

חזרה לחיים אחרי טראומה

דפי הסבר ותרגול לטיפול ממוקד טראומה

הערת בטיחות

החומרים נועדו לשימוש במסגרת טיפול מקצועי. אין לבצע חשיפה לסכנה ממשית. חשיפה לזיכרונות טראומטיים, וכן תרגול כאשר קיימים סיכון אובדני, פגיעה עצמית, שימוש מסוכן בחומרים או דיסוציאציה חמורה, מחייבים הערכה ותכנית טיפול של איש מקצוע מיומן.

תוכן החוברת

- 1 . איך חשיפה יוצרת שינוי
- 2 . תגובות שכיחות אחרי טראומה
- 3 . מודל ההיתקעות: כיצד משמעות, רגש והתנהגות משמרים את הסבל
- 4 . מדוע הימנעות משמרת PTSD
- 5 . עקרונות לתרגול התקרבות וחשיפה
- 6 . טפסים למטופלים: ניטור, תכנון, תרגול ועיבוד
- 7 . מקורות מקצועיים והערות זכויות יוצרים

איך להשתמש בחוברת

דפי ההסבר מיועדים לקריאה משותפת בטיפול או לקריאה בין פגישות. הטפסים בנויים כך שאפשר לבחור רק את אלה שמתאימים למקרה ולשלב הטיפול. אין הכרח להשתמש בהם לפי סדר קבוע. החוברת משתמשת במילה "חשיפה" במובן רחב: מפגש מכוון עם זיכרונות, רגשות, מחשבות, תחושות, אנשים, מקומות או פעילויות שנמנענו מהם - כאשר המפגש משרת החלמה וחיים בעלי משמעות, ולא כאשר קיימת סכנה ממשית.

עיקרון מנחה

מטרת הטיפול אינה להבטיח שלא יהיו פחד, עצב או זיכרונות. המטרה היא להגדיל חופש בחירה: לחוש את מה שמופיע, לבדוק מה נכון עכשיו, ולפעול בהתאם לערכים ולמציאות.

חשיפה היא ניסוי למידה מתוכנן - לא מבחן אומץ ולא ניסיון לכפות רגיעה

אחרי טראומה, מערכת האזעקה של הגוף והנפש עלולה להגיב לתזכורות וטריגרים לטראומה כאילו הסכנה עדיין מתרחשת. התודעה מנסה להגן באמצעות בריחה, קיפאון, שליטה מוגברת, ניתוק או דחף לסלק מיד את המצוקה. פעולות אלה מובנות, ולעיתים היו חיוניות בזמן האירוע. כאשר הן ממשיכות במצבים בטוחים יחסית, הן עלולות למנוע החלמה.

הגדרה פשוטה

בחשיפה מתקרבים באופן מכוון ומדורג למה שנמנענו ממנו, נשארים במגע עם החוויה מספיק כדי ללמוד משהו חדש, ואחר כך בודקים מה קרה ומה נרצה לתרגל בהמשך.

מה אפשר ללמוד באמצעות חשיפה?

- 1 . הימנעות אינה האפשרות היחידה - אפשר לחוות פחד, בושה, כעס, עצב, זיכרון או תחושה גופנית - ובכל זאת לבחור פעולה שאינה בריחה או ניתוק.
- 2 . תחזיות אינן עובדות - לפני התרגול המוח יוצר תחזיות לעתיד: "לא אעמוד בזה", "אאבד שליטה", "כולם יראו", או "הסכנה תחזור". החשיפה מאפשרת להשוות בין התחזית לבין מה שהתרחש בפועל.
- 3 . נוצרת למידה מתחרה - הזיכרון הישן של סכנה אינו חייב להימחק. לצדו נבנית למידה נוספת: "הסכנה יכולה להיות מורגשת גם כשאני בטוח/ה יחסית", "אני מסוגל/ת להישאר", או "אפשר לבחור אחרת".
- 4 . מצוקה אינה בהכרח סכנה - לעיתים החרדה, מתח או המצוקה יורדים במהלך התרגול ולעיתים לא. גם כאשר הם נשארים גבוהים, אפשר ללמוד שהם ניתנים לנשיאה, משתנים עם הזמן ואינם מחייבת פעולה אימפולסיבית.
- 5 . משמעות הטראומה יכולה להתעדכן - במפגש עם הזיכרון ועם החיים בהווה אפשר לבחון אמונות על אשמה, חולשה, אמון, שליטה, ערך ואינטימיות, ולבנות הבנה מדויקת ומאוזנת יותר.
- 6 . החיים מתרחבים - כאשר תרגול מחובר למה שחשוב - קשרים, הורות, עבודה, חופש תנועה, מיניות, יצירה או מנוחה - ההצלחה נמדדת גם בחזרה לחיים, ולא רק במספר נמוך יותר של סימפטומים.

העמדה הדיאלקטית של חשיפה

- מה שקרה היה אמיתי וקשה - וברגע הזה ייתכן שאני בטוח/ה יותר מכפי שתחושת הסכנה מאותתת.
- התגובה הרגשית שלי מובנת ומוצדקת - והיא אינה תמיד מפה מדויקת של הסכנה בהווה.
- אני חייב/ת לאהוב את המצוקה או הקושי - ואני יכול/ה להרגיש אותם בזמן שאני עושה את מה שחשוב לי.
- לא הייתה לי שליטה מלאה באירוע - ויש לי אפשרות להשפיע על צעד ההחלמה הבא.
- אפשר לקבל שקרו לי דברים קשים ולא הוגנים בעבר - ובו בזמן לפעול לשינוי החיים כיום.

מה נמדוד?

- רמת מצוקה, קושי, חרדה או מתח יכולים להיות מידע שימושי, אך היא אינם המדדים היחיד והפחתה שלהם אינה יעד בפני עצמו. אפשר לעקוב גם אחר:
- נכונות: עד כמה הסכמתי לפגוש את החוויה במקום להיאבק בה?
 - נוכחות: עד כמה נשאיתי במגע עם המשימה ועם מה שהתרחש בפועל?
 - חופש פעולה: עד כמה בחרתי את ההתנהגות שלי במקום לפעול אוטומטית?
 - הפחתת התנהגויות ביטחון: באילו התנהגויות כבר איני תלוי/ה כדי לקבל ודאות או לסלק מצוקה?

- למידה: מה גיליתי על סכנה, על רגשות, על עצמי ועל אחרים?
- כיוון חיים: איזה דבר חשוב נעשה אפשרי יותר בעקבות התרגול?

2 . תגובות שכיחות אחרי טראומה

מערכות הישרדות נורמליות עלולות להישאר פעילות גם לאחר שהאירוע הסתיים

אין תגובה אחת "נכונה" לטראומה. אנשים יכולים לנוע בין תגובות מנוגדות: הצפה וקהות, אימפולסיביות ושליטה נוקשה, צורך עז בקרבה והתרחקות מאנשים. לעיתים מתקיימות תנועות רבות בין שתי הקצוות בפרק זמן קצר. עצם קיום התגובה אינו מעיד על חולשה או על "שיגעון", הוא מעיד על תקינות מערכות ההישרדות של הגוף והתודעה, ועל כך שהן ממשיכות לנסות להגן.

תגובות מנוגדות אינן סתירה

אדם יכול להרגיש מוצף ואז להתנתק, לרצות תמיכה ואז לדחות אותה, לפעול באימפולסיביות בתחום אחד ולשלוט באופן נוקשה בתחום אחר. תנודות אלה הן לעיתים ניסיונות שונים לפתור את אותה בעיה: כיצד לא להיפגע שוב וכיצד לא להרגיש את הכאב.

הבחנה חשובה

רגש הוא מידע אמיתי על מה שהמערכת חווה. הוא אינו תמיד הוכחה למה שקורה במציאות ברגע זה. בטיפול לומדים לתת תוקף לרגש ובמקביל לבדוק עובדות, הקשר ואפשרויות פעולה.

כאשר מופיעות מחשבות על פגיעה עצמית, התאבדות או פגיעה באחרים, חשוב לומר זאת ישירות למטפל/ת ולפעול לפי תכנית בטיחות. במצב חירום יש לפנות לשירותי החירום המקומיים.

תגובות התנהגותיות קיצוניות נטילת סיכונים, שימוש בחומרים או פעולה אימפולסיבית מצד אחד, תכנון יתר, בדיקות, פרפקציוניזם והימנעות מספונטניות מצד אחר.	זיכרונות חודרניים תמונות, מחשבות, סיוטים או פלאשבקים, תחושה שהאירוע קורה שוב, מצוקה חזקה מול תזכורות.
תגובות בקשרים היצמדות, ויתור על גבולות או פחד להיות לבד, לחלופין חוסר אמון, דחיית עזרה, התרחקות מאינטימיות או ניסיון להסתדר לבד בכל מחיר.	תחושת חירום וסכנה דריכות, בהלה, מתח שרירים, דופק מואץ, עצבנות, קשיי שינה וריכוז, חיפוש מתמיד אחר סכנה.
דיכאון ואבל אובדן עניין, עייפות, ייאוש, נסיגה מהחיים ואבל על ביטחון, זהות, קשרים או אפשרויות שנפגעו.	הימנעות וקהות התרחקות ממקומות, אנשים, שיחות או פעילויות, ניסיון לא לחשוב או לא להרגיש, קהות, ניתוק או תחושת אי-מציאות.
גוף, מיניות ואינטימיות כאב, עייפות, רגישות למגע, ירידה או שינוי בחשק, קושי להיות נוכח/ת בקשר אינטימי או צורך מוגבר בשליטה.	רגשות עוצמתיים פחד, כעס, עצב, אשמה, בושה, גועל, קנאה, בדידות או ריקנות. לעיתים מופיע קושי להרגיש שמחה, אהבה או הקלה.
ביטול עצמי שיפוט קשה של רגשות וצרכים, האשמה עצמית, מחשבה שהתגובה "מוגזמת" או שאין זכות לבקש עזרה.	שינויים בחשיבה "העולם מסוכן", "אי אפשר לסמוך", "אני חלש/ה", "זו אשמתי", "אין לי עתיד" או "אני חייב/ת לשלוט בהכול".

כיצד פרשנות הניתנת לחוויה, רגש והתנהגות יכולים לעצור את ההחלמה

הטראומה אינה רק זיכרון של מה שקרה. היא יכולה לשנות את האופן שבו אנחנו נתפוס את עצמנו, אחרים והעולם. "נקודת היתקעות" היא אמונה או מסקנה נוקשה שמצמצמת אפשרויות ומקשה על התאוששות וצמיחה מהאירוע. היא אינה עצם האירוע, אינה רגש ואינה התנהגות.

דוגמאות לנקודות היתקעות

"הייתי חייב/ת לדעת", "אם אפסיק להיות דרוך/ה יקרה אסון", "מי שנפגע/ת חלש/ה", "אי אפשר לסמוך על אף אחד", או "אם אזכר בטראומה אאבד שליטה".

מעגל ההיתקעות

אירוע או תזכורת בהווה



המשמעות שאני נותן/ת לו: מה זה אומר עליי, על אחרים או על העולם?



רגשות, תחושות ודחפים



תגובה: הימנעות, בדיקות, ניתוק, שליטה, הסתגרות או פעולה אימפולסיבית



הקלה זמנית - אך במחיר הזדמנות לבדוק את האמונה או ללמוד תגובה אחרת



האמונה מתחזקת והחיים מצטמצמים

שתי דרכים שכיחות להיתקע

1. לקיחת כל האחריות פנימה - האדם מתאים את האירוע לאמונה שהוא היה אמור לשלוט בתוצאה: "אם זה קרה, זה באשמתי". לעיתים מופיע כחוכמה בדיעבד, בלבול בין השפעה לשליטה מלאה, או בין הישרדות לבין כוונה.

2. הרחבת המסקנות מהטראומה לכל החיים - מסקנה שנכונה אולי לגבי אדם או רגע מסוים הופכת לכלל מוחלט: "אף אחד אינו בטוח", "אני תמיד חסר/ת אונים", או "קרבה מובילה לפגיעה".
החלמה אינה חזרה לתמימות ואינה הכחשת הסכנה. היא יצירת הבנה גמישה יותר: מה היה מסוכן אז, מה מסוכן כעת, מה נמצא בשליטתי, ומה משתנה לפי האדם וההקשר.

חמישה תחומים שבהם הטראומה עלולה לשנות אמונות

- ביטחון: האם העולם מסוכן תמיד? האם אני מסוגל/ת לזהות ולהגיב לסיכון?
- אמון: האם אפשר לתת אמון באופן מדורג, בתחום מסוים ובהתבסס על מידע?
- כוח ושליטה: מה בשליטתי, מה בהשפעתי ומה לא היה בשליטתי?

- ערך: האם מה שקרה מגדיר את הערך שלי או של אחרים?
- קרבה ואינטימיות: האם אפשר להיות קרוב/תוך שמירה על גבולות, בחירה וקצב?

בדיקת משמעות במקום ויכוח עם עצמנו

- מהי העובדה, ומהי הפרשנות שהוספתי לה?
- איזה מידע או הקשר חסרים בתמונה שלי?
- האם אני משתמש/ת במילים מוחלטות כגון "תמיד", "אף פעם", "חייב/ת" או "אין ברירה"?
- האם אני מבלבל/ת בין מה שאפשרי לבין מה שוודאי?
- האם אני מסיק/ה מן הרגש שהמסקנה חייבת להיות נכונה?
- מה ידעתי בזמן האירוע, אילו אפשרויות באמת היו לי, ומה הייתה מידת החופש שלי?
- האם הייתה כוונה לגרום לתוצאה? מה ההבדל בין אחריות חלקית, חרטה ואשמה מוסרית?
- איזו הבנה מדויקת יותר תכיר בכאב בלי להוסיף האשמה או סכנה שאינן נתמכות בעובדות?

4 . מדוע הימנעות משמרת PTSD

הימנעות היא פתרון הישרדותי יעיל לטווח קצר שעלול להפוך למלכודת לטווח ארוך

כשמשו מעורר מצוקה, התרחקות ממנו מפחיתה את המצוקה במהירות. ההקלה מלמדת את המוח: "טוב שברחתי, כנראה באמת היה מסוכן". כך ההימנעות מתחזקת, גם אם לא הייתה סכנה ממשית וגם אם המחיר הולך וגדל.

מעגל ההימנעות

תזכורת, זיכרון, רגש או תחושה



תחזית: "זה מסוכן", "לא אעמוד בזה" או "אסור לי להרגיש כך"



בריחה, דחייה, ניתוק, בדיקה, הרגעה כפייתית או שליטה מוגברת



הקלה מיידיית



לא נבדקה התחזית ולא נלמדה יכולת התמודדות



יותר פחד, פחות ביטחון עצמי וחיים מצומצמים יותר בפעם הבאה

דוגמאות	צורה
לא להגיע למקום, לא לנסוע, לא להישאר לבד, לא ליצור קשר, לא לישון, לא לדבר.	התרחקות חיצונית
דיכוי מחשבות, ניתוק מרגש, הסחת דעת כפייתית, קהות או ניסיון "לכבות" את הגוף.	התרחקות פנימית
בדיקות חוזרות, בחירת מקום רק ליד יציאה, נשיאת חפץ להרגעה, חיפוש אישור או צורך בליווי גם כשאין בו צורך ממשי.	פעולות ביטחון
תכנון יתר, פרפקציוניזם, ניסיון להימנע מטעות, סדר קיצוני או איסור על ספונטניות.	שליטה נוקשה
שימוש בחומרים, פגיעה עצמית, אכילה, מין, כעס או סיכון כדי להפסיק במהירות רגש בלתי נסבל.	התנהגות אימפולסיבית
דאגה, ניתוח אינסופי או רומיניציה שנראים כמו פתרון בעיה אך מונעים מגע עם הרגש או פעולה ממשית.	הימנעות באמצעות חשיבה
הסתגרות ודחיית עזרה - או כניסה מהירה ותלותית לקשר שנועדו למנוע בדידות ואי-ודאות.	הימנעות מקשרים

התנהגות בטוחה לעומת התנהגות ביטחון

התנהגות בטוחה מפחיתה סיכון ממשי: חגורת בטיחות, בחירת מסלול נהיגה עם תאורה טובה או שמירה על גבולות עם אדם פוגעני. התנהגות ביטחון נועדה בעיקר להשיג ודאות או לסלק מצוקה במצב שהסיכון בו נמוך יחסית, היא עלולה לגרום לנו לייחס את ההצלחה להתנהגות זו ולא ליכולת שלנו או לבטיחות המצב.

השאלה הפונקציונלית

לא רק "מה עשיתי?" אלא "למה עשיתי את זה?" אותה פעולה יכולה להיות שמירה סבירה על בטיחות בהקשר אחד והימנעות משמרת פחד בהקשר אחר.

5 . עקרונות לתרגול התקרבות וחשיפה

להתקרב באופן מכון, גמיש ובטוח - בלי להפוך את התרגול למאבק עם הרגש

לפני התרגול

- בחרו יעד שיש לו משמעות אישית עבורכם וחשוב לכם להתקרב אליו.
- בדקו סיכון ממשי. חשיפה אינה כוללת פעולה מסוכנת, לא חוקית, לא מוסכמת או פוגענית.
- נסחו תחזית ניתנת לבדיקה: מה בדיוק צפוי לקרות, ואיך אדע אם זה אכן קרה?
- זהו מראש פעולות הימנעות, נסיגה או ביטחון שתמצאו לצמצם. אין צורך לוותר על כולן בבת אחת.
- החליטו איזו מצוקה אתם מוכנים לטובת ההתקרבות לדברים החשובים לכם, ואילו כישורים יעזרו להישאר נוכחים.
- קבעו מראש זמן, מקום, משך ותנאי סיום למשימה - לא מומלץ להסתמך רק על ירידת חרדה.

במהלך התרגול

- הישארו קשובים למה שקורה בפועל, ולא רק לסיפור שהפחד מספר.
- תנו שם לרגש ולתחושה בלי להפוך אותם לפקודה: "מופיע לי רגש של פחד", "יש לי רצון לברוח".
- אפשרו למחשבות להיות ברקע וצרו מרחק: "יש לי מחשבה שאאבד שליטה".
- בחרו שוב ושוב בפעולה המתוכננת. הצלחה היא חזרה לבחירה, לא היעדר קושי.
- כאשר עולות מחשבות, דימויים, זיכרונות, רגשות או תחושות - אפשר לשים אליהם לב ולהישאר גמישים, בלי לאבד את מטרת התרגול.

אחרי התרגול

- תעדו מה קרה בפועל ומה לא קרה.
- בדקו לא רק אם הפחד או החרדה ירדו, אלא מה למדתם על היכולת לשאת אותו ולבחור פעולה.
- תנו תוקף למאמץ: עשיתם דבר קשה לטובת הערכים וההחלמה שלכם.
- השתמשו בטיפול עצמי בסיסי ובכישורי ויסות לפי התכנית - המטרה היא לא למחוק את החוויה או לבטל את החשיבות של המפגש עם הקושי, אלא ללמוד לדאוג לעצמכם ולתמוך בתהליך הטיפולי שלכם.
- תכננו וריאציה נוספת: מקום אחר, זמן אחר, פחות התנהגות ביטחון או צעד קרוב יותר לערך.

ויסות אינו הימנעות

אפשר להתקרקע, לאכול, לנוח, לנוע, לבקש תמיכה או להשתמש בכישורים שלמדתם בטיפול אחרי כל תרגול. חשוב לשים לב שלא משתמשים בכישורי הויסות על מנת להימנע מרגשות אלא כחלק מיכולת תנועה בריאה בין מצבי עוררות שונים.

מתי עוצרים ומתייעצים?

- כאשר מתברר שקיים סיכון ממשי שלא הוערך מראש.
- כאשר מופיעים דחפים מסכנים שאינם ניתנים לניהול לפי תכנית הבטיחות.
- כאשר יש דיסוציאציה חמורה או אובדן התמצאות שמונעים למידה ונוכחות.
- כאשר התרגול חורג מההסכמה, מהמטרה הטיפולית או מהיכולת הנוכחית.
- כאשר המטפל/ת או המטופל/ת מזוהים שנדרשת הכנה, תמיכה או התאמה נוספת.

טפסים מקוריים למיפוי, תכנון, תרגול ועיבוד

אפשר להדפיס כל טופס בנפרד. אין צורך למלא את כל השדות בכל פעם, המטפל/ת והמטופל/ת יכולים לבחור את החלקים שמקדמים את מטרת הטיפול.

טופס 1 : מפת התגובות האישית לטראומה

מטרת הטופס

לזהות כיצד הטראומה משפיעה כיום, אילו מצבים מפעילים את התגובה ומה חשוב להשיב לחיים.

תחום	מה אני חווה?	מה הגורם/טריגר לחוויה?	איך אני מגיב/ה?	מה המחיר?	מה הייתי רוצה להשיב לחיים?

תחומים אפשריים: זיכרונות וסיוטים, תחושת סכנה גופנית, רגשות, קהות או ניתוק, מחשבות ואמונות, שינה וריכוז, עבודה ולימודים, קשרים, אינטימיות ומיניות, שימוש בחומרים או פעולות מסכנות.

מטרת הטופס

להבחין בין ההקלה המיידית לבין ההשפעה ארוכת הטווח, ולבחור צעד התקרבות קטן.

ממה אני נמנע/ת?	מה ההקלה המיידית?	מה המחיר לטווח ארוך?	איזו אמונה מתחזקת?	מה באמת חשוב לי ?	צעד התקרבות ראשון

בדקו גם הימנעות סמויה

דאגה ורומיניציה, בדיקות, חיפוש אישור, תכנון יתר, ניתוק, הסחות, פרפקציוניזם, שימוש בחומרים או ניסיון לא להרגיש.

מטרת הטופס

להפוך רגע שבו מופיעה תחושת סכנה לרגע שבו אפשר לבחור בין תנועת התרחקות לבין תנועת התקרבות.

המצב או התזכורת	מה קרה עכשיו? מי היה שם?
החווייה הפנימית	מחשבות, דימויים, זיכרונות, רגשות, תחושות ודחפים
תנועות התרחקות	מה אני נוטה לעשות כדי לברוח, לשלוט או לסלק את החוויה?
המחיר של ההתרחקות	מה קורה לקשרים, לתפקוד, לבריאות או לערך העצמי?
הכיוון החשוב לי	איזה אדם אני רוצה להיות ומה חשוב כאן?
תנועת התקרבות אפשרית	פעולה קטנה, נצפית ומעשית
מה אני מוכן/ה לפגוש בדרך?	איזו מצוקה או אי-ודאות עשויות להגיע יחד עם הפעולה?
תמיכה או מיומנות	מה יעזור לי להישאר נוכח/ת בלי להפוך לבריחה?

נכונות לפעולה בשירות הערך (מאפס עד עשר): _____ נוכחות שאני מבקש/ת לתרגל (מאפס עד עשר): _____

מטרת הטופס

להגדיר ניסוי ברור: מה נבדק, מה ייחשב הצלחה, ואילו דפוסים ישנים נרצה לצמצם.

הפעולה שאבצע	מה בדיוק אעשה, היכן, עם מי ולכמה זמן?
הערך או תחום החיים	למה התרגול חשוב לי מעבר להפחתת סימפטומים?
בדיקת בטיחות מציאותית	מה הסיכון בפועל? אילו אמצעי זהירות סבירים נדרשים?
התחזית הישנה	מה אני חושש/ת שיקרה? נסחו תוצאה שאפשר לצפות בה.
הסתברות משוערת לפני	מאפס עד מאה: _____
אם התחזית תתממש	מה אני חושב/ת שלא אוכל לשאת או לעשות?
פעולות ביטחון או בריחה	מה אני בוחר/ת להפחית בתרגול הזה?
מה אפשר להיות נוכח	רגשות, תחושות, מחשבות, זיכרונות או דחפים
הגדרת הצלחה	פעולה שבוצעה ולמידה שנבדקה - לא רק ירידת מצוקה
תכנית לאחר התרגול	טיפול עצמי, תמיכה ותיעוד שאינם מבטלים את הלמידה

מטרת הטופס

לתעד את ההבדל בין התחזית לבין התוצאה ולחזק את מה שנלמד, גם כאשר המצוקה לא ירדה.

	תאריך, שעה ומקום
	מה תרגלתי ובמשך כמה זמן?
	מה ניבאתי שיקרה?
	מה קרה בפועל?
	מה הפתיע אותי?
	מה עשיתי במקום להימנע?
	אילו פעולות ביטחון צמצמתי?
	מה למדתי על הסכנה או על ההסתברות?
	מה למדתי על היכולת שלי לשאת רגש ולבחור?
	מה למדתי על עצמי, אחרים או העולם?
	איזה ערך קיבל ביטוי?
	הווריאציה הבאה שאנסה

דירוגים בסולם מאפס עד עשר: מצוקה לפני ____ שיא ____ אחרי ____ | דחף להימנע לפני ____ אחרי ____ | נכונות ____ | נוכחות ____ | פעולה לפי ערך ____

הערה: מצוקה גבוהה בסיום אינה מבטלת הצלחה. שאלו האם נשאתם במגע, ביצעתם את הפעולה ולמדתם מידע חדש.

מטרת הטופס

להפריד בין עובדה לפרשנות, להחזיר הקשר ולנסח משמעות מאוזנת שאפשר לחיות לפיה.

המצב או התזכורת	תיאור עובדתי וקצר
נקודת ההיתקעות	משפט ברור, רצוי בנוסח "אם... אז..."
עד כמה אני מאמין/ה בה?	מאפס עד מאה: _____
אילו רגשות ותחושות מופיעים?	שמות ועוצמה
מה אני עושה כשאני מאמין/ה לה?	הימנעות, שליטה, ניתוק, כעס, נסיגה או פעולה אחרת
מה תומך בה?	עובדות - לא רק תחושה או חוכמה בדיעבד
מה אינו מתאים לה?	יוצאי דופן, עובדות נגדיות או מידע שלא נכלל
מה היה ההקשר בזמן האירוע?	מה ידעתי? מה היו האפשרויות, הכוחות, האיומים והמגבלות?
כוונה, בחירה והשפעה	מה הייתה הכוונה? מה באמת היה בשליטתי או בהשפעתי?
אפשרי או ודאי?	איזו הסתברות אני נותן/ת לדבר אפשרי?
רגש או עובדה?	האם אני מסיק/ה שהאמונה נכונה מפני שהיא מרגישה נכונה?
משמעות מאוזנת יותר	משפט שמכיר בכאב ובסיכון בלי הכללה או האשמה שאינן מוצדקות
עד כמה אני מאמין/ה בה כעת?	מאפס עד מאה: _____
פעולה שתבחן את המשמעות החדשה	צעד התנהגותי קטן

מטרת הטופס

להתכונן לתגובות עוצמתיות לאחר חשיפה ולבחור פעולות שמקדמות בטיחות, קבלה וחזרה לחיים.

מה עלול להופיע?	מה יעזור לי להישאר בטוח/ה ונוכח/ת?	מה עלול להפוך לבריחה או לפגיעה?	מי יכול לתמוך וכיצד?

עוגנים מעשיים

טיפול עצמי בסיסי	מים, אוכל, מקלחת, תנועה, מנוחה, שגרת שינה
נוכחות וקבלה	לתת שם לרגש, להתמצא בזמן ובמקום, לשים לב לחושים
קשר	מי יקשיב בלי לחקור, לאשר או לעודד הימנעות?
הפעולה הבאה ביום	משימה רגילה או ערכית שאחזור אליה לאחר זמן התאוששות
מתי אפנה למטפל/ת?	סימנים מוסכמים מראש
מתי אפעיל תכנית חירום?	סיכון מיידי לפגיעה בעצמי או באחרים, אובדן שליטה או חוסר יכולת לשמור על בטיחות

פרטי איש קשר/שירות חירום מקומי:

מטרת הטופס

לזהות מגמה לאורך זמן: מה נעשה, מה נלמד ואילו חלקים בחיים מתחילים להתרחב.

יום	פעולת התקרבות או חשיפה	מה ניסו להימנע לי לגרום לי לעשות?	מה בחרתי?	מה למדתי?	איזה תחום חיים קיבל מקום?

בסוף השבוע:

הדבר המשמעותי ביותר שעשיתי למרות המצוקה: _____
למידה חדשה שאני רוצה לזכור: _____
התנהגות ביטחון אחת שאמשיך לצמצם: _____
הצעד הבא שיחבר אותי לחיים שחשובים לי: _____

U.S. Department of Veterans Affairs, National Center for PTSD. Professional and patient information on
 .Cognitive Processing Therapy and trauma-focused treatment