

לחזור לקרקע ולחיים
ארבעה דפי הסבר ותרגול להתמודדות עם חוויות יוצאות דופן,
משברים נפשיים ומשברים רוחניים

למי מיועדים הדפים?

למטפלים, לאנשים המתמודדים עם קולות, חשדנות, אמונות מטרידות או שינויים בתפיסת העצמי והמציאות, ולשימוש משותף בטיפול.
הדפים אינם מבקשים להכריע מראש אם חוויה היא פסיכוטית, רוחנית, טראומטית או קשורה לשימוש בחומרים. מטרתם לסייע בהבנה, בהתייבבות ובהרחבת חופש הפעולה.

חשוב
במצב של סכנה מיידית, חוסר שינה ממושך, בלבול חריף, חוסר יכולת לדאוג לצרכים בסיסיים או דחף לפעולה מסוכנת - יש לפנות לעזרה מקצועית דחופה.

הרצף בחוברת

1	2	3	4
להבין את החוויה וההקשר	לזהות את מעגל האיום	לבדוק בהדרגה ולחזור לחיים	לבנות תכנית להתייבבות

מסגרת מקצועית
התרגילים מיועדים להתאמה אישית ואינם תחליף להכשרה ב-CBTp, ACTp, MCT, Feeling Safe או טיפול ממוקד טראומה.

מבוא קצר

חוויות יוצאות דופן עשויות לכלול קולות, תחושת נוכחות, מסרים מיוחדים, חשדנות, מחשבות שנחות כאילו הגיעו מבחוץ, שינויים בתחושת העצמי או תחושה שהעולם קיבל משמעות חדשה. הן עשויות להופיע בזמן משבר נפשי, לאחר טראומה או תקופה של מתח, בעקבות חוסר שינה, תרגול רוחני אינטנסיבי או שימוש בחומרים משני תודעה.

הדפים בנויים כרצף: תחילה מנסים להבין את החוויה ואת ההקשר; לאחר מכן מזהים את מעגל האיום ואת הדרכים שמנסות להגן אך לעיתים משמרות מצוקה; בהמשך מתרגלים צעדים מדורגים לחזרה לחיים; ולבסוף בונים תכנית להתייבבות כאשר החוויה מתחזקת.

החוויה עצמה והמשמעות שאנחנו נותנים לה אינן זהות. לדוגמה, תחושה של נוכחות או של ישות בחדר יכולה להתפרש כסכנה, כחוויה רוחנית, כתוצאה של חוסר שינה או כחלק מזיכרון טראומטי. לפעמים ניתן להכריע בין ההסברים, ולפעמים עדיף לשמור כמה אפשרויות פתוחות.

מטרת הבירור

המטרה בשלב הראשון אינה להכריע מיד אם החוויה היא "אמיתית", "רוחנית" או "פסיכוטית". המטרה היא להבין מה קרה, מתי זה התחיל, מה משפיע עליה, איזו משמעות היא קיבלה וכיצד היא משפיעה על החיים.

מפת החוויה שלי

נסו לתאר תחילה את החוויה בלי להסביר אותה

- מה ראיתי, שמעתי, הרגשתי או חשבתי?
- מה קרה בגוף?
- כמה זמן זה נמשך?
- האם היו רגעים שבהם החוויה נחלשה או השתנתה?

איזו משמעות נתתי לחוויה?

- מה חשבתי שהחוויה אומרת?
- ממה חששתי?
- האם הייתה בה גם משמעות חיובית, רוחנית או אישית?
- עד כמה הייתי בטוח/ה בהסבר שלי, בין אפס למאה?

המשך - להבין מה קורה - החוויה, המשמעות וההקשר	1
---	---

מה היה ההקשר?

שאלה	מה שמתי לב אליו
כמה ישנתי בימים שקדמו לכך?	
האם הייתי בתקופה של מתח, אובדן, בדידות או קונפליקט?	
האם התרחש משהו שהזכיר לי חוויה טראומטית?	
האם השתמשתי בחומר משני תודעה או שיניתי מינון של תרופה?	
האם תרגלתי מדיטציה, נשימות, צום או תרגול רוחני באופן אינטנסיבי?	
כיצד הסובבים אליי הגיבו?	

מה חשוב לי עכשיו?

גם אם איננו בטוחים עדיין כיצד להסביר את החוויה, אפשר לבחור מטרות מעשיות:

- לישון טוב יותר.
 - להרגיש פחות מבוהל/ת או מוצף/ת.
 - לחזור לאכול, לצאת מהבית או לשמור על שגרה.
 - להבין טוב יותר את הקולות או המחשבות.
 - לשמור על המשמעות האישית או הרוחנית בלי לאבד יציבות.
 - לחזור לקשר, ללימודים, לעבודה או לפעילות משמעותית.
- המטרה שלי לשבוע הקרוב:

אין צורך לפתור הכול בבת אחת
לפעמים הצעד הראשון הוא פשוט לייצב שינה, אכילה וקשר, ולהחזיק כמה הסברים אפשריים עד שהתמונה נעשית ברורה יותר.

2

מעגל האיום - דאגה, הימנעות והתנהגויות ביטחון

כאשר אנחנו מרגישים מאוימים, המוח והגוף מנסים להגן עלינו. אנחנו נעשים דרוכים יותר, מחפשים סימנים לסכנה ומנסים להימנע מכל דבר שעלול להחמיר אותה.

חלק מהתגובות האלה מועילות בסכנה ממשית. אולם כאשר הן ממשיכות גם במצבים בטוחים יחסית, הן עלולות למנוע מאיתנו לגלות שהמצב פחות מסוכן ממה שחששנו, או שאפשר להתמודד איתו גם בלי להישען על כל אמצעי הביטחון.

איך המעגל פועל?

שלב	מה יכול לקרות
טריגר	קול, מבט, הודעה, מחשבה, זיכרון או תחושת גוף.
פרשנות מאיימת	למשל: "עוקבים אחריי", "אני מאבד/ת שליטה", "אם אצא יקרה משהו".
חרדה ועוררות	מתח, דופק, דריכות, קושי להתרכז או לישון.
דאגה וחיפוש אחר סימנים	ניתוח חוזר, חיפוש אישורים, מעקב או ניסיון להגיע לוודאות.
הימנעות והתנהגויות ביטחון	הסתגרות, בדיקות, שינוי מסלול, בקשת הרגעה, נשיאת חפץ להגנה או שימוש בחומר.
הקלה זמנית	"שום דבר רע לא קרה כי נזהרתי".
חיזוק האיום	לא נוצרה הזדמנות לבדוק מה היה קורה ללא ההתנהגות, ולכן הפחד נשאר.

מיפוי אישי

מצב	מה חשבתי שיקרה?	מה הרגשתי?	ממה נמנעתי?	התנהגות ביטחון	המחיר לטווח ארוך

חשיבה מעשית לעומת דאגה חוזרת
חשיבה מעשית מובילה להחלטה או לפעולה. דאגה חוזרת נסובה סביב שאלות שאין עליהן תשובה מיידית, ומגבירה עוררות וחיפוש אחר ודאות.
זמן לדאגות - העיקרון המרכזי

המטרה

מטרת התרגול אינה למנוע דאגות, אלא ללמוד לדחות את העיסוק בהן לזמן שנבחר מראש. אפשר להתחיל בחמש עד עשר דקות, פעם אחת או כמה פעמים ביום, בהתאם לעוצמת הדאגה וליכולת לתרגל.

החלק החשוב ביותר הוא תרגול הדחייה בין זמני הדאגה: "אני שם/ה לב לדאגה; אחזור אליה בזמן שקבעתי". אין חובה לרשום כל דאגה בזמן שהיא עולה. אפשר רק לזהות אותה ולדחות את העיסוק בה. רישום קצר הוא אפשרות בלבד, כאשר הוא מסייע לזכור.

מחוץ לזמן הדאגות • זהו שזו דאגה או ניסיון להגיע לוודאות. • אמרו לעצמכם: "לא עכשיו. אתייחס לכך בזמן הדאגות שקבעתי". • אל תתחילו לנתח, לבדוק, לחפש מידע או לבנות תכנית פעולה באותו רגע. • החזירו בעדינות את תשומת הלב למה שעשיתם, גם אם הדאגה ממשיכה להיות נוכחת. • כל חזרה לפעילות היא חזרה נוספת על מיומנות דחיית הדאגה.	בזמן הדאגות • אפשרו לדאגות לעלות במשך חמש עד עשר דקות בלבד. • רשמו כל דאגה, בעדיפות בקצרה. • קבלו את המחשבות בלי לשפוט ובלי לנסות להכריע כל אחת מהן. • רק בזמן הזה שאלו אם קיימת בעיה מעשית שניתן לפעול לגביה. • אם קיימת פעולה אפשרית, הכינו תכנית קצרה: מה אעשה, מתי ובאיזה צעד ראשון. • אם אין פעולה אפשרית כרגע, הכירו בכך שזו דאגה ולא בעיה שניתן לפתור כעת. • בסיום הזמן, עברו לפעילות שתוכננה מראש.
---	---

זמן הדאגות שקבעתי:

אם עולה בעיה מעשית, הצעד הראשון יהיה:

3

צעדים לבדיקת ביטחון ולחזרה לחיים

המטרה אינה להכריח את עצמנו להאמין שאין סכנה. המטרה היא לבדוק בהדרגה מה קורה כאשר אנו מאפשרים לעצמנו לפעול מעט אחרת, במצבים שבהם יש בטיחות מספקת.

לפני כל ניסיון

חשוב להבחין בין סכנה ממשית הדורשת פעולה, תחושת איום חזקה במצב בטוח יחסית, ומצב שאיננו בטוחים לגביו ושדורש בדיקה זהירה.

להתחיל ממשהו שחשוב לי

בחרו פעילות שהפחד, הקולות, החשדנות או הבלבול צמצמו:

- לפגוש אדם קרוב.
- לצאת לחנות או לבית קפה.
- לנסוע בתחבורה ציבורית.
- לחזור ללימודים או לעבודה.
- לעסוק בפעילות יצירתית, גופנית או רוחנית במידה מתאימה.
- מה הייתי רוצה להשיב לחיי?

זיהוי התנהגויות ביטחון

התנהגויות ביטחון הן פעולות שנועדו למנוע סכנה או להפחית פחד. חלקן נחוצות, אך אחרות עלולות לשמר את התחושה שאי אפשר להתמודד בלעדיהן.

- בדיקות חוזרות או מעקב אחר אנשים וסימנים.
- הימנעות מקשר עין, משיחה או ממקום מסוים.
- עזיבה מהירה או שינוי מסלול.
- בקשת הרגעה שוב ושוב.
- נשיאת חפץ להגנה.
- שימוש באלכוהול או בחומר כדי להרגיש בטוח.
- חיפוש ממושך ברשת אחר הוכחות.

ניסוי קטן בחיים

שאלה	התכנון שלי
המצב שאבחר לבדוק	
מה אני צופה שיקרה?	
רמת האיום שאני צופה, בין אפס למאה	
איזו התנהגות ביטחון אפחית מעט?	
איזו תמיכה מועילה ולא-מגבילה אשאיר?	

המשך - צעדים לבדיקת ביטחון ולחזרה לחיים	3
---	---

אחרי הניסוי

שאלה	מה שמת לי לב אליו
מה קרה בפועל?	
מה למדתי?	
האם יש דרך נוספת להבין את מה שקרה?	
מהו הצעד הבא?	

ניסוי אינו מבחן

הניסוי אינו נועד להוכיח שהחשש "לא נכון" או שהאדם טעה. המטרה היא לאסוף מידע חדש: ייתכן שהמצב בטוח יותר מכפי שנחוה, שאפשר לשאת את הפחד, או שיש צורך לשנות את קצב הניסוי.

הימנעות והחיים המצטמצמים

הימנעות יכולה להקל מיד, אך לאורך זמן היא מצמצמת קשרים, פעילות, הזדמנויות ללמידה וביטחון עצמי. ממה אני נמנע/ת?

מה ההימנעות נותנת לי בטווח הקצר?

מה היא לוקחת ממני לאורך זמן?

מהו צעד קטן ובטוח שאוכל לנסות השבוע?

קצב מדורג

אפשר ללמוד גם מניסיון שלא התאים. אם המצוקה הייתה גבוהה מדי או שהמצב לא היה בטוח מספיק, אין זו הוכחה לכישלון - אלא מידע שעוזר להתאים את הצעד הבא.

כאשר חוויה מתחזקת, קל להישאב למאבק: לנסות לפתור אותה מיד, להוכיח שהיא אינה נכונה, לציית לקול, לחפש תשובה שוב ושוב או לברוח מכל דבר שמעורר אותה. לעיתים הצעד הראשון אינו לפתור את החוויה, אלא ליצור מעט מרחק ממנה ולבחור מה יעזור בשעה הקרובה. ארבע שאלות לעצירה

1. מה אני חווה כרגע? קול, מחשבה, זיכרון, תחושת גוף, פחד או דחף.
2. מה אני מסיק/ה מכך? איזו פרשנות או תחזית המוח מציע?
3. מה עוד עשוי להסביר חלק מן החוויה? למשל מתח, חוסר שינה, טראומה, שימוש בחומר, זיכרון, צירוף מקרים או אפשרות שאינני מכיר/ה.
4. איזו תגובה תעזור לי בשעה הקרובה - גם בלי לפתור את כל השאלה? להתייחס אחרת למחשבה או לקול

במקום להיבלע בחוויה
במקום: "הקול אומר שאני בסכנה, ולכן אני חייב/ת לפעול".
אפשר לנסות: "אני שומע/ת קול שאומר שאני בסכנה. הוא מעורר בי פחד ודחף לפעול. אני יכול/ה להמתין ולבדוק מה יעזור לי עכשיו".
במקום: "אני מוכרח/ה לדעת בוודאות מה משמעות החוויה".
אפשר לנסות: "חוסר הוודאות קשה לי. אני חייב/ת להכריע ברגע הזה".

סימנים מקדימים אישיים

סימן	איך אני מזהה את הסימן?	מה כדאי לעשות בזיהוי?
ירידה בשעות השינה		
עלייה במהירות המחשבות		
חשדנות או תחושה שהכול קשור אליי		
הגברת תרגול רוחני, צום או נשימות		
שימוש מוגבר בחומרים		
הסתגרות והתרחקות מאנשים		
קושי לאכול, להתקלח או לשמור על שגרה		
תחושת שליחות או דחיפות יוצאת דופן		
פחד שאני "משתגע/ת"		

תכנית התייצבות

☐ לקבוע זמן שינה וקימה ולבקש עזרה בשמירה עליהם.	☐ להפסיק זמנית שימוש בחומרים.
☐ לצמצם תרגול רוחני או גופני אינטנסיבי.	☐ להפחית קפאין וממריצים.
☐ לאכול, לשתות ולשמור על סדר יום פשוט.	☐ להתרחק זמנית מתכנים, קבוצות או אנשים שמגבירים את החוויה.
☐ להיות בקרבת אדם מוכר וליצור קשר עם איש מקצוע או שירות תמיכה.	☐ לדחות החלטות גדולות ובלתי הפיכות.

כרטיס התמיכה שלי

מידע	התשובה שלי
שלושה אנשים שאוכל לפנות אליהם	
איש/ת מקצוע או שירות טיפולי	
מה בדרך כלל עוזר לי כשאני מבוהל/ת או מבולבל/ת?	
מה בדרך כלל מחמיר את מצבי?	
כיצד הייתי רוצה שידברו איתי?	

מתי נדרשת עזרה דחופה?

- קיים סיכון לפגיעה בעצמי או באדם אחר.
- ישנתי מעט מאוד או לא ישנתי במשך כמה לילות, והמצב ממשיך להחמיר.
- אינני מצליח/ה לדאוג לאוכל, לשתיה או לצרכים בסיסיים.
- אני חש/ה שאינני יכול/ה לשלוט בפעולה מסוכנת.
- מופיעים בלבול חריף או מצב גופני חריג לאחר שימוש בחומר.
- אני מרגיש/ה שאני חייב/ת לציית להוראה מסוכנת של קול או מסר.

הערת בטיחות

במצבים אלה אין להסתפק בחומרי עזרה עצמית או להמתין לפגישה השבועית. יש לפנות לשירות חירום, למוקד רפואי או לאיש מקצוע זמין.

אופן השימוש

הדפים נועדו לשימוש גמיש: אפשר לעבוד עליהם לפי הסדר, לבחור דף אחד לפי הצורך, או למלא אותם יחד בטיפול. במצב של החרפה חדה, החלק העוסק בהתייצבות ובפנייה לעזרה קודם לעבודה על ניסויים או בדיקת אמונות.

- Freeman, D., et al. (2021). The Feeling Safe Programme for Persistent Persecutory Delusions
- Landa, Y. (2017). Cognitive Behavioral Therapy for Psychosis: An Introductory Manual for Clinicians
- Morris, E. M. J., Johns, L. C., & Gaudiano, B. A. (2024). Acceptance and Commitment Therapy for Psychosis
- Hardy, K. V., & Turkington, D. (Eds.). (2023). Decoding Delusions
- Moritz, S., et al. Metacognitive Training for Psychosis (MCT): materials and systematic reviews
- Unger, R. Trauma, Dissociation, and Psychosis: Approaches to Understanding and Recovery

חומרים נוספים של המחבר

- להבין פסיכوزה: טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBTp) בעבודה עם חוויות פסיכוטיות.
- חשיבות ההקשר בחוויה הרוחנית.

זכויות ושימוש

הניסוח והטפסים במסמך זה נוסחו כחוברת אינטגרטיבית. אין לראות בהם העתק של דף עבודה רשמי מתכנית טיפול מסוימת. החוברת מיועדת לחומר עזר קליני ולימודי ואינה תחליף להערכה, הכשרה, הדרכה או טיפול המותאם לאדם.