



**KEEP
CALM**
AND REVIEW YOUR
**COGNITIVE
DISTORTIONS**



עיוותי חשיבה מחשבות אוטומטיות

מה הן מחשבות?

מילים ודימויים שחולפים במוחנו וכוללים
עמדות, רעיונות, ציפיות, זכרונות ואמונות

הן לא חייבות להיות מדויקות או הגיוניות

מחשבה אינה עובדה

מחשבות אוטומטיות

מחשבות אוטומטיות קופצות או חולפות במוחנו כל הזמן ואינן מבססות על הרהור מעמיק או חשיבה שקולה.

הן יכולות להיות נטרליות/מועילות/נכונות, לא מועילות בתוכנן, עם רק גרעין של אמת



מחשבות אוטומטיות שליליות (או לא מועילות) שכיחות אצל הסובלים מהפרעות נפשיות

המחשבות השליליות נראות אמיתיות אבל הן עשויות להיות לא נכונות או לא מציאותיות

המחשבות האוטומטיות מעוררות את רגשותינו ומשפיעות על ההתנהגות שלנו

מחשבות אוטומטיות הן מחשבות מהירות ובעלות אופי שיפוטי.

הן אינן תוצר של תהליכי ניתוח מידע והסקת מסקנות. מחשבות אילו צצות באופן ספונטני. פעמים רבות מדובר במחשבות מהירות וקצרצרות.

ייתכן שאנחנו בקושי מודעים אליהן.

יש סיכוי רב יותר שנשים לב לרגש או להתנהגות שיופיעו אחריהם. גם אם אנחנו מודעים למחשבות האוטומטיות רוב הסיכויים שאנחנו מקבלים אותם כמות שהן, ללא ביקורת ומאמינים בנכונותן.

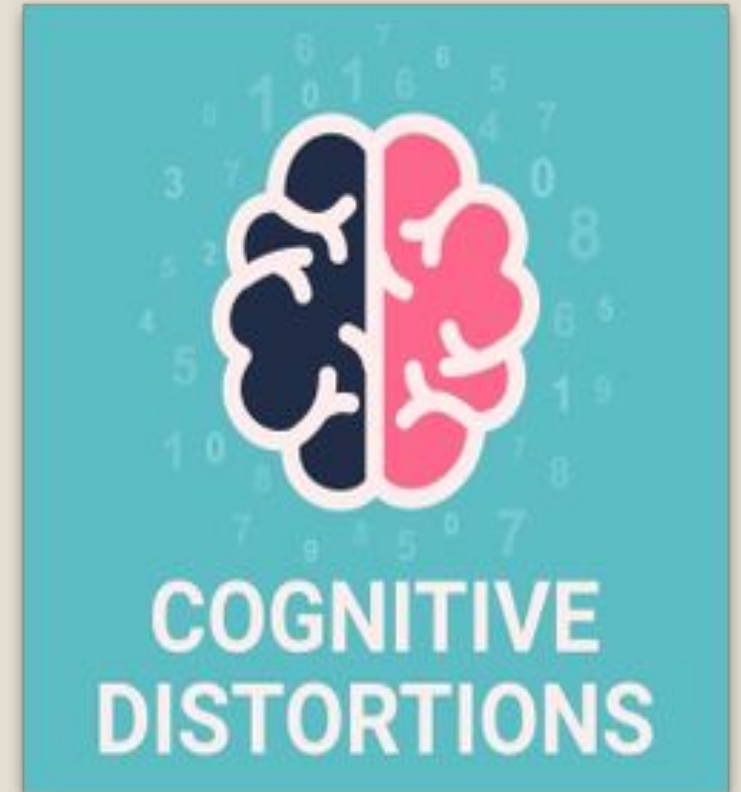
עיוותים קוגניטיביים שכיחים:

◦ **קריאת מחשבות - Mindreading:** אתם מניחים שאתם יודעים מה בני אדם חושבים מבלי שיהיו בידיכם עדויות למחשבותיהם: "הוא חושב שאני מפסידן" "הרופא חושב שאני לא אצליח להפסיק לעשן" היא מעוניינת רק בכסף שלך".

◦ **חיזוי עתידות - קפיצה למסקנות:** אתה מפרש מצב בצורה שלילית שכרוכה בכישלון או סכנה, אף שאין כל עובדות ברורות בצורה מוצקה במסקנותיך. אתה נחפז להסיק מסקנות שאינן מבוססות על עובדות "אכשל בבחינה הזאת" "לא אקבל את התפקיד" "אמות בניתוח" "לעולם לא אצליח לרדת במשקל"

◦ **ייחוס אופי של אסון - Catastrophizing:** אתם מאמינים כי דבר שהתרחש או יתרחש יהיה נורא ובלתי נסבל עד כדי כך שלא תוכלו לשאת אותו: "יהיה זה נורא אם אכשל"

"הרופא יגיד לי שהגידול ממאיר ואמות תוך חצי שנה"



עוותי חשיבה

◦ **הדבקת תווית - Labeling:** זוהי צורה קיצונית של הכללת יתר. הצמדת תווית שלילית "אני מפסידן" היא אדיוטית "קמצן" וכך הלאה. אתם מייחסים תכונות שליליות כלליות לעצמכם ולאחרים: "אינני רצוי" או "הוא נבזה" "לא אכפת לרופא ממני"

◦ **הגיון רגשי – Emotional reasoning:** אתה מניח שרגשותיך השליליים בהכרח משקפים את הדרך בה הדברים קורים "אני מרגיש את זה לכן זה מוכרך להיות נכון" איך אני יודע שהיא לא אוהבת אותי? ככה אני מרגיש. ההרגשה נהפכת למציאות גם כשאינה נכונה ותואמת למציאות

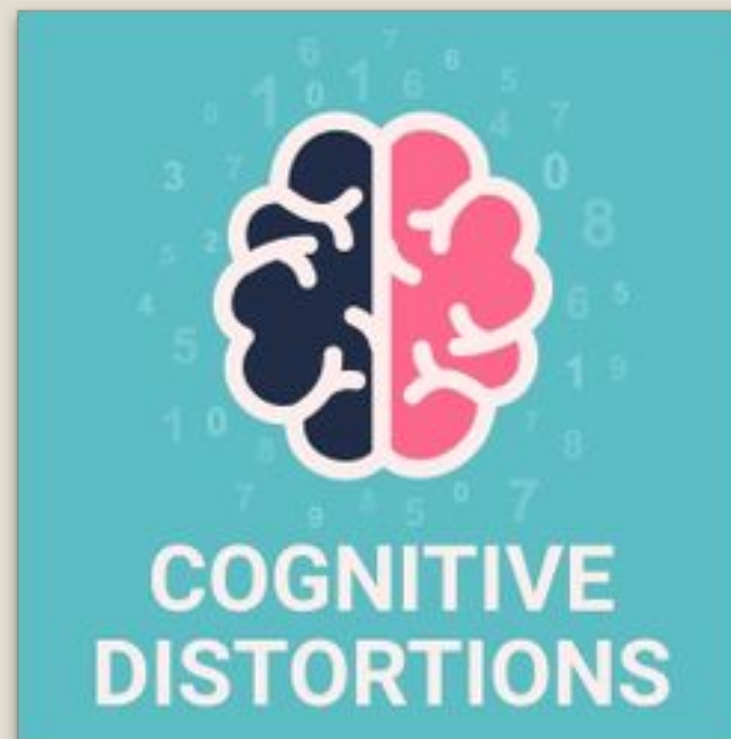


עוותי חשיבה

◦ **משפטי "צריך" – Should/must** : כשאנו נותנים לדבר שהיינו רוצים, משקל של מוכרח או "צריך", אנו מרגישים שמשהו מאד עקרוני חסר לנו, וכאשר לא מקבלים את אותו הדבר, נוצרת מצוקה. **"אני חייב להצליח", "הוא חייב לעזור לי"**

◦ **חשיבה בשחור לבן-דיכוטומית – Black and white/All or nothing** : אתם תופסים אירועים או בני אדם במונחים של "הכל או לא כלום": **"כולם דוחים אותי"** "אם אני לא מצליח בעבודה אני לא שווה כלום" נטייה למדוד כל דבר בקנה מידה שרירותי קיצוני "אם לא אעקוב אחרי הדיאטה במדוייק, כדאי שלא אתחיל איתה"

◦ **מסנן שלילי – Mental filtering/ Tunnel vision** : אתם מתמקדים באופן בלעדי כמעט במאפיינים שליליים, לעתים רחוקות מבחינים במאפיינים השליליים: **"ראו את כל האנשים שאינם אוהבים אותי"** "היה לי יום גרוע"



עוותי חשיבה

◦ **הכללת יתר – Over generalization:** אירוע או מספר אירועים בודדים נלקח כהוכחה לכך שאלו פני הדברים או שאירועים אלו מיצגים ומשקפים גם במצבים אחרים ועל כן ימשיכו להתקיים גם במצבים אחרים- "הדבר הזה קורה לי תמיד. נדמה שאני נכשל בדברים רבים".
אני לא יָכֵל לעשות שום דבר כמו שצריך" "לעולם לא אוכל לבטוח באיש"

◦ **ייחוס אופי אישי Personalization:** אתם מייחסים לעצמכם מידת אשמה הגדולה מכפי חלקכם באירועים שליליים, ואינכם מבינים כי אירועים מסוימים נגרמים גם על ידי האחרים:- "נישואי הסתיימו מפני שנכשלת" "הוא מתנהג אלי ככה כי לא איכפת לו ממני"
הילדים עצובים בגלל שאני אמא לא מספיק טובה".



עוותי חשיבה

◦ אובדן פרופורציות –

Magnification/Minimization כל אירוע נתפש בצורה מוגזמת או שאתה מצמצם בצורה לא מתאימה דברים עד שהם נראים קטנים וחסרי משמעות "החוות דעת הזו אומרת עלי הכל" "מה יקרה אם אעלה במשקל?"

◦ זלזול בחיובי – Disqualifying the

positive - ביטול אינפורמציה שנוגדת את ראייתנו השלילית. אתה דוחה כל התנסות חיובית, ע"י הטענה ש"זה לא שייך" מסיבה זו או אחרת. "זה שהצלחתי מאוד בפרוייקט לא אומר שאני מוצלח או "מסוגל"



<https://www.youtube.com/watch?v=m2zRA5zCA6M&feature=youtu.be> ◦

◦ סרטון קצר

<https://www.youtube.com/watch?v=DEwnjxPqR6A> ◦

◦ סרטון ted ארוך

התנסות המטופל נבדקת במונחים של:



❖ מה עובר לו בראש? (מחשבות)

❖ מה הוא מרגיש?



❖ מה הוא עושה/לא עושה (נמנע)

❖ תגובות גופניות

❖ מעגלי קסמים

Daily Record of Dysfunctional Thoughts

- נועד לסייע למטופל להעריך את מחשבותיו האוטומטיות כאשר הוא במצוקה.
- מאפשר קבלת מידע על המטופל.
- עוזר למטופל לארגן את מחשבותיו ותגובותיו.

תאריך/ שעה	אירוע	מחשבה/מחשבות אוטומטיות	רגשות	תגובה/התנהגות
	1. איזה אירוע שקרה בפועל הוביל לרגש לא נעים? 2. אילו תחושות פיזיות לא נעימות היו לך?	1. איזו מחשבה/ות עברו לך בראש? 2. עד כמה האמנת (ב- %) בכל אחת מהן באותו הרגע?	1. איזה רגש הרגשת באותו הרגע? 2. מה הייתה עוצמת הרגש?	מה עשית בעקבות האירוע?
24.1.2014 21:00	1. באמצע מפגש חברתי חשתי כאבים בחזה וקוצר נשימה 2. כאבים בחזה לא יכול לנשום	1. אני מקבל התקף לב 2. 100%	1. פחד 2. 100%	ביקשתי מאשתי להזמין אמבולנס

איך משנים מחשבות?

שאלות סוקראטיות



השימוש בשאלות מהווה בדיקה אמפירית של העמדה, המחשבה והאמונה.

באמצעות השאלות האלה אנו **מאתגרים** את המטופל לחשוב על הבטים שונים ואחרים של הבעיה/התפיסה ומתוך זה נותר ויכוח פנימי אישי שלו אשר גורם לשינוי המחשבה העמדה או האמונה המסוימת.



שאלות סוקרטיות

מה ההוכחות?

מהן ההוכחות שתומכות במחשבה/בעמדה?

מהן ההוכחות שמנוגדות למחשבה/לעמדה?



האם קיימים הסברים נוספים?

מה הדבר הכי גרוע שיכול לקרות?

האם אני אוכל להתמודד עם זה?

מה הדבר הכי טוב שיכול לקרות?

מה הציפייה הכי מציאותית?

מה היית אומר לחבר שנמצא במצבך?



שאלות סוקרטיות

◦ האם קיימת הוכחה הסותרת מחשבה זו? האם משהו מרמז על כך שהיא לא לגמרי מדויקת?

◦ האם המחשבה הגיונית? ריאלית? והיגנת?

◦ בעוד 5-10 שנים, מה תחשוב על הסיטואציה?

◦ האם זו הצורה החומלת או ההגונה להסתכל על המצב?

◦ האם זו דרך חשיבה לא יעילה? איזו?

◦ מה היתרונות והחסרונות בלחשוב בצורה הזו?

◦ האם לאור כל מה שדברנו יש דרך אחרת להסתכל על המצב?

סרטון על התמודדות עם מחשבות שליליות

https://www.youtube.com/watch?v=XLY_XXBQWE ◦

מודל שלושת הצעדים

שים תמרוך עצור כשמצב הרוח משתנה לרעה.

א. זהה את המחשבה המתבטאת כאמירה ש"צצה בראש" זוהי מחשבה אוטומטית.

ב. שים סימן שאלה אחרי המחשבה/האמירה הזו. החלף אותה במחשבה אחרת.

ג. פעל לאור המחשבה החדשה.



טיפול למחשבות טורדניות:

מחשבות טורדניות הם מחשבות ללא אירוע, חפירות, רומינציות. הן אינן מחוברות למציאות.

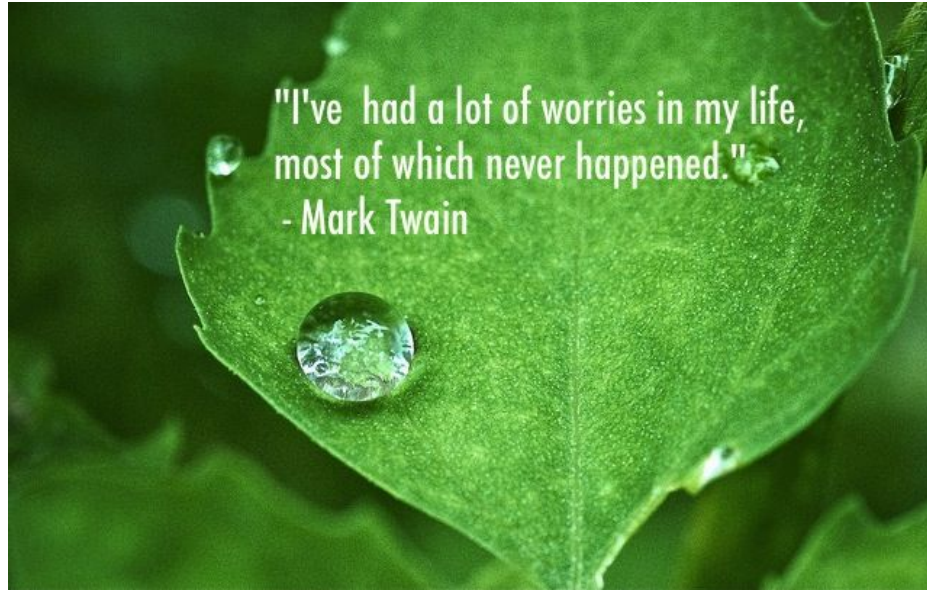
◦ דוגמאות לחפירות: הערכות שליליות, חיפש סיבות, ניסיונות לקשור בין מחשבות, למצוא משמעות למחשבות ורגשות ועוד. למשל: למה דווקא לי אסטמה? אני מוגבל מאד. מה זה אומר עלי שיש לי אסטמה? מה הקשר בין האסטמה ליחסים עם הורי? ליחסים עם אישתי? לזה שלא טוב לי בעבודה?

◦ אדם מאמין שאם יחשוב הרבה הוא יצליח למנוע סכנות היפגעות

טיפול לעצירת חפירות מטרידות

Worry time

- זמן מוגבל פעם פעמיים ביום במשך כ 15 דקות.
- מומלץ לרשום במחברת כל מחשבה בשורה נפרד.
- בין זמן לזמן נותנים הוראה לעצירת מחשבות: "אני לא אחשוב על זה עכשיו אלא רק בזמן המוקצב לכך." בתחילת זמן החשיבה קוראים את המחשבות שנכתבו ומוסיפים מחשבות חדשות. את המחשבות מקבלים, הן לא מחוברות למציאות. אם יש מחשבה מועילה מכינים תכנית לתיקון או נערכים לאפשרות שמהו רע יקרה.



טופס 4.11 זמן לדאגה

כתבו את דאגותיכם בטופס שלהלן. האם יש להן דפוס או נושא משותף? האם נדמה שדאגות אלה מציאותיות?

שעה/תאריך:	משך (דקות):
מקום:	
חרדה בתחילת זמן הדאגה (0%-100%):	חרדה בתום זמן הדאגה (0%-100%):
דאגות:	
נושאים המשותפים לדאגות שלי:	



טיפול לעצירת חפירות מטרידות

הצופה. האני/העצמי צופה במחשבה שלו:

◦ "אני לא המחשבה שלי." המטרה להרחיק את האדם מהמחשבות, כי המחשבות הן לא מציאות. אמירה חשובה: במקום "אני נורא סובל מהחרדה" "חלפה במוחי מחשבה" או "אני חושב עכשיו שאני נורא סובל מהחרדה"

Hi Bye

◦ מחשבה מטרידה שמגיעה. מברכים אותה
Hi ואחר כך משחררים אותה ב Bye



אז מה מפחיד כל כך דווקא בקורונה?

- אי הנראות של הגורם המפחיד. למרות שקבלנו הסבר על דרך הפצתו הוא בלתי נראה.
- ההד התקשורתי העצום.
- אסוציאציות היסטוריות עם "מגפות" שחיסלו אוכלוסיות שלמות למשל באירופה.
- ההסגר - שלילת חופש התנועה.
- אי הידיעה מתי ימצא חיסון.
- וכמובן המשמעות שקורונה יכולה לגרום למוות



מנגנון הרציפות

◦ למנגנון זה אנו קוראים מנגנון הרציפויות אשר מאפשר לנו לחוש שליטה על חיינו ולנהל אותם למרות הידיעה העמוקה שיום אחד לא נהיה.

◦ איך ניתן להפוך את הרציפויות לפעולות מעשיות ?



מנגנון הרציפות

° הרציפות המציאותית מחשבתית

° רציפות התפקיד והתפקוד

° רציפות חברתית ובין אישית

° רציפות אישית היסטורית

כיצד מתמודדים עם חרדת הקורונה

שני עקרונות מרכזיים

- יצירת תחושה של המשכיות בארח החיים – השינויים הרגשיים והקונקרטיים מגבירים את תחושת חוסר האונים ולכן חייבים לנסות לשחזר את רציפות החיים
- הגברת תחושת השליטה של האדם – ליצור תנאים שהאדם יחוש שהוא בשליטה על המצב

המלצות פרקטיות

- ✓ **מיידע** – אמין ומעודכן ככל האפשר. מרבית האנשים ידבקו אך רובם ככולם יחלימו או יחוו סימפטומים לא משמעותיים (יוצאי דופן הם קשישים ואנשים עם מחלות רקע)
- ✓ **שגרה** – יומית ותעסוקתית יוצרת רציפות ומשמעות
- ✓ **קשרים חברתיים** – תמיכה ושותפות (רגשית ופרקטית)
- ✓ **אופטימיות** – חיבור לזיכרונות התמודדות, חיזוק התיקוונות
- ✓ **מודעות** – לפגוש בתוכנו מחשבות ורגשות ולא לברוח מהם – שיתוף והבעה
- ✓ **טיפול חמלה עצמית וחמלה לאחרים** – פירגון ופעילויות נעימות וסיוע לאחרים
- ✓ **הסחה** – לאפשר הפניית תשומת לב לפעילויות אחרות (מוסיקה, סרטים, טבע, ספורט)
- ✓ **פרקטיקות** – נשימה, מיינדפולנס, הרפיה, הכרת תודה, יוגה, מכתב חומל

חרדת בריאות בימי קורונה

בטיפול בחרדת בריאות בימים כתיקונם, מה שיכול לעזור למטופלים שלנו זה לא שננסה לרפא אותם, אלא האמפטיה והחמלה שנוכל לחוש כלפיהם.

אמברואז פארה (מאבון הכירורגים הכללים במאה ה 18),

תפקיד הרופא הוא

" לרפא לפעמים, להקל רוב הזמן, ולנחם תמיד "

עבודת בית

- תרגיל קצר - להגשה בשבוע הקרוב עד 6.4
- מתוך מודל אפר"ת ששלחתם אלי כעבודה במהלך השבוע האחרון. בחרו 3 שאלות סוקרטיות ונסו לאתגר דרכן את החשיבה שתיארתם במודל אפרת שלכם. ענו על השאלות הסוקרטיות וכיתבו חשיבה יותר ריאלית ומסתגלת בעקבותיהן. בקיצור - תאתגרו את החשיבה של עצמכם. כתבנו איך שינוי החשיבה השפיע על הרגש שלכם.

- תרגיל ארוך - להגשה עד 22.4
- קראו את סיפור המקרה בעמודים הבאים במצגת
- קראו את המאמר The patient with excessive worry
- אלו עוותי חשיבה שכיחים אצל מטופלת זו? נסו לסווגן.
- מהם ההתנהגויות שהמטופלת מאמצת לעצמה בעקבות חרדת הבריאות?
- כתבו 3 אסטרטגיות דרכן תוכלו לנסות לעזור למטופלת (תקשורתיות, פסיכודרכה, קוגניטיביות, התנהגותיות תרופתיות). פרטו מדוע בחרתם באסטרטגיות אלו וכיצד הן יעזרו?

סיפור מקרה

- יערה בת 36, מורה במקצועה, ג+3, מתגוררת בסמוך למשפחה במושב.
- נכנסה לחדר ללא תור ובסערת רגשות. תוך כדי תיאור התלונה הזילה דמעה והפגינה אפקט חרדתי בולט.
- שמה לב לבלוטה צווארית מימין, תת לסתית, בשבוע האחרון. הבלוטה בגודל 1 סמ, רכה מובילית, הופיעה סביב מחלה ויראלית הכוללת כאב גרון וחום.
- חוששת שמדובר בגרוע מכל, ממחלה קשה. חוששת באופן כללי מסרטן.
- מתארת שכל הזמן חוששת ממחלה קשה, כלשהי, וממה שיקרה אם תהיה חולה, חוששת שלא תוכל לעמוד בקושי הזה. דואגת, שאם מרגישה שמשהו רע קורה לה, או מתרחש בגופה, אז כנראה באמת משהו רע "מתבשל"

סיפור מקרה המשך

- בתדירות של אחת לשבוע שמה לב לסימפטום חדש. הוא מעסיק ומדאיג ואז נשארת יותר בבית ודוחה פעילות אחרת, פחות מתיחסת לילדים ואינה נמצאת בקשר עם קרוביה, מסתגרת. בני המשפחה שמו לב לכך וביקשו ממנה לטפל בעצמה
- מרבה לבדוק את עצמה וכל הזמן שמה לב לשינויים, בעור, במפרקים ובבלוטות שמלחיצים אותה וגורמים לה לבוא בדחיפות לרופאים שונים במרפאה וללא תור בכדי שיבדקו וירגיעו אותה. זה מרגיע רק לזמן קצוב, ובדיקות שמקבלת מלחיצות אותה עוד יותר.
- חשה פחד ואימה בד"כ ורוצה להיפטר מהמחשבות המטרידות הללו, מודאגת מכך שהמחשבות לא מצליחות לעזוב אותה.
- ישנה טוב
- ירדה במשקלה 20 קג באמצעות תזונה ופעילות גופנית, מחוברת לתחום
- מספרת לשאלתי כי אביה נפטר מלימפומה אגרסיבית שחל איחור באבחונה, מאשימה את עצמה שלא הלחיצה יותר את הרופאים שיזדרזו ויאבחנו את אביה. היא סעדה אותו עד רגעיו האחרונים והייתה עדה לסבל הרב שחווה.