

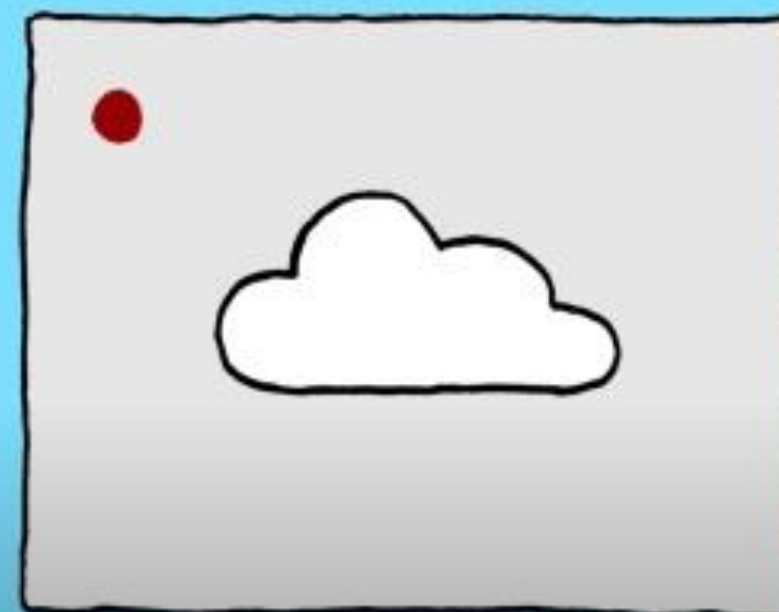
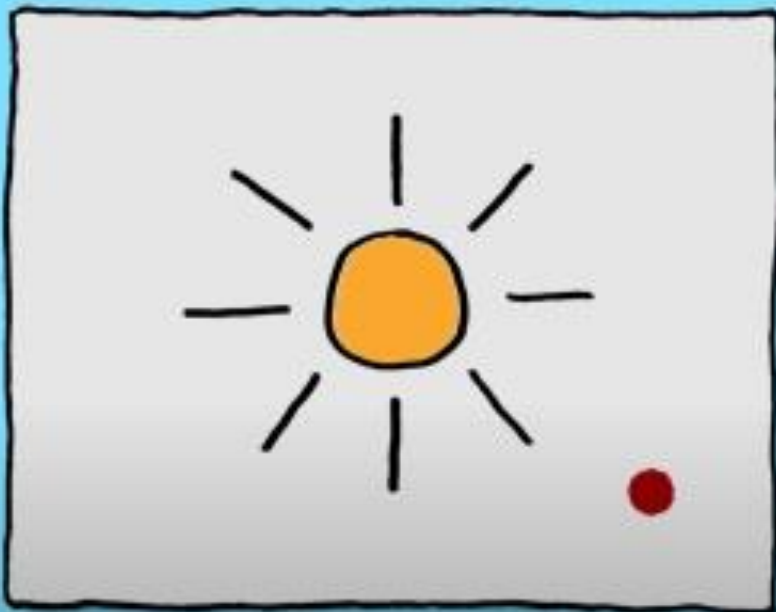


# פיתוח חוסן בזמן משבר

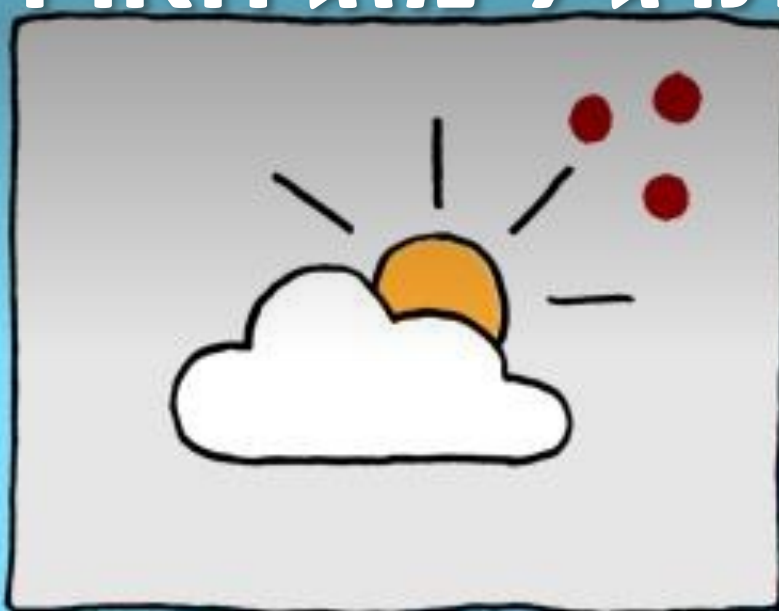
## ממבט חקר המוח

### ד"ר נועה אלבלדה





צק-אין : תרגיל מזג האויר הפנימי



## מאתמול (ו/או מאז ה-7.10):

- אני צמוד.ה למסכים ולחדשות
- אני חווה תחושה של אי-שקט וחוסר ריכוז
- יש לי מחשבות מדאיגות שקשה לי לעצור
- אני לא ישנה טוב
- המוח שלי מפרש מצבים יומיומיים כ"מסוכנים", למשל: כשאני שומע.ת מטוס או מכונית עוברת, כשמישהו לא מוכר דופק בדלת
- אני דואג.ת למשפחה / חברים.ות כל הזמן
- קשה לי לעשות דברים שבדרך כלל גורמים לי הנאה
- אני מתגעגע.ת לשגרה הרגילה של החיים

# כל מה שאנחנו חווים כרגע הוא טבעי

## התנהגות

קושי לעבוד

קושי לנהל שגרה

קושי לבצע דברים מהנים

(למשל תחביבים)

תוקפנות

היצמדות למסכים

חוסר מוטיבציה

## מחשבות ורגשות

מחשבות שליליות

דאגה

פחד

חרדה

תסכול, בעס

ייאוש

אשמה

חוסר אונים

## גוף ותחושות

עייפות

דריכות-יתר, אי-שקט

כאבי ראש

בחילות

חולשה

חוסר או עודף תאבון

תחושת ניתוק ואפתיה

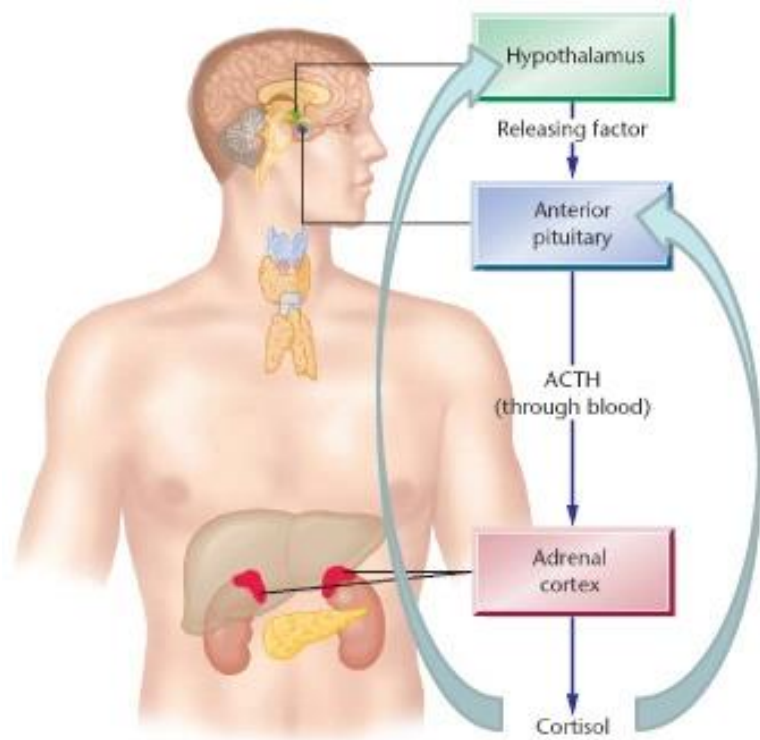
מוסחות ופיזור דעת



**המוח האנושי לא אוהב אי וודאות**

# אי ודאות מעוררת סטרס

## ציר הסטרס



- סטרס היא תגובה הישרדותית **חשובה** שמפעיל המוח ומטרתה לשפר התמודדות עם מצב מאיים
- סטרס מתבטא בשינויים גופניים, רגשיים, התנהגותיים וקוגניטיביים שלרוב מעוררים **חוויה גופנית** לא נעימה המלווה **במחשבות** מדאיות ו**רגשות** לא נעימים
- הגוף וחשיבותו בהיבט הרגשי

# בני אדם רגישים במיוחד לסטרס

או: למה לזברות אין אולקוס?





## ”להרחיב את המיכל” - פיתוח חוסן

- חוסן הוא מצב מוחי, פסיכולוגי וגופני המאפשר לנו להתמודד עם אתגר, קושי או משבר בצורה יציבה ומיטבית
- חוסן נובע מתחושה שיש לנו מספיק משאבים להתמודד עם דרישות המציאות ולפתח משאבים נוספים אם צריך (קושי כהזדמנות ללמידה וצמיחה)

מהו לא חוסן?



# מודל חלון ההכלה

תחושה סובייקטיבית של סטרס או מידת חוסן יושפעו מהיחס שבין הדרישות המוטלות לבין המשאבים הקיימים

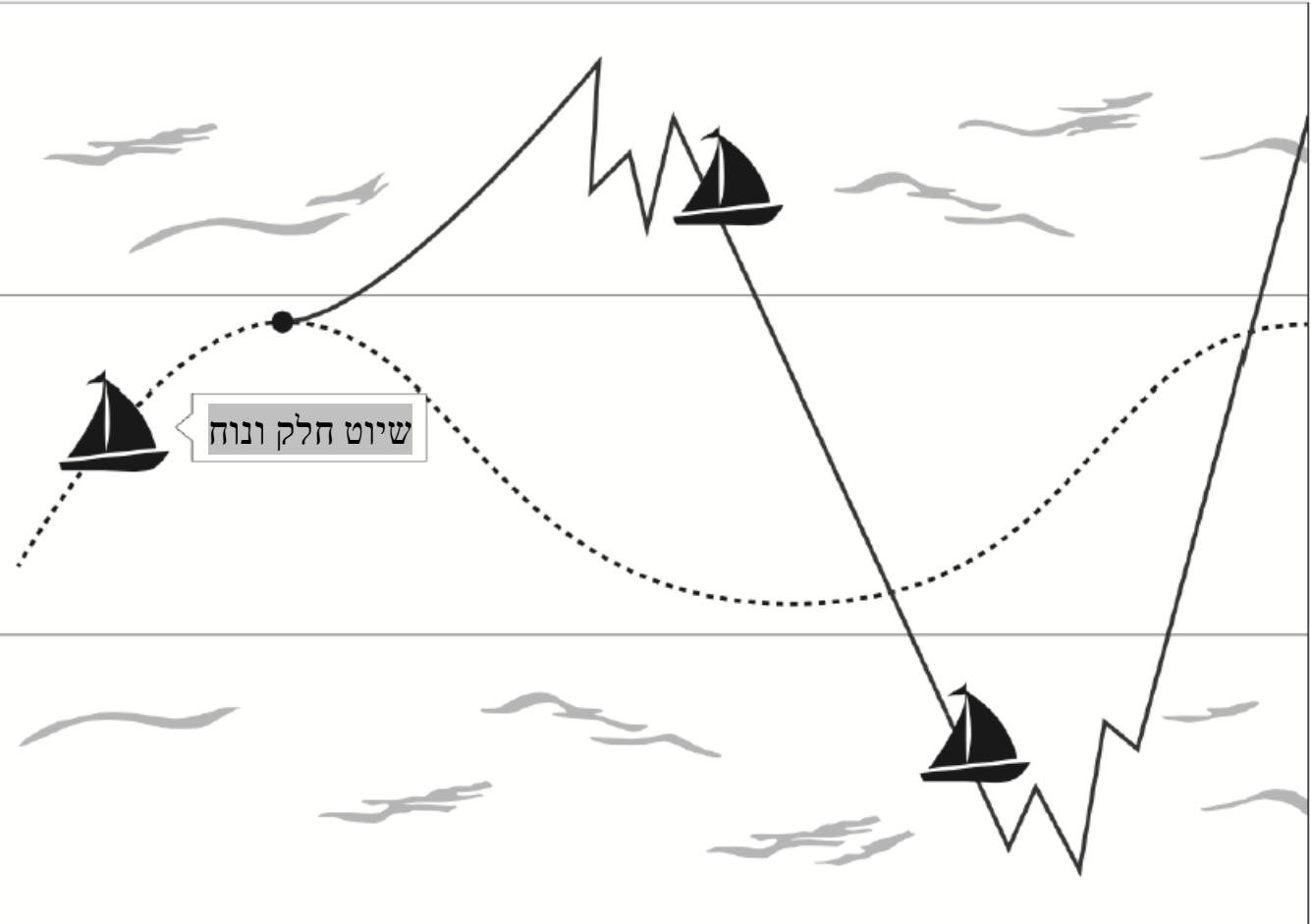
**Fight / Flight**

עוררות יתר  
חרדה, הצפה רגשית,  
תחושת חוסר בטחון, זעם,  
פאניקה

חלון ההכלה  
מוסתיים רגשית, גמישים,  
פתוחים למתרחש, מקורקעים

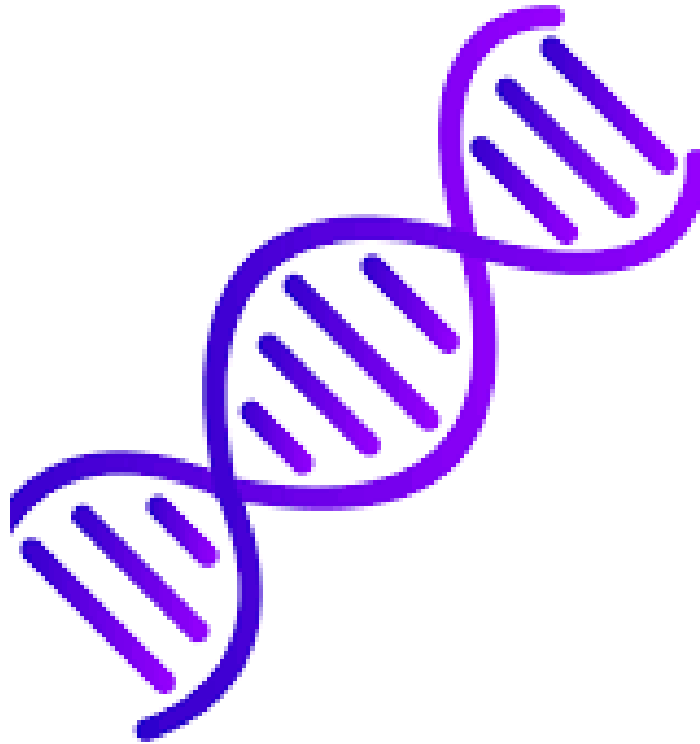
**Freeze / Faint**

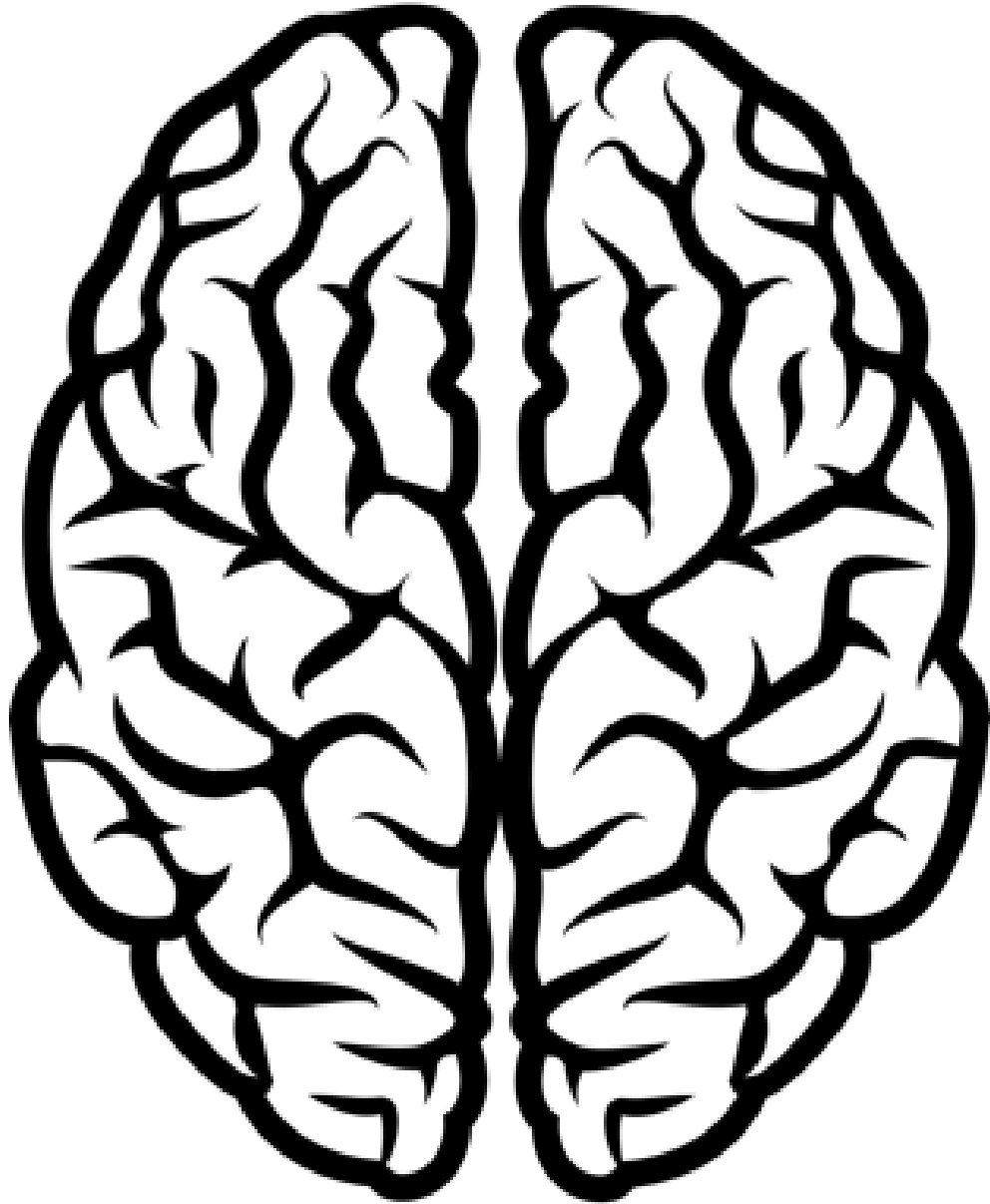
תת עוררות  
אדישות, קיפאון, חוסר אנרגיה,  
בלבול, ניתוק, אשמה, ייאוש,  
דיכאון, פסיביות



# שאלות של תורשה וסביבה

- האם חוסן זה משהו מולד או נלמד?
- מחקרים מראים שחוסן הוא מיומנות (skill) שניתן לרכוש ולחזק





## פלסטיות מוחית

- המוח משתנה כל הזמן כתוצאה מחשיפה לחוויות והתנסויות (בעולם החיצוני, ובעולם הפנימי)
- ישנן התנסויות שמחזקות את המערכות המוחיות שתומכות בחוסן אנושי: חוויות חיים, אך גם תרגול מכוון



” אין טעם לתפור מצנח בזמן צניחה

חופשית לקראת התרסקות על

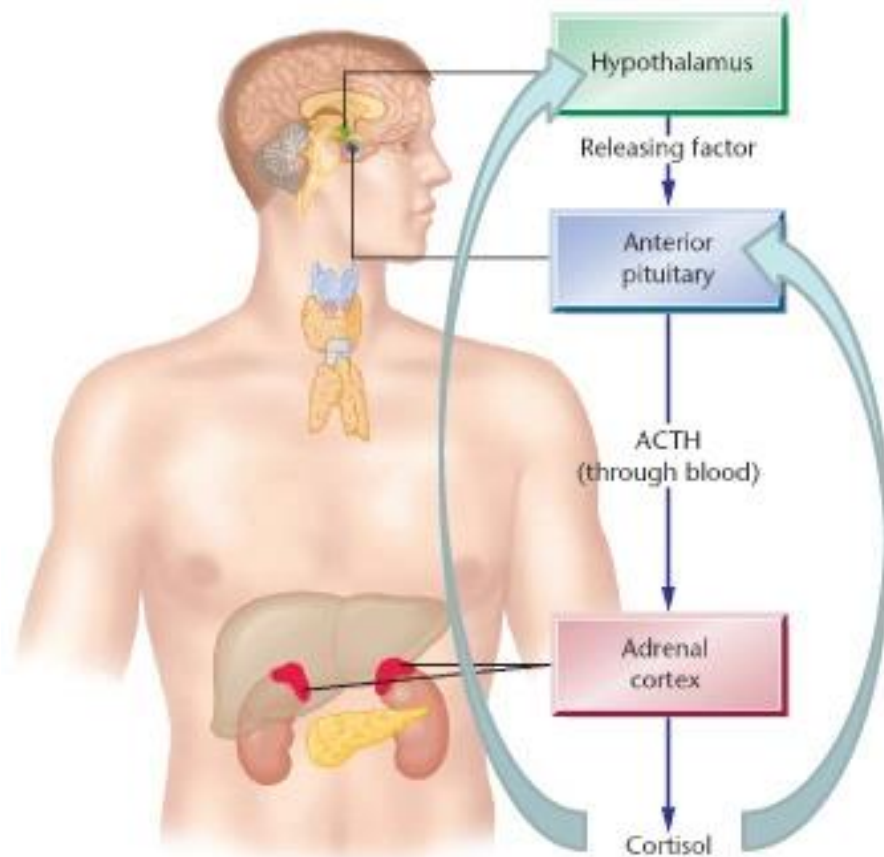
הקרקע. צריך לתפור את המצנח

שלנו כל יום, כך שהוא תמיד שם

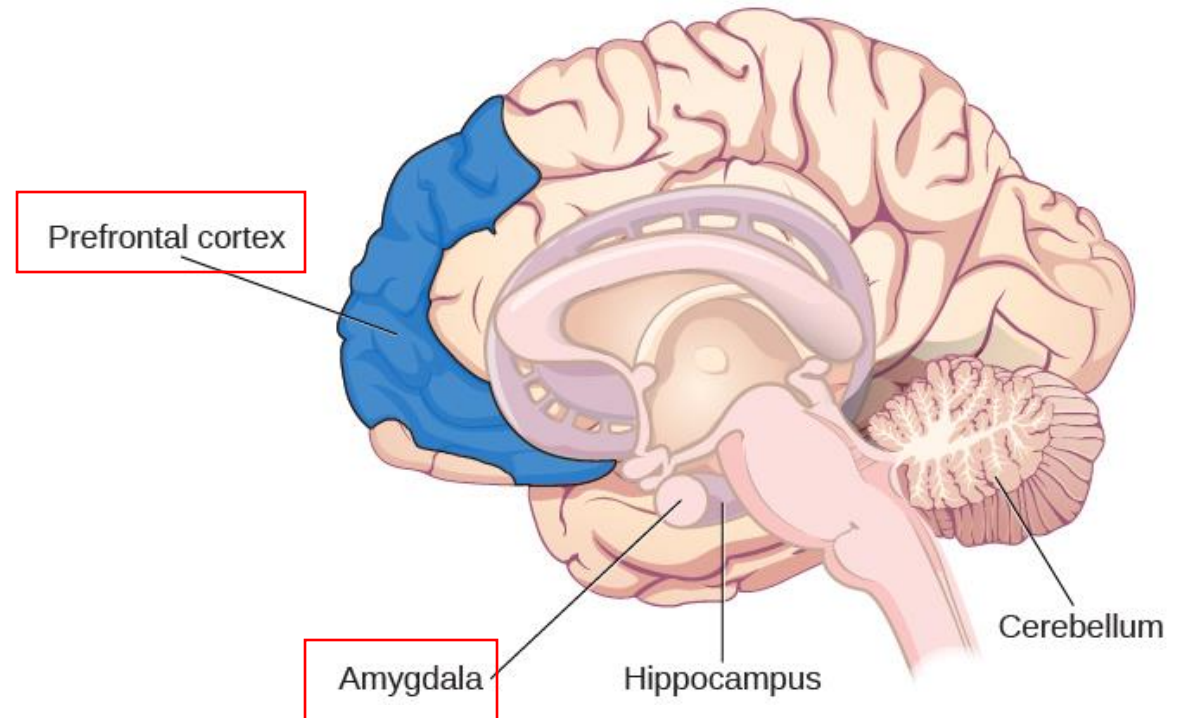
בשבילנו במקרה חרום”

# מערכות מוחיות עיקריות

ציר הסטרס



חיבורים עצביים בין הקורטקס הפרה-פרונטלי לאמיגדלה



# טיפים לעבודה עצמית בזמן משבר

נורמליזציה של החוויה הפנימית ושל התנהגות  
היזכרות בכוחות פנימיים



קשר, אמון ומרחב בטוח



רגעי התעגנות: הכוונת קשב אל מקומות מחזקים



יצירת שגרות יומיות מזינות ומחזקות



עזרה מקצועית

להתמודדות עם חרדה וטראומה





## קשר, אמון ומרחב בטוח

- מגע מנחם
- תמיכה (חברים, משפחה, גורמי ייעוץ)
- גירויים שהם "בית" (אוכל אהוב, מרחב נעים, אנשים מוכרים, משחקים אהובים, תחביבים)



## נורמליזציה של החוויה הפנימית ושל התנהגות, היזכרות בכוחות פנימיים

- שיתוף ושיח
- תרגולי הכרת הטוב והוקרת תודה
- היזכרות במשאבים וכוחות
- מודעות: מה עוזר לי בדרך כלל ומה יעזור לי עכשיו?



## שגרות יומיות מזינות ומחזקות

- ספורט, תנועה, מוזיקה, משחק, תחביבים, פעילויות פנאי
- מנוחה, הרפיה, חשיפה לטבע
- להתנדב / לתרום / לקחת אחריות על מישהו אחר (כל אחד.ת בדרכו.ה ובהתאם ליכולתו.ה)
- **הפחתה בצריכת מדיה**



## רגעי התעגנות: הכוונת קשב אל מקומות מחזקים

- עצירות למילוי מצברים
- תרגילי עיגון קשב בגוף ובחושים
- הבחנה בין מחשבות למציאות



**תרגיל הוקרת תודה**

היום הרגשתי.  
את הקצה שלי.  
את קצה הגובה.  
קצה הכוח.  
בהתחלה נבהלתי.  
ואז הבנתי.  
זו הזמנה.  
להמשיך לגדול.  
מאת: שאול נפתלי

---

# תודה על ההקשבה

[www.facebook.com/albeldanw/](https://www.facebook.com/albeldanw/)



[www.nwna.ch](http://www.nwna.ch)



[noaalbelda@gmail.com](mailto:noaalbelda@gmail.com)



Dr. Noa S. Albelda  
Neuro-Wellness Consulting