

משימות לאחר פגישה מספר 1

כתוב לפחות דף אחד (עדיף יותר) תוך מחשבה מעמיקה על השאלה: מה המשמעות שאני מיהס לעובדה

שאירוע טראומטי זה קרה לי. אינך מתבקש להיכנס לפרטי האירוע עצמו!

כמו כן, כתוב מה הייתה ההשפעה של האירוע הטראומטי. התייחס להשפעה שהייתה לאירוע על האמונות

שלך לגבי עצמך, לגבי אחרים והעולם, תוך התמקדות בנושאים הבאים: ביטחון (בעצמך, באחרים,

ותחושת בטחון בעולם), אמון (בעצמך או באחרים), כוח, שליטה ויכולת השפעה (שלך ושל אחרים),

ערך עצמי וערכם של אחרים, ואינטימיות (שלך מול עצמך ומול אחרים). אם מסיבה כלשהי נעצרת

בכתיבה, אנא סמן קו במקום בו נעצרת.

הבא עימך את מה שכתבת לפגישה הבאה!

אנא קרא את הדף על נקודות היתקעות, כדי לוודא שאתה מבין את המושג שאנו עוסקים בו.

דפים נלווים:

[תגובות פוסט-טראומטיות](#)

[מהן נקודות היתקעות?](#)

תגובות פוסט טראומטיות שמובילות להפרעה פוסט-טראומטית (PTSD)

דף הסבר לגבי נקודות היתקעות (לנשים)

מהן נקודות היתקעות?

בהמשך הטיפול, נדבר על נקודות היתקעות ונעזור לך לזהות מהן. באופן עקרוני, נקודות היתקעות הן אמונות סותרות או אמונות שליליות חזקות, אשר יוצרות רגשות לא נעימים ומובילות להתנהגויות לא מועילות או לא בריאות. נקודות היתקעות יכולות להיווצר בכמה דרכים שונות:

נקודות היתקעות הן קונפליקטים בין אמונות קודמות לבין אמונות לאחר הטראומה:

אמונות קודמות:	לאחר האירוע (אונס):
אי אפשר להיאנס על ידי מישהו מוכר	נאנסת על ידי מישהו שאת מכירה

תוצאות:

אם את מתקשה לשנות את האמונות הקודמות שלך על מנת לקבל את מה שקרה לך, (למשל שאת יכולה להיאנס ע"י מישהו קרוב), תמצאי את עצמך שואלת: "האם זה באמת היה אונס?" אם את שואלת את עצמך אם זה באמת היה אונס, את עשויה לגרום לאונס להיראות כדבר שהיה צריכה לקרות ע"י זה שתאמרי: "כנראה שפירשתי לא נכון את מה שקרה", "לא הייתי מספיק ברורה", "אני משוגעת או שעשיתי משהו שהטעה אותו".

אם את תקועה כאן, ייקח זמן עד שתוכלי להרגיש את רגשותיך לגבי התקיפה.

מטרה:

לעזור לך לשנות את האמונה הקודמת שלך, ולאמץ אמונה חדשה. למשל: את יכולה להיאנס על ידי מישהו שאת מכירה. כשתוכלי לעשות זאת, תוכלי לתת לטראומה תווית של אונס, לקבל את זה שזה קרה, ולנוע הלאה מפה.

נקודות היתקעות יכולות גם להיווצר אם יש לך אמונות ראשוניות שליליות שמחזקות או מאושרות על ידי האונס.

אמונות קודמות:	לאחר האירוע:
גברים הם לא טובים	נאנסת ע"י גבר

תוצאות:

אם תראי באונס כהוכחה נוספת לכך שגברים הם "לא טובים", אז אמונה זו תתחזק.
אם את תקועה כאן, יהיו לך תגובות רגשיות חזקות שיפריעו לרצון וליכולת שלך לבנות יחסים עם גברים. מחוץ לקשרים את עשויה אמנם לחוש בטוחה, אך האם את רוצה לחיות כך את שארית ימיך? אנו חושבים שיש צורך להתייחס לכך.

המטרה:

לעזור לך לשנות את האמונות שלך, כך שלא יהיו כל כך קיצוניות. לדוגמה: "חלק מהגברים לא טובים, אולם זה לא נכון לגבי כל הגברים!"

דף הסבר לגבי נקודות היתקעות (לגברים)

מהן נקודות היתקעות?

בהמשך הטיפול, נדבר על נקודות היתקעות ונעזור לך לזהות מהן. באופן עקרוני, נקודות היתקעות הן אמונות סותרות או אמונות שליליות חזקות, אשר יוצרות רגשות לא נעימים ומובילות להתנהגויות לא מועילות או לא בריאות. נקודות היתקעות יכולות להיווצר בכמה דרכים שונות:

נקודות היתקעות הן קונפליקטים בין אמונות קודמות לבין אמונות לאחר הטראומה

אמונות קודמות:	לאחר האירוע (פציעה):
אני מסוגל להגן על עצמי במצבים מסוכנים	נפגעתי במהלך שירותי הצבאי, וזה באשמתי

תוצאות:

אם אתה מתקשה לשנות את האמונות הקודמות שלך על מנת לקבל את מה שקרה לך, (למשל שאתה לא יכול להגן על עצמך בכל המצבים), תמצא את עצמך אומר: "הגיע לי להיפצע, בגלל הדברים שעשיתי (או לא עשיתי)". אני אחראי למה שקרה"

אם אתה מטיל ספק בתפקידך בסיטואציה, אתה עשוי לנסות למצוא היגיון על ידי אמירה כמו: "כנראה שפירשתי לא נכון את מה שקרה", "לא הייתי מספיק ברור", "פעלתי לא נכון", "אני משוגע או שעשיתי משהו שגרם לכך".

אם אתה תקוע כאן, ייקח זמן עד שתוכל להרגיש את רגשותיך לגבי האירוע.

המטרה:

לעזור לך לשנות את האמונה הקודמת שלך, ולאמץ אמונה חדשה. למשל: "ייתכן ואני לא יכול להגן על עצמי בכל המצבים". כשתוכל לעשות זאת, תוכל לקבל את העובדה שהאירוע קרה, ולנוע הלאה מפה.

נקודות היתקעות יכולות גם להיווצר אם יש לך אמונות ראשוניות שליליות שמחוזקות או מאושרות על ידי האירוע.

אמונות קודמות:	לאחר האירוע (פציעה):
אסור לבטוח בדמויות סמכות	נפצעתי במהלך שירותי הצבאי, וזה קרה בגלל המפקדים שלי

תוצאות:

אם תראה באירוע הטראומטי הוכחה נוספת לכך שאסור לבטוח בדמויות סמכות, אז אמונה זו תתחזק.

אם אתה תקוע כאן, יהיו לך תגובות רגשיות חזקות שיפריעו לרצון וליכולת שלך לבנות יחסים מוצלחים עם דמויות סמכות. ייתכן ואתה חש בטוח יותר להניח שכל דמויות הסמכות אינן ראויות לאמון, אך אמונה זו משמרת את המצוקה שלך, ועשויה אף להוביל לבעיות חברתיות או תעסוקתיות.

המטרה:

לעזור לך לשנות את האמונות שלך, כך שלא יהיו כל כך קיצוניות. לדוגמה: "ניתן לבטוח בחלק מדמויות הסמכות, בדרכים מסוימות, ועד למידה מסוימת"

משימות לאחר פגישה מספר 1 א'

כתוב לפחות עמוד אחד על המשמעות שיש לאובדן שחווית בחיך. מה משמעות העובדה ש _____ נהרג?
כמו במשימה הקודמת, התמקד בפרשנות ביחס לנושאים של: בטחון, אמון, שליטה/כוח, הערכה עצמית
ואינטימיות. כמו כן, התייחס לשאלה כיצד המוות השפיע על הזיכרון שלך את _____, יחסיך עם
_____, וכיצד אתה תופש את ההסתגלות שלך לאובדן?

דפים נלווים:

[מיתוסים לגבי אבל](#)

מיתוסים לגבי אבל (Rando, 1993)

- היגון והאבל פוחתים באופן הדרגתי עם חלוף הזמן.
- כל סוגי האובדן מעוררים את אותו סוג של אבל.
- אנשים שמתאבלים רק צריכים לבטא את רגשותיהם על מנת להתגבר על האבל.
- על מנת להישאר בריא אחרי מוות של מישהו אהוב, האדם האבל צריך להפסיק לחשוב עליו.
- היגון ישפיע על האדם האבל רק מבחינה פסיכולוגית, אך לא יפריע לו מבחינות אחרות.
- העוצמה והמשך של האבל הם עדות לאהבה כלפי המת.
- כשאדם מתאבל על מותו של מישהו, הוא מתאבל רק על אובדנו של האדם ולא על שום דבר אחר.
- אובדן של מישהו שמת מוות פתאומי הוא זהה לאובדן של מישהו שמותו היה צפוי.
- האבל מסתיים תוך שנה.
- הזמן מרפא את כל הפצעים.

משימות לאחר פגישה מס' 2

במהלך השבוע הקרוב האזן לפחות פעם אחת לקלטת הפגישה.

על מנת להפוך מודע לקשר בין אירועים, מחשבות, רגשות והתנהגויות אנא מלא את **דפי רישום המחשבות והרגשות**. השתדל למלא לפחות דף אחד ליום. זכור למלא את הדף בסמוך לאירוע עד כמה שניתן. השלם לפחות דף אחד על האירוע הטראומטי. היעזר בדף לזיהוי רגשות על מנת לקבוע מהם הרגשות שאתה חש ומהיא עוצמתם.

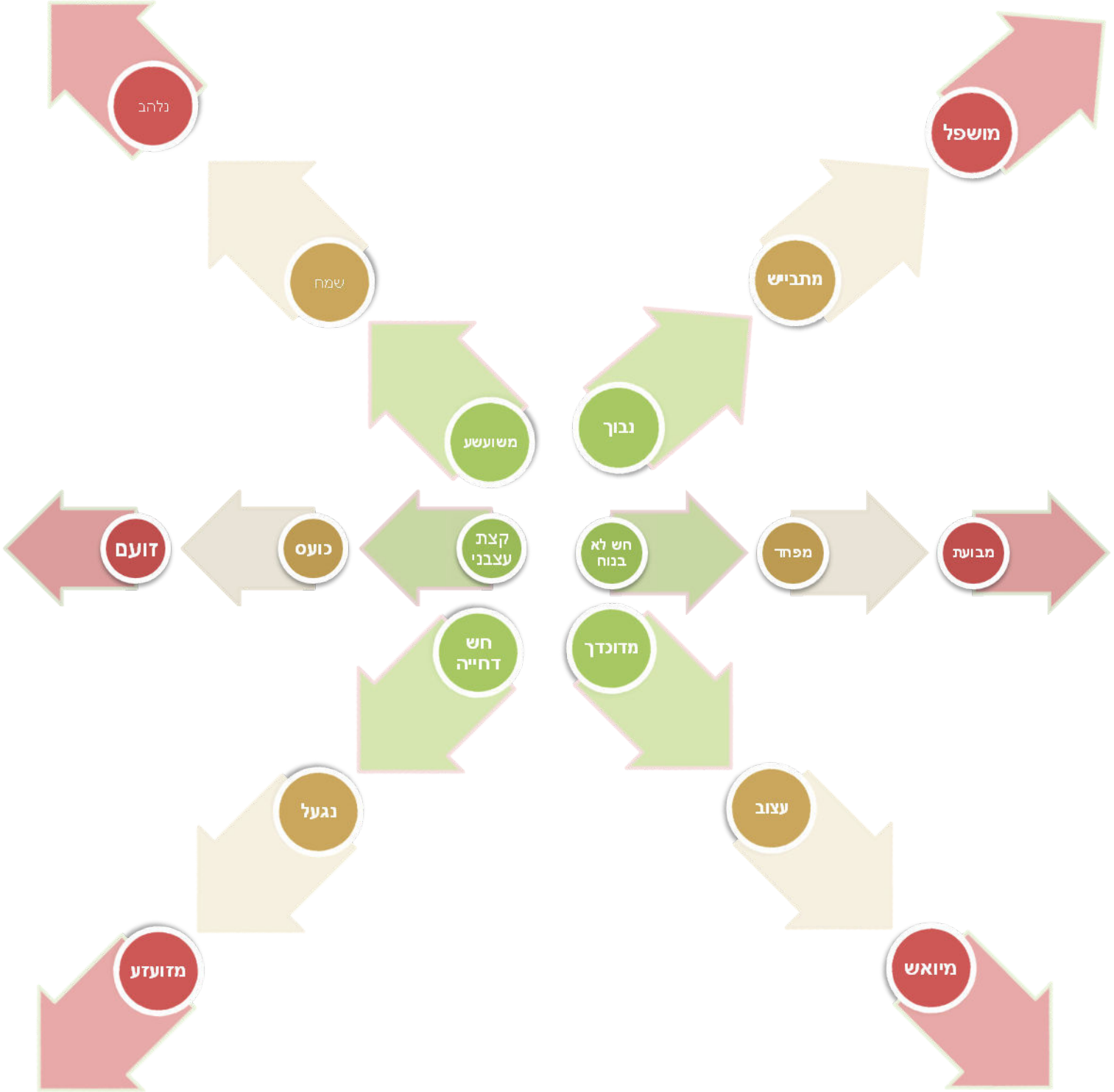
דפים נלווים:

[דף לזיהוי רגשות](#)

[דפי רישום מחשבות ורגשות \(אמ"ר\)](#)

[דפי רישום מחשבות ורגשות – כיצד לא למלא דף זה](#)

[דוגמאות מלאות של דפי רישום מחשבות ורגשות \(אמ"ר\)](#)



דף רישום מחשבות ורגשות (אמ"ר)

תאריך: _____

שם: _____

ג' – רגש

ב' – מחשבה

א' – אירוע

"מה שאני מרגיש"

"מה שאני אומר לעצמי"

"משהו קורה"

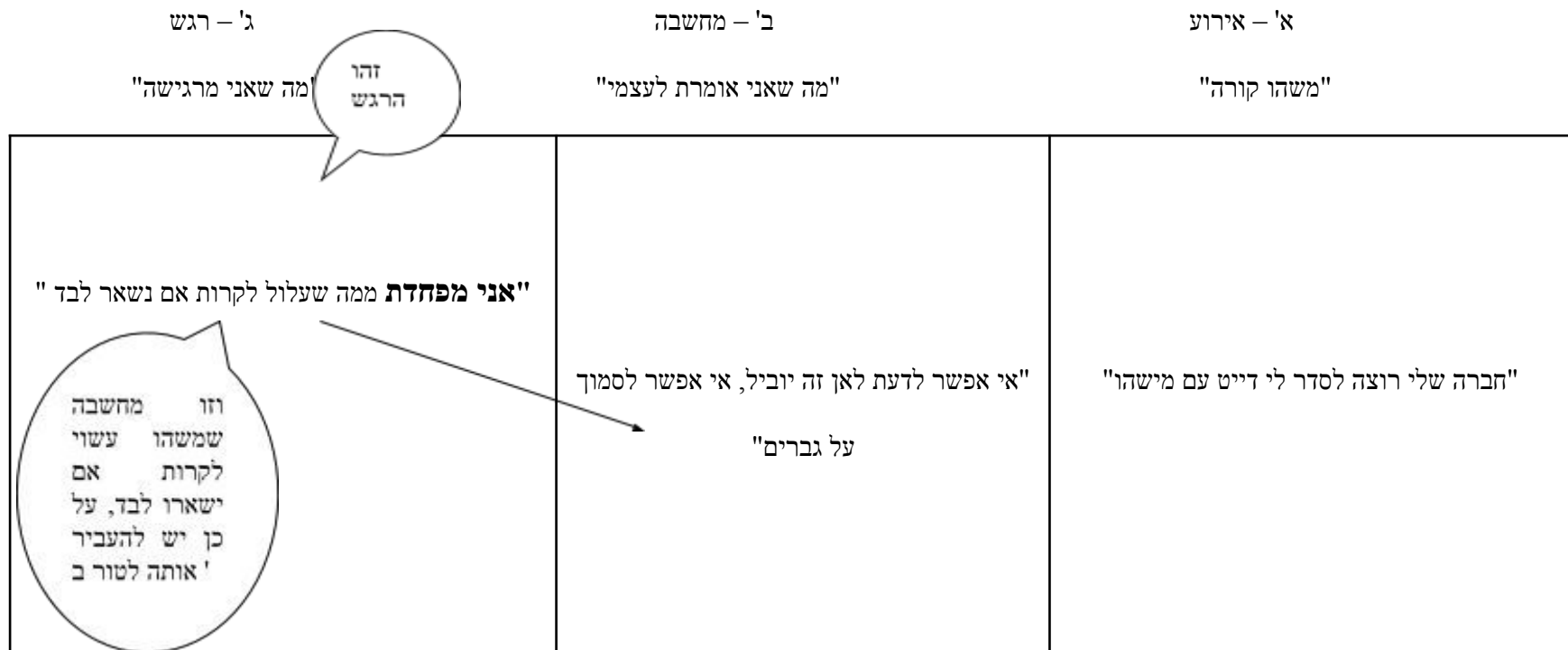
--	--	--

האם המחשבות שלי בחלק ב' ריאליסטיות?

מה אתה יכול להגיד לעצמך במקרים דומים בעתיד?



דף רישום מחשבות ורגשות (אמ"ר) - דוגמה כיצד לא למלא דף זה



האם המחשבות שלי בחלק ב' ריאליסטיות? "לא. אין לי שום דרך לדעת לאן יוביל הדייט הזה בלי שאצא ואפגוש את הבחור".

מה את יכולה להגייד לעצמך במקרים דומים בעתיד? "לא כל הגברים הם אותו הדבר. לא כולם אנסים כמו הגבר שתקף אותי. ייתכן שאפגוש בדייט גבר רגיש ומבין.



א' – אירוע

ב' – מחשבה

ג' – רגש

"משהו קורה"

"מה שאני אומר לעצמי"

"מה"

שאני מרגיש"

<p>"אני מפחד"</p> <p>"אני נמנע מלתקשר עם אנשים בעלי סמכות, או שאני מתווכח איתם לגבי החלטותיהם כאשר אני צריך לתקשר איתם "</p>	<p>"אי אפשר לבטוח באנשים בעלי סמכויות, אי אפשר לסמוך על המפקד שלי. הוא חשף אותנו לסכנה כדי להגן על עצמו"</p>	<p>"המפקד שלי נתן פקודות שגרמו לנו להיכנס לקו האש"</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

האם המחשבות של בחלק ב' ריאליסטיות? "לא. לא כל האנשים המחזיקים בסמכויות הם בהכרח כמו המפקד שלי".

מה אתה יכול להגיד לעצמך במקרים דומים בעתיד? "אנשים בעלי סמכות הם אינדיבידואלים, ולא לכולם יש את אותם יתרונות וחסרונות".

משימות לאחר פגישה מס' 3

את המשימה הבאה יש להתחיל בהקדם האפשרי. אנא אל תדחה אותה או תמנע ממנה.

כתוב תיאור מלא של _____ (האירוע הטראומטי). בתיאור יש לכלול כמה שיותר פרטים. מה קרה, מה עבר לך בראש, מה הרגשת וכך הלאה. בנוסף יש לכלול כמה שיותר פרטים חושיים כמו מראות, קולות, ריחות וכדומה. חשוב מאד לכתוב את כל מה שעולה בזיכרון ולא להימנע מכתובת דברים קשים או מביכים.

על מנת לבצע את המשימה בצורה טובה בחר זמן ומקום שיהיה נוח לכתובה. חשוב שיהיה לך מספיק זמן, ושהכתיבה תבצע במקום בו יש לך פרטיות.

בזמן הכתיבה אנא אפשר לעצמך להרגיש כל רגש שעולה באופן טבעי. אל תעצור את עצמך מלהרגיש את הרגשות, ואל תנסה לשלוט בהם. אם אתה מרגיש צורך לעצור בנקודה כלשהי, אנא סמן קו היכן שעצרת. לאחר שתירגע התחל לכתוב שוב. המשך לכתוב את המשימה אפילו אם תזדקק למספר הפסקות נוספות. לאחר סיום הכתיבה קרא את כל מה שכתבת פעם ביום, עד לפגישה הבאה. בזמן הקריאה אפשר לעצמך להרגיש את הרגשות מבלי לנסות לשלוט בהם או לעצור אותם.

הבא איתך את התיאור הכתוב לפגישה הבאה.

המשך לעבוד עם דפי רישום המחשבות והרגשות באופן יומיומי.

משימות לאחר פגישה מס' 4

את המשימה הבאה יש להתחיל בהקדם האפשרי. אנא אל תדחה אותה ואל תמנע ממנה.

כתוב תיאור חדש של _____ (האירוע הטראומטי). בתיאור יש לכלול כמה שיותר פרטים. מה קרה, מה עבר לך בראש, מה הרגשת וכך הלאה. בנוסף יש לכלול כמה שיותר פרטים חושיים כמו מראות, קולות, ריחות וכדומה. הפעם הקפד לכתוב את כל מה שעולה בראש ואל תימנע מכתובת דברים קשים או מביכים. אם בפעם הקודמת התקשית להשלים את המשימה, השתדל הפעם לדחוף את עצמך לכתוב יותר וזכור שאת הקשה מכל כבר עברת. זיכרון, כואב ככל שיהיה, אינו יכול לפגוע בך. בנוסף לכל אלו אנו מבקשים שהפעם תוסיף בסוגריים את המחשבות והרגשות העכשוויים שעולים לך תוך כדי הכתיבה או כאשר אתה נזכר בטראומה. (לדוגמה – "אני מרגיש הרבה כעס על זה שעשו לי את זה").

לאחר סיום הכתיבה זכור לקרוא את כל מה שכתבת לפחות פעם ביום, עד לפגישה הבאה.

בזמן הקריאה אפשר לעצמך להרגיש את הרגשות מבלי לנסות לשלוט בהם או לעצור אותם.

הבא איתך את התיאור הכתוב לפגישה הבאה.

בנוסף, המשך לעבוד עם דפי רישום המחשבות והרגשות באופן יומיומי.

משימות לאחר פגישה מס' 5

במהלך השבוע הקרוב בחר לפחות נקודת היתקעות או מחשבה שלילית אחת ליום, וענה על שאלות האיתגור שמופיעות בדף השאלות לעבודה על מחשבות. בזמן שאתה עונה על השאלות יש להתייחס אך ורק לנקודת ההיתקעות או המחשבה שאותה אתה בוחן. כתוב את תשובותיך בדף נפרד, כך שתוכל לשמור את רשימת השאלות להתייחסות עתידית.

קרא את דפי הדוגמאות המצורפים והעזר בהם על מנת לבצע משימה זו.

אם עד כה לא סיימת את משימות הכתיבה של הטראומה, אנא המשך לעבוד עליהן ועבור עליהן לפני הפגישה הבאה. זכור להביא לפגישה את כל מטלות הבית.

דפים לחלוקה:

דף שאלות לעבודה על מחשבות

דוגמאות מלאות לדף שאלות לעבודה על מחשבות

דף שאלות לעבודה על מחשבות

לפניך רשימת שאלות שניתן להשתמש בהן על מנת לבחון, לאתגר ולערער אמונות ומחשבות בעייתיות, שגויות או לא מועילות. חשוב לזכור שלא כל השאלות יתאימו למחשבה או לאמונה שבחרת לבחון. ענה על כמה שיותר שאלות על המחשבה או אמונה שבחרת לבחון.

מה המחשבה או האמונה אותה אני בוחן:

1. מה ההוכחות שיש לך בעד ונגד הרעיון הזה?
2. האם הרעיון הזה נובע מתוך הרגל או שהוא מבוסס על עובדות?
3. האם הפרשנויות שלך לגבי המצב יותר מדי רחוקות מהמציאות כפי שהיא או כפי שהיא הייתה בזמן האירוע?
4. האם את/ה חושב/ת במונחים של הכול או לא כלום?
5. האם את/ה משתמש במילים או במשפטים שהם קיצוניים או מופרזים? (לדוגמה – תמיד, לתמיד, אף פעם, צריך, חייב, לא יכול, ובכל פעם)?
6. האם את/ה מוציא דברים או דוגמאות ספציפיות מהקשרם?
7. 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).
8. האם מקור המידע מהימן?
9. האם את/ה חושב/ת או מתייחס/ת למצב כאילו מדובר בודאיות במקום סבירויות?
10. האם את/ה לוקח אירוע בעל סבירות נמוכה ומתייחס אליו כאילו הוא אירוע בעל סבירות גבוהה?
11. האם השיפוט שלך מבוסס על מה שאתה מרגיש ולא על עובדות?
12. האם את/ה מתמקד/ת בגורמים לא רלוונטיים?

דף שאלות לעבודה על מחשבות – דוגמא 1

לפניך דף דוגמה של בחינת אמונה של אישה שהותקפה מינית על ידי מנהל בדרגי בינים במקום עבודתה. עמיתיה לעבודה תמכו באיש לאחר היוודע דבר האירוע. הדף מציג עבודה על אמונה שקשורה ליכולת לסמוך על עצמה.

מה המחשבה או האמונה אותה אני בוחנת:

אמונה – אני לא סומכת על עצמי יותר, אני לא מאמינה בשיפוט שלי לגבי אנשים

1. מה ההוכחות שיש לך בעד ונגד הרעיון הזה?

הוכחה בעד: בטחתי באנשים שעבדתי איתם. בטחתי בו. בטחתי באמונה שאנשים קופצים מסמטה חשוכה.

הוכחה נגד: לא הייתה לי כל סיבה לא לבטוח בחברי לעבודה, ולא הייתה לי כל סיבה לא לבטוח בו.

2. האם הרעיון הזה נובע מתוך הרגל או שהוא מבוסס על עובדות?

כן, אני חושבת שאני צריכה לבנות מערכת של אמון ששופטת כל אדם או סיטואציה לגופה. לא הייתה לי כל סיבה לא לבטוח בו, והעובדה היא שלא כל אחד הוא אנס.

3. האם הפרשנויות שלך לגבי המצב יותר מדי רחוקות מהמציאות כפי שהיא או כפי שהיא הייתה בזמן האירוע?

אני מרגישה שיש משהו בו שהחמצתי, אולי בפעם הבאה שאפגוש אדם כזה זה לא יוחמץ, ואני אוכל למנוע את התוצאה הסופית. אם בשיפוט שלי החמצתי משהו, אז אולי אני אוכל לזהות אנס בפעם הבאה.

4. האם את חושבת במונחים של הכול או לא כלום?

כן, זה או שאני בוטחת במישהו או שאני לא בוטחת בו בכלל. אני צריכה לפתח שיטה שמאפשרת לבנות אמון לאט לאט, ולסמוך על אלו שמראים לי שניתן לסמוך עליהם. אני צריכה לבטוח ביכולת שלי לשפוט אנשים.

5. האם את משתמשת במילים או במשפטים שהם קיצוניים או מופרזים? (לדוגמה – תמיד, לתמיד, אף פעם, צריכה, חייב, לא יכולה, ובכל פעם)

כן, אני מרגישה כאילו הייתי צריכה לדעת שאי אפשר לבטוח בו. למרות שהוא אף פעם לא נתן לי איזו שהיא סיבה לא לבטוח בו, פשוט הייתי צריכה לדעת. כעת אני יודעת שזה בלתי אפשרי.

6. האם את מוציאה דברים או דוגמאות ספציפיות מהקשרם?

כן, לא הייתה לי שום סיבה לא ללכת איתו למקומות או לא לבטוח בו, זה שהלכתי ובטחתי לא אומר שהרשתי לו לאנוס אותי. הוא תמיד התייחס אלי יפה, ואף לא פעם פגע בי, אז למה לא הייתי צריכה לסמוך עליו?

7. האם את מתרצת תירוצים? (אני לא מפחדת, אני רק לא רוצה לצאת החוצה, אנשים אחרים מצפים ממני להיות מושלמת או – אני לא רוצה לטלפן בגלל שאין לי זמן).

אני חושבת שתירצתי תירוצים, קיוויתי שבהסתכלות לאחור, זה יהיה יותר קל אם אגלה שהחמצתי משהו שהייתי צריכה לראות, ואולי אוכל למנוע בעתיד. מספיק עם התירוצים.
8. האם מקור המידע מהימן?

לא שייך

9. האם את חושבת או מתייחסת למצב כאילו מדובר בודאוויות במקום סבירויות?

השיפוט שלי הוכיח את עצמו במצבים אחרים ועם אנשים אחרים, וכל עוד אין סתירות – אני צריכה לבטוח בעצמי ובאחרים, קצת בכל פעם.

10. האם את לוקחת אירוע בעל סבירות נמוכה ומתייחסת אליו כאילו הוא אירוע בעל סבירות גבוהה?

לא שייך

11. האם השיפוט שלך מבוסס על מה שאת מרגישה ולא על עובדות?

לא שייך

12. האם את מתמקדת בגורמים לא רלוונטיים?

לא שייך

דף שאלות לעבודה על מחשבות – דוגמא 2

לפניך דף דוגמה של בחינת אמונה של אישה שאיבדה את בעלה בתאונת דרכים.

1. מה המחשבה או האמונה אותה אני בוחנת:

אמונה – אני לא אדם שלם בלי בעלי. אני לא יכולה להמשיך בחיי, בגלל שאין לי חיים נפרדים בלעדיו. אני לא קיימת בלעדיו.

2. מה ההוכחות שיש לך בעד ונגד הרעיון הזה?

אני חושבת שאין באמת הוכחות לכך. אני חיה ואני מקבלת החלטות כל יום גם בלעדיו. נאלצתי להמשיך.

3. האם הרעיון הזה נובע מתוך הרגל או שהוא מבוסס על עובדות?

תמיד הרגשתי שהוא משלים אותי. חשבתי שאנחנו הזוג המושלם. אני יודעת על חברים שקינאו בנו על מה שיש לנו. עשינו הכול ביחד. פשוט התרגלתי לחשוב שאני חלק מזוג ולא אדם נפרד. זה היה ההרגל שלי. העובדה היא, שאפילו כשהיה בחיים, היו דברים שלא שאלתי אותו עליהם לפני שעשיתי אותם, הלכתי לכל מיני מקומות לבד, וקיבלתי החלטות גם בעצמי. אחרי הכול הייתי אדם בוגר. את רוב

ההחלטות של ניהול הבית, וגם החלטות הקשורות בילדים אני קיבלתי. הוא פשוט הסכים עם ההחלטות ושיתף אותן פעולה.

4. האם הפרשנויות שלך לגבי המצב, יותר מדי רחוקות מהמציאות כפי שהיא או כפי שהיא הייתה בזמן

האירוע?

אני מרגישה כל כך מפוחדת ועצובה כשאני לבד. האם זה גורם לי לחשוב שאני לא יכולה להתמודד, בגלל שאני פוחדת שאני לא יכולה, שאני לא קיימת, בגלל שאני לא רואה כיצד אני יכולה? לאבד את בן זוגך זו חוויה שמנפצת את החיים, מנפצת את החיים שהיו לנו יחדיו, אבל זה לא אומר שאין לי חיים יותר. זה פשוט אומר שיש לי חיים שהם שונים מהחיים שהיו לי.

5. האם אתה חושב במונחים של הכול או לא כלום?

כשאני מרגישה ממש רע, ומרגישה ממש רע בקשר לזה, אני מרגישה שזה קיצוני, הרגשות שלי נראים כ"הכול או לא כלום". יכול להיות שגם החשיבה שלי הופכת להיות כזו. העובדה היא שגם כשבעלי היה בחיים, היה לי את עצמי, וזה לא השתנה גם עכשיו כשהוא איננו.

6. האם אתה משתמש במילים או במשפטים שהם קיצוניים או מופרזים? (לדוגמה – תמיד, לתמיד, אף פעם, צריך, חייב, לא יכול, ובכל פעם)

יתכן שאני מפריזה ב"לא יכולה" ו"לא קיים"

7. האם אתה מוציא דברים או דוגמאות ספציפיות מהקשרם?

אני לא בטוחה שזה מתאים. אבל לפעמים אני מרגישה שאני לא יכולה להשתלט על הדברים שהוא היה עושה, כמו תשלום של חשבונות או ניהול חשבון הבנק. אני לא מרגישה שלמה ביכולתי, כאילו הוא היה מסוגל לעשות את סוג הדברים האלה ואני עשיתי דברים אחרים, ויחד היינו אדם שלם שיכול להתמודד. נראה לי שכשאני נתקלת בדברים שהוא היה רגיל לעשות, ואני לא יכולה לעשות, זה להוציא דוגמה ספציפית מהקשרה.

8. האם אתה מתרץ תירוצים? (אני לא מפחד, אני רק לא רוצה לצאת החוצה, אנשים אחרים מצפים ממני להיות מושלם, או – אני לא רוצה לטלפן בגלל שאין לי זמן).

סביר להניח שכל עוד אני ממשיכה להגייד לעצמי ש"אני לא קיימת, ואין לי חיים", לא אצא ולא אעשה את הדברים שאני צריכה לעשות על מנת לארגן דברים לעצמי, ולהבין איך יהיו חיי כאלמנה. זה כאילו שאני מחכה - או שהזמן ילך אחורה וימחק את האירוע הנורא הזה, או שאנשים אחרים יקבלו בשבילי החלטות.

9. האם מקור המידע מהימן?

אם הכוונה היא שאני מקור המידע, אז כרגע המקור לא כל כך מהימן. אני יותר מדי נסערת. אבל את מי אני יכולה לשאול? אולי אני אשאל חברים או את אימא שלי.

10. האם אתה חושב או מתייחס למצב כאילו מדובר בודאיות במקום סבירויות?

אני מרגישה בטוחה שאיני שלמה. האם יש סיכוי שאני לא? זה לא נשמע הגיוני.

11. האם אתה לוקח אירוע בעל סבירות נמוכה ומתייחס אליו כאילו הוא אירוע בעל סבירות גבוהה?

זה גם כן לא ממש מתאים.

12. האם השיפוט שלך מבוסס על מה שאתה מרגיש ולא על עובדות?

בוודאות! אני כולי רגשות עכשיו. והעובדות נראות חלשות בהשוואה, אבל כשאני באמת נותנת לעובדות הזדמנות, אני מרגישה קצת יותר נינוחה, ופחות נסערת.

13. האם אתה מתמקד בגורמים לא רלוונטיים?

זה שאני מבולבלת ופוחדת מהחיים שלי עכשיו, לא אומר שהם נגמרו. זה שאני מרגישה נסערת לא בלתי רלוונטי, אבל זה שאני מרגישה לא בטוחה לגבי העתיד שלי, לא אומר שאני לא אדם שלם ובעל ערך, או שאין לי עתיד.

דף שאלות לעבודה על מחשבות – דוגמא 3

לפניך דף דוגמא של מטופלת שנאנסה על ידי בחור עימו יצאה.

1. מה המחשבה או האמונה אותה אני בוחנת:

לא הייתי מוכנה, הייתי בהלם מהחדירה << איך לא ראיתי את זה בא? איזו טיפשה >> כעס על עצמי

אמונה שנבדקת – הייתי אמורה לראות את זה בא

2. מה ההוכחות שיש לך בעד ונגד הרעיון הזה?

הוכחה בעד:

הוכחה נגד:

זה לא היה קיים ברפרטואר ההתנהגויות שלי של גברים.

לא היו שום סימנים מקדימים או שנראו לי אז כסימנים מקדימים.

אז סמכתי עליו.

3. האם הרעיון הזה נובע מתוך הרגל או שהוא מבוסס על עובדות?

מתוך הרגל. היום אני חושבת ככה, על סמך מידע שיש לי היום.

4. האם הפרשנויות שלך לגבי המצב יותר מדי רחוקות מהמציאות כפי שהיא או כפי שהיא הייתה בזמן

האירוע?

כן. לא הייתה לי שום דרך לחשוב שכך זה יגמר

5. האם את חושבת במונחים של הכול או לא כלום?

כן. אני לא בסדר שלא ראיתי את זה, אולי יכולתי לדאוג על סמך מה שקרה קודם, להתבאס עליו שאני

צריכה לסרב הרבה פעמים, אבל לא להבין...

6. האם את משתמשת במילים או במשפטים שהם קיצוניים או מופרזים? (לדוגמה – תמיד, לתמיד, אף

פעם, צריכה, חייב, לא יכולה, ובכל פעם)

כן. "הייתי אמורה" – זה מבוסס על מה שאני יודעת היום – התוצאה. אני שופטת את עצמי יותר מדי

בחומרה.

7. האם את מוציאה דברים או דוגמאות ספציפיות מהקשרם?

כן. לא הייתה לי שום דרך לראות את זה בא. אמרתי לו שאני לא אשכב איתו. הוא היה אמור להבין!

ולקבל!

8. האם את מתרצת תירוצים? (אני לא מפחדת, אני רק לא רוצה לצאת החוצה, אנשים אחרים מצפים

ממני להיות מושלמת או – אני לא רוצה לטלפן בגלל שאין לי זמן).

לא רלבנטי

9. האם מקור המידע מהימן?

לא. זו חוכמה שבדיעבד. אז לא יכולתי לראות את זה בא.

10. האם את חושבת או מתייחסת למצב כאילו מדובר בודאויות במקום סבירויות?

כן. כאילו הסבירות שמישהו שאני איתו רק עם תחתונים יעשה דבר כזה היא גבוהה, ואילו אני בעצמי,

מהניסיון שלי יודעת שזה ממש לא נכון!

11. האם את לוקחת אירוע בעל סבירות נמוכה ומתייחסת אליו כאילו הוא אירוע בעל סבירות גבוהה?

- כן, כאילו ברור שזה אמור לקרות, כשזה לא ברור! ברור שהוא אמור להקשיב לי ולכבד את הרצון שלי!
12. האם השיפוט שלך מבוסס על מה שאת מרגישה ולא על עובדות?
כן. על מה שאני מרגישה עכשיו, כשאני יודעת מה התוצאה.
13. האם את מתמקדת בגורמים לא רלוונטיים?
כן. המידע שיש לי היום ושלא היה קיים אז.

משימות לאחר פגישה מס' 6

השבוע עליך לבחון את נקודות ההיתקעות שזיהית עד כה ולמצוא בתוכן דוגמאות לכל אחד מהרגלי החשיבה הלא מועילים/שגויים המופיעים בדף הנלווה. בנוסף, אנו רוצים שתחפש ותכתוב כיצד הרגלי חשיבה אלו השפיעו על התגובות שלך לאירוע הטראומטי, וכיצד הם משפיעים על התנהגותך כיום. אם בשלב זה קריאת סיפור הטראומה עדיין מעוררת בך רגשות עזים המשך לקרוא את התיאור באופן יומיומי.

דפים לחלוקה:

דף הרגלי חשיבה לא מועילים/שגויים

דף דוגמאות להרגלי חשיבה לא מועילים/ שגויים

דף הרגלי חשיבה לא מועילים/שגויים

לפניך רשימה של הרגלי חשיבה לא מועילים או שגויים. אנשים עושים הטיות וטעויות כאלו באופן יומיומי. לעיתים קרובות דפוסים אלה הופכים להרגלי חשיבה אוטומטיים שגורמים לנו להרגיש רגשות שליליים ולהתנהג באופן שאינו מועיל לנו ואף משמרים את הבעיה. מצא דוגמא לכל אחת מההטיות/שגיאות הללו בנקודות ההיתקעות שהזכרנו עד כה. רשום את נקודת ההיתקעות תחת הדפוס המתאים, וציין באיזה אופן נקודת ההיתקעות מתאימה לדפוס המתואר. בנוסף חשוב כיצד כל אחת מהתבניות הללו משפיעה עליך.

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").

דוגמא לדף הרגלי חשיבה לא מועילים/שגויים

1. קפיצה למסקנות בלי ביסוס, כאשר יש הוכחות חסרות או אפילו סותרות.
 - דוגמה 1: נפגעת תקיפה מינית / אונס החושבת שאם גבר נמצא לבד עם ילד הוא בוודאות יפגע בו.
 - דוגמה 2: נפגע תאונת דרכים שחושב שכל רכב שמתקרב עליו עתיד לפגוע בו.

2. הגזמה או המעטה בחשיבותם של אירועים ומשמעותם. (אתה מנפח דברים מעבר לפרופורציה שלהם או מכווץ את החשיבות שלהם בצורה לא מתאימה).
 - דוגמה להמעטה 1: נפגע שנכח באסון הצונאמי לא הבין מדוע יש לו סימפטומים פוסט טראומטיים, שהרי אם לא נפצע קשה אז הטראומה שלו לא חמורה כל כך לעומת אחרים.
 - דוגמה להמעטה 2: נפגעת תקיפה מינית שחושבת שהאונס שלה לא חמור כל כך מאחר ולא חטפה מכות.
 - דוגמה להגזמה: אדם שעבר שוד ומאמין שעדות כנגד התוקף בבית המשפט תהיה כל כך נוראית, שאין שום סיכוי שיצליח לעמוד בכך.

3. התעלמות מחלקים חשובים במצבים או אירועים.
 - דוגמה 1: נפגעת תקיפה מינית אשר מאמינה "מאחר ולא נלחמתי הרבה, כנראה שרציתי את זה", תוך התעלמות מכך שמדובר באונס, ללא קשר לאופן התגובה שלה.
 - דוגמה 2: נפגע תקיפה אשר מתעלם מן העובדה שלתוקף היה סכין, למרות שזהו מידע חשוב אשר משפיע על מידת השליטה שהייתה לו בסיטואציה.
 - דוגמה 3: מפקד שהוא וחייליו נפגעו בשדה הקרב ומבקר את אופן תפקודו תוך התעלמות מהעובדה שהיה פצוע.

4. חשיבת קצוות – חשיבה במונחים של טוב ונכון או רע ושגוי.
 - דוגמה 1: "זה לא צודק שאני חי ואחרים מתים"

דוגמה 2: "זה שלא התלוננתי במשטרה היה טעות" (לצד אמונה שאסור לטעות)

דוגמה 3: "אני לא בסדר שהתרחקתי מהגופה והתחבאתי" (בזמן קרב).

5. הכללת יתר ממקרה אחד. (אתה מתייחס לאירוע שלילי בודד כאל דפוס אינסופי).

דוגמה 1: אדם שהיה מעורב בתאונת מטוס מסיק שטיסה היא דבר מסוכן.

דוגמה 2: נפגעת תקיפה מינית שמאמינה ש"כל הגברים אנסים" (תיתכן גם אמונה בעלת אופי יותר

ספציפי, למשל: כל הג'ינג'ים אנסים).

6. קריאת מחשבות. (אתה מניח שאנשים חושבים אודותיך דברים רעים או קורא כוונות זדון

בהתנהלותם, בשעה שאין לכך הוכחה ודאית).

דוגמה 1: "זה שהמשפחה שלי והחברים שלי לא העלו את הנושא מראה שהם חושבים שאני

אשם".

דוגמה 2: נפגע טראומה אשר מייחס לאחרים כוונת זדון "האיש הזה נחמד אליי כי הוא רוצה לנצל

אותי".

7. טיעונים רגשיים (אתה מסיק מסקנות על סמך הרגשות שלך)

דוגמה: "אם אני מרגיש פחד זה מראה שאני בסכנה"

משימות לאחר פגישה מס' 7

השתמש [בדפי האלטרנטיבות](#) לפחות פעם ביום על מנת להתעמת עם נקודות ההיתקעות שלך. קרא את [הדף שעוסק בביטחון](#), וחשוב כיצד האמונות הקודמות שלך הושפעו מהאירוע הטראומטי. אם יש לך בעיות שקשורות לתחושות הביטחון שלך לגבי עצמך או לגבי אחרים, השתמש בטופס לפחות פעם אחת לגבי נקודות ההיתקעות אלו. השתמש ביתר הדפים לגבי נקודות ההיתקעות או אירועים אחרים שגורמים למתח בחיי היום יום.

דפים לחלוקה:

[דפי אלטרנטיבות](#)

[דוגמאות מלאות לדפי אלטרנטיבות](#)

[דף בנושא ביטחון](#)

דפי אלטרנטיבות

ה. רגשות	ז. דירוג מחדש של מחשבות קודמות	ו. מחשבה אלטרנטיבית	ה. הרגלי חשיבה לא מועילים/שגויים	ד. איתגור מחשבות	ג. רגשות	ב. מחשבות	א. סיטואציה
איך אתה מרגיש כעת? דרג את עוצמת הרגשות מ-0-100% .	דרג מ-0-100% עד כמה אתה מאמין כעת במחשבות שכתבת בטור ב'.	מה אני יכול לומר מלבד הכתוב בטור ב'? איזה פירוש נוסף אני יכול לתת לכתוב בטור ב' מלבד מה שכתוב שם? דרג את המידה בה אתה מאמין במחשבה האלטרנטיבית מ-0-100%.	השתמש בדף דפוס החשיבה הלא מועילים/שגויים על מנת להחליט האם מדובר באחד מדפוסים החשיבה המוטים אצלך. 1. קפיצה למסקנות 2. הגזמה או המעטה 3. התעלמות מחלקים חשובים 4. חשיבת קצוות 5. הכללת יתר 6. קריאת מחשבות 7. טיעונים רגשיים	השתמש בשאלות האיתגור על מנת לבחון את המחשבות האוטומטיות שלך מטור ב'. האם המחשבה מאוזנת ומעוגנת בעובדות או שהיא קיצונית? 1. הוכחה? 2. הרגל או עובדה? 3. פרשנות לא מדויקת? 4. הכול או לא כלום? 5. קיצוני או מוגזם? 6. מחוץ להקשר? 7. מקור מהימן? 8. ודאות נמוכה או גבוהה? 9. מבוסס על רגשות או על עובדות? 10. גורמים לא רלוונטיים?	תאר את הרגשות באופן מפורט (עצוב, כועס וכו'). דרג באיזו עוצמה אתה מרגיש כל רגש מ-0-100%.	כתוב את המחשבות שעולות אצלך בהקשר לכתוב בטור א'. דרג כל מחשבה מ-0-100% (עד כמה אתה מאמין במחשבה זו?)	תאר את האירוע או את האמונה שהובילה לרגשות הלא נעימים.

--	--	--	--	--	--	--	--

דרג אלטרנטיבות לדוגמא - ביטחון

א. סיטואציה	ב. מחשבות	ג. רגשות	ד. איתגור מחשבות	ה. הרגלי חשיבה לא מועילים/שגויים	ו. מחשבה אלטרנטיבית	ז. דירוג מחדש של מחשבות קודמות	ח. רגשות
תאר את האירוע או את האמונה שהובילה לרגשות הלא נעימים. נאנסתי	כתוב את המחשבות שעולות אצלך בהקשר לכתוב בטור א'. דרג כל מחשבה מ-0-100% (עד כמה אתה מאמין במחשבה זו?) אי אפשר לצפות מתי יקרה דבר רע ולכן צריכים להיות דרוכים כל הזמן – 100%	תאר את הרגשות באופן מפורט (עצוב, כועס וכו'). דרג באיזו עוצמה אתה מרגיש כל רגש מ-0-100%. פחד - 100%	השתמש בשאלות האיתגור על מנת לבחון את המחשבות האוטומטיות שלך. מטור ב'. האם המחשבה מאוזנת ומעוגנת בעובדות או שהיא קיצונית? קיצונית. לפעמים אפשר ולפעמים באמת אי אפשר. 1. הוכחה? הוכחה נגד: הרבה פעמים הייתי דרוכה וזה לא עזר לי בכלום 2. הרגל או עובדה? הרגל. לא יכולתי לצפות אז ולכן אני חושבת מאז שאי אפשר לצפות 3. פרשנות לא מדויקת? 4. הכול או לא כולם? 5. קיצוני או מוגזם?	השתמש בדף דפוסי החשיבה הלא מועילים/ שגויים על מנת להחליט האם מדובר באחד מדפוסי החשיבה המוטים אצלך. 1. קפיצה למסקנות לא הצלחתי לצפות אירוע << אף פעם אי אפשר לצפות. 2. הגזמה או המעטה 3. התעלמות מחלקים חשובים 4. חשיבת קצוות לפעמים אפשר ולפעמים לא 5. הכללת יתר פעם אחת לא צפיתי << אף פעם אי אפשר לצפות.	מה אני יכול לומר מלבד הכתוב בטור ב'? איזה פירוש נוסף אני יכול לתת לכתוב בטור ב' מלבד מה שכתוב שם? דרג את המידה בה אתה מאמין במחשבה האלטרנטיבית מ-0-100%. לא תמיד אפשר לצפות דברים רעים אבל דריכות כל הזמן לא עוזרת. 100%	דרג מ-0-100% עד כמה אתה מאמין כעת במחשבות שכתבת בטור ב'. 30%	איך אתה מרגיש כעת? דרג את עוצמת הרגשות מ-0-100%. פחד – 20%

			<p>6. קריאת מחשבות</p> <p>7. טיעונים רגשיים</p> <p>אני פוחדת כל הזמן ולכן כל הזמן יכולים לקרות דברים רעים.</p>	<p>6. מחוץ להקשר? בהקשר הוא לא יכולתי לצפות. ברוב ההקשרים אפשר.</p> <p>7. מקור מהימן?</p> <p>8. ודאות נמוכה או גבוהה?</p> <p>ודאות נמוכה שאי אפשר לצפות</p> <p>9. מבוסס על רגשות או על עובדות?</p> <p>מבוסס על רגשות. אני מפחדת כל הזמן ולכן כל הזמן לא ניתן לצפות</p> <p>10. גורמים לא רלוונטיים?</p>		
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

ביטחון

מטרתו של דף זה לתת הסבר על ההשפעות האפשריות של הטראומה על תפיסות העולם שלך, להסביר אילו סימפטומים יכולים להיווצר משינוי תפיסות זה ולהצביע על הכיוון הרצוי לאיזון תפיסות אלו. תחושת הביטחון שלנו בעולם נגזרת מאמונות שיש לנו לגבי עצמנו, אמונות שיש לנו לגבי אחרים, ואמונות שיש לנו לגבי העולם עצמו.

1. אמונות לגבי עצמך: האמונה שאתה יכול להגן על עצמך מנזק או פגיעה, ושיש לך שליטה על

אירועים בחיך.

ניסיון קודם

שלילי	חיובי
אם נחשפת ואתה נחשף באופן חוזר ונשנה לפגיעות מאחרים, לסכנות, או מצבי חיים בלתי נשלטים, יתכן שפיתחת אמונות שליליות לגבי היכולת שלך להגן על עצמך מנזק במצבים שונים בחיים. סביר להניח שהטראומה חיזקה אמונה זו!	אם חוויות העבר שלך היו חיוביות יתכן שפיתחת אמונה שאתה שולט במרבית הדברים בחיים, ויכול להגן על עצמך מנזק. יתכן שהטראומה גרמה לשבר באמונה זו!

סימפטומים שקשורים לאמונות בטחון שליליות לגבי עצמך ויכולתך להתגונן מאיומים בעולם:
<p>חרדה מתמשכת ועקבית. מחשבות חודרניות לגבי סכנות. רגישות יתר. תגובות בהלה / פאניקה / מתח מוגבר. פחד עז לגבי סכנות עתידיות וחשש מפני טראומות נוספות.</p>

פתרון:

אם בעבר האמנת ש...	דיבור עצמי אפשרי יכול להיות...
"לי זה לא יקרה". תצטרך לפתור את הקונפליקט בין האמונה לטראומה.	"הסיכוי שזה יקרה שוב קיים, אך הוא נמוך מאוד".
"אני יכול לשלוט במה שקורה לי ולהתמודד עם כל מצב", תצטרך לפתור את הקונפליקט בין האמונה לחוויית הטראומה.	"אין לי שליטה על כל מה שקורה לי, אבל אני יכול לנקוט אמצעי זהירות על מנת להקטין את הסיכוי ליפול קורבן לטראומה עתידית".

<p>"לרוב יש לי שליטה מסוימת על אירועים, אני יכול לעשות צעדים על מנת להגן על עצמי מפגיעה. אני לא יכול לשלוט על התנהגותם של אנשים אחרים או על סדרי עולם, אבל אני יכול לעשות צעדים על מנת להקטין את הסיכויים שלי להיות במצבים בהם השליטה שיש לי תילקח ממני".</p>	<p>"אין לי שליטה על דברים שקורים לי, ואני לא יכול להגן על עצמי ולהתמודד עם מצבים קשים" הטרואמה תחזק אמונה זו. על מנת להחלים אתה צריך לפתח אמונות חדשות, אמונות שישקפו את המציאות ויגבירו את התחושה שיש לך שליטה על דברים מסוימים, ושאתה יכול להגן על עצמך.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. אמונות שקשורות לאחרים - אמונות הקשורות למניעים ולכוונות של אנשים אחרים. מאמונות אלו

נולדות ציפיות חיוביות ושליליות לגבי הקשר עם אנשים אחרים, כולל ציפיות לנזק, פגיעה, ואובדן.

ניסיון קודם

שלילי	חיובי
<p>אם בחוויות המוקדמות שלך אחרים פגעו בכך או נחוו על ידך כמסוכנים, או אם גדלת להאמין שלהיפגע ולפגוע זה נורמה חברתית - הטרואמה תחזק אמונה זו!</p>	<p>אם בחוויות המוקדמות חווית אנשים כטובים, מבינים ובעלי כוונות טובות, הטרואמה עשויה להתנגש, להפריע ואף לשבור אמונה זו!</p>

<p>סימפטומים שקשורים לאמונה שלילית לגבי כוונותיהם של אחרים. הימנעויות ותגובות פחד (פוביה). נסיגה חברתית.</p>

פתרון:

אם בעבר האמנת ש...	דיבור עצמי אפשרי יכול להיות...
<p>"אחרים כל הזמן מחפשים אותי ורוצים להזיק לי", או ש"צריך לצפות לפגיעה נזק ואובדן", תצטרך לאמץ אמונה חדשה על מנת שתוכל להרגיש נוח עם הקרובים אליך, ועל מנת שתוכל להיכנס למערכות יחסים חדשות ומספקות.</p>	<p>"יש אנשים מסוכנים אבל לא כולם רוצים להזיק לי"</p>
<p>"אחרים לא יפגעו בי", תצטרך לפתור את הקונפליקט בין הטרואמה לבין האמונה.</p>	<p>"ישנם אנשים מסוימים שרוצים לפגוע/להזיק לאחרים, אבל זה לא ריאליסטי לצפות שכל מי שאני פוגש ירצה לפגוע בי".</p>

3. אמונות שקשורות לעולם - אמונות הקשורות לתחושת בטחון כללית בסדרי עולם, וביכולת לצפות

ולחזות דברים באופן עקבי וסדיר.

ניסיון קודם

שלילי	חיובי
<p>אם בחוויות המוקדמות שלך נחשפת לטראומות שונות והעולם נחוה בענייך כמקום מסוכן וכאוטי שאינו בר ניבוי, הטראומה תחזק אמונה זו!</p>	<p>אם בחוויות המוקדמות שלך לא נתקלת בטראומה או משבר והעולם נתפס בעיניך כמקום טוב ובטוח, שניתן לחזות בו דברים באופן סדיר ועקבי - הטראומה עשויה לשבור ו/או להפריע לאמונה זו!</p>

סימפטומים שקשורים לאמונות שליליות לגבי העולם:
<p>דריכות הימנעויות מדברים שונים שבעבר עשית, מתוך חשש ליפול קורבן לחוסר מזל נוסף. חרדה</p>

פתרון:

אם בעבר האמנת ש...	דיבור עצמי אפשרי יכול להיות...
<p>העולם הוא מקום מסוכן ושיש לצפות לאסונות, או שאתה פגיע במיוחד לאסונות, תצטרך לאמץ אמונה חדשה שתשקף את המציאות. על מנת שתוכל להרגיש נוח ולחזור לתפקוד תקין בעולם.</p>	<p>"זה נכון שאסונות מתרחשים, אבל זה לא סביר לצפות שבכל רגע אסון עומד בפתח דלתי. זה נכון שבעשייה יש סיכון, אבל הסיכון הוא קטן ואני יכול לעמוד בחרדה".</p>
<p>"העולם הוא מקום בטוח", תצטרך לפתור את הקונפליקט בין הטראומה לבין האמונה שנשברה.</p>	<p>"אני לא יכול לשלוט על סדרי עולם. זה נכון שאסונות קורים, אבל לא סביר לצפות אסונות כל הזמן. יתכן ויש סכנות, אך הסיכוי שאסון נוסף יקרה - אינו גדול יותר מבעבר".</p>

משימות לאחר פגישה מס' 8

קרא את [דף ההסבר בנושא אמון](#), וחשוב על אמונותיך לפני האירוע הטראומטי. בנוסף, חשוב כיצד האירוע שינה או חיזק את האמונות הללו. האם יש לך בעיות שקשורות לאמון באחרים או אמון ביכולת השיפוט שלך? השתמש [בדפי האלטרנטיבות](#) לפחות פעם אחת לגבי נקודת היתקעות הקשורה לאמון או שיפוט. השתמש בדפי העבודה גם על מחשבות או אמונות אשר גרמו לך למצוקה במהלך השבוע.

דפים לחלוקה:

[דפי אלטרנטיבות](#)

[דף הסבר בנושא אמון](#)

[דוגמא מלאה לדף אלטרנטיבות בנושא אמון \(איתגור אמונות ומחשבות\)](#)

דף אלטרנטיבות לדוגמא – שיפוט

א. סיטואציה	ב. מחשבות	ג. רגשות	ד. איתגור מחשבות	ה. הרגלי חשיבה לא מועילים/שגויים	ו. מחשבה אלטרנטיבית	ז. דירוג מחדש של מחשבות קודמות	ח. רגשות
תאר את האירוע או את האמונה שהובילה לרגשות הלא נעימים. נאנסתי	כתוב את המחשבות שעולות אצלך בהקשר לכתוב בטור א'. דרג כל מחשבה מ-0-100% (עד כמה אתה מאמין במחשבה זו?) אני לא טובה בלשפוט אנשים – 80%	תאר את הרגשות באופן מפורט (עצוב, כועס וכו'). דרג באיזו עוצמה אתה מרגיש כל רגש מ-0-100%.	השתמש בשאלות האיתגור על מנת לבחון את המחשבות האוטומטיות שלך מטור ב'. האם המחשבה מאוזנת ומעוגנת בעובדות או שהיא קיצונית?	השתמש בדף דפוסי החשיבה הלא מועילים/ שגויים על מנת להחליט האם מדובר באחד מדפוסי החשיבה המוטים אצלך.	מה אני יכול לומר מלבד הכתוב בטור ב'? איזה פירוש נוסף אני יכול לתת לכתוב בטור ב' מלבד מה שכתוב שם?	דרג מ-0-100% עד כמה אתה מאמין כעת במחשבות שכתבת בטור ב'.	איך אתה מרגיש כעת? דרג את עוצמת הרגשות מ-0-100%.
		עצב - 100% פחד - 70%	1. הוכחה? נגד- יש לי כמה חברים טובים שהוכיחו את ההפך 2. הרגל או עובדה? הרגל. שפטתי רע מספר פעמים ומאז אני חושבת כך. 3. פרשנות לא מדויקת? לא היתה לי סיבה לשפוט אותו אחרת 4. הכול או לא כלום? 5. קיצוני או מוגזם?	1. קפיצה למסקנות נאנסתי << אני לא יכולה לשפוט טוב אנשים 2. הגזמה או המעטה 3. התעלמות מחלקים חשובים אז לא היתה לי שום סיבה לשפוט אותו אחרת 4. חשיבת קצוות 5. הכללת יתר הוא חלאה, זה לא אומר שהשיפוט שלי	דרג את המידה בה אתה מאמין במחשבה האלטרנטיבית מ-0-100%. אני בדרך כלל שופטת אנשים לא רע בכלל 95%	40%	פחד - 0% עצב - 10%

			לגבי אחרים לא היה טוב 6. קריאת מחשבות 7. טיעונים רגשיים אני מפחדת מאנשים ולכן מניחה שאני לא טובה בלשפוט אותם.	6. מחוץ להקשר? 7. מקור מהימן? 8. ודאות נמוכה או גבוהה? 9. מבוסס על רגשות או על עובדות? רגשות. פחד שמא אני אשפוט שוב לא נכון ולכן אני לא מצפה מעצמי. 10. גורמים לא רלוונטיים?		
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

א. סיטואציה	ב. מחשבות	ג. רגשות	ד. איתגור מחשבות	ה. הרגלי חשיבה לא מועילים/שגויים	ו. מחשבה אלטרנטיבית	ז. דירוג מחדש של מחשבות קודמות	ח. רגשות
תאר את האירוע או את האמונה שהובילה לרגשות הלא נעימים. נאנסתי	כתוב את המחשבות שעולות אצלך בהקשר לכתוב בטור א'. דרג כל מחשבה מ-0-100% (עד כמה אתה מאמין במחשבה זו?) אי אפשר לסמוך על אף אחד במאה אחוז – 100%	תאר את הרגשות באופן מפורט (עצוב, כועס וכו'). דרג באיזו עוצמה אתה מרגיש כל רגש מ-0-100%. עצב - 100%	השתמש בשאלות האיתגור על מנת לבחון את המחשבות האוטומטיות שלך מטור ב'. האם המחשבה מאוזנת ומעוגנת בעובדות או שהיא קיצונית? קיצונית, יש כאלה שאפשר, והרבה. 1. הוכחה? נגד- הכרתי כמה? 2. הרגל או עובדה? הרגל. אחרי האונס חשבתי ככה וזה נשאר. 3. פרשנות לא מדויקת? 4. הכול או לא כלום? 5. קיצוני או מוגזם? 6. מחוץ להקשר? 7. מקור מהימן? 8. ודאות נמוכה או גבוהה?	השתמש בדף דפוסי החשיבה הלא מועילים/ שגויים על מנת להחליט האם מדובר באחד מדפוסי החשיבה המוטים אצלך. 1. קפיצה למסקנות 2. הגזמה או המעטה יש אנשים שאפשר לסמוך עליהם. 3. התעלמות מחלקים חשובים 4. חשיבת קצוות 5. הכללת יתר עליו אי אפשר לסמוך, זה לא אומר שאי אפשר לסמוך על אחרים. 6. קריאת מחשבות 7. טיעונים רגשיים	מה אני יכול לומר מלבד הכתוב בטור ב'? איזה פירוש נוסף אני יכול לתת לכתוב בטור ב' מלבד מה שכתוב שם? דרג את המידה בה אתה מאמין במחשבה האלטרנטיבית מ-0-100%. יש אנשים שאי אפשר לסמוך עליהם ויש הרבה שאפשר 100%	דרג מ-0-100% עד כמה אתה מאמין כעת במחשבות שכתבת בטור ב'. 40%	איך אתה מרגיש כעת? דרג את עוצמת הרגשות מ-0-100%. עצב – 4%

			אני מפחדת מאנשים ולכן מניחה שאני לא טובה בלשפוט אותם.	9. מבוסס על רגשות או על עובדות? רגשות. עצוב לי שסמכתי על בחור שאנס אותי ולכן אני מניחה שאי אפשר לסמוך על אף אחד כדי לא להיפגע שוב. 10. גורמים לא רלוונטיים?			
--	--	--	-------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

אמון

מטרתו של דף זה היא לתת הסבר על ההשפעות האפשריות של הטראומה על אמונותיך וראיית עולמך, להסביר אילו סימפטומים יכולים להיווצר משינוי אמונות זה, ולהצביע על הכיוון הרצוי לאיזון האמונות.

היכולת שלנו לתת אמון נגזרת מאמונות שיש לנו לגבי יכולת השיפוט שלנו ומאמונות שיש לנו לגבי אחרים.

1. אמונות לגבי עצמך – האמונה שאתה יכול לסמוך על מה שאתה תופס ועל השיפוט שלך במצבים השונים בהם אתה נמצא. אמונה זו מהווה חלק חשוב מתפיסת העצמי, ויש לה תפקיד חשוב בזיהוי סכנות והגנה עצמית.

ניסיון קודם

שלילי	חיובי
אם הניסיון הקודם שלך היה שליילי וגדלת בסביבה בה האשימו אותך באירועים שליילים, בתוצאות שלייליות, בשיפוטים מוטעים ולעיתים אפילו בנכונות של רגשותייך וחוויותיך, אתה עשוי לפתח אמונות שלייליות לגבי היכולת שלך לשיפוט מצבים נכון ולקבל החלטות טובות לגבי אנשים או מצבים. טראומה יכול לחזק אמונות אלו!	אם הניסיון הקודם שלך הוביל אותך להאמין שיש לך תפיסה טובה או יכולת מצוינת לשיפוט אנשים, מצבים ואירועים, הטראומה עשויה לשבור או לשבש אמונה זו!

סימפטומים הקשורים לפגיעה או חוסר אמון עצמי כוללים:
(1) רגשות אשם, תחושה שבגדת בעצמך. (2) חרדה. (3) בלבול. (4) זהירות יתר. (5) חוסר יכולת לקבל החלטות. (6) ספקנות וביקורתיות קשה כלפי עצמך.

פתרון:

אם האמנת בעבר ש...	דיבור עצמי אפשרי יכול להיות...
--------------------	--------------------------------

<p>"על אף שהשיפוט שלי לא מושלם, אני יכול לסמוך עליו". או: "גם אם השיפוט שלי היה מוטעה לגבי אדם מסוים או מצב מסוים, אני מבין שלא תמיד אני יכול לחזות מה אחרים יעשו, או איך דברים יתפתחו, וזה לא אומר שתמיד דברים יתפתחו רע".</p>	<p>אתה לא יכול לסמוך על התפיסות והשיפוט שלך, הטראומה תחזק את האמונה ויכולות להיות לך מחשבות כמו: "אני לא יכול לסמוך על השיפוט שלי", או "יש לי שיפוט רע". על מנת להבין שהטראומה לא הייתה באשמתך, ושהשיפוט שלך לא גרמו לה, אתה צריך לאמץ אמונות יותר מועילה.</p>
<p>"לאף אחד אין שיפוט מושלם, עשיתי כמיטב יכולתי במצב שלא היה ניתן לחיזוי. אני יכול לסמוך על היכולת שלי לשיפוט דברים ולקבל החלטות לגבי אנשים ומצבים, גם אם הן אינן מושלמות".</p>	<p>השיפוט שלך טוב מאוד או מושלם, הטראומה עשויה לשבור אמונה זו. גם כאן מחשבות כמו "יש לי שיפוט רע" או "איני יכול לסמוך על עצמי" נפוצות. אמונות חדשות יצטרכו לכלול את הרעיון שלעיתים אתה עשוי לעשות טעויות, ועדיין בסך הכל להיות בעל יכולת לעשות שיפוט טובים.</p>

2. אמונות הקשורות לאמון באחרים - האמונה שניתן להישען ולסמוך על ההבטחות של אחרים בקשר

להתנהגות עתידית. אחת מהמשימות הראשונות בילדות היא פיתוח אמון באחרים (לעומת חוסר

אמון). על כל ילד ללמוד את האיזון בין אמון לחוסר אמון, ומתי כל אחד מאלה נחוץ.

ניסיון קודם

שילי	חיובי
<p>אם בילדותך חווית חוויות של בגידה או אכזבות קשות, יתכן ופיתחת אמונה ש"לא ניתן לסמוך על אף אחד". טראומה עשויה לשבור אמונה זו. אם נפגעת על ידי מישהו ממכריך.</p>	<p>אם היו לך חוויות ילדות טובות, סביר להניח שפיתחת אמונות ש"ניתן לסמוך על כל אחד". טראומה עשויה לשבור אמונה זו.</p>

חוויה לאחר טראומה:

<p>אם אנשים שסמכת עליהם האשימו אותך, היו מרוחקים או לא תמכו בך אחרי הטראומה, יתכן שהאמונה שלך בנוגע ליכולת שלך לסמוך עליהם או על אחרים נשברה.</p>

<p>סימפטומים הקשורים לאמונות שליליות לגבי אמון באחרים:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) תחושה מתמדת של "התפכחות" ואכזבה מאחרים. (2) פחד מבגידה, אכזבה או נטישה. (3) כעס וזעם על "הבוגדים" או ה"מאכזבים". (4) אם התאכזבת פעמים רבות האמונות השליליות עשויות להיות כל כך נוקשות, עד שגם אנשים שניתן לסמוך עליהם נבחנים תחת עדשת החשדנות ונמצאים אשמים (למשל לחשוד שכל התנהגות חיובית כלפיך היא סימן לכך שבטח רוצים ממך משהו). (5) אימה וחרדה מפני אכזבה, נטישה או בגידה עשויות להתעורר במערכות יחסים קרובות, בעיקר במערכות חדשות, בשלב בניית האמון.

(6) בריחה והימנעות ממערכות יחסים.

פתרון:

דיבור עצמי אפשרי יכול להיות...	אם האמנת בעבר ש...
"למרות שישנם אנשים שלא ניתן לסמוך עליהם, אי אפשר להניח שכולם כאלה". או: "אמון הוא לא עניין של הכול או כלום. יש אנשים שניתן לתת בהם יותר אמון מאחרים". או: "כשנותנים אמון יש סיכון, אבל אני יכול להגן על עצמי על ידי זה שאתן אמון לאט ובהדרגה, תוך שאני לוקח בחשבון את מה שאני לומד על אדם זה או אחר, ככל שאני מכיר אותו יותר".	"לא ניתן לסמוך על אף אחד" והטראומה חיזקה אמונה זו, במקום לסגת ממערכות יחסים מתוך אמונה שלא ניתן לסמוך על אף אחד עלייך לקחת סיכונים מחושבים ולאמץ אמונות חדשות, שיאפשרו לך לבנות מערכות יחסים תוך בניית אמון בהדרגה.
"יכול להיות שאני לא יכול לסמוך על כולם, אבל אין זה אומר שאני צריך להפסיק לסמוך על אלו שסמכתי עליהם בעבר". או "ישנם דברים בהם אני יכול לסמוך על אנשים מסוימים ועלי לנסות לבחון במי ניתן לתת אמון במה"	ש"ניתן לסמוך על כולם", יתכן שהטראומה שברה אמונה זו. על מנת למנוע חשדנות כרונית לגבי אמינותם של אחרים, כולל אלו שבעבר סמכת עליהם, עליך להבין שאמון לא מורכב רק משתי הברירות הללו - או שניתן לסמוך על מישהו ב 100%, או שלא ניתן לסמוך עליו כלל.
תוכל לשנות את השיבתך למשהו כמו: "יתכן שגם להם קשה להתמודד עם מה שעבר עליי" "עלי להתאמן בלבקש את מה שאני זקוק לו על מנת להעריך האם אני יכול או לא יכול לסמוך עליהם"	אם האמונות שלך לגבי מערכת התמיכה שלך והקרובים אליך נפגעו ואתה חושב "אי אפשר לסמוך על הקרובים אליי", חשוב לבחון מספר דברים לפני שאתה מסיק שלא ניתן לסמוך עליהם יותר. מאוד חשוב לבחון את תגובתם של אנשים ולהבין מדוע הגיבו באופן שאינו מסייע לך. הרבה אנשים פשוט אינם יודעים איך להגיב, ויתכן והם מגיבים מתוך בורות. אחרים עשויים להגיב בהכחשה, מאחר שמה שקרה לך גורם להם להרגיש פגיעים ועשוי לערער את האמונות שלהם. על ידי הכחשה או האשמה הם עשויים להרגיש בטוחים יותר.

מה אתה יכול לעשות?

להתאמן בבקשות. לבקש מאנשים את מה שאתה צריך מהם עשוי להיות צעד טוב בבדיקת אמינותם. אם

הניסיונות שלך לדבר איתם על הטראומה גורמים לך להרגיש רע, אתה עשוי לפתור את הקונפליקט על

ידי מחשבה כגון: "יתכן ואני לא יכול לדבר על הטראומה עם אנשים מסוימים, אבל זה לא אומר שאינני

יכול לסמוך עליהם בדברים אחרים".

אם אדם מסוים ממשיך להאשים ולשפוט אותך, אתה יכול להחליט שלמרבה הצער אתה לא יכול לסמוך עליו יותר (אך אין זה אומר שאינך יכול לסמוך על אחרים). לפעמים בשעת צורך אנחנו יכולים לגלות שלא ניתן לסמוך על אנשים שחשבנו שניתן לסמוך עליהם. באותה מידה יש אנשים שתגובתם יכולה להפתיע אותך לטובה!

משימות לאחר פגישה מס' 10

קרא את דף ההסבר על השפעות הטראומה על אמונות הנוגעות בערך עצמי וערכם של אחרים. השתמש **בדפי האלטרנטיבות** על מנת לנתח נקודות היתקעות הקשורות לערך עצמי וערכם של אחרים. המשך לעבוד גם על מצבים ואירועים מחיי היום אשר מתקשרים לטראומה או להשלכותיה. בנוסף לדפי העבודה, במהלך השבוע עליך להמשיך להתאמן בקבלת ונתינת מחמאות ועליך לעשות עבור עצמך לפחות דבר נחמד אחד בכל יום (מבלי שתצטרך להרוויח אותו). רשום בדף זה מה עשית עבור עצמך ולמי נתת מחמאות.

דפים לחלוקה:

דף – כוח לתת וכוח לקחת

דפי אלטרנטיבות

דף דוגמה בנושא ערך

דף בנושא ערך עצמי וערך של אחרים

כוח לתת וכוח לקחת

(Resick, Monson & Chard, 2008)

כוח לקחת	כוח לתת	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ להיות אסרטיבי ▪ להציב גבולות לאחרים ▪ להיות כן עם עצמי ועם אחרים ▪ לדוגמא: להגיד לחברה שאתה לא יכול לעזור לה כעת, ולקבוע איתה לזמן אחר שיותר מתאים לך 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ להיות אלטרואיסטי (אדם העוזר לזולת מבלי לקבל כלום בחזרה) ▪ לעזור לאחרים בזמן צרה או משבר ▪ לחלוק דברים עם אחרים ▪ כחלק ממערכת יחסים של קבלה ונתינה. ▪ לדוגמא: אתה בדרך לחנות כאשר חברה מבקשת ממך שתקפיץ אותה לרופא, ואתה מחליט לקחת אותה בכל זאת) 	חיובי
<ul style="list-style-type: none"> ▪ להציב אולטימאטום ▪ לבדוק גבולות ▪ להציק לאחרים בכוונה ▪ להתנהג בצורה אגרסיבית ▪ למשל: להגיד לבן/בת הזוג שלא תקיימו יחסי מין עד שייכנעו לדרישותיך 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ לכוון את פעולותיך והתנהגותך לפי התגובות להן אתה מצפה מאחרים ▪ תמיד לשים את צרכיהם של אחרים לפני צרכיך ▪ לאפשר לאחרים להרגיז אותך, להתעצבן בקלות ▪ למשל: להגיב בצורה שלילית וקיצונית מאוד 	שלילי

	לאדם מניפולטיבי שמנסה להרגיז אותך	
--	--------------------------------------	--

דף אלטרנטיבות לדוגמא - ערך

א. סיטואציה	ב. מחשבות	ג. רגשות	ד. איתגור מחשבות	ה. הרגלי חשיבה לא מועילים/שגויים	ו. מחשבה אלטרנטיבית	ז. דירוג מחדש של מחשבות קודמות	ח. רגשות
תאר את האירוע או את האמונה שהובילה לרגשות הלא נעימים.	כתוב את המחשבות שעולות אצלך בהקשר לכתוב בטור א'. דרג כל מחשבה מ-0-100% (עד כמה אתה מאמין במחשבה זו?)	תאר את הרגשות באופן מפורט (עצוב, כועס וכו'). דרג באיזו עוצמה אתה מרגיש כל רגש מ-0-100%.	השתמש בשאלות האיתגור על מנת לבחון את המחשבות האוטומטיות שלך מטור ב'. האם המחשבה מאוזנת ומעוגנת בעובדות או שהיא קיצונית?	השתמש בדף דפוס החשיבה הלא מועילים/שגויים על מנת להחליט האם מדובר באחד מדפוסי החשיבה המוטים אצלך.	מה אני יכול לומר מלבד הכתוב בטור ב'?	דרג מ-0-100% עד כמה אתה מאמין כעת במחשבות שכתבת בטור ב'.	איך אתה מרגיש כעת? דרג את עוצמת הרגשות מ-0-100%.
נכנסנו למארב ואנשים נהרגו	זו קרה בגללי, אני לא מפקד ראוי ועלי לעזוב את הצבא 85%	כעס (עצמי)-100% אשמה 100% עצב – 100%	1. הוכחה? בעד: חיילים שלי נהרגו הוכחה נגד: זה היה מארב, במצבים רבים כמפקד ביצעתי את עבודתי בצורה טובה מאוד 2. הרגל או עובדה? זה מה שאני אומר לעצמי כל הזמן 3. פרשנות לא מדויקת? כן, במהלך התקרית פיקדתי עליה מצויין הביקורת שלי היא על שלא ראיתי את זה בא 4. הכול או לא כלום? גם למפקד טוב יש אבידות. אני מכיר מפקדים טובים שאיבדו חיילים ושופט את עצמי לחומרה.	1. קפיצה למסקנות לא הצלחתי להציל חיילים שלי זה אומר שאני מפקד לא טוב. 2. הגזמה או המעטה אני מגזים בחשיבות האירוע וממעט בחשיבות היסטוריית הפיקוד שלי. 3. התעלמות מחלקים חשובים אני מתעלם מזה שבמארבים יש גורם הפתעה שלא ניתן לחזות ורואה בזה סימן לפיקוד לקוי. 4. חשיבת קצוות	מה אני יכול לומר מלבד הכתוב בטור ב'?	40%	כעס – 30% אשמה 30% עצב – 60%
איזה פירוש נוסף אני יכול לתת לכתוב בטור ב' מלבד מה שכתוב שם?	דרג את המידה בה אתה מאמין במחשבה האלטרנטיבית מ-0-100%.	לצערי יש דברים בחיים שלי שאני לא שולט עליהם. מארב הוא דבר שלא תמיד ניתן לחזות. עשיתי כמיטב יכולתי ולמרבה הצער אנשים נהרגו 100%					

			<p> כן או שאני מפקד מושלם או שאני לא ראוי להיות מפקד 5. הכללת יתר היו לי הרבה מצבים קשים שהתמודדתי איתם טוב ואני שופט על סמך אירוע אחד. 6. קריאת מחשבות 7. טיעונים רגשיים כן </p>	<p> 5. קיצוני או מוגזם? 6. מחוץ להקשר? אני לוקח את האירוע הקיצוני הזה ומתייחס לזה כאילו מדובר בהיסטוריית הפיקוד שלי. 7. מקור מהימן? 8. ודאות נמוכה או גבוהה? 9. מבוסס על רגשות או על עובדות? מבוסס על רגשות. אני חש אשמה ומסיק מכך שאני לא מפקד ראוי 10. גורמים לא רלוונטיים? </p>		
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

ערך עצמי וערכם של אחרים

מטרתו של דף זה לתת הסבר על ההשפעות האפשריות של הטראומה על אמונותיך וראיית עולמך, להסביר אילו סימפטומים יכולים להיווצר משינוי אמונות זה, ולהצביע על הכיוון הרצוי לאיזון האמונות.

1. אמונות שקשורות בעצמי - ערך עצמי מורכב מאמונה שאתה שווה ובעל יכולות. אמונה זו היא צורך אנושי בסיסי. התחושה שמבינים אותך, מכבדים אותך ולוקחים אותך ברצינות היא חלק בסיסי מתחושת הערך העצמי.

ניסיון קודם

שילי	חיובי
אם במהלך חיך חווית הפרות ופגיעות בתחושת העצמי שלך, יש סבירות גבוהה שתפתח אמונות שליליות לגבי הערך העצמי שלך. במקרים אלה הטראומה עשויה לחזק אמונות אלו! ניסיון חיים קודם שיכול לגרום לאמונות שליליות על העצמי: העדר אמפתיה ותגובות חיוביות מאחרים (בעבר ובהווה). התייחסות משפילה, ביקורתיות והאשמה מתמדת על ידי האחרים. האמונה ששברת את הערכים והאידיאלים של עצמך. העובדה שאתה מאמין לעמדות וההתנהגויות השליליות של אחרים כלפיך.	אם הניסיון הקודם שלך חיזק וטיפח את תחושת הערך העצמי, הטראומה עשויה לשבור אמונות אלו!

דוגמאות לאמונות שליליות שקשורות לערך עצמי :
"אני אדם רע". "אני לא שווה". "אני הרסני או מרושע". "אני אחראי לדברים רעים, הרסניים ומרושעים". "משהו בי פגום / לא בסדר מהיסוד". "מגיע לי לסבול ולהיות לא מאושר, כי אני לא שווה כלום".

סימפטומים שקשורים לערך עצמי נמוך:
דיכאון

אשמה בושה ולעיתים - התנהגות של הרס עצמי

פתרון:

אם בעבר האמנת ש...	דיבור עצמי אפשרי יכול להיות...
<p>אם ניסיון העבר שלך גרם לך להאמין שאתה לא שווה כלום (או כל אמונה אחרת שתוארה בסעיף ב'), הטראומה עשויה לחזק ולהעמיק אמונה זו. אישור לאמונה זו יכול להתרחש גם במצבים בהם התמיכה החברתית שקיבלת לאחר הטראומה הייתה שלילית או לא מספקת. על מנת לשפר את ערכך העצמי ולהוריד סימפטומים שקשורים לערך עצמי נמוך, יהיה עליך לבחון את אמונותיך ולאמץ אמונות חיוביות ומציאותיות יותר לגבי ערכך העצמי.</p>	<p>אתה יכול להגיד לעצמך משהו כמו: (א) לעיתים דברים רעים קורים לאנשים טובים. (ב) רק בגלל שמישהו אומר עלי משהו רע, זה לא אומר שזה נכון. (ג) לאף אחד לא מגיע שיתנהגו אליו ככה, וזה כולל אותי. (ד) גם אם עשיתי טעויות בעבר, זה לא הופך אותי לאדם רע שמגיע לו סבל וייסורים (כולל הטראומה).</p>
<p>אם לפני הטראומה היה לך ערך עצמי חיובי יתכן והאמנת ש: "דברים רעים לא יכולים לקרות לי בגלל שאני אדם טוב, ודברים רעים קורים לאנשים רעים" (אמונה זו עשויה להיות סמויה, אך אם בעקבות הטראומה מצאת את עצמך שאול "למה אני? יתכן מאוד שאתה מתמודד עם אמונה זו). הטראומה עשויה לערער את האמונה שאתה אדם טוב. אתה עשוי להתחיל לחשוב שאתה אדם רע כי הטראומה קרתה לך, ואף עשוי לחפש סיבות למה זה קרה לך, מה עשית רע על מנת שזה יגיע לך ("אולי אני נענש על משהו שעשיתי, או בגלל שאני אדם רע?").</p> <p>על מנת לשקם את ערכך העצמי תצטרך לעשות מספר שינויים שמטרתם לוודא שתחושת הערך העצמי שלך לא תפגע בכל פעם שמישהו רע או לא צפוי קורה לך. זה יקרה רק כאשר תקבל את העובדה שדברים רעים עשויים לקרות לך (כפי שהם קורים לכולם מדי פעם), ותוותר על ההאשמה העצמית על אירועים שלא גרמת להתרחשותם.</p>	<p>(א) לעיתים דברים רעים קורים לאנשים טובים. (ב) אם משהו רע קורה לי, זה לא בהכרח בגלל שעשיתי משהו על מנת שזה יקרה לי, או בגלל שזה "מגיע לי". (ג) לעיתים אין הסבר טוב למה דברים רעים קורים.</p>

2. אמונות שקשורות לערכם של אחרים והתנהגותם - תפיסה מציאותית של אחרים וכוונותיהם

חשובה לבריאותינו הנפשית. אמונות שתואמות את המציאות כפי שחווה אותה האחר וכוונותיו משתנות עם כניסה של מידע חדש על האדם עימו אנו באים במגע. חלק מהאנשים נוטים לחשוב על אחרים בצורה סטריאוטיפית, נוקשה ושאינה ברת שינוי, זאת גם כאשר יש מידע חדש ושונה מהתפיסות המקוריות.

ניסיון קודם

שילי	חיובי
<p>אם בעבר היו לך התנסויות שליליות עם אחרים, יתכן והסקת שבני אדם רעים ואין לכבד אותם. יתכן והכללת אמונה זו על כלל בני האדם (גם על אנשים טובים באופן בסיסי הראויים לכבוד). האירוע הטראומטי עשוי להזקק אמונות אלה ולהעמיק אותן אם אתה מתקשה לעכל מידע חדש על אנשים שאתה מכיר (בעיקר מידע שלילי), יתכן ותמצא את עצמך מופתע, נפגע או נבגד.</p>	<p>אם הניסיון הקודם שלך היה חיובי, ואירועים שליליים נראו כמשהו שמתרחש בחייהם של אחרים, סביר להניח שהטראומה תהיה אירוע שיערער אמונה זו אם אנשים שנחשבו תומכים וטובים בעינייך אכזבו אותך, גדל הסיכוי שאמונות הקשורות בטובם וטיבם של אנשים יתערערו.</p>

אמונות שליליות לגבי ערכם של אחרים – דוגמאות:
<p>(1) אמונה שבאופן עקרוני אנשים דואגים רק לעצמם ולא אכפת להם <u>מאחרים</u>. (2) האמונה שאנשים הם רעים ואפילו מרושעים. (3) האמונה שכלל הגזע האנושי הוא רע או מרושע.</p>

סימפטומים שקשורים לאמונות שליליות לגבי אחרים:
<p>(1) כעס כרוני. (2) תחושת גינוי וביקורתיות מתמדת כלפי אחרים. (3) מרירות. (4) ציניות. (5) חוסר יכולת להאמין כאשר מישו מתנהג אליך בצורה חיובית אמיתית ("מה היא/הוא באמת רוצה ממני"). (6) ניתוק ונסיגה מאחרים. (7) התנהגות אנטי-סוציאלית (אנטי חברתית), שמוצדקת על ידי האמונה שכל אחד דואג רק לעצמו.</p>

פתרון:

<p>בתהליך ההחלמה יהיה חשוב לבחון מחדש את ההשערות האוטומטיות שאנשים "אינם טובים" במקרה הטוב, ו"רעים" במקרה הרע, ולבחון כיצד אמונות אלה השפיעו על מה שאתה מרגיש, על אופן התנהגותך ועל חיי החברה שלך באופן כללי.</p>
<p>חומר למחשבה:</p>
<p>דיבור עצמי אפשרי יכול להיות...</p>

<p>"למרות שישנם אנשים שאני לא מעריך ולא רוצה להכיר, אני לא יכול להניח את זה לגבי כל אחד שאני פוגש. יתכן ואגיע למסקנה זו מאוחר יותר, אבל אני אעשה זאת רק אחרי שאדע יותר על האדם הזה".</p>	<p>1. כאשר אתה פוגש אדם לראשונה חשוב שלא תגבש עמדת בזק! עמדות בזק נוטות להיות מבוססות על סטריאוטיפים, שבדרך כלל אינם נכונים עבור מרבית האנשים שאתה פוגש. עדיף לאמץ עמדה של "נחיה ונראה", שמאפשרת לך את הגמישות הנדרשת על מנת לגבש עמדות מדויקות יותר ומבלי להעניש את האדם שאתה מנסה להכיר.</p> <p>2. כמו לגבי אמון, הנקודה החשובה היא שצריך זמן על מנת להכיר אנשים אחרים ולגבש עליהם עמדה. לכן חשוב לאמץ עמדה שרואה אחרים באופן מאוזן, ומאפשרת שינוי על בסיס האינטראקציות איתם.</p> <p>3. בכל מקרה, הישאר מודע לכך שכל בני האדם עושים טעויות מדי פעם, וקח את זה בחשבון בתוך הכללים הבסיסיים שלך, בנוגע לחברויות ומערכות יחסים אינטימיות. אם משהו עושה טעות או נוהג באופן שגורם לך לחוסר נוחות שווה לדבר עימו על הדברים, לבחון את תגובתו ולהחליט מה אתה רוצה מהקשר איתו בעתיד. למשל, אם האדם מתנצל ועושה מאמץ כן על מנת שלא לחזור על הטעות שעשה, אתה עשוי לרצות להמשיך ולהעמיק את מערכת היחסים. לעומת זאת, אם בתגובה לבקשתך האדם מבטל את מה שאתה אומר ומנסה להקטין אותך בדרך כלשהי, יתכן שעדיף לסיים את מערכת היחסים.</p> <p>4. אם במשך הזמן האדם עושה דברים שגורמים לך להרגיש חוסר נוחות, או עושה דברים שאינם מקובלים עליך, אתה חופשי לומר לו את הדברים ואם זה לא עוזר לעצור ולסיים את מערכת היחסים.</p>
<p>"לעיתים אנשים עושים טעויות. אני אנסה להבין אם הם מבינים שזו הייתה טעות, או שזה מייצג תכונה שלילית שלהם. אם זו תכונה שאני לא יכול לקבל, אני יכול לסיים את מערכת היחסים".</p>	

משימות לאחר פגישה מס' 11

קרא את דף ההסבר על השפעות הטראומה על אינטימיות עם אחרים ועם עצמי. השתמש [בדפי האלטרנטיבות](#) על מנת לנתח נקודות היתקעות שקשורות לנושאים אלו. המשך לעבוד עם דפי העבודה על נושאים קודמים שהם עדיין בעייתיים. בנוסף, המשך להתאמן בקבלת ונתינת מחמאות ועשיית דבר אחד למען עצמך בכל יום מבלי שתצטרך להרוויח אותו. רשום על דף למי נתת מחמאות, האם קיבלת מחמאות מבלי להדוף אותן ומה עשית עבור עצמך במהלך השבוע. בנוסף, עם סיום הטיפול כתוב דף אחד לפחות על המשמעות שאתה מייחס כעת להתרחשות האירוע הטראומטי. אנא התייחס להשפעות שיש לאירוע על האמונות שלך כעת ביחס לעצמך, לאחרים ולעולם. כמו כן, התייחס לנושאים הבאים כשאתה כותב את תשובתך: ביטחון, אמון, כוח, שליטה ויכולת השפעה, הערכה ואינטימיות.

דפים לחלוקה:

[דפי אלטרנטיבות](#)

[דוגמא לדף אלטרנטיבות בנושא אינטימיות](#)

[דף בנושא אינטימיות](#)

[דף בנושא טראומה ומיניות](#)

דף אלטרנטיבות לדוגמא – אינטימיות

א. סיטואציה	ב. מחשבות	ג. רגשות	ד. איתגור מחשבות	ה. הרגלי חשיבה לא מועילים/שגויים	ו. מחשבה אלטרנטיבית	ז. דירוג מחדש של מחשבות קודמות	ח. רגשות
תאר את האירוע או את האמונה שהובילה לרגשות הלא נעימים.	כתוב את המחשבות שעולות אצלך בהקשר לכתוב בטור א'.	תאר את הרגשות באופן מפורט (עצוב, כועס וכו').	השתמש בשאלות האיתגור על מנת לבחון את המחשבות האוטומטיות שלך בטור ב'. האם המחשבה מאוזנת ומעוגנת בעובדות או שהיא קיצונית?	השתמש בדף דפוס החשיבה הלא מועילים/שגויים על מנת להחליט האם מדובר באחד מדפוס החשיבה המוטטים אצלך.	מה אני יכול לומר מלבד הכתוב בטור ב'? איזה פירוש נוסף אני יכול לתת לכתוב בטור ב' מלבד מה שכתוב שם? דרג את המידה בה אתה מאמין במחשבה האלטרנטיבית מ-0-100%.	דרג מ-0-100% עד כמה אתה מאמין כעת במחשבות שכתבת בטור ב'.	איך אתה מרגיש כעת? דרג את עוצמת הרגשות מ-0-100%.
אמור לבלות את החג עם משפחתי	דרג כל מחשבה מ-0-100% (עד כמה אתה מאמין במחשבה זו?)	דרג באיזו עוצמה אתה מרגיש כל רגש מ-0-100%.	1. הוכחה? היו לי מקרים בעבר בהם לא התמודדתי טוב עם ביקורים משפחתיים. 2. הרגל או עובדה? זו לא עובדה כי היו לי מצבים שהתמודדתי טוב עם שאלות מצד המשפחה שלי 3. פרשנות לא מדויקת? התמודדתי עם לא מעט מצבי לחץ ללא כדורי הרגעה 4. הכול או לא כלום? אני חושב שלא אצליח להתמודד, נקודה. אז כנראה שכן 5. קיצוני או מוגזם?	1. קפיצה למסקנות אני מסתמך על ניסיון העבר עם המשפחה ומתעלם מהעובדה שאינני נמצא במקום בו הייתי בעבר. 2. הגזמה או המעטה אני מגזים בחשיבות של שאלות מצד המשפחה, כאילו שהן אומרות משהו על מי שאני 3. התעלמות מחלקים חשובים אני מתעלם מזה שמאז הפעם האחרונה שהיה לי קשה עברתי שינויים רבים ושכיום אני מתמודד טוב יותר עם קושי	אעשה כמיטב יכולתי להתמודד עם המצב. על אף שצפויות לי התמודדויות עם שאלות, יש לי כלים טובים לענות עליהן. בנוסף אינני חייב לענות על כל שאלה שאני נשאל. אני יכול ללכת לאירוע ולנסות להתמודד, ואם לא אצליח תמיד אוכל לקחת כדור הרגעה	50%	איך אתה מרגיש כעת? דרג את עוצמת הרגשות מ-0-100% לחץ 40%

			<p>4. חשיבת קצוות אני חושב במונחים של או שאקח כדורים ואתמודד או שיהיה קטסטרופה. יכול להיות שיהיה לי קשה אבל זה לא אומר שלא אוכל להתמודד.</p> <p>5. הכללת יתר אני מסיק ממספר אירועים בודדים שלא אצליח להתמודד</p> <p>6. קריאת מחשבות לא</p> <p>7. טיעונים רגשיים לא</p>	<p>לא אעמוד בזה, נשמע מוגזם, גם אם יהיה מאוד קשה אני משער שאשרוד</p> <p>6. מחוץ להקשר? לא</p> <p>7. מקור מהימן? לא שייך</p> <p>8. ודאות נמוכה או גבוהה? ודאות במקום סבירות. אני מתייחס לזה כעובדה גמורה שלא אעמוד בזה. הסבירות שלא אעמוד בזה נמוכה.</p> <p>9. מבוסס על רגשות או על עובדות? מבוסס על רגשות או על עובדות?</p> <p>10. גורמים לא רלוונטיים?</p>		
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

אינטימיות

מטרתו של דף זה לתת הסבר על ההשפעות האפשריות של הטראומה על אמונותיך וראיית עולמך, להסביר אילו סימפטומים יכולים להיווצר משינוי אמונות זה, ולהצביע על הכיוון הרצוי לאיזון האמונות והחלמה.

1. אמונות שקשורות לאינטימיות עם עצמי – יכולותיו של אדם לטפל בעצמו, לנחם את עצמו, ולהרגיע את עצמו הן יכולות חשיבה לצורך יציבות. אינטימיות עם עצמי קשורה ליכולות אלו ומתבטאת ביכולת להיות לבד בלי להרגיש ריקנות או בדידות. בעקבות טראומה, אנשים שונים מגיבים באופן שונה, בהתבסס על הציפיות שלהם בנוגע ליכולתם להתמודד.

ניסיון קודם

חיובי	שלילי
<p>אדם עם אינטימיות עצמית יציבה וחיובית עשוי לחוות את הטראומה באופן פחות קשה, בגלל יכולת יותר גדולה להסתמך על מקורות פנימיים על מנת להתמודד עם הטראומה. למרות זאת, ישנם מקרים בהם האירוע הוא כה טראומתי עד שהאדם מתקשה מאד להרגיע את עצמו. כאשר הטראומה מתנגשת עם האמונות הקודמות של האדם לגבי היכולת לטפל, לנחם ולהרגיע את עצמו, הוא עשוי לחוות רגשות חזקים מאוד של חרדה, הצפה ותחושה שאינו יכול לשאת את האירוע.</p>	<p>אם ניסיון העבר שלך (או המודלים לחיקוי שהיו סביבך כמו הורים או אנשים קרובים אחרים) הובילו אותך להאמין שאינך יכול להתמודד עם מצבי חיים קשים, מורכבים או שליליים, יתכן שתגובתך לטראומה תתבסס על האמונה שאינך יכול לטפל בעצמך, להרגיע את עצמך, או לשאת את מה שקרה.</p>

סימפטומים הקשורים באמונות שליליות לגבי יכולת לאינטימיות עם עצמי:
(1) חוסר יכולת או קושי להרגיע את עצמך ולטפל בעצמך.
(2) פחד מלהיות לבד.
(3) חוויה של ריקנות פנימית ותחושת מוות פנימית.
(4) פאניקה וחרדה גדולה כאשר אתה נזכר בטראומה או בעת היתקלות במשהו שמזכיר לך את הטראומה, בהיותך לבד.
(5) חיפוש אחר מקורות הסחה והרגעה חיצוניים כמו סמים, אלכוהול, אוכל, תרופות, בזבוז כסף וסקס.
(6) מערכות יחסים תובעניות או מערכות יחסים בהן אתה נמצא במקום של נזקק.

פתרון:

חומר למחשבה:	דיבור עצמי אפשרי יכול להיות...
<p>1. ידע לגבי תגובות נורמאליות לטראומה עשויה לסייע לך להרגיש פחות בלחץ מתגובותיך.</p> <p>2. מרבית האנשים אינם מחלימים מטראומה קשה בלא תמיכה מאחרים, זו עובדה!</p> <p>3. דרכי הרגעה חיצוניות כמו אוכל, אלכוהול, סמים, מין מזדמן וכיו"ב מרגיעים אותך בטווח הקצר, אך במקום לסייע, בטווח הארוך הם עשויים להפריע להחלמה.</p> <p>4. אמנם אמצעים אלה מביאים לתחושת הקלה מידית, אך תחושה זו קשורה בהסחה והדחקה של רגשות.</p> <p>5. רגשות מודחקים אינם נעלמים, הם פשוט נמצאים מתחת לפני השטח, ובנוסף להם אתה צריך להתמודד עם התוצאות של אכילת יתר, בזבוז כספים, שימוש באלכוהול וכו'!</p>	<p>"אני לא אסבול לנצח. על מנת להפחית רגשות שליליים אני יכול להרגיע את עצמי ולטפל בעצמי בעזרת הכלים שלמדתי. יתכן שאני צריך עזרה בהתמודדות עם התגובות שלי, אבל זה נורמאלי. למרות שהרגשות שאני חווה הם חזקים ולא נעימים, הם רק זמניים וידעכו עם הזמן! הכלים והכישורים שאני רוכש עכשיו יסייעו לי להתמודד עם מצבי מתח ומצבים קשים בעתיד".</p>

2. אמונות שקשורות לאינטימיות עם אחרים - הרצון באינטימיות, חיבור וקירבה לאחרים הוא אחד הצרכים האנושיים הבסיסיים. היכולת להיות מחובר לאחרים בצורה אינטימית הינה יכולת שבירה ויכולה להינזק בקלות כתוצאה מחוסר רגישות, פוגענות (העלבה מכוונת) ותגובות לא אמפתיות מאחרים.

ניסיון קודם

שלילי	חיובי
<p>כאשר אדם חווה פרידות קשות, מערכות יחסים לא יציבות או אובדן טראומטי של מערכות יחסים, יכולות להתפתח אצלו אמונות שליליות. טראומה יכולה לחזק את האמונה שלך בחוסר יכולתך להיות קרוב לאחרים או בסכנות הכרוכות בכך.</p>	<p>אם בעבר היו לך קשרים אינטימיים מספקים וטובים, אתה עשוי לגלות שהטראומה (בעיקר אם מדובר באלימות או אונס שהתבצע על ידי אדם קרוב או מכר) הוליקה אותך להאמין שזה מסוכן להיות קרוב לאנשים, ושלעולם לא תוכל להיות בקשר אינטימי עם מישהו אחר.</p>

חוויות לאחר הטראומה:

אמונות הקשורות לאינטימיות יכולות להיות מושפעות גם במקרים בהם אחרים, שהיו קרובים אליך ושחשבת שאתה יכול לסמוך עליהם ולהיעזר בהם דחו אותך, האשימו אותך, או התרחקו.

- סימפטומים שקשורים לפגיעה ביכולת להיות באינטימיות עם אחרים:**
- (1) תחושת בדידות כרונית.
 - (2) ריקנות וניתוק.
 - (3) האדם עשוי להרגיש מנותק גם במערכות יחסים אוהבות וכנות באמת.

פתרון:

חומר למחשבה:	דיבור עצמי אפשרי יכול להיות...
<p>1. על מנת להיות שוב במערכות יחסים אינטימיות עם אחרים תצטרך לאמץ גישה מציאותית יותר לגבי אינטימיות ולגייס אומץ לב לנטילת סיכונים!</p> <p>2. אינטימיות נבנית תוך השקעת זמן ומאמצים משני הצדדים. בשעה שיש לך אחריות ויכולת להשפיע, אינך האחראי היחיד לכישלון של מערכות יחסים קודמות.</p> <p>3. כאמור, בניית מערכת יחסים כרוכה בנטילת סיכונים. יתכן שתפגע שוב, אך הימנעות ממערכות יחסים מסיבה זו בלבד עשויה להשאיר אותך לבד, או לגרום לך להרגיש בדידות וריקנות גם כאשר אתה ביחד.</p>	<p>"למרות שמערכות יחסים קודמות לא עבדו טוב ונכשלו, אין זה אומר שלא אוכל לפתח מערכות יחסים מוצלחות בעתיד. אני לא יכול להמשיך להתנהג כאילו כל אחד יבגוד בי או יאכזב אותי. אצטרך לקחת סיכונים על מנת לפתח מערכות יחסים אינטימיות. אם אעשה זאת בקצב איטי, הסיכוי שאוכל להגיד האם אני יכול לסמוך על מישהו - גדול יותר".</p>
<p>1. נסה לפתור את הבעיות שלך עם אנשים שאכזבו אותך או פגעו בך. בקש מהם מה שאתה צריך או רוצה. חלוק איתם מה מפריע לך, למה אתה זקוק ומה אתה מרגיש ביחס למה שהם עשו או אמרו.</p> <p>2. אם האדם אינו יכול או אינו רוצה להיענות לבקשה שלך, או שאינו נותן לך את מה שאתה צריך, עליך להחליט על מידת קירבה שאתה רוצה עם האדם הזה. בנוסף אתה גם יכול להחליט שאינך רוצה להיות קרוב לאדם זה.</p> <p>3. במקרים רבים תגלה שהאדם התנהג כפי שהתנהג בגלל בורות, פחד או חוסר ידיעה. מאמצי התקשורת שלך עשויים לשפר את התקשורת</p>	<p>"אני יכול להיות קרוב ואינטימי עם מי שאני בוחר, אבל אני לא צריך או רוצה להיות קרוב לכל אדם שאני פוגש".</p> <p>"יתכן ואאבד מערכות יחסים מהעבר או מערכות עתידיות, עם כאלו שאינם יכולים לבוא לקראתי, אבל זו לא אשמתי וזה לא קשור לכך שלא ניסיתי"</p>

	ביניכם ובהדרגה יתכן שתרגיש קרבה, ולעיתים אף קרבה גדולה יותר מזו שהייתה לפני הטראומה.
--	--------------------------------------------------------------------------------------

טראומה מינית ומיניות

אונס והתעללות מינית הם חוויות טראומטיות אשר משפיעות על תחומים שונים של החיים. מאחר ואונס הוא פשע מיני מניפולטיבי או אלים, סביר להניח שהוא יפריע לחיי המין ולמיניותם של הקורבנות. למעשה, בעיות בתפקוד המיני לאחר תקיפה מינית הן נפוצות מאד. עד 59% מהקורבנות חווים בעיות מסוג זה אף שנים לאחר האירוע. בעקבות אונס, קורבנות רבים מדווחים על פחד ממין, אשמה, בושה, ירידה בעניין המיני או בפעילות המינית, פלאשבקים של האונס בזמן פעילות מינית וכו'. פעילויות מיניות שמהן נהנית בעבר עשויות להיתפס בעיניך כעת כמפחידות או לעורר רגשות שליליים אחרים כגון אשמה, מבוכה, כעס או גועל.

מטרתו של דף זה לתאר את השפעתה של טראומה מינית על מיניות הנפגע/ת, וכן להסביר את ההשפעות הנפוצות עליהן מדווחים נפגעי ונפגעות אונס במהלך או לאחר טראומה מינית. הכוונה היא לעזור לך לזהות ולהבין את הגורמים אשר מפריעים לך בהחלמתך המינית.

טראומה או ניצול מיני, בעיקר אם התרחשו בילדות, עשויים להתרחש בשלושה הקשרים מרכזיים-

1. הקשר שלילי מיידי – בו לנפגע/ת ברור שמתרחש דבר רע שנכפה עליו תוך שימוש בכוח.
2. העדר הקשר שלילי מיידי וברור – הנפגע/ת אינו/ה מבינה שהאירוע הוא דבר פסול, שיש בו משום ניצול, ושהוא אינו אמור לקרות. במקרים אלו הילד שעובר ניצול מיני עשוי להבין את מהות האירוע שנים רבות אחרי שהתרחש. הבנה זו לרוב תגרום לזעזוע רגשי ותוביל תגובה קשה.

3. הקשר מבלבל – אופייני במיוחד לטראומה בילדות או מצבים של ניצול יחסי מרות. במקרים אלו יתכן שהנפגע יחוה רגשות או תחושות נעימים לצד רגשות או תחושות שליליים. רגשות ותחושות אלו כוללים גם רגש ותחושה מינית, לצד הבנה שמה שמתרחש אינו אמור להתרחש. לעיתים הבנה זו היא הבנה עמומה מאוד.

הבנת ההקשר בו התרחשה הטראומה היא שלב חשוב, שכן היא עוזרת לך להבין מה בעצם קרה.

יחסי מין, תזכורות (טריגרים) וזיכרון

לאחר אונס, תקיפה מינית או ניצול מיני מין ומיניות עשויים להיות מקושרים בצורה חזקה עם התקיפה או הניצול. קישור חזק זה גורם לנפגעים רבים לתייג מין ומיניות כ"מסוכנים" או רעים. למעשה, אם את/ה מתייג/ת מין בצורה כזו, התנהגות או תחושה מינית יעוררו בך רגשות שליליים חזקים כגון אשמה, בושה, פחד ואפילו תחושה של סכנה. גם אם נפגעת בבגרותך יתכן שהתנהגויות מיניות שמהן נהנת בעבר יעוררו רגשות שליליים של פחד ותחושת סכנה, אשמה, בושה, עצב, כעס, או גועל. במטרה להימנע מכאב רגשי זה, **נפגעות ונפגעים רבים מעדיפים להימנע מכל דבר שמהווה תזכורת לתקיפה ובכלל זה התנהגויות ורגשות מיניים.**

תזכורות מסוג זה מכונות "טריגרים", והן מתייחסות לאותם הדברים אשר מעוררים מחשבות שליליות ורגשות כואבים אשר קשורים בתקיפה. טריגרים כוללים מקומות, שעות מסוימות של היום, פעילויות מיניות מסוימות, ריחות, טעמים, דברים שנאמרו או נעשו לך במהלך התקיפה וכל רמז חושי או סביבתי אחר אשר הפך להיות מקושר עם הטראומה. במהלך הזמן, ההימנעות מהטריגרים עשויה לעבור הכללה ולהוביל לויתור חלקים שונים במיניותך, לויתור על מין, ולעיתים גם לויתור על קרבה פיזית ואינטימיות בכלל.

סוג אחר של הימנעות מתבטא בנטייה לתייג מין כדבר אשר "בין כה וכה לא היה עד כדי כך חשוב", ובכך לגרום להשתקה של תשוקותייך. **מיניות בריאה היא משהו שניתן להפיק ממנו סיפוק רב!** הימנעות ממין וממיניות יכולה להפריע לתהליך ההחלמה, פוגעת באיכות החיים ופוגמת ביכולתך לקחת חלק בקשר זוגי אינטימי ובריא.

בלבול בין תפקוד מיני והנאה מינית

למרות שהנושא אינו מדובר, ישנן נפגעות ונפגעים אשר מדווחים כי בזמן התקיפה הן חשו גירוי מיני ואף חוו אורגזמה. במקרים רבים הנפגעת או הנפגע מבלבלים בין חווית העוררות המינית לבין הנאה מינית. אולם חוויות אלו שונות זו מזו בצורה משמעותית. בלבול זה מוליד לא פעם לפגיעה משמעותית בתפיסה העצמית ולרגשות של אשמה ובושה. מהידע שיש לנו כיום ניתן לומר בבירור כי גם גברים וגם נשים חווים עוררות מינית, מתפקדים מינית (למשל זקפה) ואף יכולים לחוות אורגזמה במצבים מלחיצים ואפילו במקרים של סכנת חיים. עוררות, תפקוד ואף אורגזמה הם תוצאה של גירוי אברי המין - זוהי תוצאה בלתי נמנעת של גירוי קצות עצבים. ניתן להשוות את הדבר לדגדוג: מרבית האנשים מכירים מצב בו כאשר מדגדגים אותם לאורך זמן הדבר יכול להיות לא מהנה או מציק מאוד ובה בעת להוביל לצחוק (לעיתים מהול בבכי בו זמנית). הצחוק במקרים אלו אינו תוצר של הנאה כי אם תגובה פיזיולוגית של הגוף!

באותה מידה גירוי של אברי המין יכול להביל לעוררות, תפקוד ואף אורגזמה מבלי שיהיה קשור להנאה. נפגעים ונפגעות שחוו אורגזמה בזמן אונס, תקיפה או ניצול חשים/ות שהם אשמים/ות. הם מסיקים באופן שגוי שמאחר וחשו עוררות הם נהנו, ואפילו רצו בכך, ולכן הם אשמים. יש לזכור שאונס משמעותו שאדם אחר כופה עצמו עליך והעובדה שחווית עוררות אין משמעותה שרצית בכך, נהנית מכך או שאת/ה אשמ/ה. אם "תרד/י על עצמך" עם דיבור עצמי שלילי כגון "נהנית ולכן זה מגיע לי", כנראה שרצית את זה כי נהנית מזה", או אם תגדיר/י את עצמך כאדם רע או חולה מתוך האמונה שתפקוד מיני משמעותו שרצית את זה ולכן את/ה אשמ/ה, קיימת סבירות גבוהה יותר שתסכול/תסבלי מבעיות בתפקוד המיני. במקרה כזה הרמזים המיניים והטריגרים יהיו תזכורות בשבילך לגבי איזה אדם נורא את/ה.

את/ה לא מה שהאנס אמר שאת/ה

פעמים רבות במהלך אונס, תקיפה מינית או ניצול התוקף או התוקפים מעירים הערות לגבייך ("זונה", "זהו הדבר היחיד שאת טובה בשבילו"), לגבי גופך (מכוער/ יפה, מגורה) או לגבי מאווייך ("את יודעת שאת רוצה את זה"). בעבודתנו מצאנו שהלחץ בו היו נתונים בזמן האונס, התקיפה או ניצול גורמת לא פעם לנפגעים ונפגעות להיות רגישים לאמירות אלו ולעיתים לקבל את דברי התוקף מבלי להטיל בהם ספק. אמונה באמירות אלו מובילה לדימוי עצמי שלילי ויכולה להוביל לניכור שלך מגופך וממיניותך. אם

יש לך אמונות כאלו, אשר מקושרות עם מה שהתוקף שלך אמר לך אנו מעודדים אותך לחקור אותן
בטיפול ולזכור שאת/ה לא מה שהאנס אמר שאת/ה!

תקשורת, חוסר יכולת לומר לא וקורבנות מחודשת.

למידה לתקשר באופן יעיל היא משימה הכרחית בהחלמה מינית. עקב תחושת חוסר הכוח, קורבנות רבות
מתקשים לומר לא במצבים מיניים, ונכנסים למצבים מיניים שלא רצו בהם מלכתחילה. בעיה זו נפוצה
מאד בקרב נשים וגברים שעברו התעללות בילדות, וניתן להבינה בשתי דרכים:

1. הילד למד שהוא חסר כוח, שאין לו השפעה על מה שקורה לו, וממשיך להאמין בזאת גם כמבוגר.

הדבר יכול להיות נכון גם לגבי אנשים שהותקפו בבגרותם ובעקבות התקיפה מאמינים שאין להם כוח

או יכולת להשפיע על אירועים ומצבים ולומר לא.

2. האדם גדל להאמין שאין לו זכויות ועל כן איננו עומד עליהן.

יש לראות במצבים מיניים הזדמנות לחקור את הדברים להם את/ה רוצה להסכים ואת הדברים להם את/ה
רוצה לסרב. אנו מעודדים אותך לחקור את ההבדל בין המצב בו היית בזמן האירוע לבין המצב הנוכחי.
ייתכן שעמידה על זכותך לומר "לא!" תיצור אי נוחות ואי נעימות, אולם אנו מעודדים אותך לאתגר את
אמונתך שאת/ה חסר/ת כוח או חסר/ת זכויות, ובמקום ההימנעות מחוסר נוחות אנו מעודדים אותך
להימנע מניצול והתעללות. הימנעות מהתעללות היא הימנעות בריאה, הימנעות מאי נוחות איננה הימנעות
בריאה.

סיכום והמלצות

שימי לב לאמונות שלך בעקבות הטראומה המינית. אל תקבלי את הדברים כמובנים מאליהם: אם יש לך
מחשבות שליליות לגבי מין, מיניות לגבי עצמך והמיניות שלך, או לגבי אחרים והכוונות שלהם בחנ/י
האם כך הם פני הדברים. שאל/י את עצמך - האם באמת הזמנת את מה שקרה לך? האם באמת רצית
זאת? האם את/ה גרמת לכך? או שמא הדבר קרה לך (כפי שהיה יכול לקרות לאדם אחר). האם יתכן
שעם אנשים מסוימים מיניות יכולה להיות לא מכאיבה, בטוחה ומכבדת? האם יתכן שניתן ליהנות ממין?

כדי להחלים יהיה עלייך לאמץ אמונות חדשות. אם את/ה מתייג/ת מין כ "רע", "מסוכן", או "לא חשוב", יהיה עלייך להעריך מחדש אמונות אלו. בעוד האונס או הניצול היו חוויות רעות, מכאיבות רגשית, ולעיתים גם מסוכנות, מין בפני עצמו איננו כזה! יהיה עלייך לאמץ אמונות חדשות אשר משקפות מיניות חיובית, לפיה מין הוא חוויה של שיתוף והסכמה, בה שני הצדדים זכאים ליהנות. יהיה עלייך להזכיר לעצמך שבשונה מאשר באונס או ניצול מיני, מיניותך קיימת לשם הנאתך שלך. כיום יחסי המין נעשים מתוך הסכמה ונמצאים בשליטתך. בתוך כך זכותך לומר למה את/ה מסכימ/ה ומה את/ה רוצה, מה את/ה לא רוצה ומהם הדברים שאת/ה עשוי/ה לשקול.

למדי לזהות את הטריגרים שלך ולשאול את עצמך מהם הדברים מהם את/ה נמנע/ת ומדוע הם מאיימים? שאל/י את עצמך האם את/ה נמנע/ת ממין, מיניותך שלך או ממיניותם של אנשים אחרים. האם את/ה נמנע/ת מכל מה שקשור במין או רק מהתנהגויות מסוימות ופעילויות שלך או של בן/בת הזוג? האם אלו הדברים שנאמרים במהלך הפעילות המינית אשר מזכירים לך את הטראומה או משרים תחושות ומחשבות שליליות?

למדי להבחין בין הדברים שקרו לך שם ואז (במהלך התקיפה המינית) לבין הכאן ועכשיו עם הפרטנר/ית הנוכחי/ת. התעמתות מתמשכת עם ההימנעות ותזכורת בלתי פוסקת שלך לעצמך לגבי ההבדל בין שני המצבים (ההווה בו יש לך חופש בחירה, שליטה, ואפשרות להנאה לעומת האירוע הטראומטי בו התנאים היו הפוכים או בו היה שימוש בניצול ורמייה) יעזרו לך להפוך בהדרגה ליותר נוכח/ת ולחוש יותר בנוח. ניתן לעשות זאת על ידי פקחת עיניים, הדלקת אורות ושימוש בכלים אחרים שיכולים לסייע להגברת הנוכחות בכאן ועכשיו. נוכחות בכאן ועכשיו מאפשרת להחליש את הקישורים בין מה שקרה לבין הטריגר.

לבסוף, אנשים מגיבים לטראומה מינית בדרכים שונות. אם תגובתך שונה מהדרכים שהצגנו פה, אנו מזמינים אותך לחלוק את החוויה שלך עם המטפל/ת שלך ולחקור את דרכך להחלמה מינית. חשוב לזכור כי לא מין ומיניות באופן כללי הם שפגעו בך אלא התקיפה המינית בלבד.

