

תיאוריה

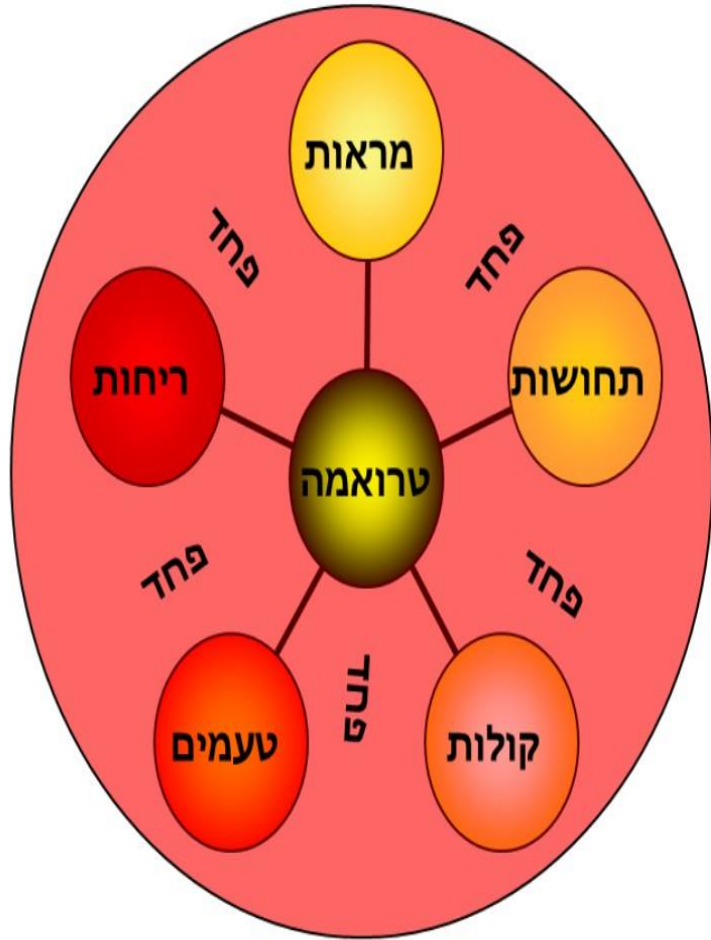
תיאוריה קוגניטיבית (הדנה)
של תסמינים בוסט טראומטיים

תרגום

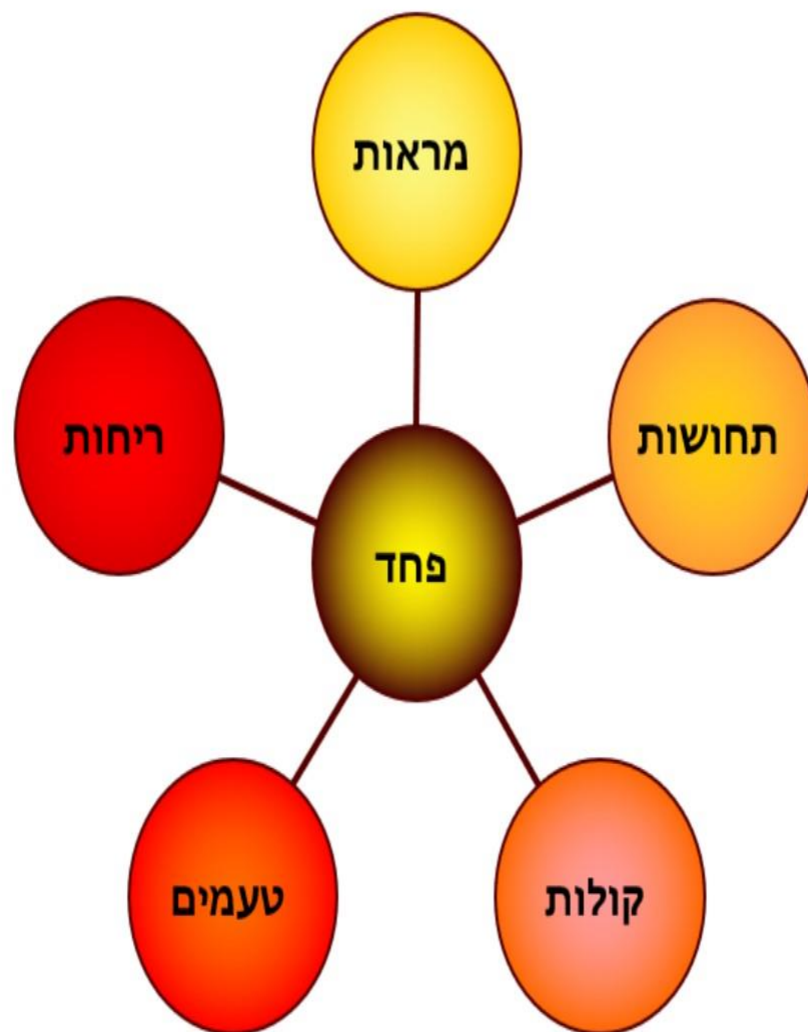
טראומה ורכישת פחד

1 גירוי ניטרלי מקושר עם גירוי בלתי מותנה (למשל: תקיפה מינית) שעורר חוסר נוחות וחרדה.

2 הגירוי נהיה גירוי מותנה ומתחיל לעורר חרדה וחוסר נוחות בעצמו.



**פחד הוא תוצר של
אסוציאציות אבנורמליות
בין גירוי ותגובה**





טיפול בעזרת עיבוד קוגניטיבי-(CPT)

סוג של טיפול קוגניטיבי התנהגותי

טיפול קצר מועד מבוסס ראיות לתסמונת פוסט טראומטית, והפרעות נלוות

12 מפגשים של 50 דקות עד שעה

נחקר וניתן ליישום גם בפורמט קבוצתי (90-120 דקות)

ממוקד במחשבות, הנחות, ורגשות

מבנה הטיפול

ששת המפגשים האחרונים

ששת המפגשים
האחרונים ממוקדים
בתמות של בטחון, אמון,
כוח/שליטה/השפעה,
ערך עצמי ואינטימיות

ששת המפגשים הראשונים

ששת המפגשים
הראשונים ממוקדים
בעיבוד משמעויות,
רכישת כלים ועיבוד
אשמה (אם זו קיימת)

מבנה הטיפול:

- פגישה ראשונה – מה זה תסמונת פוסט טראומטית, כיצד היא מתפתחת ומה משמר אותה
- פגישה שנייה -משמעות האירוע הטראומטי – וזיהוי נקודות היתקעות
- פגישה שלישית - זיהוי מחשבות ורגשות
- פגישות רביעית – איתגור מחשבות
- חמישית - טעויות חשיבה
- פגישה שישית – אתגור מורחב עם מחשבות אלטרנטיביות
- פגישות 7-11 תמות של ביטחון, אמון, כוח ושליטה, הערכה וערך, אינטימיות

מה מצופה בתום טיפול CPT?

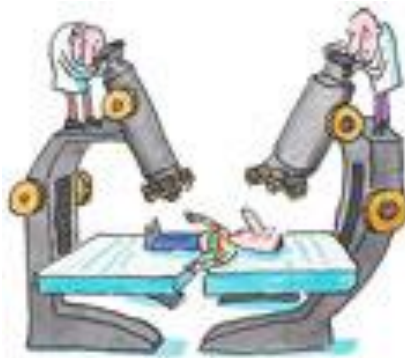
- במחקרים שונים שנערכו על טיפול בעזרת עיבוד קוגניטיבי מצאו שבין 80 ל 94% ממסיימי/ות הטיפול החלימו.
- בנוסף נמצאה ירידה של בין 57% ל 85% בעוצמת הסימפטומים הפוסט טראומטיים בין מסיימי/ות הטיפול.
- ירידה של כ-70% בעוצמת הסימפטומים הדיכאוניים.
- תוצאות נשמרות במעקב ארוך טווח של בין 5 ל 10 שנים.
- יעילות הטיפול זהה לטיפולי החשיפה הממושכת

מה עוד קורה?

- עליה בתפקוד תעסוקתי/מצב כלכלי
- עליה במעורבות חברתית/פנאי
- שיפור באינטימיות ובעיות מיניות
- שיפור במדדי שינה

- ירידה בחוסר תקווה
- ירידה מחשבות אובדניות
- ירידה באשמה
- ירידה כעס
- ירידה בדאגות בריאותיות
- ירידה דיסוציאציה

הערכה קונטקסטואלית



- MINI ○
- PCL ○
- BECK ○
- PTCI ○
- CAPS ○

**מה התיאוריה שעומדת בבסיסו של טיפול
זה?**

תיאוריה קוגניטיבית

○ לאורך חיינו אנחנו חווים חוויות שונות דרך החושים שלנו.

○ על בסיס חוויות אלו אנו מגבשים מערך תפיסות (סכמות) על התנהלות העולם ויכולתו של האדם להתנהל בו. השערות אלו מסייעות לנו לארגן את המידע על בסיס ניסיון העבר שלנו ובמטרה להבין, לנבא ולשלוט (או שכך לפחות אנחנו חושבים).

סכמה

- דרך ארגון ועיבוד של מידע שמסייעת ליחיד להסביר את המציאות
- פועלת באינטראקציה עם המידע הזורם פנימה
- משפיעה על הדרך שבה המידע החדש יקודד, יעובד וישלף בעת הצורך.
- סכמות נרכשות במהלך ההתפתחות המוקדמת .
- הן מוגדרות אבני הבניין של המערכת הנפשית .
- שימורן הופך למטרה בפני עצמו

תיאוריה קוגניטיבית

- מן הסכמות נגזרים הייחוסים- פרשנויות וניבויים
- מידע שתואם את הסכמות מזוהה ומעובד יותר מהר, ותשומת הלב שלנו נתונה אליו .
- ברמה ההתנהגותית אנו משמרים את הסכמות על ידי זה שאנו מתנהגים באופן שעל פי רוב מוביל לאישוש האמונות שלנו או אינו מאפשר לנו לראות שמה שאנו חושבים אינו נכון.

אמונה בסיסית בעולם צודק

באמצעות חינוך על ידי הורים, מורים, דתות
והתרבות הכללית מרביתינו לומדים אמונה
ב"עולם צודק"

אנו נוטים להאמין שהתנהגות טובה זוכה לגמול
והתנהגות רעה מובילה לעונש.

ברמה הבסיסית רובנו לומדים להאמין:

העולם הוא מקום בסדר. ○

העולם הוא משמעותי. ○

אני בעל ערך. ○

דברים טובים קורים לאנשים טובים
המסקנה : "לי זה לא יקרה"

היכן האמונות הללו גדלות?

1. על פי רוב מטפלים בנו במידה משביעת רצון=עולם טוב

2. אנו לומדים שלרוב שהתנהגות רצויה מוליכה ליחס טוב יותר=עולם משמעותי

3. ואם אנו ראויים לטיפול ניתן להניח שאנו טובים=אני בעל ערך

טראומה

אמונות אלו עובדות כל עוד אין מידע שמתנגש איתן.

ב PTSD זיכרונות טראומטיים:

○ יכולים להיות בקונפליקט עם סכמות חיוביות קודמות
ובכך לגרום לשבר במערך האמונות.

○ יכולים להעמיק אמונות שליליות קודמות.

טראומה בילדות

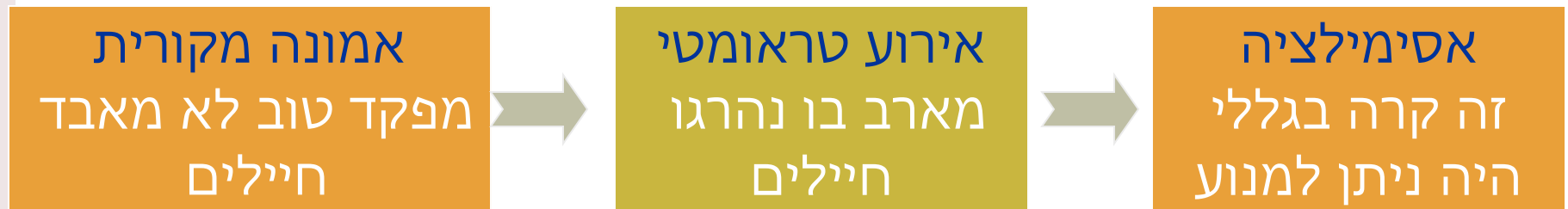
○ יכולה להוביל למערך תפיסות מעוות "הזונה של אבא"

טראומה ועיבוד קוגניטיבי

1. **הטמעה (אסימילציה) - תהליך בו המידע מבחוץ עובר שינוי או עיוות על מנת שיתאים (שיוטמע) לסכמה הקיימת.**
2. **התאמת יתר - שינוי מוגזם של האמונות, במטרה לחוש בטוח יותר ויותר בשליטה.**
3. **התאמה (אקומדציה) – לעומת זאת כרוכה בשינוי מאוזן של הסכמה/אמונה הקיימת על ידי המידע הנכנס.**

אסימילציה

- נטייתנו הטבעית היא לעבר הטמעה. במקרים אלו האירוע הטראומטי נזכר באופן שונה על מנת לשמר את האמונה הקודמת.



- במצבים אלו הזיכרון ששונה איננו תואם את החוויה הרגשית והסימפטומים
- יוצר נתק בין הזיכרון לרגשות
- ניסיונות להאשמה עצמית ו UNDOING

אסימילציה

- אסימילציה נמצאת בניסוינות UNDOING או האשמה עצמית
- "למה אני"/"למה לא אני..."
- "אני נענש..."
- "אם רק הייתי..."
- "הייתי צריכה..."
- "נתתי לזה לקרות..."
- "זה אשמתי"
- "לא היית צריך"
- "אני לא יכול לקבל את זה"

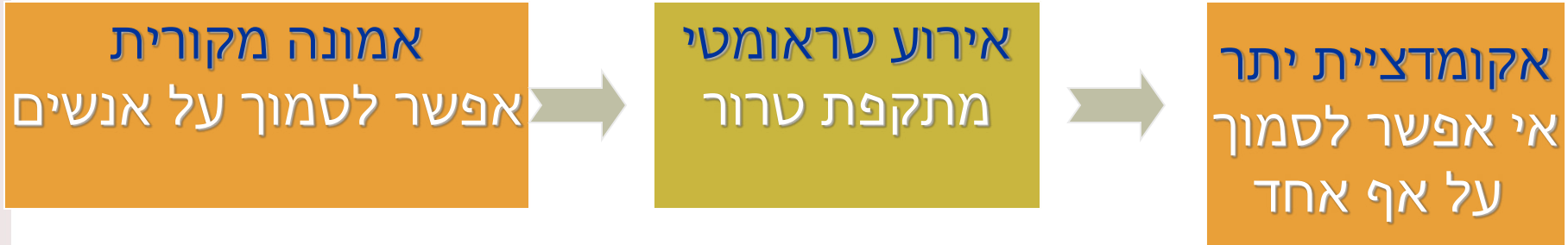
התאמת יתר

אמונות והנחות כוללות לגבי העצמי והעולם משתנות יתר על המידה בעקבות האירוע הטראומטי, וכבר לא מדויקות



התאמת יתר:

אמונות על עצמי ועל אחרים משתנות יותר מדי ואינן מדוייקות



היחס להטמעה והתאמת יתר

- היחס להטמעה והתאמה הוא כאל נקודות היתקעות אשר עוצרות את תהליך ההחלמה.
- השאיפה בטיפול זה היא למצוא את דרך האמצע.
- איתור נקודות ההיתקעות נעשה דרך משמעות הטרומה, דרך הזיכרון הטרומטי ודרך תיעוד המפגש של חיי היום יום של המטופל.

זיהוי נקודות התקעות מה עוצר את תהליך ההחלמה?

התאמת יתר-מסקנות
(לגבי ההווה והעתיד)
השלכות הטראומה-
תמיד, אף פעם, אף אחד

הטמעה-ניסיון לבטל
(לגבי העבר או
הטראומה) אשמה – "אם
רק הייתי" "הייתי צריך"

לאיתור נקודות היתקעות חפשו

שחור ולבן

מחשבות לא
התנהגויות

מחשבות לא
רגשות

לעיתים
הצהרות
בסגנון אני...

תמיד, לתמיד,
אף פעם

אם... אז...

נקודות היתקעות שכיחות

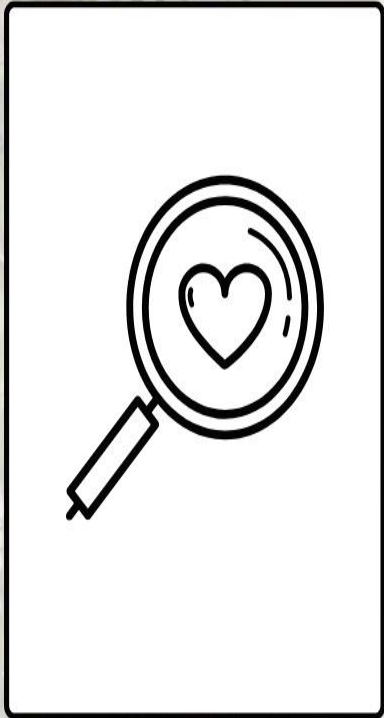
- האשמה עצמית.
- האדם מעריך במידה מופרזת את הסכנות שאורבות לו בעולם.
- האדם מעריך במידה מועטה את יכולתו להתמודד עם הסכנות שאורבות לו או עם הסימפטומים שלו.
- האדם מתקשה להאמין ביכולתו להתמודד עם הסימפטומים.
- האדם מעריך את הסימפטומים כעדות לחולי נפשי, חולשה או שיגעון.

דוגמאות לנקודות התקעות אסימילציה

אמונות אחרי הטראומה		אמונות לפני הטראומה
אם קרה לי דבר כזה כנראה עשיתי משהו לא בסדר	← טראומה	אם אעשה את הדבר הנכון לא יקרו לי דברים רעים (אמונה בעולם צודק)
אני אשם במותם של החיילים	← טראומה	מפקד טוב לא מאבד חיילים
עשיתי משהו רע	← טראומה	לכל דבר יש סיבה

עיבוד קוגניטיבי והימנעות

1. ההנחה המרכזית היא שבעקבות הטראומה והרגשות העזים שחווה האדם הוא העדיף להימנע ממקומות, מצבים, אנשים, מחשבות ורגשות.
2. הימנעות זו לא אפשרה לו לבחון לעומק את הרעיונות שלו, לתקן ולאזן אמונות על פי הצורך.
3. בטיפול CPT נעשית בחינה של רעיונות באופן ייזום לצד עידוד של המטופל.ת לחזור למעורבות עם החיים



ניווט

הגל סדני למחנה
הגל מיוזר

עיבוד של רגשות

רגשות מיוצרים

- אלו הרגשות שהאדם מייצר על ידי מה שהוא ממשיך להגיד לעצמו בעקבות הטראומה.
- למשל האשמה עצמית מייצרת אשמה
- האשמת אחרים מייצרת כעס
- עיבוד של רגשות אלו כרוך בבחינה מעמיקה של אותן הנחות ודיבור עצמי שלילי שהתפתח בעקבות הטראומה.

רגשות טבעיים

- חמשת ה F's ההנחה היא שרגשות כמו פחד, גועל, כעס ועצב שהאדם חווה בזמן הטראומה ובסמיכות אליה הם רגשות טיבעיים.
- בריחה ולחימה – פחד וכעס
- אובדן – צער,
- גועל - נסיגה
- על מנת לעבד רגשות אלו על האדם להתחבר לרגש, להרגיש אותו, והוא ידעך במהרה באופן טיבעי

מטרת הטיפול היא:

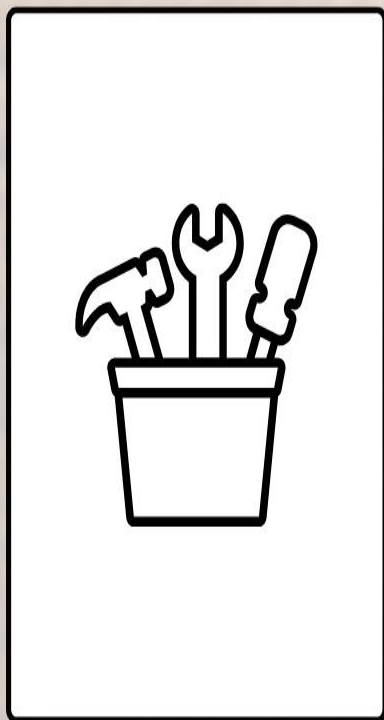
- לאפשר לאדם להתחבר ולהרגיש את הרגשות הטבעיים הקושרים לטראומה.
- לסייע לו לשנות את נקודות ההיתקעות אשר מייצרות רגשות שליליים ועוצרות את תהליך ההחלמה.

עיבוד של רגשות טיבעיים

- לא לנסות לווסת את הרגש – להרגיש אותו במלאו
- עיבוד קוגניטיבי של רגשות מיוצרים
- במקרים של דיסוציאציה גדולה - לכתוב את סיפור הטראומה, לקרוא את הסיפור של הטראומה פעם ביום. להקריא את הנרטיב הטראומטי בפגישות

עיבוד של רגש מיוצר

- מלמדים את המטופל לזהות דיבור עצמי, פרשנויות וניבויים שלילים שגורמים לרגשות של פחד, עצב, כעס, אשמה, ובושה.
- מלמדים את המטופל לבחון את המחשבה בצורה מרוחקת יותר.
- מסייעים למטופל להגיע לאלטרנטיבה מחשבתית מועילה יותר.
- בהדרגה מטפס דרך מחשבות וחוקים לעבר אמונות הבסיס



טיפול

כלי התערוכות של CPT



כלים

- פסיכוכינזי
- משמעות הטרומה
- כיצד מחשבות משפיעות על רגש
- עידוד לחוות רגשות טבעיים
- בחינה של מחשבות שמייצרות רגש שלילי.

משימה: למה אני חושב הטראומה התרחשה
וכיצד היא השפיעה על האופן בו אני רואה את
עצמי, אחרים והעולם?

אינטימיות

ערך עצמי

כוח, שליטה ויכולת השפעה

אמון

בטחון

מטרת השאלה למה?

- שאלות אלו מגלות האשמה עצמית, נסיונות לבטל או לפרש מחדש את העבר

משפטים כמו:

זה קרה בגללי, אם רק הייתי עושה ...

הייתי צריכה לדעת

"אם רק הייתי חוצה את הכביש ולא הולכת סמוך לשדה"

מהנקודה הזו אני לא יכולה לסמוך על ההחלטות שלי

(אקומדציית יתר)

מטרה נוספת - לגלות כיצד האמונות שלי והחיים שלי השתנו בעקבות האירוע

- יכול לחשוף מוטיבציות לטיפול
- עבודה על חמשת התמות יכולה לחשוף איזורים מרכזיים בהן א.נשים שחוו טראומה חווים קושי ובעיקר איך מתבטא בחייהם "למשל אני לא אוהבת להיות במקומות הומים כי אני לא מרגישה בטוחה"

רישום מחשבות ורגשות - דוגמה

ג' – תוצאה
"מה שאני מרגיש"

ב' – אמונה
"מה שאני אומר לעצמי"

א' – אירוע
"משהו שקרה"

<p><i>אנה</i></p>	<p><i>החיונים שלי נתנו באלפי "הייתי צריך לדעת"</i></p>	<p><i>הובאתי את החיונים שלי למארה</i></p>
-------------------	--	---

"אני גרמתי למותם של החיילים שלי"

האם זה היה בכוונה?

כן

עזרו למטופל לקבל את תחושת האשמה.
אנשים טובים עושים לפעמים מעשים רעים.

לא

רשלנות

כן

לא

אמירה לא נכונה.
האם מדובר ב-Wishful thinking?
קבלה.

קבלו את האחריות הדרושה (אך לא את
האשמה).
האם יש נסיבות מקלות?
מי / מה גרם לאירוע?

מחשבה אלטרנטיבית:
"החיילים שלי נהרגו למרות מאמצי הרבים"
או – "הלוואי שהם לא היו נהרגים".

תגובה?	מחשבה?	אירוע-מה קרה?
פחד עצב ואשמה	אני עשוי לעשות טעות אנשים כבר נהרגו בגללי	צריך לנתח

- האם מה שאני אומר לעצמי הגיוני?
- האם יש משהוא אחר שאני יכול להגיד לעצמי בפעם הבאה?

שיכתוב נקודות התקעות

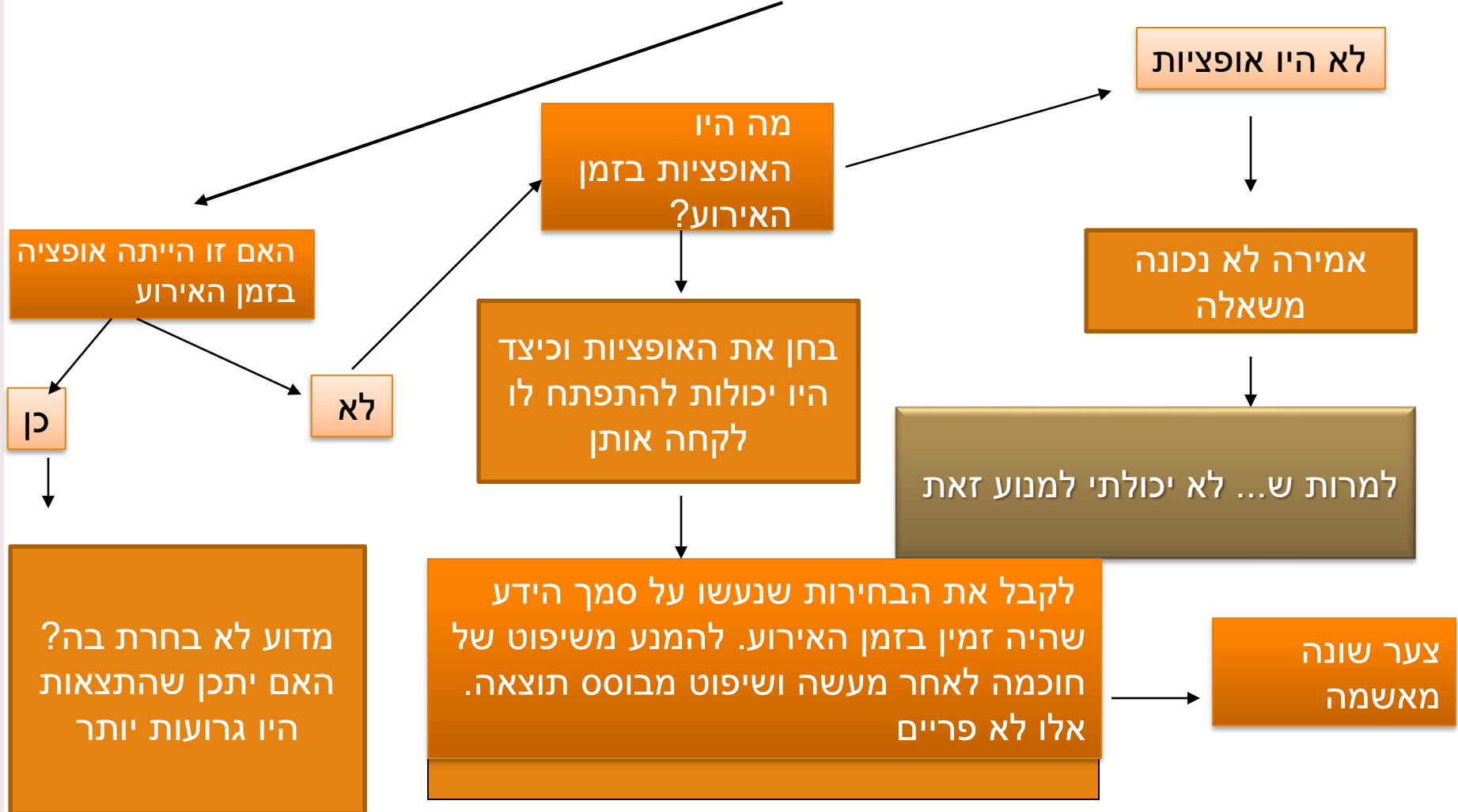
התחלנו עם:	דרך שאלות כמו:	הפכנו ל:
תמיד צריך לחשוד במניעים של אנשים	מה יקרה אם לא תהיה חשדן?	אם אסמוך על אחרים אז הם יפגעו בי
אין טעם שאפתח בפני אחרים, גם ככה אף אחד לא מבין אותי	מה יש לך להפסיד אם תיפתח?	אם אפתח את עצמי לאחרים אז יהיה להם כוח עלי
אני תרמית	למה הכוונה תרמית? איזה השלכות יהיו אם תהיה אמיתי?	אם אהיה אמיתי אז אחרים ידעו עד כמה אני דפוק ויתרחקו
צריך לעבוד עד שאני מותש	מה יקרה אם לא תתיש את עצמך?	אם אאט אז אוצף ברגשות רעים
אם אספר לאנשים מה קרה לי הם לא יאמינו לי	ואז מה יקרה?	אם אפתח אז אחרים ידחו אותי
אני חייב להיות בשליטה	כי?	אם אני לא בשליטה אז אני חלש

משימת תרגול :
כתיבת הנרטיב הטרואומתי

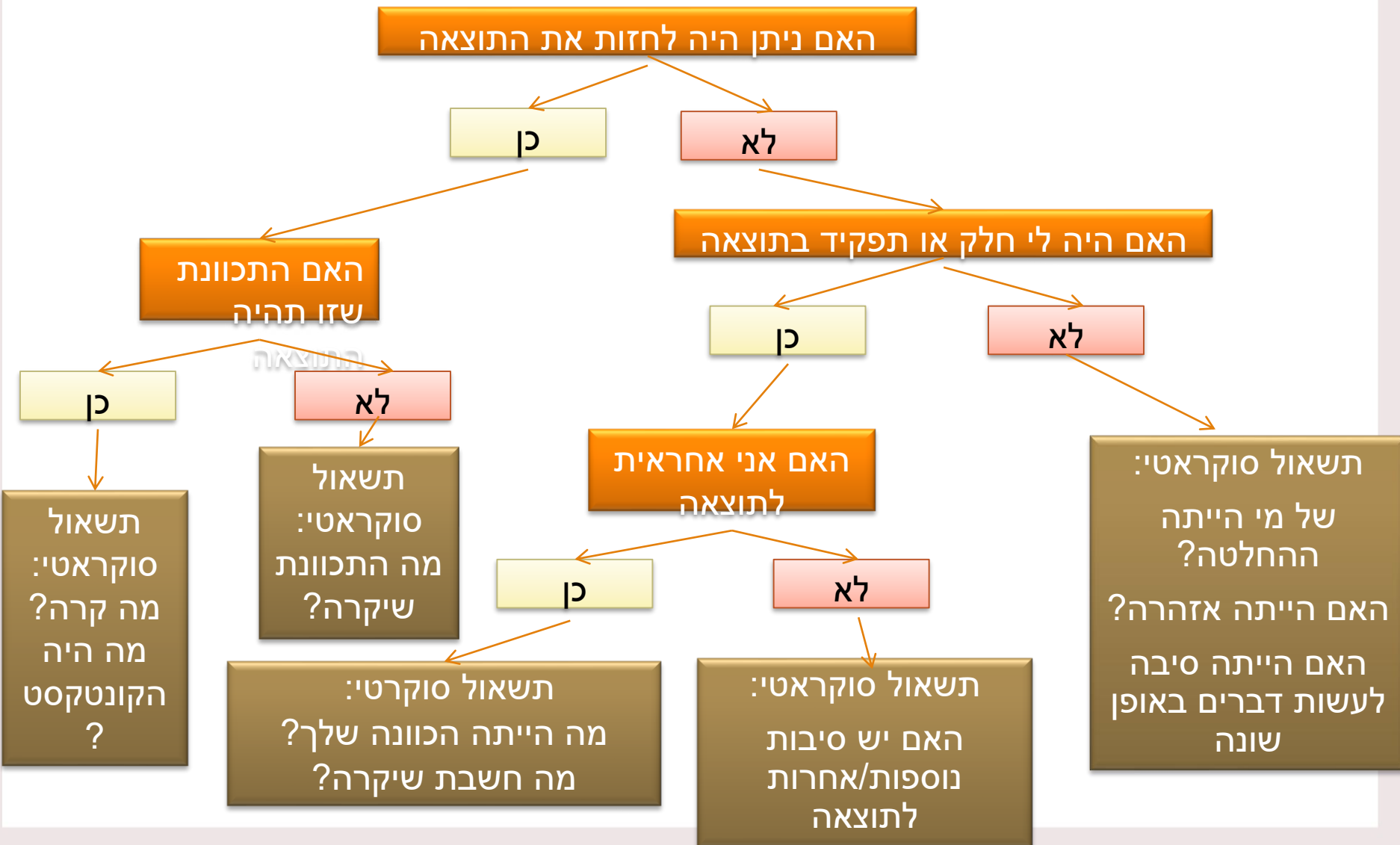
בניית כישורים

- בפגישות אלו המטופל מעמיק את היכולות שלו לבחון ולהעריך את מחשבותיו דרך דפי שאלות.
- בפגישה החמישית מוצג דף איתגור החשיבה ועל המטופל למלא אותו כל פעם על רעיון אחד.
- בפגישה השישית מוצג דף דפוס חשיבה בעייתיים ועל המטופל לחפש דפוס חשיבה חוזרים שתוקעים את תהליך החלמתו.
- בפגישה השביעית מוצג דף שינוי חשיבה מלא ועל המטופל להגיע לאלטרנטיבות. השורה התחתונה של דף זה היא "מה אני יכול להגיד לעצמי אחרת ואיך זה משפיע על מה שאני מרגיש

אם הייתי עושה X הייתי יכולה לעצור את האירוע



שאלות סוקרטיות להבנת כוונות



מה היה חלקך באירוע הטראומטי? מהן העובדות?

- אירוע לא צפוי----לא הייתה דרך לחזות אותו---צער/עצב
- אחריות----היה לי תפקיד באירוע אבל לא התכוונתי לתוצאה---חרטה
- אשמה----התכוונתי לפגוע התכוונתי לתוצאה----אשמה

זה קרה בשללי, לא הייתי צריכה להישאר עבודה.

אונס הוא צער אלים ומפחיד - ויכול לקרות רק
ככה, כי אם הוא לא אלים אפשר להתנגד לקום
וללכת.

הייתי צריכה למנוע את זה

ד:את אומרת שהיית צריכה למנוע את זה, את יכולה להרחיב מעט יותר? לתאר מעט מה קרה באותו יום ולמה את חושבת שזה קרה בגללך?

ט: כן היה לי דדליין בעבודה והייתי צריכה להישאר ולסיים דברים. עבדתי והייתי מאוד מרוכזת ולחוצה שלא אספיק ואז באיזשהו שלב הוא נכנס לחדר שלי, דיבר איתי על מה שאני עושה והיה ענייני, הוא היה מאוד נחמד ואז באיזשהו שלב הוא נעל את הדלת והתחיל לגעת בי באופנים ממש לא מתאימים, אני לא יודעת מה אבל ממש קפאתי.

ד: אבל את אומרת הייתי צריכה למנוע את זה, איך באיזה אופן?

ט: כן, אני אומרת לעצמי שאולי אולי לא הייתה צריכה להישאר בעבודה באותו יום או אולי הייתי צריכה לשים לב לזה ולמנוע את זה איכשהו.

ד: רגע, למה בעצם נשארתי באותו יום עד מאוחר?

ט: היה לי דדליין והייתה לי עוד הרבה עבודה, הייתי לחוצה ונשארתי

ד: האם הייתה לך סיבה לא להישאר בעבודה עד שעה מאוחרת? זה משהו חריג?

ט: לא ממש, זה דבר די מקובל אצלנו יש הרבה פרויקטים ואנשים נשארים עד מאוחר.

ד: אז בעצם את אומרת שזה משהו מקובל ולא הייתה סיבה לא להישאר, האם הייתה לך דרך לחזות את מה שיתרחש אחר כך?

ט: לא ממש,

ד: היו מצבים אחרים בהם נשארתי בעבודה, אולי אפילו שהוא היה שם

ט: כן, היו לא מעט פעמים שנשארתי

ד: ומה היה באותם פעמים?

ט: לא קרה כלום

ד: אבל את אומרת לעצמך שהיית צריכה לדעת שזה יקרה ושהיית

צריכה למנוע את זה? היה ניתן לדעת?

ט: לא באמת היה ניתן

ד: האם את חושבת שיש איזו דרך אחרת בה היית אמורה למנוע את

מה שקרה אחר כך?

ט: אתה יודע, אולי הוא נכנס לחדר והתנהג בצורה חביבה, אולי שם

הייתי צריכה לקום וללכת.

ד: את אומרת שהיית צריכה לקום וללכת כי את יודעת את התוצאה,
האונס, אבל האם הייתה איזושהיא סיבה לקום וללכת אז, בזמן שזה
קרה? האם זה בכלל היה סביר לקום וללכת?

ט: לא ממש סביר, אבל הייתי רוצה...

ד: מתי בעצם הבנת שאת בבעיה?

ט: שהוא התחיל לגעת בי והבנתי שהדלת נעולה.

דף שאלות האיתגור

אמונה : זה קרה בגללי

- מה ההוכחות שיש לך בעד ונגד הרעיון הזה?
- האם הרעיון הזה נובע מתוך הרגל או שהוא מבוסס על עובדות?
- האם הפרשנויות שלך לגבי המצב יותר מדי רחוקות מהמציאות כפי שהיא?
- האם את/ה חושב/ת במונחים של הכל או לא כלום?
- האם את/ה משתמש במילים או במשפטים שהם קיצוניים או מופרזים?
(לדוגמה תמיד, לתמיד, אף פעם, צריך, חייב, לא יכול, ובכל פעם)
- האם את/ה מוציא דברים או דוגמאות ספציפיות מהקשרם?
- האם את/ה מתרץ/ת תירוצים? (אני לא מפחד, אני רק לא רוצה לצאת החוצה, אנשים אחרים מצפים ממני להיות מושלם/ת, או – אני לא רוצה לטלפן בגלל שאין לי זמן).

שאלות איתגור- המשך

- האם מקור המידע מהימן?
- האם את/ה חושב/ת או מתייחס/ת למצב כאילו מדובר בודאיות במקום סבירויות?
- האם את/ה לוקח אירוע בעל סבירות נמוכה ומתייחס אליו כאילו הוא אירוע בעל סבירות גבוהה?
- האם השיפוט שלך מבוסס על מה שאתה מרגיש ולא על עובדות?
- האם את/ה מתמקד/ת בגורמים לא רלוונטיים?

דף דפוסֵי החשיבה המוטיים / שגויים

1. קפיצה למסקנות בלי ביסוס, כאשר יש הוכחות חסרות או אפילו סותרות.
2. הגזמה או המעטה בחשיבותם של אירועים ומשמעותם (אתה מנפח דברים מעבר לפרופורציה שלהם או מכווץ את החשיבות שלהם בצורה לא מתאימה).
3. התעלמות מחלקים חשובים במצבים או אירועים.
4. חשיבת קצוות – חשיבה במונחים של טוב ונכון או רע ושגוי, שחור ולבן.
5. הכללת יתר ממקרה אחד (אתה מתייחס לאירוע שלילי בודד כאל דפוס אינסופי).

6. קריאת מחשבות (אתה מניח שאנשים חושבים אודותיך דברים רעים, או קורא כוונות זדון בהתנהלותם, בשעה שאין לכך הוכחה ודאית).

7. טיעונים רגשיים (אתה מסיק מסקנות על סמך הרגשות שלך, למשל, "אם אני מרגיש פחד סימן שאני בסכנה").

תמות

מהפגישה השביעית בכל פגישה יש הצגה של תמה ועיבודה בעזרת הכלים שנלמדו. התמות שנבחרות

הן:

• בטחון

• אמון

• כוח שליטה ויכולת השפעה

• ערך עצמי

• ואינטימיות

ביטחון

- אמונות הקשורות בעצמי

– אמונה שביכולתך להגן על עצמך מנזק ושיש לך שליטה מסויימת על מה שקורה

– הסימפטומים הקשורים כוללים: חרדה, מחשבות חודרניות לגבי סכנה, רוגז, תגובת בהלה, פחדים עזים לגבי סכנות עתידיות.

ביטחון

• אמונות הקשורות באחרים

– אמונות לגבי מידת הסכנה הטמונה באנשים
אחרים וצפיות לגבי כוונתם של אחרים לגרום
נזק, פציעה או אובדן

– הסימפטומים כוללים הימנעות או תגובות
פוביות, נסיגה חברתית

אמון

• אמונות הקשורות לעצמי

- אמונה שביכולתך לבטוח או לסמוך על תפיסתך, השיפוט שלך ושיקול דעתך. זהו חלק חשוב ממושג העצמי, ומשרת את פונקציית ההגנה העצמית.
- הסימפטומים הקשורים כוללים תחושה של בגידה עצמית, חרדה, בלבול, זהירות יתר, חוסר יכולת לקבל החלטות, ספק עצמי.

אמון

• אמונות הקשורות לאחרים

- האמונה שניתן לסמוך על הבטחות של אנשים אחרים לגבי התנהגותם בעתיד . אדם צריך ללמוד איזון בריא בין אמון וחוסר אמון, ומתי כל אחד מהם מתאים
- הסימפטומים הקשורים כוללים תחושת "התפכחות מאשליה", פחד מבגידה, כעס וזעם, חשדנות, בריחה ממערכות יחסים

כוח ושליטה

- אמונות הקשורות בעצמי

– האמונה שביכולתך לפתור בעיות ולעמוד באתגרים.
קשורה עם היכולת לצמיחה עצמית

- אמונה שאדם חייב לשלוט בעצמו כל הזמן

- אמונה שלאדם אין שום יכולת לשלוט בשום דבר

– הסימפטומים כוללים איבוד תחושה, המנעות מרגשות,
פאסיביות, חוסר תקווה, דכאון, דפוסי הרס עצמי,
שערורייה כשדברים יוצאים משליטה.

כוח ושליטה

• אמונות הקשורות באחרים

- האמונה שלאחרים יש יותר שליטה מאשר לך, שלאחרים יש כוח או שהם מנסים לשלוט בך.
- הסימפטומים הקשורים כוללים פאסיביות, כניעות וחוסר אסרטיביות, או להיפך- כעס והתנהגויות שליטה

הערכה וערך

- אמונות הקשורות בעצמי

אמונה בערך. בכך שאת יכולה להיות מובן, מוערכת, זכאית לכובד ולהילקח ברצינות. זהו הבסיס להתפתחות הערכה עצמית

הסימפטומים כוללים דיכאון, אשמה, בוששה והתנהגות של הרס עצמי

הערכה וערך

• אמונות הקשורות באחרים

– אמונות לגבי אנשים אחרים אשר אינן תואמות את המציאות של התנהלות האדם האחר.

– דוגמאות:

• אנשים הם לא אכפתיים, שווי-נפש ואנוכיים

• אנשים הם רעים, מרושעים וזדוניים .

הסימפטומים כוללים כעס, בוז, מרירות, ציוניות בידוד או נסיגה והתנהגות חברתית

אינטימיות

• אמונות הקשורות בעצמי

– היכולת לטפל בעצמך, לנחם ולהרגיע את עצמך.
אינטימיות אישית מתבטאת ביכולת להיות לבד בלי להרגיש ריקנות או בדידות .

– סימפטומים הקשורים באמונות שליליות לגבי יכולת לאינטימיות עצמית כוללים: חוסר יכולת או קושי להרגיע ולטפל בעצמך, פחד מלהיות לבד, חוויה של ריקנות פנימית ותחושת מוות פנימית, פאניקה וחרדה גדולה כאשר אתה נזכר בטרומה או שנתקלת במשהו שמזכיר לך אותה, בהיותך לבד, חיפוש מקורות הסחה והרגעה חיצוניים, מערכות יחסים תובעניות או תלותיות

אינטימיות

• אמונות הקשורות לאחרים

הצורך באינטימיות, קשר וקרבה הוא צורך אנושי בסיסי. הוא עשוי להינזק בעקבות תגובות לא רגישות, פוגעות או לא אמפטיות מאחרים.

סימפטומים קשורים כוללים בדידות, ריקנות או בידוד, חוסר יכולת ליצור קשר עם אחרים

סיום הטיפול:

- בפגישה 11 המטופל מונחה לכתוב מחדש את החיבור על השפעות הטראומה.
- בפגישה 12 המטופל מקריא את החיבור ועושים השוואה לחיבור הראשון.
- בתום ההקראה בוחנים את השינוי, מדברים אל מה עוד צריך לעבוד ומשוחחים על מניעת הישנות.