות שהוא מקנה יעצימו גם את הצמיחה הפוסט־טראומטית.

אנחנו גם מקווים שעבדתם עם התוכנית הזאת כדי להתמודד לפחות עם חוויה קשה אחת. כזכור, כדי להתמודד עם חוויות קשות צריך לגשת אליהן - ולא להימנע מהן - ולתת לעצמנו להרגיש את כל הרגשות שקשורים לזיכרון החוויה. פרק 3 "כיצד לגשת לחוויות

קשות: חשיפה ועיבוד זיכרונות" משרטט כיצד לגשת לזיכרון של חוויה קשה. באמצעות שאלון 3.1: "מדר מצב הרוח", בדקתם מה שלומכם פעם בשבוע כדי לראות איך אתם מרגישים. זהו כלי מהיר ויעיל להתמודדות עם לחץ ועם חוויות קשות שמאפשר לנו תשומת לב מתמדת אל רגשותינו. לאחר שבדקתם איך אתם מרגישים, התחלתם להעמיק בחוויה קשה: בחרתם חוויה שהרגשתם שהיא מטרידה או גורמת לכם להרגיש מתוחים או מוצפים. החלטתם על מה אתם רוצים לעבוד ואיפה הזיכרון התחיל ונגמר. אחר כך עברתם לשאלון 3.2: "תרגיל כתיבה על החוויה הקשה" ולשאלון 3.3: "תרגיל עיבוד זיכרון החוויה הקשה" - ואולי גם לשימוש באפליקציה - ושוב חזרתם אל זיכרון החוויה הקשה ונתתם לעצמכם להרגיש את הרגשות שקשורים לחוויה.

אנחנו מקווים שבעזרת השאלונים האלה והמחשבה והמענה על השאלות הנלוות הגעתם לתובנות חדשות בקשר לחוויה הקשה שבחרתם לטפל בה. ייתכן שהתהליך לא היה קל, אבל ככל שעובר הזמן וככל שאנחנו מתמקדים בהתמודדות במקום בהימנעות, הזיכרונות נעשים קלים יותר לנשיאה. אולי הבחנתם בשינויים מסוימים: נזכרתם בפרטים שעדיין לא חשבתם עליהם או ניגשתם ביתר קלות לזיכרון של חוויה קשה אחרי שחזרתם אליו כמה פעמים. סביר להניח שהשינויים האלה גרמו לכם לחשוב אחרת על החוויה עצמה ואולי אף גרמו לכם לחשוב אחרת על עצמכם. למשל, האם התחלתם להרגיש חזקים יותר? האם הזיכרון כבר פחות מפחיד? האם התחלתם להרגיש בטוחים יותר או מסוגלים יותר להתמודד עם מהמורות בדרך? במהלך התוכנית למדתם שמותר להרגיש רגשות שליליים חזקים כשניגשים לזיכרון החוויה הקשה. אנחנו מקווים שגם גיליתם שככל שחוזרים אל הזיכרון יותר פעמים, הרגשות נעשים קשים פחות, ואם מתמידים ולא מוותרים, הם אפילו יכולים להיעלם.

יתרה מזאת, חוויתם על בשרכם שגם אם לא קל להשלים את תרגיל

הכתיבה או לקרוא את הטקסט שכתבתם, הרגשות הקשים שמלווים את הפעולות האלה הם זמניים בלבד. יש לכם הרבה כוחות וחוסן. התגברתם על החוויה הקשה בצורה הטובה ביותר שיכולתם. שאלונים 3.5 עד 3.8 סיפקו לכם מסגרת להעמיק חקר בחוויה הרגשית שלכם בזמן החוויה הקשה, ועכשיו, כשאתם ניגשים אליה שוב, אתם יכולים לחשוב על הסיטואציה בדרך אחרת מטיבה יותר. אנחנו מקווים שהמיומנויות הללו הולידו תובנות חדשות בקשר למי אתם וליכולתכם להתגבר על הקשיים בחיים.

כאמור בתחילת הספר, בשביל השינויים האלה צריך לעבוד. רוב האנשים צריכים בין שישה לשמונה שבועות של עבודה ממוקדת כדי לראות את החוויה הקשה הולכת ותופסת מקום קטן יותר בחייהם, אבל באפשרותכם להשתמש בספר ההדרכה הזה בכל דרך שעוזרת לכם.

פרק 3 "כיצד לגשת לחוויות קשות: חשיפה ועיבוד זיכרונות" הוא לב ליבה של התוכנית להתמודדות עם חוויות קשות, אבל התוכנית מעודדת אתכם לטפח הרגלים בריאים נוספים. פרק 4 "חזרה לפעילות" עוסק בחוסר המוטיבציה שאנשים רבים מרגישים כשהם מתמודדים עם חוויות קשות. אחרי חוויה קשה רבים מאיתנו לא מצליחים להשתחרר מהמחשבות עליה ולכן מפסיקים לעשות דברים שאנחנו אוהבים. לפעמים מפני שאנחנו ממוקדים כל כך בדבר אחד: לשמור את הראש מעל המים. יש אנשים שחיהם מצטמצמים מאוד כי הם מנסים להימנע מתזכורות לאירוע הקשה, והם מאבדים את ביטחונם העצמי או שוקעים בדיכאון. בפרק 4, באמצעות שאלון 4.1: "רשימת הפעילויות היומיות", אנחנו מסבירים לכם כיצד להתבונן בחייכם ולהחליט אם אתם צריכים או רוצים להוסיף להם פעילויות חיוביות. שאלון 4.2: "תוכנית הפעולה" עוזר לכם להציב מטרות ספציפיות כדי לוודא שאתם עוסקים בפעילויות שאתם אוהבים. לא תמיד פשוט להתמיד בעבודה קשה ולהשאיר זמן לדברים שמסיבים לנו אושר,

אבל הפעילויות האלה טוענות את המשאבים הרגשיים שלנו ובכך מאפשרות לנו לצלוח את מה שהחיים מזמנים לנו.

כמו שראינו בפרק 5 "כוחם המרפא של קשרים חברתיים" בני האדם הם יצורים חברתיים, ולכולנו יש צורך להרגיש מחוברים לאנשים אחרים. אבל בעקבות חוויות קשות, אנשים רבים דווקא מתבודדים, בייחוד אם הם מרגישים אשמה בנוגע למה שקרה. הקשרים החברתיים שלנו יכולים לעזור לנו בעיתות מצוקה ולגרום לנו להרגיש שאנחנו חלק מהעולם. הם עוזרים לנו לא להרגיש לבד בכאבנו, והם גם יכולים להעניק לנו תמיכה ופרספקטיבות חדשות שמקדמות את ההחלמה שלנו. שאלון 5.1: "עיבוד ותכנון שבועי של קשרים חברתיים" מאפשר לכם להתחייב לתוכנית שבועית שבה אתם מחזקים קשרים חברתיים קיימים עם משפחה וחברים או יוצרים קשרים חברתיים חדשים. אנחנו מקווים שגיבוש תוכנית והתחייבות אליה יעזרו לכם לשלב את המיומנות החשובה הזאת בחיי היומיום שלכם ויעודדו אתכם ליוזם יותר מפגשים חברתיים יקרי ערך מדי שבוע. חשוב במיוחד ליצור קשרים חברתיים ולחזק אותם בזמן שאנחנו מעבדים חוויה קשה כי כך יש לנו אנשים נוספים לדבר איתם. השיחות האלה הן הזדמנות לקבל נקודות מבט חדשות ולעבד את הזיכרון הקשה בתוך זמן קצר יותר מכפי שהיינו עושים לבד.

ולבסוף, פרק 6 "טיפול עצמי" מעודד אתכם לבחון כיצד אתם דואגים לעצמכם. אם לא תטפלו בעצמכם, ייתכן שלא יהיו לכם האנרגיה והמוטיבציה להתגבר על התקופה הקשה. טיפול בעצמנו אינו אנוכי! עלינו לעשות זאת כדי לעזור לאחרים. שאלונים 6.1 עד 6.4 מנחים אתכם להעריך בקצרה את התחומים השונים של טיפול עצמי ונותנים לכם הזדמנות להציב לעצמכם מטרה ולהתחייב לשינוי בתחום הזה. בחרנו להתמקד בהרגלי אכילה בריאים, בהרגלי שינה בריאים, בפעילות גופנית ובצריכה מתונה של אלכוהול וסמים. אם תחליטו לחולל שינוי באחד מהתחומים האלה של טיפול עצמי, הכלים הללו תמיד ברשותכם ואתם יכולים להיעזר בהם גם בעתיד.

כשאתם בלב סערה רגשית, קשה לזהות דרך אחרת: פעמים רבות הדבר הקשה ביותר בדרך להחלמה הוא לבקש עזרה. רבים מאיתנו לא מבינים שיש לנו בעיה רגשית עד שמהו מטלטל קורה, כמו מריבה או פיטורים. פעמים רבות אחרי הטיפול אנשים אומרים דברים בסגנון "וואו! איך לא ראיתי קודם מה אני עושה?" או "למה זה נראה לי נורמלי?" או "חבל שחיכיתי עם זה עד עכשיו". התוכנית שבספר הזה יכולה להיות הצעד הראשון במסע לעבר החלמה.

עכשיו כשסיימתם את ספר ההדרכה, עם או בלי עזרת האפליקציה, אנחנו מקווים שהתוכנית עזרה לכם. כל הכבוד על העבודה הקשה! רבים מאיתנו ישלימו את התוכנית וירגישו שפילסו דרך והגיעו לעברה האחר של החוויה, אל המקום שהם רצו להגיע אליו. בשביל אחרים זו יכולה להיות תחילתה של הבנה שהם זקוקים לעזרה מקצועית כדי להתמודד עם החוויה הקשה. החלק הבא של הפרק הזה מסביר כיצד לגשת למשאבים נוספים, ובאתר של המרכז להחלמה מטראומה תוכלו למצוא מידע על שיטות טיפול יעילות בטראומה וכן טיפים לאיתור טיפול מתאים בקישור: [ctr.huji.ac.il/how-to-choose-the-right-treatment-for-ptsd](http://ctr.huji.ac.il/how-to-choose-the-right-treatment-for-ptsd). לא משנה מה תבחרו לעשות, עשיתם את הצעדים הראשונים כשקראתם את הספר הזה והתחלתם לעבד את החוויה שלכם. כל הכבוד על החוסן, ואנחנו מאחלים לכם הצלחה! אנחנו מקווים שהמשך הדרך שלכם יהיה קל, אבל אם תחוו שוב חוויה קשה, אתם תמיד יכולים לחזור אל הספר ואל האפליקציה ולמצוא את המשאבים שאתם צריכים כדי להתמודד עימה.

## איך יודעים מתי לבקש עזרה

'התמודדות עם חוויות קשות' מספק מסגרת לעיבוד סיטואציות קשות, מלחיצות ואפילו טראומטיות. למידת המיומנויות המוצגות בספר ההדרכה הזו, חיזוק הקשרים עם אנשים שיכולים לעזור לנו ולתמוך בנו ותרגול של אסטרטגיות התמודדות חיוביות - כל אלה יכולים לעזור לנו להתמודד עם חוויות קשות ולהמשיך לחיות את חיינו. אז אף על פי שאנחנו מעודדים אתכם לגשת לחוויות הקשות ולרגשות שהן מעוררות במקום להימנע מהם, חשוב לדעת שיש גם משאבים נוספים שבאפשרותכם להיעזר בהם אם אתם רוצים או אם אתם מרגישים שתגובותיכם לחוויה הקשה אינן עוברות או אפילו מחמירות בזמן העבודה עם התוכנית. לא כולם יכולים לעשות זאת לבד, וזה בסדר גמור. המשאבים הבאים מגוונים וכוללים תוכניות לטווח הקצר ולטווח הארוך, וכולם תלויים במשאבים שלכם ובמה שזמין בסביבתכם. למשל, להחליט לפנות לפסיכולוג/ית או לעובד/ת סוציאלית. טיפול פסיכולוגי יכול לכלול תוכנית טיפול עם יעילות מוכחת, כמו טיפול בחשיפה לפוסט-טראומה (בדרך כלל בין 9 ל-15 מפגשים) או טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT) לחרדה או לדיכאון. אם אתם במשבר, ייתכן שתזדקקו לעזרה מעמיקה יותר כולל מרכזי שיקום, גמילה או אשפוז.

אם אינכם מתפקדים כמו שאתם רוצים או צריכים בתחום מסוים בחיים - בעבודה, בחברה, בבית, מבחינה גופנית - ייתכן שהבעיה שלכם חמורה יותר וצריך לפנות לקבלת עזרה נוספת. אולי אתם סובלים מפוסט-טראומה, מדיכאון או מהפרעת חרדה, ואתם זקוקים לאבחנה כדי לקבל את הטיפול המתאים. אם אתם דאגנים ומרגישים שאתם דואגים יותר מדי בגלל כמה דברים בבת אחת, יכול להיות שיש לכם הפרעת חרדה מוכללת. אם במקום לעבד את זיכרון החוויה הקשה אתם חושבים עליה שוב ושוב, חוזרים למחשבות שליליות

ומתקשים להשתחרר ולחשוב עליה בצורה חדשה, אולי אתם צריכים עזרה נוספת. אם אתם מרגישים משותקים מרוב פחד, מצוקה, אשמה או עצב וקשה לכם לחשוב על החוויה הקשה או להישאר איתה, אולי אתם צריכים ליווי מקצועי כדי לעבד את מה שקרה. כאמור בפרק 6 "טיפול עצמי", יש הרגלים שקשה לנו מאוד לשנות בכוחות עצמנו. שימוש באלכוהול או בסמים הוא דוגמה להרגלים האלה, במיוחד בעקבות חוויות קשות או טראומטיות. אם אתם מרגישים שאתם זקוקים לעזרה בצמצום או בהפסקת השימוש בסמים או באלכוהול, יש תוכניות טיפול מתאימות לכך. אנשים רבים צריכים עזרה כדי לשנות את ההרגלים האלה, ונדרש אומץ כדי לבקש עזרה.

אם אתם זקוקים לעזרה נוספת, אין שום סיבה להתבייש. הרי גם אתם הייתם רוצים שאדם יקח לכם יבקש עזרה בעת הצורך, נכון? למרבה המזל, אנחנו מכירים טיפולים יעילים רבים, וקיימים אנשי מקצוע ומרכזים רבים שרוצים לעזור. הדבר החשוב ביותר הוא שתקבלו את העזרה שאתם צריכים כדי להחזיר את חייכם למסלולם. דרוש אומץ רב כדי לבקש עזרה, אבל כדאי מאוד לעשות זאת. חוסן פירושו היכולת לעבור חוויות קשות ולהצליח להחלים מהן ואף לצמוח מהן. לחוסן פנים רבות, והוא יכול להיראות אחרת אצל כל אחד ואחת מאיתנו. יש אנשים בעלי חוסן רב שעדיין זקוקים לעזרה כדי להתגבר על הקשיים שלהם. חוסן יכול להתגלות רק בעיתות מצוקה, וכאמור, הוא יכול ללבוש צורות שונות. אחת מהן היא לדעת לבקש עזרה כשצריך. תנו לחוסן שלכם להוביל אתכם אל המקום הנכון.

בהמשך הפרק יפורטו צורות שונות של עזרה. מוצגים בו כמה פתרונות להתמודדות עם הפרעת דחק פוסט-טראומטית, אבל רבים מהארגונים שנזכרים כאן מטפלים גם בבעיות אחרות של בריאות הנפש. אנחנו דנים בצורות שונות של טיפול ובמשמעות של טיפול מבוסס ראיות בפירוט רב יותר באתר של המרכז להחלמה מטראומה בקישור: [ctr.huji.ac.il/how-to-choose-the-right-treatment-for-ptsd](http://ctr.huji.ac.il/how-to-choose-the-right-treatment-for-ptsd)

## איך למצוא גורם מטפל

אם לא הצלחתם להגשים את מטרתכם בעזרת תוכנית ההתמודדות עם חוויות קשות, יש כמה דרכים למצוא את הגורם המטפל המתאים. קופות החולים מאפשרות טיפול נפשי וכן טיפולים ממוקדי טראומה, וניתן לבקש זאת באמצעות פנייה למוקדים שלהן. נוסף על כך, תוכלו למצוא רשימות של מומחים בתחומים שונים. מומלץ לפנות לאנשי המקצוע ולהתעניין בסוגי הטיפולים מבוססי הראיות שהם משתמשים בהם לטיפול בפוסט־טראומה, דיכאון, הפרעת חרדה, התמכרות וכן הלאה.

אם בכל שלב יש לכם מחשבות על פגיעה עצמית או על פגיעה באחרים, אנא שתפו את האנשים שסביבכם ופנו לקבלת עזרה מקצועית בהקדם האפשרי. אפשר להתקשר לעמותת ער"ן במספר 1201, 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע, לעמותת נט"ל במספר \*3362 או לפנות למוקד הטלפוני לבריאות הנפש בקופות החולים:

- כללית: \*8703
- מכבי: \*3555
- לאומית: \*507
- מאוחדת: \*3833

למידע נוסף על טיפולים ממוקדי טראומה אתם מוזמנים להיכנס לאתר של המרכז להחלמה מטראומה ([ctr.huji.ac.il/how-to-choose-the-right-treatment-for-ptsd](http://ctr.huji.ac.il/how-to-choose-the-right-treatment-for-ptsd)) ובו תוכלו למצוא מידע בנושא השלכות של טראומה ופוסט־טראומה, וכן על שיטות טיפול ממוקדות טראומה ועל הדרך הנכונה לחפש טיפול מתאים.

## אילו גורמים מטפלים עובדים עם אנשים שעברו חוויות קשות? איך בוחרים למי ללכת?

טיפולם בתחום בריאות הנפש, כולל טיפולים לפוסט-טראומה, נחלקים ככלל לפסיכותרפיה ולטיפול תרופתי. פסיכותרפיה מתקיימת בדרך כלל כטיפול בארבע עיניים, במפגש בין מבקש העזרה ובין המטפל. יש טיפולים מסוימים שניתנים בקבוצה. כל מטפל חייב להיות בעל רישיון לטיפול. כמה מהסוגים השכיחים ביותר של אנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש הם:

- פסיכולוגים בעלי תואר שני בפסיכולוגיה קלינית שעובדים ברישיון משרד הבריאות.
- בישראל גם עובדים סוציאליים הם בעלי רישיון לטיפול. בדרך כלל יש להם תואר ראשון או שני בעבודה סוציאלית.
- פסיכיאטרים הם רופאים ולכן הם יכולים גם לרשום טיפול תרופתי.

חשוב לבדוק באתר רשמי של משרד הבריאות או קופת החולים כי הגורם המטפל שאתם פונים אליו הוא בעל רישיון מקצועי. מותר וכדאי לשאול כל גורם שאתם שוקלים לפנות אליו שאלות לגבי הניסיון המקצועי ושיטות הטיפול שלו. רוב האנשים מחפשים מטפלים שעובדים עם קופת החולים שלהם, אבל חשוב לא פחות מכך למצוא אדם עם ניסיון בטיפולים יעילים לבעיות שמציקות לכם, כמו דיכאון או פוסט-טראומה. רוב הטיפולים היעילים לדיכאון או לפוסט-טראומה שמתוארים בספר אינם מחייבים מפגשים רבים. לכן גם אם אתם בוחרים בטיפול שקופת החולים אינה נותנת, ואם אתם יכולים להרשות זאת לעצמכם, ייתכן שזו השקעה לטווח קצר שתתברר ככדאית בטווח הארוך. חלק מקופות החולים מציעות החזרים חלקיים עבור טיפולים פרטיים מסוימים, בהתאם למסלול הביטוחי שלכם ולתנאים הנלווים, ולכן מומלץ לבדוק

מראש מה מגיע לכם. נוסף על כך, באוניברסיטאות רבות שפועלות בהן תוכניות לתואר שני בפסיכולוגיה קלינית פועלות מרפאות המציעות טיפולים בעלות נמוכה יותר. מרכזי חוסן ומרכזי טיפול קהילתיים ברחבי הארץ מציעים גם הם שירותי תמיכה וטיפול בעלות מסובסדת.

### **אילו טיפולים יעילים לטראומה קיימים?**

סוגי הטיפולים שיעילותם הוכחה בטיפול ברוב הבעיות של בריאות הנפש הם טיפולים קוגניטיביים-התנהגותיים (CBT). טיפולים אלה בדרך כלל -

- ממוקדים מאוד בבעיה ספציפית (במקום להתמקד בלא מודע)
- קצרי טווח (שבועות במקום חודשים)
- לרוב מתמקדים בפיתוח מיומנויות (המטפל מקנה מיומנויות במפגש)
- וכמעט תמיד כוללים "שיעורי בית" לתרגול המיומנויות שנלמדו במפגש

טיפול קוגניטיבי-התנהגותי הוא טיפול יעיל מאוד בבעיות הכוללות חרדה ודיכאון. ברוב מקרי החרדה והדיכאון מומלץ לנסות אותו לפני שמנסים טיפול תרופתי. בדומה לפעילות גופנית, כשאנשים לומדים את מיומנויות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי, עליהם להמשיך לתרגל אותן גם לאחר סיום הטיפול. כשאנשים ממשיכים לתרגל, הם כמעט לא חווים הישנות. אם הם עוברים חוויה קשה חדשה, כמו אובדן של מערכת יחסים או מקום עבודה או אדם יקר, לפעמים הבעיות יכולות להתגבר. אבל אם ממשיכים לתרגל את המיומנויות שעזרו בעבר, ההחרפה במצב בדרך כלל חולפת.

הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי יכול לכלול תרגילים שקשורים למחשבות, לרגשות ולהתנהגות. אחת השיטות היעילות ביותר לטיפול במחשבות טורדניות נקראת "ארגון מחדש של דפוסי

חשיבה" (Cognitive Restructuring). בשיטה זו המטופלים בוחנים את מחשבותיהם כדי לוודא שהן רציונליות, מועילות ומבוססות על עובדות. במסגרת התהליך הם מזהים שגיאות קוגניטיביות שכוחות, כמו קפיצה למסקנות, מטילים בהן ספק ולומדים לחשוב בצורה מציאותית יותר שמועילה להם. בטיפול מסוג זה לומדים גם טכניקות מרגיעות כדי להתמודד עם לחץ ולשפר את השינה. שיטות שמתמקדות בהתנהגות של המטופל עוזרות לו להגיב בצורה חיובית ומועילה יותר. למשל, משחק תפקידים יכול לעזור למטופל לתרגל ניהול שיחות לא פשוטות או מתן משוב. טכניקות של חשיפה יכולות להועיל אם המטופל נמנע מתזכורות או ממצבים שאינם מסוכנים באמת. אם למטופל יש התנהגויות כפייתיות – למשל בדיקת מנעולים או שטיפת ידיים – הוא יכול להפיק תועלת מרכיב בטיפול שנקרא "מניעת תגובה". ככלל, טיפול קוגניטיבי-התנהגותי מותאם מאוד לבעיות שהמטופל המסוים חווה.

במקרים של פוסט-טראומה קיימים טיפולים ממוקדי טראומה שיעילותם הוכחה בעקביות וכוללים חשיפה ממושכת (PE) וסוגים אחרים של טיפול בחשיפה, טיפול קוגניטיבי, טיפול בעיבוד קוגניטיבי (CPT) וטיפול שנקרא הקהיה ועיבוד מחדש באמצעות תנועות עיניים (EMDR). CBT יעיל מאוד גם לטיפול בדיכאון ובשימוש באלכוהול ובסמים, ותקופת הטיפול בו קצרה יחסית.

לפעמים כשמבקשים עזרה כדאי לפנות לייעוץ משפחתי או זוגי. סוגי המטפלים הרשומים מעלה יכולים לתת ייעוץ מסוג זה, אבל לשם כך נדרשת הכשרה נוספת. אם אתם מחפשים טיפול כזה, הקפידו לשאול את הגורם המטפל אם יש לו הכשרה בטיפול זוגי ו/או משפחתי. טיפולים כאלה יכולים לספק תמיכה ועזרה כלליות או להתמקד בקושי מסוים או בבעיה ספציפית של בריאות הנפש, כמו פוסט-טראומה. חשוב שתדברו עם הגורם המטפל ותסבירו לו מה בדיוק אתם רוצים ומה מתאים ליכולתכם הכלכלית ולזמינותכם.

דרך נוספת לקבל עזרה היא להשתלב בקבוצות תמיכה או בקבוצות חברתיות במרכז הקהילתי או במרכז הדתי שאתם שייכים אליו. קבוצות כמו אלכוהוליסטים אנונימיים (AA) או מכורים אנונימיים (NA) תומכות באנשים שרוצים להפסיק להשתמש באלכוהול או בסמים. שם אפשר גם לקבל הפניות לטיפול ולמשאבים נוספים. לפעמים היציאה מהבית ויצירת הקשר עם אנשים אחרים במערך חברתי חיובי יכולות לגרום לנו להרגיש שאנחנו מסוגלים להתמודד עם החיים ועם החוויות הקשות שעברנו. הצטרפות לקבוצת ספורט מקומית או התנדבות במרכז קהילתי הן דרכים נוספות ליצור את הקשרים החברתיים שאנחנו צריכים כדי להרגיש חיבור חיובי לסביבה שלנו.

יש אנשים נוספים שאולי יועיל לכם לדבר איתם על הקשיים שאתם חווים. למשל, אתם יכולים לשתף איש או אשת דת במה שעובר עליכם.

כשחוויה קשה כרוכה באפליה או באלמות על רקע גזע, מוצא, מגדר או נטייה מינית, לפעמים קשה במיוחד להמשיך הלאה. במצבים כאלה מומלץ להתחבר לארגוני תמיכה ולארגונים חברתיים שממוקדים בסוגיות האלה, וזה יכול להיות חלק מתהליך ההחלמה. נוסף על כך, יש אנשים שפעילות חברתית בתגובה לאפליה כזו עוזרת להם לעבור את החוויה הקשה ולהרגיש מועצמים.

אנחנו גאים בכם על ההחלטה להתמודד עם מה שעברתם ומקווים מעומק הלב שספר ההדרכה הזה יעזור לכם במסע. בהצלחה במציאת הדרך שלכם!



## **נספח א':**

### **שאלונים**

השאלונים שמלווים את כל הפעילויות בספר ההדרכה הזה מופיעים בתוך הפרקים הרלוונטיים ובנספח א' בסוף הספר. אפשר למצוא אותם גם באפליקציה הייעודית המלווה את הספר. פרטי האפליקציה וקישורי ההורדה מחנויות האפליקציות של Apple ושל Google זמינים באתר של המרכז להחלמה מטראומה, בכתובת: [ctr.huji.ac.il/self-help-book](http://ctr.huji.ac.il/self-help-book), או באמצעות סריקת הברקוד המופיע כאן:



בנספח הזה כללנו שאלונים שיספיקו לתרגול של שישה שבועות, אבל אתם מוזמנים לעבוד בקצב שלכם, לצלם עותקים של השאלונים או להוסיף דפים במקרה הצורך.





### שאלון 3.1: מדד מצב הרוח

תאריך: \_\_\_\_\_

לאורך כל קו סמנו איך הרגשתם בממוצע בשבוע האחרון. בזמן העבודה בתוכנית מומלץ למלא את השאלון הזה מחדש פעם בשבוע. איך הרגשתי בממוצע בשבוע האחרון?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0	ניטרלי/ת	מתוח/ה
--	----------	--------

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0	ניטרלי/ת	שמח/ה
--	----------	-------

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0	ניטרלי/ת	שקט/ה
--	----------	-------

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0	ניטרלי/ת	לא מאורגן/ת
--	----------	-------------

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0	ניטרלי/ת	מחובר/ת חברתית
--	----------	----------------

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0	ניטרלי/ת	אשם/ה
--	----------	-------

### שאלון 3.1: מדד מצב הרוח

תאריך: \_\_\_\_\_

לאורך כל קו סמנו איך הרגשתם בממוצע בשבוע האחרון. בזמן העבודה בתוכנית מומלץ למלא את השאלון הזה מחדש פעם בשבוע. איך הרגשתי בממוצע בשבוע האחרון?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
מתונה	ניטרלית	רגועה

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
עצובה	ניטרלית	שמחה

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
כועסת	ניטרלית	שקטה

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
לא מאורגנת	ניטרלית	מאורגנת

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
מבודדת/חברתית	ניטרלית	מחוברת/חברתית

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
אשמה	ניטרלית	גאה



### שאלון 3.1: מדד מצב הרוח

תאריך: \_\_\_\_\_

לאורך כל קו סמנו איך הרגשתם בממוצע בשבוע האחרון. בזמן העבודה בתוכנית מומלץ למלא את השאלון הזה מחדש פעם בשבוע. איך הרגשתי בממוצע בשבוע האחרון?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
מתונה	ניטרלית	רגועה

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
עצובה	ניטרלית	שמחה

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
כועסת	ניטרלית	שקטה

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
לא מאורגנת	ניטרלית	מאורגנת

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
מבודדת/חברתית	ניטרלית	מחוברת/חברתית

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
אשמה	ניטרלית	גאה

### שאלון 3.2: תרגיל כתיבה על החוויה הקשה

תאריך: \_\_\_\_\_

מה שלומי עכשיו, לפני תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

אני במצוקה הכי קשה שיש

אני במצוקה קלה

אני רגוע/ה לגמרי

תארו למטה את החוויה הקשה שעברתם. התחילו ברגע שבו הרגשתם שהמצב מתחיל להיות קשה או להידרדר, וסיימו ברגע שבו הסיכון המיידית או האירוע עצמו הסתיימו. כללו בתיאור את כל הפרטים שמאפשרים לכם להתחבר לזיכרון, כולל מה אתם רואים, מה אתם חשים בגוף, מה אתם חושבים ואת השתלשלות האירועים. הרשו לעצמכם להרגיש את הרגשות שעולים בכם. אל תימנעו ואל תסלקו אותם מעליכם. כדי לחזור אל הזיכרון כתבו עליו בלשון הווה, כאילו הוא מתרחש ממש עכשיו. אחרי שתכתבו הכול פעם אחת, קראו את מה שכתבתם פעמיים או במשך עשרים עד שלושים דקות, פרק הזמן הארוך ביניהם. אם אין מספיק מקום, תמיד אפשר להוסיף דפים.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



כמה זמן הקדשתי לתרגיל הכתיבה? \_\_\_\_\_ דקות

מה שלומי עכשיו, אחרי תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה?		
10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
אני רגוע/ה לגמרי	אני במצוקה קלה	אני במצוקה הכי קשה שיש

מה הייתה רמת המצוקה הכי גבוהה שהייתי בה בזמן התרגיל?		
10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
אני רגוע/ה לגמרי	אני במצוקה קלה	אני במצוקה הכי קשה שיש

קראו את שאלון 3.2: "תרגיל כתיבה על החוויה הקשה" לפחות שלוש פעמים בשבוע ואפילו כל יום אם אתם רוצים. בכל פעם שאתם קוראים מחדש את הזיכרון, עשו זאת לפחות שלוש פעמים והקדישו לכך עשרים עד שלושים דקות. אחר כך תערו מה קרה במהלך הקריאה באמצעות שאלון 3.4: "סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה".

### שאלון 3.2: תרגיל כתיבה על החוויה הקשה

תאריך: \_\_\_\_\_

מה שלומי עכשיו, לפני תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

אני במצוקה הכי קשה שיש

אני במצוקה קלה

אני רגוע/ה לגמרי

תארו למטה את החוויה הקשה שעברתם. התחילו ברגע שבו הרגשתם שהמצב מתחיל להיות קשה או להידרדר, וסיימו ברגע שבו הסיכון המידי או האירוע עצמו הסתיימו. כללו בתיאור את כל הפרטים שמאפשרים לכם להתחבר לזיכרון, כולל מה אתם רואים, מה אתם חשים בגוף, מה אתם חושבים ואת השתלשלות האירועים. הרשו לעצמכם להרגיש את הרגשות שעולים בכם. אל תימנעו ואל תסלקו אותם מעליכם. כדי לחזור אל הזיכרון כתבו עליו בלשון הווה, כאילו הוא מתרחש ממש עכשיו. אחרי שתכתבו הכול פעם אחת, קראו את מה שכתבתם פעמיים או במשך עשרים עד שלושים דקות, פרק הזמן הארוך ביניהם. אם אין מספיק מקום, תמיד אפשר להוסיף דפים.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



כמה זמן הקדשתי לתרגיל הכתיבה? \_\_\_\_\_ דקות

מה שלומי עכשיו, אחרי תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה?		
10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
אני רגוע/ה לגמרי	אני במצוקה קלה	אני במצוקה הכי קשה שיש

מה הייתה רמת המצוקה הכי גבוהה שהייתי בה בזמן התרגיל?		
10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
אני רגוע/ה לגמרי	אני במצוקה קלה	אני במצוקה הכי קשה שיש

קראו את שאלון 3.2: "תרגיל כתיבה על החוויה הקשה" לפחות שלוש פעמים בשבוע ואפילו כל יום אם אתם רוצים. בכל פעם שאתם קוראים מחדש את הזיכרון, עשו זאת לפחות שלוש פעמים והקדישו לכך עשרים עד שלושים דקות. אחר כך תערו מה קרה במהלך הקריאה באמצעות שאלון 3.4: "סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה".

### שאלון 3.2: תרגיל כתיבה על החוויה הקשה

תאריך: \_\_\_\_\_

מה שלומי עכשיו, לפני תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

אני במצוקה הכי קשה שיש

אני במצוקה קלה

אני רגוע/ה לגמרי

תארו למטה את החוויה הקשה שעברתם. התחילו ברגע שבו הרגשתם שהמצב מתחיל להיות קשה או להידרדר, וסיימו ברגע שבו הסיכון המידי או האירוע עצמו הסתיימו. כללו בתיאור את כל הפרטים שמאפשרים לכם להתחבר לזיכרון, כולל מה אתם רואים, מה אתם חשים בגוף, מה אתם חושבים ואת השתלשלות האירועים. הרשו לעצמכם להרגיש את הרגשות שעולים בכם. אל תימנעו ואל תסלקו אותם מעליכם. כדי לחזור אל הזיכרון כתבו עליו בלשון הווה, כאילו הוא מתרחש ממש עכשיו. אחרי שתכתבו הכול פעם אחת, קראו את מה שכתבתם פעמיים או במשך עשרים עד שלושים דקות, פרק הזמן הארוך ביניהם. אם אין מספיק מקום, תמיד אפשר להוסיף דפים.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



כמה זמן הקדשתי לתרגיל הכתיבה? \_\_\_\_\_ דקות

מה שלומי עכשיו, אחרי תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה?		
10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
אני רגוע/ה לגמרי	אני במצוקה קלה	אני במצוקה הכי קשה שיש

מה הייתה רמת המצוקה הכי גבוהה שהייתי בה בזמן התרגיל?		
10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
אני רגוע/ה לגמרי	אני במצוקה קלה	אני במצוקה הכי קשה שיש

קראו את שאלון 3.2: "תרגיל כתיבה על החוויה הקשה" לפחות שלוש פעמים בשבוע ואפילו כל יום אם אתם רוצים. בכל פעם שאתם קוראים מחדש את הזיכרון, עשו זאת לפחות שלוש פעמים והקדישו לכך עשרים עד שלושים דקות. אחר כך תערו מה קרה במהלך הקריאה באמצעות שאלון 3.4: "סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה".

### שאלון 3.2: תרגיל כתיבה על החוויה הקשה

תאריך: \_\_\_\_\_

מה שלומי עכשיו, לפני תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

אני במצוקה הכי קשה שיש

אני במצוקה קלה

אני רגוע/ה לגמרי

תארו למטה את החוויה הקשה שעברתם. התחילו ברגע שבו הרגשתם שהמצב מתחיל להיות קשה או להידרדר, וסיימו ברגע שבו הסיכון המידי או האירוע עצמו הסתיימו. כללו בתיאור את כל הפרטים שמאפשרים לכם להתחבר לזיכרון, כולל מה אתם רואים, מה אתם חשים בגוף, מה אתם חושבים ואת השתלשלות האירועים. הרשו לעצמכם להרגיש את הרגשות שעולים בכם. אל תימנעו ואל תסלקו אותם מעליכם. כדי לחזור אל הזיכרון כתבו עליו בלשון הווה, כאילו הוא מתרחש ממש עכשיו. אחרי שתכתבו הכול פעם אחת, קראו את מה שכתבתם פעמיים או במשך עשרים עד שלושים דקות, פרק הזמן הארוך ביניהם. אם אין מספיק מקום, תמיד אפשר להוסיף דפים.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



כמה זמן הקדשתי לתרגיל הכתיבה? \_\_\_\_\_ דקות

מה שלומי עכשיו, אחרי תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

אני במצוקה הכי קשה שיש

אני במצוקה קלה

אני רגוע/ה לגמרי

מה הייתה רמת המצוקה הכי גבוהה שהייתי בה בזמן התרגיל?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

אני במצוקה הכי קשה שיש

אני במצוקה קלה

אני רגוע/ה לגמרי

קראו את שאלון 3.2: "תרגיל כתיבה על החוויה הקשה" לפחות שלוש פעמים בשבוע ואפילו כל יום אם אתם רוצים. בכל פעם שאתם קוראים מחדש את הזיכרון, עשו זאת לפחות שלוש פעמים והקדישו לכך עשרים עד שלושים דקות. אחר כך תערו מה קרה במהלך הקריאה באמצעות שאלון 3.4: "סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה".

### שאלון 3.2: תרגיל כתיבה על החוויה הקשה

תאריך: \_\_\_\_\_

מה שלומי עכשיו, לפני תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

אני במצוקה הכי קשה שיש

אני במצוקה קלה

אני רגוע/ה לגמרי

תארו למטה את החוויה הקשה שעברתם. התחילו ברגע שבו הרגשתם שהמצב מתחיל להיות קשה או להידרדר, וסיימו ברגע שבו הסיכון המיידי או האירוע עצמו הסתיימו. כללו בתיאור את כל הפרטים שמאפשרים לכם להתחבר לזיכרון, כולל מה אתם רואים, מה אתם חשים בגוף, מה אתם חושבים ואת השתלשלות האירועים. הרשו לעצמכם להרגיש את הרגשות שעולים בכם. אל תימנעו ואל תסלקו אותם מעליכם. כדי לחזור אל הזיכרון כתבו עליו בלשון הווה, כאילו הוא מתרחש ממש עכשיו. אחרי שתכתבו הכול פעם אחת, קראו את מה שכתבתם פעמיים או במשך עשרים עד שלושים דקות, פרק הזמן הארוך ביניהם. אם אין מספיק מקום, תמיד אפשר להוסיף דפים.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



כמה זמן הקדשתי לתרגיל הכתיבה? \_\_\_\_\_ דקות

מה שלומי עכשיו, אחרי תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה?		
10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
אני רגוע/ה לגמרי	אני במצוקה קלה	אני במצוקה הכי קשה שיש

מה הייתה רמת המצוקה הכי גבוהה שהייתי בה בזמן התרגיל?		
10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
אני רגוע/ה לגמרי	אני במצוקה קלה	אני במצוקה הכי קשה שיש

קראו את שאלון 3.2: "תרגיל כתיבה על החוויה הקשה" לפחות שלוש פעמים בשבוע ואפילו כל יום אם אתם רוצים. בכל פעם שאתם קוראים מחדש את הזיכרון, עשו זאת לפחות שלוש פעמים והקדישו לכך עשרים עד שלושים דקות. אחר כך תערו מה קרה במהלך הקריאה באמצעות שאלון 3.4: "סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה".

### שאלון 3.2: תרגיל כתיבה על החוויה הקשה

תאריך: \_\_\_\_\_

מה שלומי עכשיו, לפני תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה?

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

אני במצוקה הכי קשה שיש

אני במצוקה קלה

אני רגוע/ה לגמרי

תארו למטה את החוויה הקשה שעברתם. התחילו ברגע שבו הרגשתם שהמצב מתחיל להיות קשה או להידרדר, וסיימו ברגע שבו הסיכון המיידני או האירוע עצמו הסתיימו. כללו בתיאור את כל הפרטים שמאפשרים לכם להתחבר לזיכרון, כולל מה אתם רואים, מה אתם חשים בגוף, מה אתם חושבים ואת השתלשלות האירועים. הרשו לעצמכם להרגיש את הרגשות שעולים בכם. אל תימנעו ואל תסלקו אותם מעליכם. כדי לחזור אל הזיכרון כתבו עליו בלשון הווה, כאילו הוא מתרחש ממש עכשיו. אחרי שתכתבו הכול פעם אחת, קראו את מה שכתבתם פעמיים או במשך עשרים עד שלושים דקות, פרק הזמן הארוך ביניהם. אם אין מספיק מקום, תמיד אפשר להוסיף דפים.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



כמה זמן הקדשתי לתרגיל הכתיבה? \_\_\_\_\_ דקות

מה שלומי עכשיו, אחרי תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה?		
10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
אני רגוע/ה לגמרי	אני במצוקה קלה	אני במצוקה הכי קשה שיש

מה הייתה רמת המצוקה הכי גבוהה שהייתי בה בזמן התרגיל?		
10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0		
אני רגוע/ה לגמרי	אני במצוקה קלה	אני במצוקה הכי קשה שיש

קראו את שאלון 3.2: "תרגיל כתיבה על החוויה הקשה" לפחות שלוש פעמים בשבוע ואפילו כל יום אם אתם רוצים. בכל פעם שאתם קוראים מחדש את הזיכרון, עשו זאת לפחות שלוש פעמים והקדישו לכך עשרים עד שלושים דקות. אחר כך תערו מה קרה במהלך הקריאה באמצעות שאלון 3.4: "סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה".

### שאלון 3.3: תרגיל עיבוד זיכרון החוויה הקשה

פעם בשבוע, אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.4), השיבו על השאלות הבאות. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובה, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. למה זה קרה לכם? מה הייתה הסיבה?  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. איך שינתה החוויה הקשה את הדרך שבה אתם חושבים על עצמכם?  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. איך שינתה החוויה הקשה את הדרך שבה אתם חושבים על אחרים?  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. איך שינתה החוויה הקשה את תפיסת העולם שלכם?  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. אחרי שמילאתם את שאלון 3.2 או 3.4, איזו תובנה חדשה, שונה או חשובה הייתה לכם היום?  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. מה הייתם אומרים לכן משפחה או לאדם אהוב אם זה היה קורה להם?  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### שאלון 3.3: תרגיל עיבוד זיכרון החוויה הקשה

פעם בשבוע, אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.4), השיבו על השאלות הבאות. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובה, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. למה זה קרה לכם? מה הייתה הסיבה?  
\_\_\_\_\_

2. איך שינתה החוויה הקשה את הדרך שבה אתם חושבים על עצמכם?  
\_\_\_\_\_

3. איך שינתה החוויה הקשה את הדרך שבה אתם חושבים על אחרים?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. איך שינתה החוויה הקשה את תפיסת העולם שלכם?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. אחרי שמילאתם את שאלון 3.2 או 3.4, איזו תובנה חדשה, שונה או חשובה הייתה לכם היום?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. מה הייתם אומרים לכן משפחה או לאדם אהוב אם זה היה קורה להם?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### שאלון 3.3: תרגיל עיבוד זיכרון החוויה הקשה

פעם בשבוע, אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.4), השיבו על השאלות הבאות. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובה, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. למה זה קרה לכם? מה הייתה הסיבה?  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. איך שינתה החוויה הקשה את הדרך שבה אתם חושבים על עצמכם?  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. איך שינתה החוויה הקשה את הדרך שבה אתם חושבים על אחרים?  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. איך שינתה החוויה הקשה את תפיסת העולם שלכם?  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. אחרי שמילאתם את שאלון 3.2 או 3.4, איזו תובנה חדשה, שונה או חשובה הייתה לכם היום?  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. מה הייתם אומרים לכן משפחה או לאדם אהוב אם זה היה קורה להם?  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### שאלון 3.3: תרגיל עיבוד זיכרון החוויה הקשה

פעם בשבוע, אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.4), השיבו על השאלות הבאות. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובה, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. למה זה קרה לכם? מה הייתה הסיבה?  
\_\_\_\_\_

2. איך שינתה החוויה הקשה את הדרך שבה אתם חושבים על עצמכם?  
\_\_\_\_\_

3. איך שינתה החוויה הקשה את הדרך שבה אתם חושבים על אחרים?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. איך שינתה החוויה הקשה את תפיסת העולם שלכם?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. אחרי שמילאתם את שאלון 3.2 או 3.4, איזו תובנה חדשה, שונה או חשובה הייתה לכם היום?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. מה הייתם אומרים לכן משפחה או לאדם אהוב אם זה היה קורה להם?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### שאלון 3.3: תרגיל עיבוד זיכרון החוויה הקשה

פעם בשבוע, אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.4), השיבו על השאלות הבאות. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובה, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. למה זה קרה לכם? מה הייתה הסיבה?  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. איך שינתה החוויה הקשה את הדרך שבה אתם חושבים על עצמכם?  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. איך שינתה החוויה הקשה את הדרך שבה אתם חושבים על אחרים?  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. איך שינתה החוויה הקשה את תפיסת העולם שלכם?  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. אחרי שמילאתם את שאלון 3.2 או 3.4, איזו תובנה חדשה, שונה או חשובה הייתה לכם היום?  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. מה הייתם אומרים לכן משפחה או לאדם אהוב אם זה היה קורה להם?  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### שאלון 3.3: תרגיל עיבוד זיכרון החוויה הקשה

פעם בשבוע, אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או סקירה יומית של תרגיל הכתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.4), השיבו על השאלות הבאות. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובה, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. למה זה קרה לכם? מה הייתה הסיבה?  
\_\_\_\_\_

2. איך שינתה החוויה הקשה את הדרך שבה אתם חושבים על עצמכם?  
\_\_\_\_\_

3. איך שינתה החוויה הקשה את הדרך שבה אתם חושבים על אחרים?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. איך שינתה החוויה הקשה את תפיסת העולם שלכם?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. אחרי שמילאתם את שאלון 3.2 או 3.4, איזו תובנה חדשה, שונה או חשובה הייתה לכם היום?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. מה הייתם אומרים לכן משפחה או לאדם אהוב אם זה היה קורה להם?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_













### שאלון 3.5: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה

#### עצב

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתמצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. האם אתם מרגישים שהעצב הזה דומה למה שרוב האנשים היו מרגישים בנקודת הזמן הזו מאז האירוע?

כן  לא  אולי

אם עניתם כן, הגיוני שתרגשו לעצמכם להתאבל על האובדן או על המצב. לפעמים כשאנחנו נותנים לעצמנו להרגיש עצב זו הדרך הטובה ביותר להתמודד איתו ולעבור הלאה. מה אתם יכולים לעשות כדי לדאוג לעצמכם בזמן האבל?

---



---

אם עניתם לא או אולי, מדוע אתם חושבים שהעצב הזה ממשך ללוות אתכם?

---



---

2. האם אתם מוכנים להרפות מהעצב?

כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהעצב? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהעצב נמצאת בידיים שלכם.

---

---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את העצב איתנו לכל מקום.

### שאלון 3.5: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה

#### עצב

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתמצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. האם אתם מרגישים שהעצב הזה דומה למה שרוב האנשים היו מרגישים בנקודת הזמן הזו מאז האירוע?

כן  לא  אולי

אם עניתם כן, הגיוני שתרגשו לעצמכם להתאבל על האובדן או על המצב. לפעמים כשאנחנו נותנים לעצמנו להרגיש עצב זו הדרך הטובה ביותר להתמודד איתו ולעבור הלאה. מה אתם יכולים לעשות כדי לדאוג לעצמכם בזמן האבל?

---



---

אם עניתם לא או אולי, מדוע אתם חושבים שהעצב הזה ממשך ללוות אתכם?

---



---

2. האם אתם מוכנים להרפות מהעצב?

כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהעצב? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהעצב נמצאת בידיים שלכם.

---

---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את העצב איתנו לכל מקום.

### שאלון 3.5: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה

#### עצב

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתרצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. האם אתם מרגישים שהעצב הזה דומה למה שרוב האנשים היו מרגישים בנקודת הזמן הזו מאז האירוע?

כן  לא  אולי

אם עניתם כן, הגיוני שתרשו לעצמכם להתאבל על האובדן או על המצב. לפעמים כשאנחנו נותנים לעצמנו להרגיש עצב זו הדרך הטובה ביותר להתמודד איתו ולעבור הלאה. מה אתם יכולים לעשות כדי לדאוג לעצמכם בזמן האבל?

---



---

אם עניתם לא או אולי, מדוע אתם חושבים שהעצב הזה ממשך ללוות אתכם?

---



---

2. האם אתם מוכנים להרפות מהעצב?

כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהעצב? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהעצב נמצאת בידיים שלכם.

---

---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את העצב איתנו לכל מקום.

### שאלון 3.5: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה

#### עצב

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתרצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. האם אתם מרגישים שהעצב הזה דומה למה שרוב האנשים היו מרגישים בנקודת הזמן הזו מאז האירוע?

כן  לא  אולי

אם עניתם כן, הגיוני שתרשו לעצמכם להתאבל על האובדן או על המצב. לפעמים כשאנחנו נותנים לעצמנו להרגיש עצב זו הדרך הטובה ביותר להתמודד איתו ולעבור הלאה. מה אתם יכולים לעשות כדי לדאוג לעצמכם בזמן האבל?

---



---

אם עניתם לא או אולי, מדוע אתם חושבים שהעצב הזה ממשך ללוות אתכם?

---



---

2. האם אתם מוכנים להרפות מהעצב?

כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהעצב? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהעצב נמצאת בידיים שלכם.

---

---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את העצב איתנו לכל מקום.

### שאלון 3.5: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה

#### עצב

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתרצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. האם אתם מרגישים שהעצב הזה דומה למה שרוב האנשים היו מרגישים בנקודת הזמן הזו מאז האירוע?

כן  לא  אולי

אם עניתם כן, הגיוני שתרשו לעצמכם להתאבל על האובדן או על המצב. לפעמים כשאנחנו נותנים לעצמנו להרגיש עצב זו הדרך הטובה ביותר להתמודד איתו ולעבור הלאה. מה אתם יכולים לעשות כדי לדאוג לעצמכם בזמן האבל?

---



---

אם עניתם לא או אולי, מדוע אתם חושבים שהעצב הזה ממשך ללוות אתכם?

---



---

2. האם אתם מוכנים להרפות מהעצב?

כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהעצב? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהעצב נמצאת בידיים שלכם.

---

---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את העצב איתנו לכל מקום.

### שאלון 3.5: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה

#### עצב

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתמצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. האם אתם מרגישים שהעצב הזה דומה למה שרוב האנשים היו מרגישים בנקודת הזמן הזו מאז האירוע?

כן  לא  אולי

אם עניתם כן, הגיוני שתרגשו לעצמכם להתאבל על האובדן או על המצב. לפעמים כשאנחנו נותנים לעצמנו להרגיש עצב זו הדרך הטובה ביותר להתמודד איתו ולעבור הלאה. מה אתם יכולים לעשות כדי לדאוג לעצמכם בזמן האבל?

---



---

אם עניתם לא או אולי, מדוע אתם חושבים שהעצב הזה ממשך ללוות אתכם?

---



---

2. האם אתם מוכנים להרפות מהעצב?

כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהעצב? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהעצב נמצאת בידיים שלכם.

---

---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את העצב איתנו לכל מקום.

### שאלון 3.6: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה פחד או חרדה

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתרצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה מעורר בכם פחד או חרדה?

---



---

2. מה באמת מאיים עליכם עכשיו?

---



---

3. האם לדעתכם אתם מרגישים יותר פחד או חרדה מאנשים אחרים?

כן  לא  אולי

אם עניתם כן, מדוע לדעתכם אתם מרגישים יותר פחד או חרדה מאחרים?

---



---

אם עניתם לא או אולי, כתבו מה עליכם לעשות כדי לשמור על עצמכם. אם אינכם מצליחים לחשוב על שום דרך, ייתכן שהפחד חמור יותר ממה שהוא אמור להיות ברגע הזה.

---



---

4. האם אתם מוכנים להרפות מהפחד או מהחרדה?

כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהפחד או החרדה? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהפחד או מהחרדה נמצאת בידיים שלכם.

---

---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את הפחד או את החרדה איתנו לכל מקום.

### שאלון 3.6: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה פחד או חרדה

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתרצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה מעורר בכם פחד או חרדה?

---



---

2. מה באמת מאיים עליכם עכשיו?

---



---

3. האם לדעתכם אתם מרגישים יותר פחד או חרדה מאנשים אחרים?

כן  לא  אולי

אם עניתם כן, מדוע לדעתכם אתם מרגישים יותר פחד או חרדה מאחרים?

---



---

אם עניתם לא או אולי, כתבו מה עליכם לעשות כדי לשמור על עצמכם. אם אינכם מצליחים לחשוב על שום דרך, ייתכן שהפחד חמור יותר ממה שהוא אמור להיות ברגע הזה.

---



---

4. האם אתם מוכנים להרפות מהפחד או מהחרדה?

כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהפחד או החרדה? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהפחד או מהחרדה נמצאת בידיים שלכם.

---

---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את הפחד או את החרדה איתנו לכל מקום.

### שאלון 3.6: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה פחד או חרדה

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתרצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה מעורר בכם פחד או חרדה?

---



---

2. מה באמת מאיים עליכם עכשיו?

---



---

3. האם לדעתכם אתם מרגישים יותר פחד או חרדה מאנשים אחרים?

כן  לא  אולי

אם עניתם כן, מדוע לדעתכם אתם מרגישים יותר פחד או חרדה מאחרים?

---



---

אם עניתם לא או אולי, כתבו מה עליכם לעשות כדי לשמור על עצמכם. אם אינכם מצליחים לחשוב על שום דרך, ייתכן שהפחד חמור יותר ממה שהוא אמור להיות ברגע הזה.

---



---

4. האם אתם מוכנים להרפות מהפחד או מהחרדה?

כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהפחד או החרדה? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהפחד או מהחרדה נמצאת בידיים שלכם.

---

---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את הפחד או את החרדה איתנו לכל מקום.

### שאלון 3.6: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה פחד או חרדה

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתרצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה מעורר בכם פחד או חרדה?

---



---

2. מה באמת מאיים עליכם עכשיו?

---



---

3. האם לדעתכם אתם מרגישים יותר פחד או חרדה מאנשים אחרים?

כן  לא  אולי

אם עניתם כן, מדוע לדעתכם אתם מרגישים יותר פחד או חרדה מאחרים?

---



---

אם עניתם לא או אולי, כתבו מה עליכם לעשות כדי לשמור על עצמכם. אם אינכם מצליחים לחשוב על שום דרך, ייתכן שהפחד חמור יותר ממה שהוא אמור להיות ברגע הזה.

---



---

4. האם אתם מוכנים להרפות מהפחד או מהחרדה?

כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהפחד או החרדה? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהפחד או מהחרדה נמצאת בידיים שלכם.

---

---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את הפחד או את החרדה איתנו לכל מקום.

### שאלון 3.6: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה פחד או חרדה

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתרצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה מעורר בכם פחד או חרדה?

---



---

2. מה באמת מאיים עליכם עכשיו?

---



---

3. האם לדעתכם אתם מרגישים יותר פחד או חרדה מאנשים אחרים?  
כן  לא  אולי

אם עניתם כן, מדוע לדעתכם אתם מרגישים יותר פחד או חרדה מאחרים?

---



---

אם עניתם לא או אולי, כתבו מה עליכם לעשות כדי לשמור על עצמכם. אם אינכם מצליחים לחשוב על שום דרך, ייתכן שהפחד חמור יותר ממה שהוא אמור להיות ברגע הזה.

---



---

4. האם אתם מוכנים להרפות מהפחד או מהחרדה?

כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהפחד או החרדה? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהפחד או מהחרדה נמצאת בידיים שלכם.

---

---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את הפחד או את החרדה איתנו לכל מקום.

### שאלון 3.6: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה פחד או חרדה

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתרצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה מעורר בכם פחד או חרדה?

---



---

2. מה באמת מאיים עליכם עכשיו?

---



---

3. האם לדעתכם אתם מרגישים יותר פחד או חרדה מאנשים אחרים?

כן  לא  אולי

אם עניתם כן, מדוע לדעתכם אתם מרגישים יותר פחד או חרדה מאחרים?

---



---

אם עניתם לא או אולי, כתבו מה עליכם לעשות כדי לשמור על עצמכם. אם אינכם מצליחים לחשוב על שום דרך, ייתכן שהפחד חמור יותר ממה שהוא אמור להיות ברגע הזה.

---



---

4. האם אתם מוכנים להרפות מהפחד או מהחרדה?

כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהפחד או החרדה? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהפחד או מהחרדה נמצאת בידיים שלכם.

---

---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את הפחד או את החרדה איתנו לכל מקום.

### שאלון 3.7: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה

#### כעס

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתמצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה גורם לכם להרגיש כעס, תסכול או טינה?

---



---

2. כשאנחנו נאחזים בכעס, אנחנו נתקעים לפעמים בזיכרון ומרגישים כקורבנות במקום כשורדים. כך גם כשיש לנו סיבות טובות לכעוס על מישהו או על משהו שקרה. האם אתם מוכנים להרפות מהכעס/מהתסכול/מהטינה? כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהכעס/מהתסכול/מהטינה? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהכעס נמצאת בידיים שלכם.

---



---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את הכעס, את התסכול או את הטינה איתנו לכל מקום.

## שאלון 3.7: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה

### כעס

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתמצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה גורם לכם להרגיש כעס, תסכול או טינה?

---

---

2. כשאנחנו נאחזים בכעס, אנחנו נתקעים לפעמים בזיכרון ומרגישים כקורבנות במקום כשורדים. כך גם כשיש לנו סיבות טובות לכעוס על מישהו או על משהו שקרה. האם אתם מוכנים להרפות מהכעס/מהתסכול/מהטינה? כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהכעס/מהתסכול/מהטינה? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהכעס נמצאת בידיים שלכם.

---

---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את הכעס, את התסכול או את הטינה איתנו לכל מקום.

### שאלון 3.7: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה

#### כעס

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתמצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה גורם לכם להרגיש כעס, תסכול או טינה?

---



---

2. כשאנחנו נאחזים בכעס, אנחנו נתקעים לפעמים בזיכרון ומרגישים כקורבנות במקום כשורדים. כך גם כשיש לנו סיבות טובות לכעוס על מישהו או על משהו שקרה. האם אתם מוכנים להרפות מהכעס/מהתסכול/מהטינה? כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהכעס/מהתסכול/מהטינה? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהכעס נמצאת בידיים שלכם.

---



---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את הכעס, את התסכול או את הטינה איתנו לכל מקום.

## שאלון 3.7: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה

### כעס

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתמצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה גורם לכם להרגיש כעס, תסכול או טינה?

---

---

2. כשאנחנו נאחזים בכעס, אנחנו נתקעים לפעמים בזיכרון ומרגישים כקורבנות במקום כשורדים. כך גם כשיש לנו סיבות טובות לכעוס על מישהו או על משהו שקרה. האם אתם מוכנים להרפות מהכעס/מהתסכול/מהטינה? כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהכעס/מהתסכול/מהטינה? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהכעס נמצאת בידיים שלכם.

---

---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את הכעס, את התסכול או את הטינה איתנו לכל מקום.

### שאלון 3.7: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה

#### כעס

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתמצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה גורם לכם להרגיש כעס, תסכול או טינה?

---



---

2. כשאנחנו נאחזים בכעס, אנחנו נתקעים לפעמים בזיכרון ומרגישים כקורבנות במקום כשורדים. כך גם כשיש לנו סיבות טובות לכעוס על מישהו או על משהו שקרה. האם אתם מוכנים להרפות מהכעס/מהתסכול/מהטינה? כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהכעס/מהתסכול/מהטינה? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהכעס נמצאת בידיים שלכם.

---



---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את הכעס, את התסכול או את הטינה איתנו לכל מקום.

## שאלון 3.7: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה

### כעס

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתמצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה גורם לכם להרגיש כעס, תסכול או טינה?

---

---

2. כשאנחנו נאחזים בכעס, אנחנו נתקעים לפעמים בזיכרון ומרגישים כקורבנות במקום כשורדים. כך גם כשיש לנו סיבות טובות לכעוס על מישהו או על משהו שקרה. האם אתם מוכנים להרפות מהכעס/מהתסכול/מהטינה? כן  לא  אולי

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מהכעס/מהתסכול/מהטינה? רמז: ההחלטה מתי להרפות מהכעס נמצאת בידיים שלכם.

---

---

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את הכעס, את התסכול או את הטינה איתנו לכל מקום.

### שאלון 3.8: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה

#### אשמה

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתרצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה גורם לכם להרגיש אשמה בעקבות החוויה הקשה?

---



---

2. כשאנחנו נאחזים ברגשות אשמה אנחנו נתקעים לפעמים בזיכרון ומרגישים אחריות על משהו שלא היה בשליטתנו. האם אתם מוכנים להרפות מרגשות האשמה? כן  לא  אולי

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את רגשות האשמה איתנו לכל מקום.

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מרגשות האשמה? כשקורה משהו רע, טבעי להצטער שלא פעלנו אחרת, בדרך שאולי הייתה משפרת את התוצאה הסופית.

---



---

3. איזה אחוז ממה שקרה היה באחריותכם? רמז: ההחלטה מתי להרפות מרגשות האשמה נמצאת בידיים שלכם.

---

---

4. אם יש משהו שאתם מצטערים שלא עשיתם אחרת, למה לא עשיתם זאת? איך השפיעו נסיבות החוויה הקשה על ההחלטות שקיבלתם בזמן אמת? גם אם יש לכם אחריות מסוימת על מה שקרה, האם חלק מהאחריות מוטל גם על הסיטואציה או על אדם אחר?

---

---

5. אם בן משפחה או אדם אהוב היו מספרים לכם שהם מרגישים אשמים בגלל חוויה קשה דומה לזו שאתם עברתם, מה הייתם אומרים להם?

---

---

## שאלון 3.8: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה אשמה

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתמצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה גורם לכם להרגיש אשמה בעקבות החוויה הקשה?

---



---

2. כשאנחנו נאחזים ברגשות אשמה אנחנו נתקעים לפעמים בזיכרון ומרגישים אחריות על משהו שלא היה בשליטתנו. האם אתם מוכנים להרפות מרגשות האשמה? כן  לא  אולי

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את רגשות האשמה איתנו לכל מקום.

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מרגשות האשמה? כשקורה משהו רע, טבעי להצטער שלא פעלנו אחרת, בדרך שאולי הייתה משפרת את התוצאה הסופית.

---



---

3. איזה אחוז ממה שקרה היה באחריותכם? רמז: ההחלטה מתי להרפות מרגשות האשמה נמצאת בידיים שלכם.

---

---

4. אם יש משהו שאתם מצטערים שלא עשיתם אחרת, למה לא עשיתם זאת? איך השפיעו נסיבות החוויה הקשה על ההחלטות שקיבלתם בזמן אמת? גם אם יש לכם אחריות מסוימת על מה שקרה, האם חלק מהאחריות מוטל גם על הסיטואציה או על אדם אחר?

---

---

5. אם בן משפחה או אדם אהוב היו מספרים לכם שהם מרגישים אשמים בגלל חוויה קשה דומה לזו שאתם עברתם, מה הייתם אומרים להם?

---

---

## שאלון 3.8: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה אשמה

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתרצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה גורם לכם להרגיש אשמה בעקבות החוויה הקשה?

---



---

2. כשאנחנו נאחזים ברגשות אשמה אנחנו נתקעים לפעמים בזיכרון ומרגישים אחריות על משהו שלא היה בשליטתנו. האם אתם מוכנים להרפות מרגשות האשמה? כן  לא  אולי

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את רגשות האשמה איתנו לכל מקום.

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מרגשות האשמה? כשקורה משהו רע, טבעי להצטער שלא פעלנו אחרת, בדרך שאולי הייתה משפרת את התוצאה הסופית.

---



---

3. איזה אחוז ממה שקרה היה באחריותכם? רמז: ההחלטה מתי להרפות מרגשות האשמה נמצאת בידיים שלכם.

---

---

4. אם יש משהו שאתם מצטערים שלא עשיתם אחרת, למה לא עשיתם זאת? איך השפיעו נסיבות החוויה הקשה על ההחלטות שקיבלתם בזמן אמת? גם אם יש לכם אחריות מסוימת על מה שקרה, האם חלק מהאחריות מוטל גם על הסיטואציה או על אדם אחר?

---

---

5. אם בן משפחה או אדם אהוב היו מספרים לכם שהם מרגישים אשמים בגלל חוויה קשה דומה לזו שאתם עברתם, מה הייתם אומרים להם?

---

---

## שאלון 3.8: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה אשמה

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתמצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה גורם לכם להרגיש אשמה בעקבות החוויה הקשה?

---



---

2. כשאנחנו נאחזים ברגשות אשמה אנחנו נתקעים לפעמים בזיכרון ומרגישים אחריות על משהו שלא היה בשליטתנו. האם אתם מוכנים להרפות מרגשות האשמה? כן  לא  אולי

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את רגשות האשמה איתנו לכל מקום.

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מרגשות האשמה? כשקורה משהו רע, טבעי להצטער שלא פעלנו אחרת, בדרך שאולי הייתה משפרת את התוצאה הסופית.

---



---

3. איזה אחוז ממה שקרה היה באחריותכם? רמז: ההחלטה מתי להרפות מרגשות האשמה נמצאת בידיים שלכם.

---

---

4. אם יש משהו שאתם מצטערים שלא עשיתם אחרת, למה לא עשיתם זאת? איך השפיעו נסיבות החוויה הקשה על ההחלטות שקיבלתם בזמן אמת? גם אם יש לכם אחריות מסוימת על מה שקרה, האם חלק מהאחריות מוטל גם על הסיטואציה או על אדם אחר?

---

---

5. אם בן משפחה או אדם אהוב היו מספרים לכם שהם מרגישים אשמים בגלל חוויה קשה דומה לזו שאתם עברתם, מה הייתם אומרים להם?

---

---

## שאלון 3.8: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה אשמה

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתרצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה גורם לכם להרגיש אשמה בעקבות החוויה הקשה?

---



---

2. כשאנחנו נאחזים ברגשות אשמה אנחנו נתקעים לפעמים בזיכרון ומרגישים אחריות על משהו שלא היה בשליטתנו. האם אתם מוכנים להרפות מרגשות האשמה? כן  לא  אולי

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את רגשות האשמה איתנו לכל מקום. אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מרגשות האשמה? כשקורה משהו רע, טבעי להצטער שלא פעלנו אחרת, בדרך שאולי הייתה משפרת את התוצאה הסופית.

---



---

3. איזה אחוז ממה שקרה היה באחריותכם? רמז: ההחלטה מתי להרפות מרגשות האשמה נמצאת בידיים שלכם.

---

---

4. אם יש משהו שאתם מצטערים שלא עשיתם אחרת, למה לא עשיתם זאת? איך השפיעו נסיבות החוויה הקשה על ההחלטות שקיבלתם בזמן אמת? גם אם יש לכם אחריות מסוימת על מה שקרה, האם חלק מהאחריות מוטל גם על הסיטואציה או על אדם אחר?

---

---

5. אם בן משפחה או אדם אהוב היו מספרים לכם שהם מרגישים אשמים בגלל חוויה קשה דומה לזו שאתם עברתם, מה הייתם אומרים להם?

---

---

### שאלון 3.8: התבוננות ברגשות בחוויה הקשה

#### אשמה

בחרו את השאלון (או השאלונים) של התבוננות ברגשות בחוויה הקשה (שאלונים 3.5 עד 3.8) שתרצו למלא אחרי כל תרגיל כתיבה על החוויה הקשה (שאלון 3.2) או אחרי כל סקירה יומית שלה (שאלון 3.4). מומלץ למלא את השאלון הזה פעם בשבוע ולעבור עליו בכל סקירה יומית. אם אתם צריכים יותר מקום בשביל התשובות, קחו דף ריק והמשיכו לכתוב.

1. מה גורם לכם להרגיש אשמה בעקבות החוויה הקשה?

---



---

2. כשאנחנו נאחזים ברגשות אשמה אנחנו נתקעים לפעמים בזיכרון ומרגישים אחריות על משהו שלא היה בשליטתנו. האם אתם מוכנים להרפות מרגשות האשמה? כן  לא  אולי

אם עניתם כן, זה הזמן להרפות. רמז: גם כשאנחנו מחליטים להרפות, זה לא אומר שמה שקרה בסדר, אלא רק שאנחנו בוחרים להפסיק לסחוב את רגשות האשמה איתנו לכל מקום.

אם עניתם לא או אולי, מה אתם צריכים כדי להיות מוכנים להרפות מרגשות האשמה? כשקורה משהו רע, טבעי להצטער שלא פעלנו אחרת, בדרך שאולי הייתה משפרת את התוצאה הסופית.

---



---

3. איזה אחוז ממה שקרה היה באחריותכם? רמז: ההחלטה מתי להרפות מרגשות האשמה נמצאת בידיים שלכם.

---

---

4. אם יש משהו שאתם מצטערים שלא עשיתם אחרת, למה לא עשיתם זאת? איך השפיעו נסיבות החוויה הקשה על ההחלטות שקיבלתם בזמן אמת? גם אם יש לכם אחריות מסוימת על מה שקרה, האם חלק מהאחריות מוטל גם על הסיטואציה או על אדם אחר?

---

---

5. אם בן משפחה או אדם אהוב היו מספרים לכם שהם מרגישים אשמים בגלל חוויה קשה דומה לזו שאתם עברתם, מה הייתם אומרים להם?

---

---

**שאלון 4.1: רשימת הפעילויות היומיות**

<b>יום</b>	<b>פעילות</b>
<b>ראשון</b>	
<b>שני</b>	
<b>שלישי</b>	
<b>רביעי</b>	
<b>חמישי</b>	
<b>שישי</b>	
<b>שבת</b>	

## שאלון 4.2: תוכנית הפעולה

שבוע 1: מהן המטרות שלך לשבוע הקרוב?

יום	פעילות
ראשון	
שני	
שלישי	
רביעי	
חמישי	
שישי	
שבת	

אחרי שעשית פעילות אחת מתוך הרשימה:

איך היה? \_\_\_\_\_

---

איך הרגשת אחר כך? \_\_\_\_\_

---

מה היית רוצה לעשות אחרת בפעם הבאה? \_\_\_\_\_

---

האם היית רוצה לחזור על הפעילות הזאת שוב? כן  לא  מה הלאה?

---



---

שבוע 2: מהן המטרות שלך לשבוע הקרוב?

---

יום	פעילות
ראשון	
שני	
שלישי	
רביעי	
חמישי	
שישי	
שבת	

שבוע 3: מהן המטרות שלך לשבוע הקרוב?

---

יום	פעילות
ראשון	
שני	
שלישי	
רביעי	
חמישי	
שישי	
שבת	

**שבוע 4: מהן המטרות שלך לשבוע הקרוב?**

---

יום	פעילות
ראשון	
שני	
שלישי	
רביעי	
חמישי	
שישי	
שבת	

**שבוע 5: מהן המטרות שלך לשבוע הקרוב?**

---

יום	פעילות
ראשון	
שני	
שלישי	
רביעי	
חמישי	
שישי	
שבת	

שבוע 6: מהן המטרות שלך לשבוע הקרוב?

---

יום	פעילות
ראשון	
שני	
שלישי	
רביעי	
חמישי	
שישי	
שבת	

## שאלון 5.1: עיבוד ותכנון שבועי של קשרים חברתיים

קשרים חברתיים שבוע 1 שמתחיל בתאריך: \_\_\_\_\_

עם מי דיברת השבוע? \_\_\_\_\_

כמה פעמים הייתם בקשר השבוע? \_\_\_\_\_

מה היה משך השיחה הכי ארוכה שלכם? \_\_\_\_\_

במה התמקדה השיחה? \_\_\_\_\_ בחוויה הקשה \_\_\_\_\_ אחר: \_\_\_\_\_

איך הרגשת לאחר השיחה? דרג את עצמך בסולם הבא:

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

גרוע יותר

אותו דבר

טוב יותר

הערות חשובות לגבי הקשר:

---

---

התבוננות לאחר המפגש או השיחה:

האם הצלחת לשתף ברגשותיך? איך הרגשת לאחר מכן? מה היית

רוצה לעשות אחרת בפעם הבאה?

---

---

האם היית רוצה להמשיך את הקשר החברתי הזה? אם כן, זה הזמן

לתכנן את הפעם הבאה. אם לא, זה הזמן לחשוב על קשר חברתי

חלופי לשבוע הבא.

---

---

**קשרים חברתיים** שבוע 2 שמתחיל בתאריך: \_\_\_\_\_

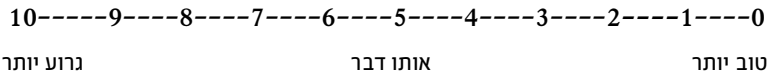
עם מי דיברת השבוע? \_\_\_\_\_

כמה פעמים הייתם בקשר השבוע? \_\_\_\_\_

מה היה משך השיחה הכי ארוכה שלכם? \_\_\_\_\_

במה התמקדה השיחה? \_\_\_\_\_ בחוויה הקשה \_\_\_\_\_ אחר: \_\_\_\_\_

איך הרגשת לאחר השיחה? דרג את עצמך בסולם הבא:



**קשרים חברתיים** שבוע 3 שמתחיל בתאריך: \_\_\_\_\_

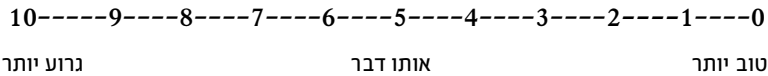
עם מי דיברת השבוע? \_\_\_\_\_

כמה פעמים הייתם בקשר השבוע? \_\_\_\_\_

מה היה משך השיחה הכי ארוכה שלכם? \_\_\_\_\_

במה התמקדה השיחה? \_\_\_\_\_ בחוויה הקשה \_\_\_\_\_ אחר: \_\_\_\_\_

איך הרגשת לאחר השיחה? דרג את עצמך בסולם הבא:



**קשרים חברתיים** שבוע 4 שמתחיל בתאריך: \_\_\_\_\_

עם מי דיברת השבוע? \_\_\_\_\_

כמה פעמים הייתם בקשר השבוע? \_\_\_\_\_

מה היה משך השיחה הכי ארוכה שלכם? \_\_\_\_\_

במה התמקדה השיחה? \_\_\_\_\_ בחוויה הקשה \_\_\_\_\_ אחר: \_\_\_\_\_

איך הרגשת לאחר השיחה? דרג את עצמך בסולם הבא:

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

גרוע יותר

אותו דבר

טוב יותר

**קשרים חברתיים** שבוע 5 שמתחיל בתאריך: \_\_\_\_\_

עם מי דיברת השבוע? \_\_\_\_\_

כמה פעמים הייתם בקשר השבוע? \_\_\_\_\_

מה היה משך השיחה הכי ארוכה שלכם? \_\_\_\_\_

במה התמקדה השיחה? \_\_\_\_\_ בחוויה הקשה \_\_\_\_\_ אחר: \_\_\_\_\_

איך הרגשת לאחר השיחה? דרג את עצמך בסולם הבא:

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

גרוע יותר

אותו דבר

טוב יותר

**קשרים חברתיים** שבוע 6 שמתחיל בתאריך: \_\_\_\_\_

עם מי דיברת השבוע? \_\_\_\_\_

כמה פעמים הייתם בקשר השבוע? \_\_\_\_\_

מה היה משך השיחה הכי ארוכה שלכם? \_\_\_\_\_

במה התמקדה השיחה? \_\_\_\_\_ בחוויה הקשה \_\_\_\_\_ אחר: \_\_\_\_\_

איך הרגשת לאחר השיחה? דרג את עצמך בסולם הבא:

10-----9-----8-----7-----6-----5-----4-----3-----2-----1-----0

גרוע יותר

אותו דבר

טוב יותר

## שאלון 6.1: הרגלי אכילה בריאים

הציבו לעצמכם מטרה שקל להגשים כבר עכשיו ולהתמיד בה - כמו לקרוא, להפחית את כמות החטיפים, לאכול מנה של ירקות או פירות טריים, לצמצם את צריכת השתייה הממותקת או הקפאין, או לקחת ארוחת צהריים לעבודה - והתחייבו לה מייד. יש אנשים שלחץ גורם להם לאכול יותר, ויש כאלה שדווקא מאבדים את התיאבון. נסו לחשוב איך לחץ משפיע על הרגלי האכילה שלכם והציבו לעצמכם מטרה שאתם יכולים לעמוד בה. השאלונים בספר ההדרכה הזה יכולים ללוות את העבודה שלכם, ובאפשרותכם לשנות את המטרות מדי שבוע.

כתבו בשורות הבאות את הרגלי האכילה הבריאים שאתם רוצים לפתח השבוע.

**המטרה השבועית שלי להרגלי אכילה בריאים היא:**

---

---

לפעמים עוזר לעבוד עם שותף או שותפה על הרגלי אכילה בריאים יותר. כך יש לכם אוזן קשבת ואתם יכולים לדבר על הקשיים שבשינוי הרגלי האכילה, ותמיד גם אפשר לתת זה לזה טיפים להצלחה. אם אתם עובדים יחד עם מישהו שגר איתכם - אפילו יותר טוב, כי אתם יכולים להכין יחד ארוחות בריאות ולקנות חטיפים בריאים יותר הביתה.

האם יש מישהו שיכול לעבוד איתכם השבוע על הרגלי אכילה בריאים?

---

**תוכנית הפעולה להרגלי אכילה בריאים לשבוע הבא**  
אחרי שעבדתם על הרגלי האכילה שלכם במשך שבוע, חשבו איך היה. איך הרגשתם אחר כך?

---

האם השבוע תרצו לנסות משהו אחר?

---



---

### התבוננות

האם גם בשבוע הקרוב אתם רוצים להמשיך לעבוד על הרגלי האכילה?  
האם אתם רוצים להשאיר את המטרות כמו שהן או לשנות אותן?

---



---

### הערכה

בטבלה שלמטה כתבו את המטרה השבועית וסמנו את הימים שבהם עמדתם במטרותיכם בתחום הרגלי האכילה הבריאים. הוסיפו הערה לפי הצורך.

יום	מטרה בשבוע 1:	מטרה בשבוע 2:	מטרה בשבוע 3:	מטרה בשבוע 4:	מטרה בשבוע 5:	מטרה בשבוע 6:
ראשון						
שני						
שלישי						
רביעי						
חמישי						
שישי						
שבת						

## שאלון 6.2: הרגלי שינה בריאים

מטרת התרגיל הזה היא שתישנו מספיק שעות ותקומו רעננים. רוב האנשים צריכים בין שש לשמונה שעות שינה בלילה. הציבו לעצמכם מטרה שקל להגשים כבר עכשיו ולהתמיד בה - כמו לקום מייד כשהשעון המעורר מצלצל במקום ללחוץ על "נודניק", או ללכת לישון רבע שעה מוקדם יותר בכל ערב - והתחייבו לה מייד. השאלונים בספר יכולים ללוות את העבודה שלכם לקראת המטרה. בכל שבוע מומלץ להעריך את תוכנית הפעולה שלכם. באפשרותכם להשאיר את המטרות כמו שהן או לשנות אותן מדי שבוע.

**המטרה השבועית שלי להרגלי שינה בריאים היא:**

---

---

**תוכנית הפעולה להרגלי שינה בריאים לשבוע הבא**  
אחרי שעבדתם על הרגלי השינה שלכם במשך שבוע, חשבו איך היה.  
איך הרגשתם אחר כך? \_\_\_\_\_

---

האם השבוע תרצו לנסות משהו אחר?

---

---

### התבוננות

האם גם בשבוע הקרוב תרצו להמשיך לעבוד על הרגלי השינה? האם אתם רוצים להשאיר את המטרות כמו שהן או לשנות אותן?

---

---

**הערכה**

בטבלה שלמטה כתבו את המטרה השבועית וסמנו את הימים שבהם עמדתם במטרותיכם בתחום הרגלי השינה הבריאים. הוסיפו הערה לפי הצורך.

יום	מטרה בשבוע 1:	מטרה בשבוע 2:	מטרה בשבוע 3:	מטרה בשבוע 4:	מטרה בשבוע 5:	מטרה בשבוע 6:
ראשון						
שני						
שלישי						
רביעי						
חמישי						
שישי						
שבת						

### שאלון 6.3: הרגלי פעילות גופנית בריאים

הציבו לעצמכם מטרה שקל להגשים כבר עכשיו ולהתמיד בה - כמו הליכה של עשר דקות על הליכון כל יום או רכיבה על אופני כושר - והתחייבו לה מייד. אם אין לכם ציוד ספורט בבית, בחרו פעילויות שיש לכם גישה אליהן, כמו יציאה להליכה או תרגול יוגה בעזרת סרטון מהאינטרנט. השאלונים בספר יכולים ללוות את העבודה שלכם. אחרי שבוע של פעילות גופנית בריאה חשבו איך היה והשיבו על השאלות הבאות. אתם יכולים להשאיר את המטרות כמו שהן או לשנות אותן מדי שבוע. אם אתם מפתחים הרגל ספורטיבי חדש, כדאי לכם להעלות בהדרגה את משך הזמן של הפעילות עד שתגיעו למטרה. אחר כך אפשר לשאוף למטרה הזאת בכל פעם מחדש.

**המטרה השבועית שלי לשגרה בריאה של פעילות גופנית היא:**

---



---

לפעמים עוזר להזמין חבר או חברה להצטרף לפעילויות ספורטיביות, במיוחד אם מדובר באימון משותף. כך יש לכם אוזן קשבת ואתם יכולים לדבר על הקשיים של תוכנית הפעילות הגופנית החדשה. כשעושים פעילות בזוג, שני הצדדים יכולים לתמוך זה בזה ולשתף טיפים להצלחה.

האם תרצו להזמין חבר או חברה שיעזרו לכם בהגשמת המטרה הזאת?

---



---

**תוכנית הפעולה לשגרה בריאה של פעילות גופנית לשבוע הבא**  
אחרי שעברתם על שגרת האימונים שלכם במשך שבוע חשבו איך  
היה. איך הרגשתם אחר כך?

---

---

האם השבוע תרצו לנסות משהו אחר?

---

---

### **התבוננות**

האם גם בשבוע הקרוב תרצו להמשיך לעבוד על שגרת הפעילות  
הגופנית? האם אתם רוצים להשאיר את המטרות כמו שהן או  
לשנות אותן?

---

---

### **הערכה**

בטבלה שלמטה כתבו את המטרה השבועית וסמנו את הימים שבהם  
עמדתם במטרותיכם בתחום הרגלי הפעילות הגופנית הבריאים.  
הוסיפו הערה לפי הצורך.

מטרה בשבוע 6: _____	מטרה בשבוע 5: _____	מטרה בשבוע 4: _____	מטרה בשבוע 3: _____	מטרה בשבוע 2: _____	מטרה בשבוע 1: _____	יום
						ראשון
						שני
						שלישי
						רביעי
						חמישי
						שישי
						שבת

## שאלון 6.4: צריכת אלכוהול/סמים וטיפול עצמי

הציבו לעצמכם מטרה שקל להגשים כבר עכשיו ולהתמיד בה - כמו להגביל את צריכת האלכוהול למשקה אחד ביום או את עישון המריחואנה לשלושה ימים בשבוע. אחרי שבוע של עבודה לקראת המטרה שלכם, חשבו איך היה והשיבו על השאלות הבאות. אתם יכולים להשאיר את המטרות כמו שהן או לשנות אותן מדי שבוע.

המטרה השבועית שלי לגבי צריכת אלכוהול וסמים היא:

### אם בחרתם לצרוך אלכוהול או להשתמש בסמים:

1. השתמשו באלכוהול ובסמים במתינות.
2. אל תשתמשו באלכוהול ובסמים כתרופה עצמית לסטרס.
3. אל תשתמשו באלכוהול ובסמים כתרופה עצמית להתמודדות עם הרגשות שעולים בכם כשאתם חושבים על החוויות הקשות שעברתם.

תוכנית הפעולה לצריכת אלכוהול/סמים וטיפול עצמי לשבוע הבא אחרי שעברתם על צריכת האלכוהול ו/או הסמים במשך שבוע, חשבו איך היה. איך הרגשתם אחר כך?

האם השבוע תרצו לנסות משהו אחר?

### התבוננות

האם גם בשבוע הקרוב תרצו להמשיך לעבוד על צריכת האלכוהול ו/או סמים? האם אתם רוצים להשאיר את המטרות כמו שהן או לשנות אותן?

---



---

### הערכה

בטבלה שלמטה כתבו את המטרה השבועית וסמנו את הימים שבהם עמדתם במטרה לצמצם את צריכת האלכוהול והסמים. הוסיפו הערה לפי הצורך.

יום	מטרה בשבוע 1:	מטרה בשבוע 2:	מטרה בשבוע 3:	מטרה בשבוע 4:	מטרה בשבוע 5:	מטרה בשבוע 6:
ראשון						
שני						
שלישי						
רביעי						
חמישי						
שישי						
שבת						



## נספח ב':

### הצעות לפעילויות מהנות

להלן רשימה של פעילויות שאנשים רבים נהנים מהן. סמנו כל פעילות שנשמעת לכם טוב והוסיפו רעיונות משלכם.

#### תנועה

פעילות גופנית

יוגה/מתיחות

לסדר מחדש את החדר או הבית

לצאת להליכה או לטיול

לרכוב על אופניים

לצאת אל חיק הטבע

להשקיף על הנוף

רעיון נוסף?  
\_\_\_\_\_

#### יצירה וטיפוח של קשרים חברתיים

להחמיא למישהו או לדבר בשבח

לדבר על אירועים בספורט או על אקטואליה

לשים לב לדברים טובים שקורים לבני משפחה או לחברים

לבלות זמן עם חברים

- להעלות זיכרונות, לדבר על ימים עברו
- לדבר בטלפון
- לבלות זמן עם המשפחה
- להתעניין במה שיש לאחרים להגיד
- לתכנן או לארגן פעילות משותפת
- להזמין חברים למפגש בבית או מחוצה לו
- להתקשר לחבר או לחברה ותיקים
- ללכת למפגש חברתי (כמו מועדון קריאה, קבוצה חברתית, מפגש של אלוהוליסטים אנונימיים או מכורים אנונימיים, או כל מפגש חברתי אחר)
- למצוא חבר או חברה חדשים
- ללכת לאירוע בקהילה הדתית שלך
- לעשות שיחת וידיאו
- רעיון נוסף? \_\_\_\_\_

### חמלה

- תרגול הכרת תודה: לחשוב כל יום על דבר אחד שאפשר להודות עליו
- לסרק למישהו אחר את השיער
- להתנדב
- לשלוח ברכה לאדם חולה
- לבשל או להכין משהו בשביל מישהו אחר
- לשתול פרחים או לקנות עציץ
- לעזור למישהו
- ללטף או לטפח את החתול או הכלב שלך, לצאת לטיול עם הכלב
- לטפל בצמח בית
- להתנדב לעזור באירוע או בפעילות למען אחרים
- רעיון נוסף? \_\_\_\_\_

### נחמה

- לעשות אמבטיה או מקלחת ארוכה. אפשר להוסיף מלח אמבט,
- קצף או שמן ארומטי
- לראות טלוויזיה
- לאכול ארוחה טובה
- ללבוש בגדים שאוהבים
- לקרוא ספר
- לעשות מניקור או פדיקור
- לעשות טיפול פנים
- רעיון נוסף? \_\_\_\_\_

### בילויים

- ללכת לפארק או לגן החיות
- לשחק משחק וידיאו
- לעשות יצירה או מלאכת יד
- להתחיל אוסף חדש
- לשחק קלפים או שחמט
- ללכת לסרט או להצגה
- ללכת להופעה או לאירוע
- ללכת למוזיאון או לתערוכה
- לעשות משהו כמו שצריך בעבודה
- ללמוד מיומנות חדשה
- לנגן
- רעיון נוסף? \_\_\_\_\_

### צלילים

- לשמוע מוזיקה
- להקשיב לציוץ הציפורים

- לשיר
- להאזין לרדיו
- לצאת אל הטבע ולהקשיב לקולות שלו
- רעיון נוסף? \_\_\_\_\_

### פרודוקטיביות/טיפול עצמי

- לנקות את הבית
- לפתור בעיה אישית
- לעבוד בגינה
- לבשל ארוחה מושקעת
- ללכת למספרה
- רעיון נוסף? \_\_\_\_\_

### קריאה/כתיבה

- ללכת לספרייה
- לכתוב מכתבים
- לנהל יומן
- לקרוא עיתון
- לכתוב סיפורים או שירים
- לקרוא ספרים או מגזינים
- לקרוא משהו מעורר השראה
- לעיין במכתבים או בעיתונים ישנים
- לפתור תשבץ או לשחק במשחקי מילים בטלפון
- רעיון נוסף? \_\_\_\_\_

### פעילויות פשוטות ושקטות

- להתפלל
- לתרגל מדיטציה או מיינדרפולנס

- לשבת בשמש
- להירגע ולא לחשוב על שום דבר
- לחלום בהקיץ
- להסתכל על השקיעה
- לצפות באנשים
- להסתכל על העננים
- להסתכל באלבום תמונות ישן
- לשבת בבית הכנסת
- רעיון נוסף? \_\_\_\_\_