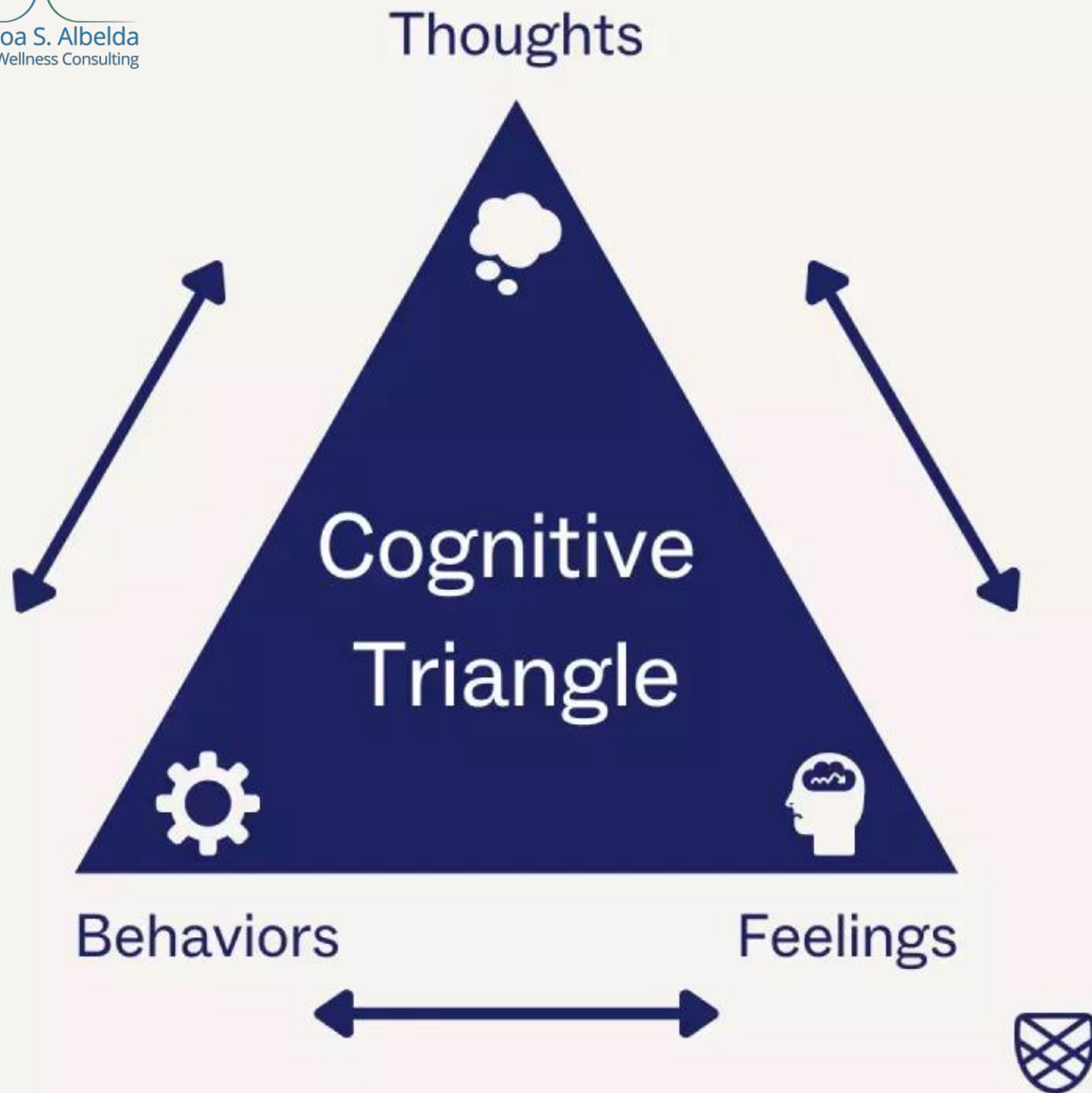




Dr. Noa S. Albelda
Neuro-Wellness Consulting



שימוש בכלים של CBT להתמודדות עם חרדה

ד"ר נועה אלבלדה

www.nwna.ch

noaalbelda@gmail.com

www.facebook.com/albeldanw/



מטרות המפגש היום

- זהו **אינו** מפגש טיפולי
- נערוך היכרות עם עקרונות ה-CBT במסגרת חשיבה שדרכה ניתן להסתכל על עצמי, על אחרים ועל העולם
- נעשה התנסות ראשונית עם **חלק קטן** מהכלים ששיטה זו מציעה להפחתת חרדות דרך שינוי מחשבה



LICBT ISRAEL

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

חווים לחץ או חרדה?

המוקד שלם פתוח עבורכם - אתם לא לבד!

055-556-9908



השירות ינתן ע"י מטפלים מוסמכים,
מתנדבים באגודה לטיפול קוגניטיבי
התנהגותי בעצימות נמוכה.

מרגישים צורך לדבר עם מישהו?
שילחו הודעת וואטסאפ ואחד מהמטפלים
המוסמכים שלנו יחזור אליכם טלפונית



ד"ר דייוויד ברנס

www.feelinggood.com

Bestselling author of *Feeling Good*

DAVID D. BURNS, MD

FEELING GREAT

The Revolutionary New Treatment for Depression and Anxiety

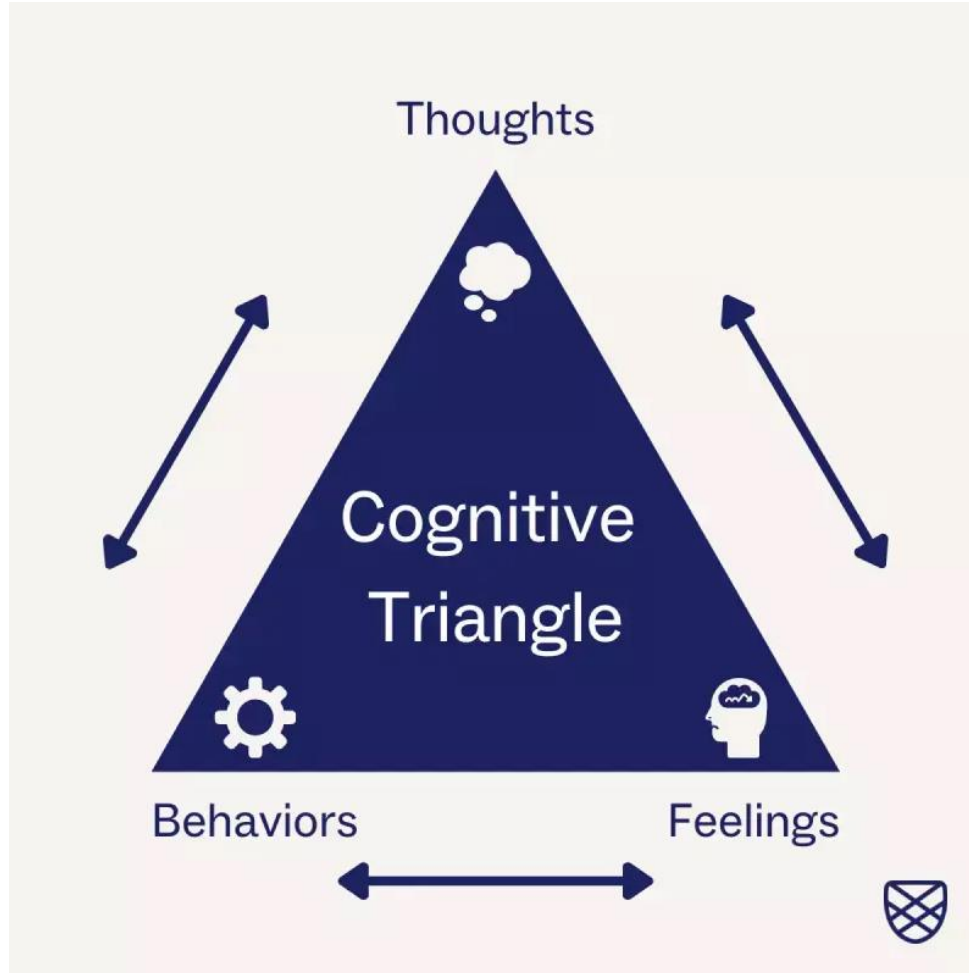
.....

ד"ר דייוויד ברנס
Feeling Good

זמרים אהרנים אלון

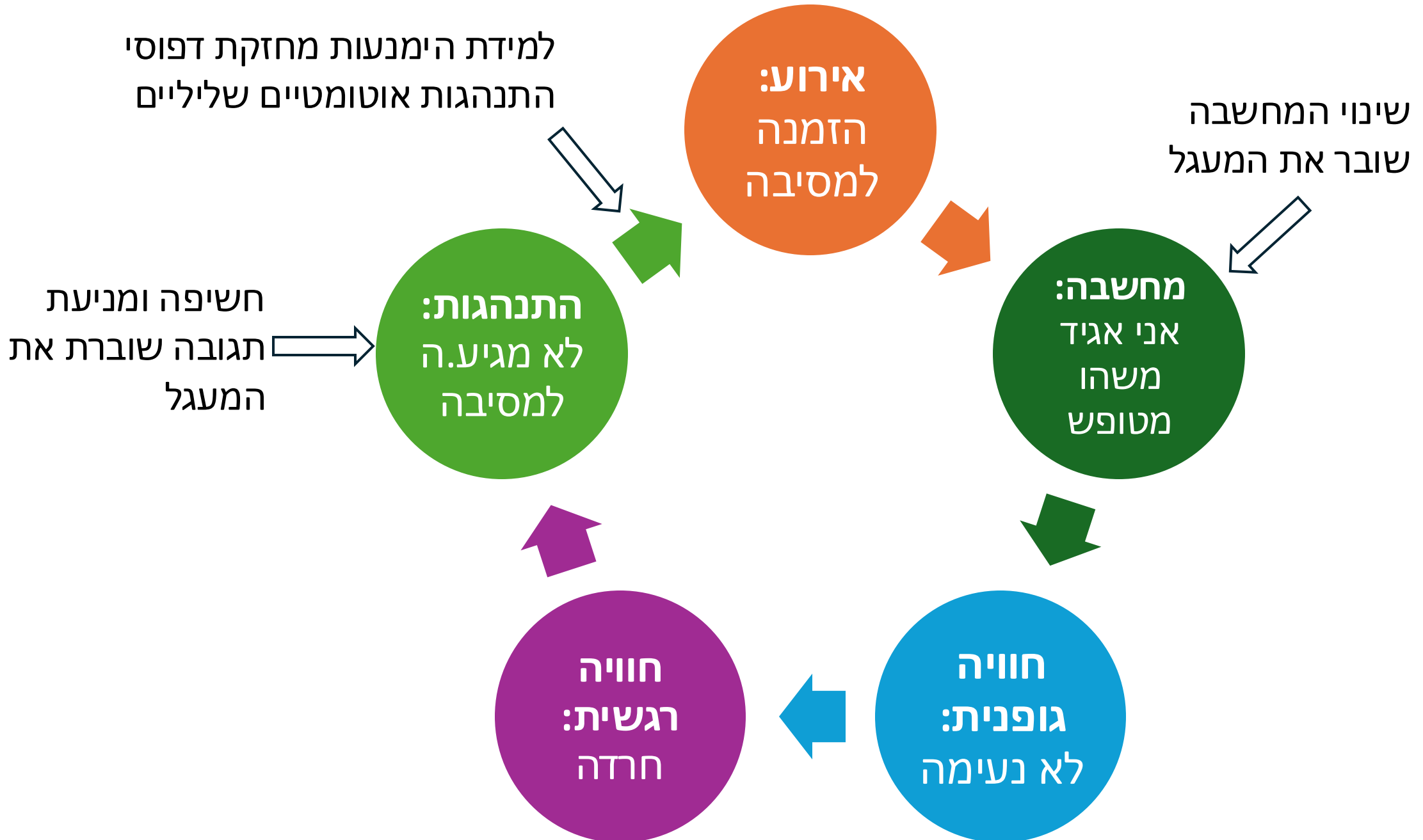
רב מכהן
הוצאת כתר

מה זה CBT?



- CBT או טיפול קוגניטיבי-התנהגותי היא גישה טיפולית המבוססת על הרעיון שמחשבות, רגשות והתנהגויות קשורות זו בזו
- הנחת יסוד: מחשבות לא מאוזנות - ולא אירועים חיצוניים - הן שגורמות לרגשות לא נעימים, לסבל ולדפוסי התנהגויות שליליים ואוטומטיים
- שינוי המחשבות יוביל להפחתת הרגשות הלא נעימים ויאפשר מוכנות לעבודה התנהגותית לשינוי דפוסי ההתנהגות השליליים

למשל: מעגל הקסמים של חרדה חברתית



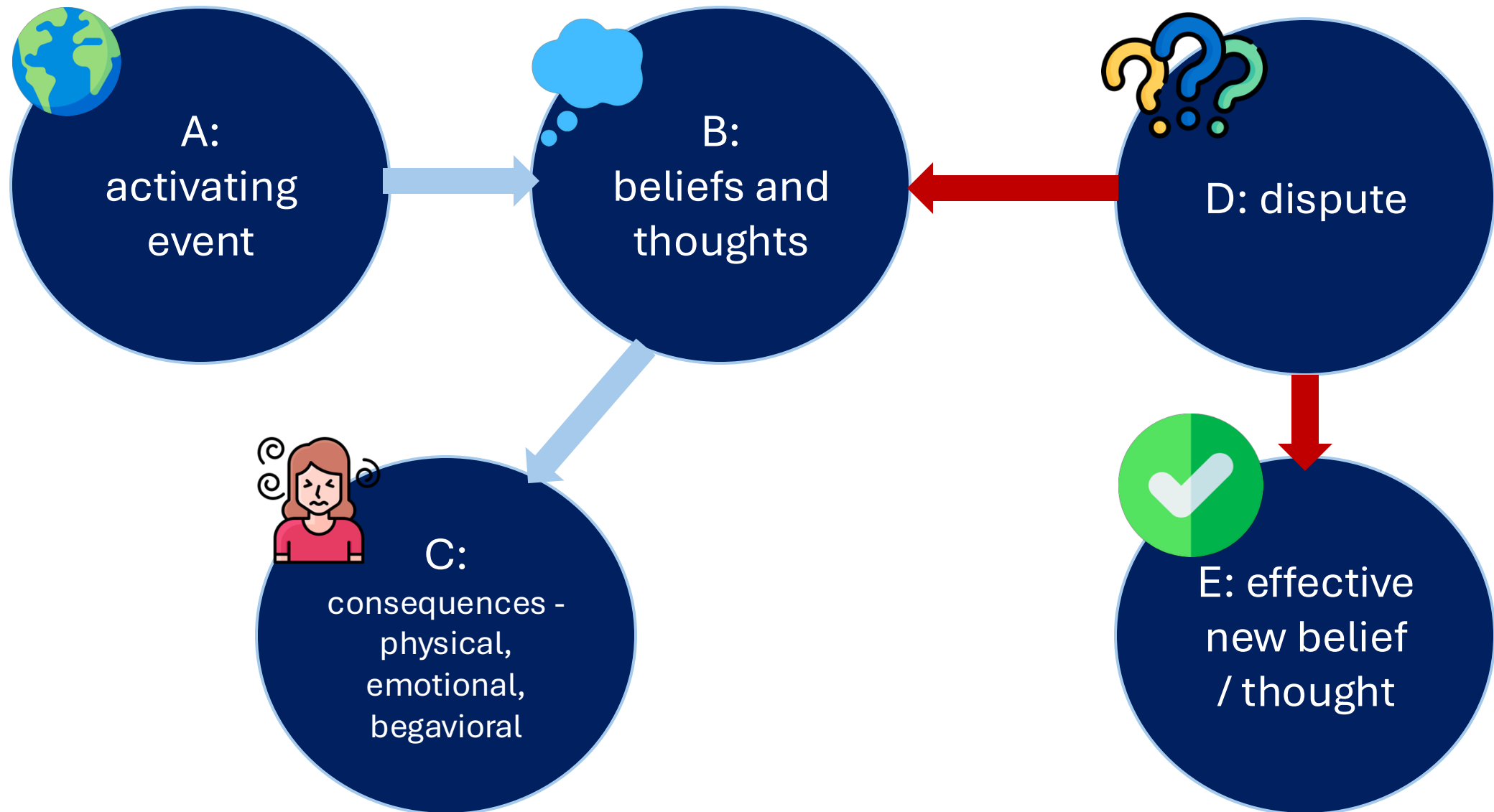


ד"ר אהרון בק וד"ר ג'ודית' בק

CBT - שיטה מבוססת ראיות

- CBT היא גישה טיפולית מבוססת-מחקר: נמצאה מחקרית כיעילה לטיפול בדיכאון, הפרעות חרדה, פוביות, פוסט-טראומה, OCD ועוד
- התמיכה המחקרית החזקה הפכה אותה לאחת מגישות הטיפול הפסיכולוגיות המהימנות והפופולריות ביותר
- הטיפול ממוקד ומכוון הווה ולא עוסק בשורשי הבעיה בעבר, המטפלת והמטופלת עובדים ביחד על מטרה ספציפית
- המטופלת מקבלת שיעורי בית (עבודה קוגניטיבית והתנהגותית). אירועי היומיום מספקים את חומר התרגול

מודל לעבודה קוגניטיבית: מודל ABCDE



מודל עבודה: ABCDE

הייתה אזעקה. שולח/ת הודעת וואטסאפ לבן/בת הזוג, לילד/ה או לחבר/ה והם לא עונים כבר שעה, למרות שהם מחוברים



"קרה משהו נורא. הוא/היא נפגע/ה. אם הכל היה בסדר, הם היו עונים מיד. חוסר התגובה הוא הוכחה שמשהו רע קרה"



רגשית: דאגה משתקת, פחד קיצוני, חוסר אונים
גופנית: בחילה, גוש בגרון, חוסר מנוחה, רעד
התנהגותית: מתקשר/ת שוב ושוב, בודק/ת אתרי חדשות באובססיביות, לא מצליח/ה להתרכז בשום דבר אחר



מודל עבודה: ABCDE

הייתה אזעקה. שולח/ת הודעת וואטסאפ לבן/בת הזוג, לילד/ה או לחבר/ה והם לא עונים כבר שעה, למרות שהם מחוברים



"קרה משהו נורא. הוא/היא נפגע/ה. אם הכל היה בסדר, הם היו עונים מיד. חוסר התגובה הוא הוכחה שמשהו רע קרה"



רגשית: דאגה משתקת, פחד קיצוני, חוסר אונים

גופנית: בחילה, גוש בגרון, חוסר מנוחה, רעד



התנהגותית: מתקשר/ת שוב ושוב, בודק/ת אתרי חדשות באובססיביות, לא מצליח/ה להתרכז בשום דבר אחר

מה יכולות להיות סיבות אחרות לכך שהוא/היא לא עונה? (בפגישה, הטלפון על שקט, נוהג/ת, הסוללה נגמרה). האם בעבר היו מקרים שהוא/היא לא ענה/ענתה והכל היה בסדר? האם הדאגה שלי עוזרת לי או לו/לה כרגע?



זה טבעי שאני דואג/ת, אבל יש המון סיבות הגיוניות לחוסר זמינות. קפיצה למסקנה הגרועה ביותר רק מגבירה את הסבל שלי. אני מעסיק את עצמי במשהו אחר ל-20 דקות ואנסה שוב מאוחר יותר



היכרות עם עשרת עיוותי החשיבה (thought distortions)

הכל או כלום: ראיית העולם בקטגוריות אבסולוטיות של שחור או לבן, ללא גוונים

הכללה: התייחסות לאירוע בודד כדפוס קבוע שלא ישתנה לעולם

מסננת מנטלית (שלילית): התמקדות בשלילי והתעלמות מהחיובי

הקטנה בערך תכונות חיוביות: התייחסות לתכונות חיוביות כלא חשובות או נחשבות או התעלמות מהן

קפיצה למסקנות ללא הסתמכות על עובדות: (1) קריאת מחשבות - הנחה שאנשים חושבים עלייך דברים רעים או מגיבים אליך באופן שלילי. (2) ראיית העתיד - הנחה שדברים יתפתחו לרעה

היכרות עם עשרת עיוותי החשיבה (thought distortions)

העצמה או הקטנה: הוצאת דברים מפרופורציה או הקטנת חשיבותם

טיעון רגשי: הסקת מסקנות על סמך רגשות ולא עובדות ("אני מרגיש פחד, לכן אני בוודאי פחדן")

הצהרות חמ"צ: שימוש במלים חייב, מוכרח, צריך

שימוש בתוויות: במקום לומר "עשיתי טעות", אומרים "אני דפוק, אני אפס"

האשמה עצמית או האשמת אחרים: האשמה עצמית - לקיחת אחריות על דברים שלא היית אחראית להם באופן מלא. האשמת אחרים - הטלת אחריות על אחרים והתעלמות מהדרכים בהן תרמת לבעיה

הכלי הבסיסי של עבודת ה-CBT - יומן מצב רוח יומי

4. כותבים את המחשבות שעלו תוך כדי האירוע, כל מחשבה בשורה נפרדת

5. מציינים את עוצמת האמונה בכל מחשבה באחוזים

6. מזהים את טעות החשיבה בכל מחשבה

(1) תיאור אירוע/מצב:

צריכה להעביר פרזנטציה של 20 דקות לצוות שלי בעבודה, כ-15 אנשים, כולל המנהלת שלי.

(2) בחרים רגש/נות שעולים סביב האירוע	(3) % לפני שינוי המחשבה	(10) % אחרי שינוי המחשבה
רגש		
עצוב, מדוכא, אומלל, נוגה, מדוכך	100%	
חרד, מודאג, מבוהל, מפוחד, מבועת, מתוח, לחוץ	90%	
אשם, מרגיש חרטה, מתבייש, מרגיש ייסורי מצפון	100%	
נחור, דפוק, חסר ערך, לקוי, פגום, לא יוצלח		
בודד, דחוי, נטוש, לא אהוב		
בבוך, אוילי, מושפל, חש לא בנוח		
חסר תקווה, מיואש, פסימי		
מתוסכל, תקוע, מובס, מנוצח		
כועס, ממורמר, רוגז, מעוצבן, זועם, רותח, פגוע		
רגש אחר:		

(4) מחשבות שליליות. אילו מחשבות עלו באירוע? כל מחשבה בשורה נפרדת.	(5) % אמונה במחשבה לפני בחירת מחשבה חלופית	(9) % אמונה במחשבה אחרי בחירת מחשבה חלופית	(6) עיוות/י חשיבה	(7) מחשבה חלופית (מאוזנת)	(8) % אמונה במחשבה החלופית (שאיפה ל-100%)
אני אזיע, אסמיק וארעד וכולם יראו	100%		קפיצה למסקנות: ראיית העתיד		
אני חייבת להצליח בפרזנטציה הזו, זה יקבע את העתיד של הקריירה שלי בחברה	90%		הצהרות חמ"צ, העצמה, הכל או לא כלום		
הבוסית שלי תחשוב שאני מטומטמת	80%		קפיצה למסקנות: קריאת מחשבות		

הכלי הבסיסי של עבודת ה-CBT - יומן מצב רוח יומי

7. מייצרים מחשבה חלופית, מאוזנת, הגיונית וריאלית יותר וכותבים אותה

8. מציינים את עוצמת האמונה במחשבה **החלופית** באחוזים

9. מציינים את עוצמת האמונה במחשבה **המקורית** באחוזים

(1) תיאור אירוע/מצב:

צריכה להעביר פרזנטציה של 20 דקות לצוות שלי בעבודה, כ-15 אנשים, כולל המנהלת שלי.

(2) בחרים רגש/נות שעולים סביב האירוע רגש	(3) % לפני שינוי המחשבה	(10) % אחרי שינוי המחשבה
עצוב, מדוכא, אומלל, נוגה, מדוכך	100%	
חרד, מודאג, מבוהל, מפוחד, מבועת, מתוח, לחוץ	90%	
אשם, מרגיש חרטה, מתבייש, מרגיש ייסורי מצפון	100%	
נחור, דפוק, חסר ערך, לקוי, פגום, לא יוצלח		
בודד, דחוי, נטוש, לא אהוב		
בבוך, אוילי, מושפל, חש לא בנוח		
חסר תקווה, מיואש, פסימי		
מתוסכל, תקוע, מובס, מנוצח		
כועס, ממורמר, רוגז, מעוצבן, זועם, רותח, פגוע		
רגש אחר:		

(4) מחשבות שליליות. אילן מחשבות עלו באירוע? כל מחשבה בשורה נפרדת.	(5) % אמונה במחשבה לפני בחירת מחשבה חלופית	(9) % אמונה במחשבה אחרי בחירת מחשבה חלופית	(6) עיוות/י חשיבה	(7) מחשבה חלופית (מאוזנת)	(8) % אמונה במחשבה החלופית (שאיפה ל-100%)
אני אזיע, אסמיק וארעד וכולם יראו	100%		קפיצה למסקנות: ראיית העתיד		
אני חייבת להצליח בפרזנטציה הזו, זה יקבע את העתיד של הקריירה שלי בחברה	90%		הצהרות חמ"צ, העצמה, הכל או לא כלום		
הבוסית שלי תחשוב שאני מטומטמת	80%		קפיצה למסקנות: קריאת מחשבות		

מחשבה חלופית יעילה:

היא מחשבה שמאמינים בה ברמת אמונה של 95% - 100%
היא מחשבה שגורמת לעוצמת הרגשות השליליים להיחלש
היא מחשבה שחושפת את השקר במחשבה המקורית

הכלי הבסיסי של עבודת ה-CBT - יומן מצב רוח יומי

7. מייצרים מחשבה חלופית, מאוזנת, הגיונית וריאלית יותר וכותבים אותה

8. מציינים את עוצמת האמונה במחשבה **החלופית** באחוזים

9. מציינים את עוצמת האמונה במחשבה **המקורית** באחוזים

(1) תיאור אירוע/מצב:

צריכה להעביר פרזנטציה של 20 דקות לצוות שלי בעבודה, כ-15 אנשים, כולל המנהלת שלי.

(2) בחרים רגש/נות שעולים סביב האירוע	(3) % לפני שינוי המחשבה	(10) % אחרי שינוי המחשבה
רגש		
עצוב, מדוכא, אומלל, נוגה, מדוכדך		
חרד, מודאג, מבוהל, מפוחד, מבועת, מתוח, לחוץ	100%	
אשם, מרגיש חרטה, מתבייש, מרגיש ייסורי מצפון		
נחור, דפוק, חסר ערך, לקוי, פגום, לא יוצלח	90%	
בודד, דחוי, נטוש, לא אהוב		
בבוך, אוילי, מושפל, חש לא בנוח	100%	
חסר תקווה, מיואש, פסימי		
מתוסכל, תקוע, מובס, מנוצח		
כועס, ממורמר, רוגז, מעוצבן, זועם, רותח, פגוע		
רגש אחר:		

(4) מחשבות שליליות. אילו מחשבות עלו באירוע? כל מחשבה בשורה נפרדת.	(5) % אמונה במחשבה לפני בחירת מחשבה חלופית	(6) עיוות/ חשיבה	(7) מחשבה חלופית (מאוזנת)	(8) % אמונה במחשבה החלופית (שאיפה ל-100%)
אני אזיע, אסמיק וארעד וכולם יראו	100%	קפיצה למסקנות: ראיית העתיד		
אני חייבת להצליח בפרזנטציה הזו, זה יקבע את העתיד של הקריירה שלי בחברה	90%	הצהרות חמ"צ, העצמה, הכל או לא כלום		
הבוסית שלי תחשוב שאני מטומטמת	80%	קפיצה למסקנות: קריאת מחשבות		

בישראל בקיץ כולם מזיעים, אף אחד לא ישים לב, נדמה לי שכל הזברים האלו מאוד בולטים אבל זה קרה לי גם בעבר במצבים דומים ואף אחד לא ראה

זו פרזנטציה אחת נקודתית, היו התבה לפניה ויהיו עוד הרבה אחריה ויהיו לי עוד הרבה הזדמנויות להראות את יכולתי. לא שופטים אצלנו אדם מבחינה מקצועית על אירוע בודד

הבוסית שלי מעריכה אותי מאוד! היא פעמים רבות נותנת לי להיות אחראית על פרויקטים מותכים כי היא סומכת עלי ועל היכולות שלי וחושבת עלי דברים טובים. גם אם המצגת לא תהיה מוצלחת, אירוע אחד לא יבטל את כל זה

הכלי הבסיסי של עבודת ה-CBT - יומן מצב רוח יומי

10. חוזרים לטבלת הרגשות ומציינים את עוצמת הרגש/ות שעלו לאחר החלפת המחשבה

(1) תיאור אירוע/מצב:

צריכה להעביר פרזנטציה של 20 דקות לצוות שלי בעבודה, כ-15 אנשים, כולל המנהלת שלי.

(2) בחרים רגש/ות שעולים סביב האירוע	(3) % לפני שינוי המחשבה	(10) % אחרי שינוי המחשבה
רגש		
עצוב, מדוכא, אומלל, נוגה, מדוכדך		
חרד, מודאג, מבוהל, מפוחד, מבועת, מתוח, לחוץ	100%	50%
אשם, מרגיש חרטה, מתבייש, מרגיש ייסורי מצפון		
נחור, דפוק, חסר ערך, לקוי, פגום, לא יוצלח	90%	30%
בודד, דחוי, נטוש, לא אהוב		
נבוך, אוילי, מושפל, חש לא בנוח	100%	30%
חסר תקווה, מיואש, פסימי		
מתוסכל, תקוע, מובס, מנוצח		
כועס, ממורמר, רוגז, מעוצבן, זועם, רותח, פגוע		
רגש אחר:		

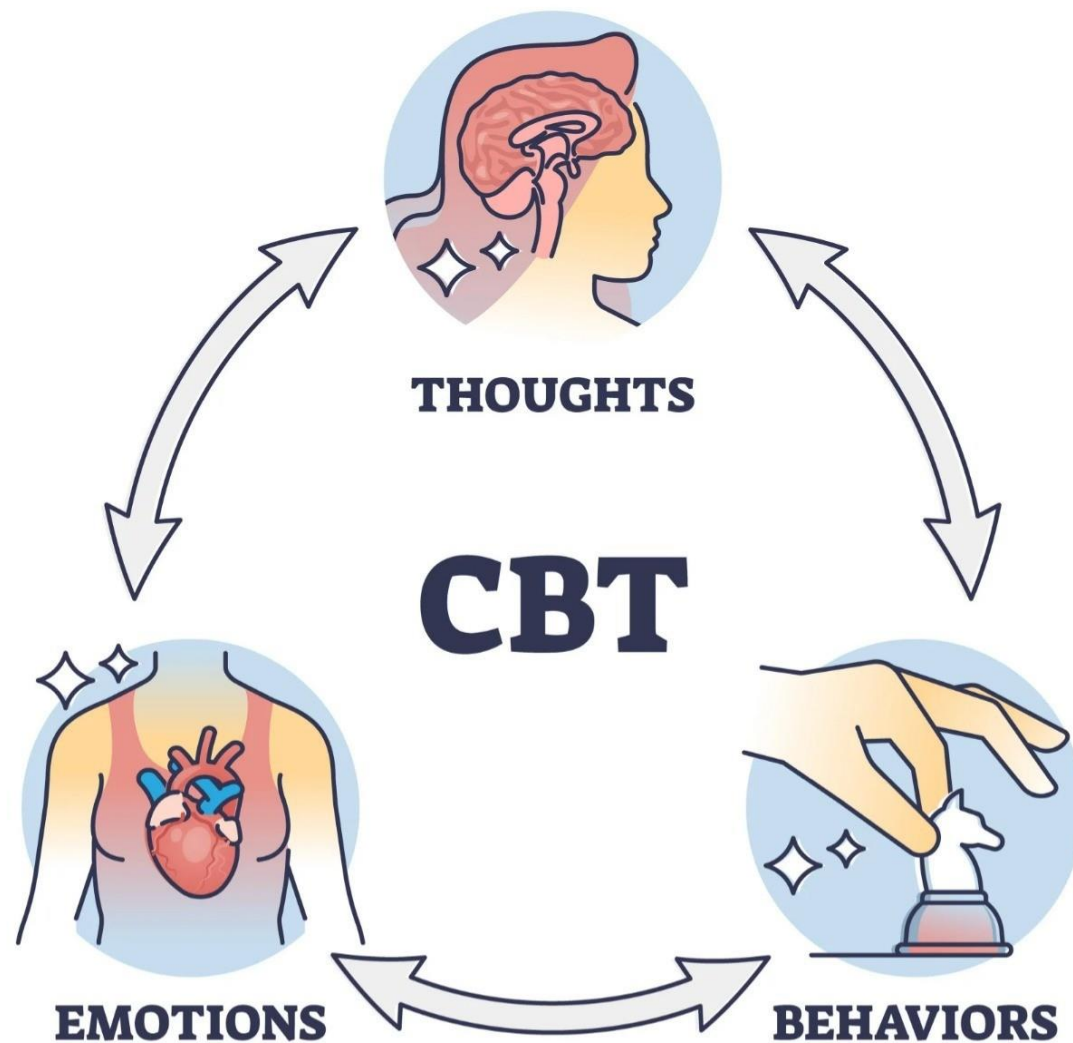
(4) מחשבות שליליות. אילו מחשבות עלו באירוע? כל מחשבה בשורה נפרדת.	(5) % אמונה במחשבה לפני בחירת מחשבה חלופית	(6) עיוות/י חשיבה	(7) מחשבה חלופית (מאוזנת)	(8) % אמונה במחשבה החלופית (שאיפה ל-100%)
אני אזיע, אסמיק וארעד וכולם יראו	100%	קפיצה למסקנות: ראיית העתיד		
אני חייבת להצליח בפרזנטציה הזו, זה יקבע את העתיד של הקריירה שלי בחברה	90%	הצהרות חמ"צ, העצמה, הכל או לא כלום		
הבוסית שלי תחשוב שאני מטומטמת	80%	קפיצה למסקנות: קריאת מחשבות		

בישראל בקיץ כולם מזיעים, אף אחד לא ישים לב, נדמה לי שכל הזברים האלו מאוד בולטים אבל זה קרה לי גם בעבר במצבים דומים ואף אחד לא ראה

זו פרזנטציה אחת נקודתית, היו הרבה לפני ויהיו עוד הרבה אחריה ויהיו לי עוד הרבה הזדמנויות להראות את יכולתי. לא שופטים אצלנו אדם מבחינה מקצועית על אירוע בודד

הבוסית שלי מעריכה אותי מאוד! היא פעמים רבות נותנת לי להיות אחראית על פרויקטים מותבים כי היא סומכת עלי ועל היכולות שלי וחושבת עלי דברים טובים. גם אם המצגת לא תהיה מוצלחת, אירוע אחד לא יבטל את כל זה

שאלות וסיכום



תודה על ההקשבה

www.facebook.com/albeldanw/



www.nwna.ch



noaalbelda@gmail.com



Dr. Noa S. Albelda
Neuro-Wellness Consulting