

## ההמלצות לפעולות בהתמודדות עם משברים – ד"ר רינת ליפשיץ 23.7.24

הפסיכולוגיה החיובית מקדישה חלק ניכר ממאמציה המחקריים בשאלה אילו התערבויות וגישות טיפוליות מעלות את רמת האושר. ההחלטה להיות אדם מאושר יותר כרוכה במאמץ ובמחויבות, אולם יש מספר טכניקות שהוכחו כיעילות, והמשתמשים בהן מדווחים על העצמה בתחושת האושר והסיפוק העצמי.

### **דוגמאות:**

**קבלה עצמית -** קבלה עצמית חשובה לשלומות בכל גיל. שאלות למשל: מה הרווחים ומה האבדנים שלי? מה הרווחתי בתחום המשפחתי? בתחום המקצועי? לבחון את היש ולא את האין; מה כן בסדר ומה כן מתפקד; מה הסביבה כן נותנת לי?

**כתיבת סיפור חיים -** ארגון זיכרונות העבר ושזירתם לסיפור חיים. תהליך זה מתבצע ע"י סיכום האירועים המשמעותיים, ההישגים והכישלונות לאורך רצף החיים. אנשים אוהבים וחשוב להם לספר זיכרונות. לספר מהזיכרונות יוצר הרגשה של המשכיות. האפשרות לראות את החיים שלנו כשלם אחד עם חוויות חיוביות וגם עם הכישלונות שלנו, מאפשרת לחיות בהשלמה ולמות בשלום.

כדאי לעשות שימוש באיש/אשת מקצוע בתחום שנקראת - ביביליותרפיסטית - תקיים ריאיון מונחה אישי לכתיבת סקירת חיים. הכלי של סקירת חיים מוכר כטכניקה טיפולית טובה. הוא מתמקד בניסיון לבנות את כל סיפור החיים והמשאבים והקשיים שהיו בנקודות שונות החל מהילדות ועד היום. לעיתים משתפים גם את קרובי המשפחה כדי לחבר אותם לסיפור של האדם.

**הפניית קשב ועידוד רגשות חיוביים -** לעשות שימוש בשאלות על שלוש תקופות בחיים:

- עבר - מה גרם לך (פעם) תחושה של נחת? האם יש משהו שעשית בעבר ואתה גאה בו?
- הווה - מה גורם לך לחייך, לצחוק? מה אתה אוהב בעצמך? מה אתה אוהב בחיים שלך? מה מסקרן אותך?
- עתיד - איך היית רוצה ששבוע הבא ייראה? האם יש אירוע או זמן שאתה מצפה לו? האם יש תוכנית שאתה מקווה להוציא לפועל? מה אתה מקווה לעצמך בעתיד?

**חיזוק "שריר" האופטימיות -** מחקרים מצאו שחיזוק שריר האופטימיות מעודד אותנו לעסוק בהתמודדויות אקטיביות ואפקטיביות. חשוב בעיקר במצבי משבר. מגביר תחושת שליטה, מצב רוח, הערכה עצמית. פעילות לדוגמה: הכנת לוח זמנים לשבוע הבא "על המקרה" - אלו אירועים, משימות חשוב לי להיות בהם. מה הצעדים כדי להצליח במשימה. למשל - בשבוע הבא ביום שני חשוב לי להיות נוכחת באירוע פרישה מהעבודה של הבת שלי. אני צריכה עכשיו לתכנן - איך אגיע לשם? מה אלבש? מתי אני צריכה להתחיל להתכונן? האם לקבוע תור למספרה לפני? במפגש שלכם שבוע אחרי - לשאול איך היה האירוע? מה היו הרגעים הטובים באירוע?

**מוזיקה לגוף ולנפש -** מחקרים רבים כבר הראו כי הטיפול במוזיקה יכול לשפר משמעותית את איכות החיים, בכל גיל ובמיוחד בגיל מבוגר. המוזיקה מסייעת בהפחתת רמות המתח, החרדה והלחץ, בהשגת תחושה של הרפיה ורגיעה ובשיפור יכולת ההתמודדות עם כאב.

שלב בכל פעילות מוזיקת רקע. הציעו לאנשים לבחור שיר שהם אוהבים, להשמיע לכולם ולספר עליו. שמיעת שירים המקושרים לזיכרונות מעלה תגובה רגשית חזקה ומהווים בסיס ליצירת נרטיב אישי שבאמצעותו האדם מייצג את עצמו.

**טיפול הגוף ופעילות גופנית -** באמצעות סוגי ספורט, ריקוד, יוגה, מדיטציה וכדומה

**יוזמה וחדשנות -** פעילות פנאי חדשה מאפשרת למשתתף לגלות היבטים באישיותו, שהיו רדומים שנים רבות או שהוא לא היה מודע להם. היא גורמת לו לראות את עצמו באור חדש, ללמוד דברים חדשים. דוגמאות: פעילות ספורט חדשה, פעילות ספורט מוכרת במסלול חדש, הצטרפות לקבוצות חדשות, התנדבות חדשה, טיולים למקומות חדשים, למידה של פעילויות במחשב

**דוגמה לחוסן -** אדי ג'נקו - הרצאת TED (ההרצאה באנגלית, אפשר להגדיר כתוביות בעברית)

[https://www.ted.com/talks/eddie\\_jaku\\_a\\_holocaust\\_survivor\\_s\\_blueprint\\_for\\_happines?s?subtitle=en](https://www.ted.com/talks/eddie_jaku_a_holocaust_survivor_s_blueprint_for_happines?s?subtitle=en)

