

# מטיוצ'א

מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי

**כתב עת בתחום המשפחה**

גליון 10



**\*2837**

[metivta.org.il](http://metivta.org.il) | [acft@acft.org.il](mailto:acft@acft.org.il)

פקס: 073-3383838 | מען למכתבים: ת.ד. 34351 ירושלים 91343

ירושלים: בית הדפוס 30, מרכז ספיר בנין 1 פתח תקווה: ז'בוטינסקי 100 באר שבע: האבות 64\1



# יוצאים מהדיכאון!

על סוגי דכאון והיכולת שלנו לסייע לעצמנו

דנה זלינגר - יועצת זוגית ומטפלת בשיטת CBT



תחושה של דכדוך. גם בדיסתימיה אנשים סובלים מנדודי שינה או שינה מרובה, תשישות, חוסר אנרגיה, דימוי עצמי נמוך, חוסר תיאבון וקושי בריכוז וקבלת החלטות, הם נוטים לראות את הצד השלילי בכל דבר.

## “דיכאון חורף”

בסוג זה של דכאון, התסמינים מתחילים עם החורף, ומאופיינים בירידה באנרגיה ומצב רוח ירוד. כמו כן יש איבוד עניין וחוסר הנאה מפעילויות יומיומיות, עצבנות, חוסר ארגיה וישנוניות, חוסר רצון לקום מהמיטה, ורצון לאכול שמלווה בעליה במשקל. דיכאון זה מאופיין בעיקר בחורף, ומכאן שמו, אולי בשל הקור וחוסר החשק לצאת החוצה, או בשל הימים הקצרים והערבים הארוכים והחשוכים. התחושות מעצימות את תחושת הדיכאון, וגורמות למחשבות נעות, לעיתים לתחושת בדידות שמביאות למחשבות שליליות, לחוסר חשק לפעול ולחוסר מוטיבציה.

בשני המצבים הראשונים ישנו קושי לצאת מהמצב הדיכאוני ללא עזרה חיצונית שכן “אין חבוש מתיר עצמו מבית אסורים” (ברכות ה, ב) זוהי מציאות של סגירות ומצור פנימי, וברוב המקרים האדם הסובל יתקשה לצאת מהמצב הזה בכוחות עצמו. לכן כדאי ומומלץ לפנות ולהיעזר במטפלים ואנשי מקצוע שהוכשרו לתחום ומומחים בו. לעיתים יש לפנות, בנוסף, לרופא, כדי לאבחן אם יש צורך בטיפול תרופתי.

לעומת זאת במצב של “דיכאון חורף”, יש לאדם את היכולת לסייע לעצמו. המצב דומה למצבים שונים שאנו נמצאים בהם לעיתים קרובות. כולנו נפגשים עם חרדה ודיכאון מדי פעם: אנו חרדים כי הילד לא חזר בזמן או כאשר חוצים מעבר חציה. לעיתים לפני מבחן אנו חרדים ויש לנו חשש כי לא נצליח. אך מסתבר שדווקא החרדה והחשש הם שיכולים להניע אותנו - החרדה היא שתגרום לנו להתכונן וללמוד היטב למבחן, להיות זהירים בעת מעבר החציה, ולדאוג לילד לליווי של ילד גדול ממנו.

במינון נמוך החרדה היא לטובתנו והיא גורמת להיות ערניים

ההגדרה המילונית של מצור היא: “הקפת עיר ע”י צבא כדי לנתק אותה משאר המקומות להכניעה”. במושגי היום - יום, המונח “מצור” מתייחס לכל פעולת הלחימה על מתחם מבוצר ולא רק להקפתו. תחושת המצור יכולה לאפיין גם הרגשה פנימית של הנפש והגוף: כאשר אנו נמצאים במצב של סגירות מבלי לאפשר לאף אחד לגעת בנימי הנפש שלנו.

המציאות בה אנשים נמצאים במצב של דכאון או חרדה, היא מצור רגשי. במצבים כאלו חסרה היכולת לראות את המציאות באופן אחר, וכל סיטואציה מתפרשת רק בכיוון מסוים. כאשר הם שומעים רעש - הם מפרשים את המציאות כי משהו רודף אחריהם או רוצה ברעתם. בחרדה - חושבים שבכל רגע הולך לקרות להם משהו לא טוב. בדיכאון - נכנסים למיטה לשעות רבות, ללא מוטיבציה לעשות כלום. זהו חוסר אנרגיה לביצוע הפעולות הפשוטות ביותר ובשל כך חוסר שמחה ומסוגלות לפעול. לרוב, הפעולה מזינה את עצמה, וככל שהאדם נמצא במצב דכאוני כך קשה לו יותר לצאת ממנו. אנשים השרויים בדיכאון חשים סגירות פנימית והם רואים את העולם רק דרך המשקפיים שלהם - המשקפיים השחורות בהם הם בחרו. הם חיים בתוך עולם פנימי ללא יכולת לראות את החיים מנקודת מבט שונה.

ישנם מספר סוגים של דכאון: דיכאון מגורי, דיסתימיה ו”דיכאון חורף”

**דיכאון מגורי** - אינו מצב של דכדוך חולף, “יום רע” או עצבות זמנית. במצב זה ישנה תחושה מתמדת של מצב רוח ירוד, חוסר תקווה וייאוש. השינויים במצב הרוח הם למשך שבועיים לפחות ויכולים להימשך חודשים ושנים. אנשים במצב זה מתקשים בתפקוד, ביציאה לעבודה, באכילה, שינה והנאה. ישנם אנשים הסובלים מתופעה זו פעם אחת בלבד בחיים וישנם אנשים שסובלים ממצב זה מספר פעמים במהלך החיים.

## דיסתימיה (דיכאון קל כרוני)

לדיכאון מסוג זה יש תסמינים פחות חמורים מדיכאון מגורי, אך לרוב הוא נמשך זמן ארוך יותר (יכול להמשך שנתיים), כאשר בכל יום יש

## טיפ טיפה לחיים טיפים ממומחי האגודה

ואפקטיביים. גם דיכאון, במצבים מסוימים כמו אבל, יכול לאפשר לנו להתכנס ולעכל את הקושי ואת האובדן.

בטיפול קוגניטיבי התנהגותי (טיפול ב-CBT) אנו משתדלים לבנות עם המטופל תכנית של פעולות קטנות הגורמות לו לשמחה, פידבק חיובי ורצון לעשות עוד פעולות כאלו. אנו בונים את התוכנית לפי הערכים של האדם ולפי הפעולות שמסביבות לו הנאה. גם בדיכאון הקל של החורף נוכל לפעול בצורה דומה. אם אתם מוצאים את עצמכם עם מחשבות שליליות, בדידות ורצון לישון יותר מהרגיל, במידה וזה מפריע לכם, אתם יכולים לבחור פעולות קטנות שמשמחות אתכם. דוגמא לפעולות קטנות: להכין משקה חם שאתם אוהבים, לאפות עוגה, לקרוא ספר טוב, להקשיב למוזיקה שמשמחת אתכם, להתקשר לחבר/ה, לצייר ציור או לכתוב חיבור. אפשר לצאת לטיול קצר (גם בגשם), ועוד, כל אחד בהתאם למה שמשמח אותו. אם אתם מכירים את התופעה הזו, כדאי להתכונן אליה מראש: הכינו לכם רשימה של פעולות קטנות שהייתם רוצים לעשות. כאשר תרגישו חוסר אנרגיה שלפו את הרשימה המוכנה, התבוננו בה ובחרו את מה שהכי הייתם רוצים לעשות באותו רגע. פרגנו לעצמכם משהו כפי משמח שיוציא אתכם מהמצב הקיים - אך הזמני - בו הנכם שרויים.

ככל שתוסיפו לפעול ולעשות כך תגלו שאתם פחות ופחות במקום של חוסר מוטיבציה וחוסר אנרגיה. ככל שתזהו את המצב בו אתם נמצאים מוקדם יותר ותפעלו בדרך הזו, כך תגלו כי אתם פחות ופחות נמצאים במצב של דכאון קל.

לסיכום - לכולנו יש רגעים של מצור רגשי. היכולת שלנו לזהות את המצבים הללו תסייע לנו לצאת מהם בעזרת פעולות קטנות שמשמחות ומעודדות אותנו. ובאם עולה צורך או שהדיכאון מחריף, לא להסס, ולפנות לקבלת עזרה מקצועית.



# מתחתנים? מתיילא ברעל ימין

## אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל מעניקים לכם מתנה



### שואבי אנה

לשני מפגשים המקנים כלים לתקשורת זוגית

שווי השובר: 550 ש"ח

תאריך הנישואין \_\_\_\_\_

\* ניתן לנימוש בשנתיים הראשונות של הנישואין בלבד \*השובר מקנה שני פגישות ייעוץ חנים \*ללא כפל מבצעים

## בואו לקבל כלים כיצד לחיות חיי נישואין מאושרים

« מרכז להנחיית הורים בטיפול בילדים ונוער »  
« מרכז ייעוץ והכוונה בנישואין ומשפחה »  
« מרכז ייעוץ וטיפול בבעיות נפשיות »



מרכזים  
בפריסה ארצית



מטפלים מקצועיים  
שומרי תז"מ



בהמלצת והכוונת  
גדולי ישראל

אנחנו כאן בשבילך 24 שעות ביממה



\*2837 acft@acft.il



# החיים מזמנים לך אתגרים?



## יחד נצבור איתם!

מטיבת"א - מרכז לטיפול וייעוץ תורני ארצי  
יקשיב לכם, ינחה אתכם ויעניק לכם כלים מקצועיים  
במגוון אתגרים במעגל האישי והמשפחתי

מרכז להנחיית הורים  
בטיפול בילדים ונוער

מרכז ייעוץ וטיפול  
בבעיות נפשיות

מרכז ייעוץ והכוונה  
בנישואין ומשפחה

«אפשרות לטיפול בעלות סמלית» טיפול גם דרך ה-zoom



דיסקרטיות  
מלאה



מרכזים  
בפריסה ארצית



מטפלים מקצועיים  
שומרי תו"מ



בהמלצת והכוונת  
גדולי ישראל



אגודת  
היועצים והמטפלים  
במשפחה בישראל

# מטיבת"א

מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי

☎ 058-6564848

# \*2837

אל תתמודדו עם זה לבד. חייגו עכשיו!

www.acft.org.il | acft@acft.il