

התמודדות עם רגשות

הבעיה:

- אנשים שחוו רגשות קשים לא רוצים יותר להרגיש
- אנשים מבקשים – קחו ממני את ההרגשה או תגרמו לי להפסיק להרגיש את _____

רן אלמוג – פסיכולוג | MA בפסיכולוגיה קלינית
טיפול ויעוץ פסיכולוגי | 054-4449798
almogran@hotmail.com | almogran.co.il

ארבעת העקרונות של עבודה עם רגשות

- פסיכו-אדיוקציה אודות רגשות
- שינוי של קוגניציות לא תואמות
- מניעה של הימנעות רגשית
- שינוי של EDB על ידי הטמעה של התנהגויות חלופיות
- החשיפה ההתנהגותית אינה המנגנון המרכזי לשינוי אלא החשיפה הרגשית

רן אלמוג – פסיכולוג | MA בפסיכולוגיה קלינית
טיפול ויעוץ פסיכולוגי | 054-4449798
almogran@hotmail.com | almogran.co.il

פסיכו-אדיוקציה

המטרה היא לא להפסיק להרגיש!

- הבנת החשיבות של רגשות שונים –
- חשיבות אבולוציונית בתור מתן מוטיבציה לפעולה
- חשובים לקיום קשרים בין אישיים (עוד בהמשך)
- חשובים עבור הבנה של מטרות וערכים בחיים
- רגשות אינם מסוכנים ותמיד חולפים עם הזמן

רן אלמוג – פסיכולוג | MA בפסיכולוגיה קלינית
טיפול ויעוץ פסיכולוגי | 054-4449798
almogran@hotmail.com | almogran.co.il

פסיכו-אדיוקציה

- חיזוק שלילי – הגדרה: כאשר אנו מפחיתים משהו לא נעים מהסיטואציה והדבר יוצר חיזוק להתנהגות.
- הדבר פותר את ההרגשה הלא נעימה לטווח הקצר אולם גורם לנו לחשוב שאותו חיזוק שלילי הוא הפתרון היחיד להתמודדות עם רגשות.

אבולוציה של יחסים חברתיים

- לאורך האבולוציה נוצרו שתי מערכות לשמירה על סדר חברתי.
 - המערכת הראשונה – תפקידים והיררכיה
 - המערכת השניה – מערכת ביטחון

אבולוציה של יחסים חברתיים

● המערכת הראשונה – תפקידים והיררכיה

יש תפקידים שונים לבני אדם בחברה – חלקם דומיננטיים ושולטים וחלקם חלשים ונשלטים. תפקידים אלה מסודרים בהיררכיה והמטרה היא לטפס למעלה בהיררכיה ולהשיג עמדה שולטת.

תוצאה: חרדה ועוינות

רן אלמוג – פסיכולוג | MA בפסיכולוגיה קלינית | טיפול
almogran.co.il | ויעוץ פסיכולוגי |
almogran@hotmail.com | 054-4449798

אבולוציה של יחסים חברתיים

● המערכת שניה – מערכת ביטחון

מערכת מתקדמת ומפותחת יותר מהמערכת הקודמת ובמסגרתה חברי הקבוצה נותנים כל הזמן אחד לשני סימנים של חיובים של ביטחון וקבלה.

במערכת זו יש פחות חרדה ועוינות בין חברי הקבוצה ונוצר בה יותר שיתוף פעולה.

רן אלמוג – פסיכולוג | MA בפסיכולוגיה קלינית | טיפול
almogran.co.il | | יעוץ פסיכולוגי
almogran@hotmail.com | 054-4449798

אבולוציה של יחסים חברתיים

● לכולנו יש את שתי המערכות האלו בתוכנו ושתייהן חשובות לקיום שלנו.

● האחת שרואה את העולם בצורה מסוכנת - אנשים אחרים מתחרים בנו ומעוניינים להשפיל אותנו על מנת שיוכלו להתקדם במעלה ההיררכיה בעצמם ולהשיג עמדה דומיננטית.

● השנייה רואה בשאר האנשים כבעלי יכולת לתת לנו תחושה של ביטחון וקבלה ובעלי נכונות לשתף עמנו פעולה.

פסיכו-אדיוקציה

- ◉ עם זאת, הרגש בצורה הגולמית שלו מציף לעיתים. כדי להתמודד עמו בצורה טובה יותר צריך לפרק אותו למרכיבים:
 - ◉ קוגניציה
 - ◉ פיזיולוגיה
 - ◉ התנהגות

פסיכו-אדיוקציה

טיפול:

- המטרה – הפיכה למקצוען ברגשות
- הדרך - עירור של רגשות (סרט, מוזיקה) ובחינה של מרכיבי הרגש
- כך לומדים על הרגשות ומכירים אותם מקרוב

רן אלמוג – פסיכולוג | MA בפסיכולוגיה קלינית
טיפול ויעוץ פסיכולוגי | 054-4449798
almogran@hotmail.com | almogran.co.il

פרשנות מחדש מקדימה

מודל: אירוע נצפה-מחשבה -תגובה רגשית

- ההערכה הקוגניטיבית צריכה להיות באופן **מקדים** לחשיפה לסיטואציה המעוררת רגשית.
- שתי טעויות החשיבה המרכזיות שקשורות בפחד -
א. הערכת יתר של הסבירות שמשהו רע יתרחש.
ב. קטסטרופליזציה - הערכת יתר של שליליות התוצאה של התרחשות הדבר.

פרשנות מחדש מקדימה

טיפול:

- בחינה של מחשבות המקדימות כניסה לסיטואציות מסוימות - ההרגשה מבוססת על הפרשנות. הפרשנות מבוססת לא פעם על חוויות עבר שאינן רלוונטיות להווה.
- בחינת הוכחות בעד ונגד הפרשנות האוטומטית ומתן אפשרות לפרשנויות אחרות להתקיים.
- המטרה אינה להחליף מחשבות אלא להוסיף אפשרויות פרשנות. המטרה היא גמישות חשיבתית ולא מציאה של האמת.

רן אלמוג – פסיכולוג | MA בפסיכולוגיה קלינית
טיפול ויעוץ פסיכולוגי | 054-4449798
almogran@hotmail.com | almogran.co.il

פרשנות מחדש מקדימה

● זיהוי אמונת בסיס ביחס לעצמי:

לדוגמה: האמונה "אני חלש".

כיצד אמונה זו מייצרת מחשבות שונות בנוגע
לסיטואציות שונות? בחינה של ההוכחות בעד ונגד
הרגשה זו.

● זיהוי סכמות בסיסית:

זיהוי מקורותיהן בעבר ובחינת אמתותן בהווה
לדוגמה "סכמת הפגימות" או "סכמת הבידוד החברתי".

רן אלמוג – פסיכולוג | MA בפסיכולוגיה קלינית
טיפול ויעוץ פסיכולוגי | 054-4449798
almogran@hotmail.com | almogran.co.il

מניעה של הימנעות רגשית

- מחקרים מראים: הניסיונות להפחתת עוצמת רגשות או הניסיונות להימנעות מרגשות חזקים או מפתיעים דווקא מעצימים אותם!
- האם אתם מאלה שבעלי יכולת להיות בתוך הסיטואציה אבל עדיין מרגישים חרדה גבוהה?

מניעה של הימנעות רגשית

- לעיתים מתקיימת חשיפה התנהגותית אולם תוך כדי החשיפה ההתנהגותית נעשים ניסיונות להימנעות רגשית.
- כל התנהגות או טכניקה להפחתת העוצמה הרגשית היא הימנעות רגשית וחייבת להיפסק לפני החשיפה הרגשית על מנת שיתבצע תהליך מלא של עיבוד רגשי!
- שלושה סוגי ההימנעות הרגשית:
 - הימנעות התנהגותית מינורית
 - הימנעות קוגניטיבית
 - שימוש באמצעי "ביטחון"

רן אלמוג – פסיכולוג | MA בפסיכולוגיה קלינית
טיפול ויעוץ פסיכולוגי | 054-4449798
almogran@hotmail.com | almogran.co.il

מניעה של הימנעות רגשית

TABLE 5.1. Examples of Emotional Avoidance Strategies

Emotional Avoidance Strategy	Disorder most usually associated
1. Subtle behavioral avoidance	
• Avoid eye contact	Social phobia
• Avoid drinking caffeine	PDA
• Attempt to control breathing	PDA
• Avoid exercise/physiological arousal (interoceptive avoidance)	PDA/depression
• Avoid touching sink/toilet	OCD
• Procrastination (avoiding emotionally salient tasks)	GAD
2. Cognitive avoidance	
• Distraction (reading a book, watching television)	Depression/PDA
• "Tune out" during a conversation	Social phobia
• Reassure self that everything is OK	GAD
• Try to prevent thoughts from coming into mind	OCD
• Distraction from reminders of trauma	PTSD
• Force self to "think positive"	Depression
• Worry	GAD
• Rumination	Depression
• Thought suppression	All disorders
3. Safety signals	
• Carry cell phone	PDA/GAD
• Carry empty medication bottles	PDA
• Hold onto "good luck" charms	OCD
• Carry items that are associated with positive experiences (e.g., teddy bears, pictures)	GAD/depression
• Have mace at all times	PTSD
• Carry water bottle	PDA
• Have reading material/prayer books on hand	GAD
• Carry sunglasses or item to hide face/eyes	Social phobia

רן אלמוג – פסיכולוג | MA בפסיכולוגיה קלינית
טיפול ויעוץ פסיכולוגי | 054-4449798
almogran@hotmail.com | almogran.co.il

מניעה של הימנעות רגשית

טיפול:

"אימון במודעות רגשית".

מטרתו של האימון היא מניעה של טכניקות ההימנעות הרגשית ושיפור היכולת לחוות רגשות ולהכיל אותם.

רן אלמוג – פסיכולוג | MA בפסיכולוגיה קלינית
טיפול ויעוץ פסיכולוגי | 054-4449798
almogran@hotmail.com | almogran.co.il

מניעה של הימנעות רגשית

מרכיבי האימון הרגשי:

- חשוב ללמוד להישאר ברגע הנוכחי בלי לברוח לעבר או לעתיד
- חשוב ללמוד ויתור הדרגתי על טכניקות ההימנעות ואמצעי הביטחון
- אפשר לעצמך לחוות באופן מלא את הרגשות כאשר הם עולים
- לאפשר לעצמך לחוות את הרגשות - לא תמיד מרגיש טוב אבל רק בדרך זו אפשר להמשיך הלאה אל הרגש הבא.

רן אלמוג – פסיכולוג | MA בפסיכולוגיה קלינית
טיפול ויעוץ פסיכולוגי | 054-4449798
almogran@hotmail.com | almogran.co.il

מניעה של הימנעות רגשית

מרכיבי האימון הרגשי – המשך:

- תן אפשרות לרגשות לבוא ולחלוף מבלי לנסות להימנע מחלק מהתחושות או לשמר חלק מהתחושות – ברגע שאתה מרשה לעצמך להרגיש רגש שלילי מבלי להילחם בו אתה מעבד אותו ויכול להמשיך הלאה ולשחרר אותו
- מודעות לרגשות זה לא אומר לקבל את הסיטואציה איך שהיא או להיות בעמדה פאסיבית שלא עושה כלום – מדובר על קבלה של הרגשות שלך לפני שתבחר פעולה כלשהי

מניעה של הימנעות רגשית

מרכיבי האימון הרגשי – המשך:

- אין טעם לכעוס על עצמך על מה שאתה מרגיש – זה רק יגרום לך לנסות לשלוט יותר על הרגשות שלך ובטווח הארוך זה יעצים אותם
- לעיתים כדאי יהיה להתנהג בצורה ההפוכה למה שהרגש אומר לך להתנהג –
לצחוק או לצעוק בקול כאשר אתה מפחד או לעשות דברים אפילו שאתה רוצה להסתגר בחדר ולישון כאשר אתה עצוב
אך אין מדובר על עונש על איך שאתה מרגיש!

רן אלמוג – פסיכולוג | MA בפסיכולוגיה קלינית
טיפול ויעוץ פסיכולוגי | 054-4449798
almogran@hotmail.com | almogran.co.il

שינוי של EDB

- הדרך האפקטיבית ביותר לשינוי רגשות היא בעזרת שינוי התגובה אליהם.
- מחקרים עדכניים מראים שבחשיפה רגשית המשימה היא להימנע מהפעולה האוטומטית להימנע מהרגש.
- EDB היא התנהגות שמונעת מרגש, ולמעשה משמרת את הרגש כפי שהוא.

שינוי של EDB

TABLE 5.2. Examples of Emotion-Driven Behaviors and Incompatible Behaviors

EDBs	Disorder most usually associated	Incompatible behaviors
Calling relatives to check on safety	GAD	Restricting contact/calling relatives
Perfectionistic behavior at work or home	GAD	Leaving things untidy or unfinished
Checking locks, stove, or other appliances	OCD	Repeatedly locking–unlocking and turning on–off until memory is unclear
Leaving (escaping from) a theater, religious service, or other crowded area	PDA	Move to the center of the crowd. Smile or produce nonfearful facial expressions
Social withdrawal	Depression	Behavioral activation
Leaving (escaping) a social situation	Social phobia	Staying in situation and approaching people
Verbally/physically attacking someone when in an argument	PTSD	Remove self from situation and/or practice relaxation techniques
Hypervigilance	All disorders	Focus attention on specific task at hand; meditation; relaxation

רן אלמוג – פסיכולוג | MA בפסיכולוגיה קלינית
טיפול ויעוץ פסיכולוגי | 054-4449798
almogran@hotmail.com | almogran.co.il

שינוי של EDB

טיפול:

- נסו לפעול בצורה שונה מהדרך שבה אתם פועלים בדרך כלל ביחס לרגש זה.
- אפשרויות -
- לגשת במקום להימנע מלגשת
- לדבר שטויות במקום לשתוק
- הצעות?

רן אלמוג – פסיכולוג | MA בפסיכולוגיה קלינית
טיפול ויעוץ פסיכולוגי | 054-4449798
almogran@hotmail.com | almogran.co.il