

## “התמודדות עם חוויות קשות”

### ספר לעזרה עצמית להתמודדות עם טראומה, לחץ ועומס רגשי

#### על הספר

“התמודדות עם חוויות קשות” הוא ספר לעזרה עצמית שנועד לסייע לאנשים המתמודדים עם חוויות קשות מהעבר או מהווה. הספר כולל ידע נגיש, כלים מעשיים ותרגולים מובנים המבוססים על גישות טיפוליות מבוססות מחקר בתחום הטרומה וה-CBT.

הספר נכתב במקור באנגלית על ידי פרופ' שילה ראוך ופרופ' ברברה רות'באום - מטפלות וחוקרות מהמובילות בעולם בתחום הטיפול בטרומה, והוא תורגם לתרגום עברייתו למציאות הישראלית שלאחר ה-7.10 על ידי צוות המרכז להחלמה מטרומה באוניברסיטה העברית.

הספר יצא בהוצאת מודן ובזכות מימון פילנתרופי ותמיכת משרד הבריאות הוא זמין ללא עלות בכל סניפי צומת ספרים וסטמיצקי, כנגד הצגת שובר שניתן להוריד באתר המרכז להחלמה מטרומה. בנוסף, הוא זמין באתר המרכז גם בגרסת PDF. בהמשך צפויות לעלות גם גרסה דיגיטלית, גרסת שמע ואפליקציה מלווה שיהיו זמינות ללא עלות.

#### למי מיועד הספר?

הספר מיועד לכל מי שחווה מצוקה רגשית שנובעת מחוויה קשה. הוא אינו מהווה תחליף לטיפול נפשי ואינו מיועד למצבים קליניים מורכבים, אך יכול לשמש ככלי תומך ומניעתי עבור מי שמתמודדים עם מצוקה רגשית, השלכות של טראומה או קושי בחזרה לתפקוד. אנו רואים חשיבות בספר כזה בתקופה הנוכחית, מתוך ההבנה כי לצד הרחבת שירותי הטיפול, קיים צורך משמעותי גם בהנגשת כלים להתמודדות עצמית וחיזוק החוסן הנפשי במעגלים רחבים יותר מהאוכלוסיה שמגיעה לטיפול קליני. הספר יכול לשמש כמשאב משלים בתוך תהליך טיפולי, בהתאם לשיקול הדעת הקליני ולהתאמת המטופל.

#### מה כולל הספר?

הספר בנוי כתכנית לעבודה עצמית הדרגתית, המשלבת הסברים ברורים לצד תרגול מעשי, בקצב האישי של הקורא. התכנית מתמקדת בארבע מיומנויות מרכזיות: עיבוד וחשיפה הדרגתית לזיכרונות קשים; חזרה לפעילויות המעניקות משמעות; חיזוק קשרים תומכים; שמירה על שגרה והרגלי חיים בריאים. ביחס לכל אחת מהמיומנויות הספר כולל פסיכודוקציה ותרגולים. בנוסף, מלוות את הספר חמש דמויות לדוגמא, מתוך המציאות הישראלית, אשר מדגימות את העבודה באמצעות הכלים השונים בספר.

- מרפאות/מרכזים המעוניינים לקבל עותק קשיח של הספר ופנקס שוברים לחלוקה, מוזמנים לפנות אלינו במייל הבא: [harelymi@savion.huji.ac.il](mailto:harelymi@savion.huji.ac.il), או בואטצאפ למספר 0506207325.
- ערב השקה לספר לאנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש יתקיים ב 24.6 ב 19:30 בבית אריאלה בתל אביב. פרטים נוספים על הארוע באתר המרכז: [ctr.huji.ac.il](http://ctr.huji.ac.il).
- מפגש זום פתוח לשאלות על הספר עם פרופ' הפרט וצוות המרכז יתקיים ב 30.6 בשעה 19:00, לינק להרשמה ללא עלות: <https://forms.gle/kB3Cz7b94K7UctES7>

מקוים שמשאב ייחודי זה יסייע לכם בעבודתכם החשובה בתקופה זו,

המרכז להחלמה מטרומה

האוניברסיטה העברית בירושלים