

**עמ' 4 "ושמחת בחגך"
התנהלות כלכלית נכונה בחגים**

עמ' 5 "חייב אדם לבסומי..."

**עמ' 6 סימנים מוקדמים
להפרעות אכילה בבני נוער**



השמחה כאתגר

הרה"ג רבי אליהו בר שלום שליט"א,
הרב הראשי לבת ים

אם נחפש לדעת, מהי התכונה החשובה לאדם מכל התכונות, התשובה היא שמחה. השמחה מכללת התכונות היא זו היא שתגרום לאדם במידה המירבית הצלחה בחיים. במבחן פשוט, כל אדם יכול לעבור על תקופות חייו ולגלות שבתקופה שהוא היה שמח הוא גם לרוב הצליח. טעות היא לחשוב שבתקופה שהייתה הצלחה - הייתה גם שמחה.

לאורך החיים, לא ראינו שהעשיר יותר שמח יותר. אדרבא, נטיית העשיר היא לרוב לגלות סמני דאגה ופחד, נראה לא אחת כי יש סביבו יותר מצלמות אבטחה וכן הלאה. מנגד, העני בבקתה בהודו נרדם הרבה יותר מהר מהעשיר הגדול במקסיקו. חז"ל כבר הודיעו: "יש לו מנה רוצה מאתים", כלומר כל אדם מבקש להכפיל את מה שיש לו, וזה מטריד את מנוחתו. ממילא מי שיש לו יותר - מרגיש יותר חוסר. ברור אם כן, שאיש עשיר אינו שמח יותר מאיש עני.

והאמת, שהמצב הנכון הוא בדיוק הפוך: כשאדם שמח - אז יש לו גם תקופות טובות בחייו. השמחה לרוב אופטימי, ממריא ומצליח. אנשים אוהבים לעמוד לצד האדם השמח, השמחה נותנת לו כח ולכן הוא מצליח יותר מאחרים. מנגד, אצל אדם השרוי בעצבות המצב בדיוק הפוך - הכל סתום ולא מתקדם.

השמחה - היא "עבודה"

הקושי הגדול נובע בעיקר מכך שכל צורת החיים המאפיינת את זמננו היא חיים בלי שמחה. אנחנו חיים כביכול בדור מתקדם וחכם יותר מהדור שלפנינו, אבל למעשה ככל שמתרחקים מחיים על פי התורה - אנחנו הרבה יותר עצובים. גם מחקרים מגלים שוב ושוב שהשמחה הולכת ומתרחקת מהאדם עם 'התקדמות' הדורות.

הרמב"ם כבר כתב בפירושו שהשמחה היא עבודה. "עבודה גדולה היא". וזה לשונו (בפ"ח מהל' שופר ולולב הל' טו): "השמחה שישמח אדם בעשיית המצוה, ובאהבת האל שצוה בהן, עבודה גדולה היא. וכל המונוע עצמו משמחה זו ראוי להפרע ממנו, שנאמר 'תחת אשר לא עבדת את ה' אלהיך בשמחה ובטוב לבב'". וכעין זה כתב גם רבנו בחיי (בהקדמה לפ' נשא) וזה לשונו, "וכשם שהמצוה עבודה לה' יתב', כך השמחה על המצוה נקראת עבודה, וכן כתיב 'תחת אשר לא עבדת את ה' אלהיך בשמחה', והוא שכתוב 'עבדו את ה' בשמחה'".

האדמו"ר מליובאוויטש שאל: "ואולי זה לא בידיים שלו?", הרי לפעמים אדם הוא 'טיפוס' עצוב, קטרן,

מתיבטא

מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי

כתב העת נערך ע"י מרכז מטיבא - מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי ובחסות 'אגודת היועצים והמטפלים במשפחה' (ע"ר)

מרכז מטיבא מספק שירותי ייעוץ, טיפול והדרכה מקצועיים, ממיטב המומחים בתחום. ברוח ההלכה היהודית ובהשגחת גדולי תורה

מנכ"ל: הרב מאיר שמעון עשור
מנהלת מקצועית במוקד: גב' יוספה ויסברג
עריכה: גב' רחלי ע.
גריד ועריכה גרפית: חני בן עמרם
כתב העת בפיקוח הוועדה הרוחנית שע"י "שערי הלכה ומשפט"
מוקד המערכת: *2837
פקס: 073-3383838
דוא"ל: metivta@acft.org.il
כתובתנו באינטרנט: metivta.org.il
ניתן להעביר מאמרים לפרסום

מעוניין לקבל את העלון למייל שלך או למייל של מכרים וקרובי משפחה?
ניתן להצטרף למהדורה הדיגיטלית של מטיבא ולקבלה לתיבת הדוא"ל
פנו אלינו במייל: mazkirut@acft.org.il
או באתר: metivta.org.il

הרכיב השלום

אם יש לכם רעיונות לשיפור, הארה או הערה או נושאים שהייתם רוצים לקרוא עליהם נשמח לשמוע ממכם

בחבורת זו ישנם מאמרים תורניים הטעונים גניזה



ואשר על כן מבואר ומוכח שהשמחה לא תלויה במצב רוח. אדרבא: אדם השמח מפני שיש לו מצב רוח טוב, אין זו מידת השמחה כלל, אלא שהרוח נושבת כרגע לכוון זה; אבל אדם זה עצמו, אילו יתנו לו סטירת לחי, או העלבה ובויוש, באותו זמן של המצב רוח, ברגע אחד ירתח, ויתגלה שכל שמחתו היא אין ואפס.

או עצבני. אז איך דורשים ממנו בכח "תהיה שמח"? ובכן, דרישה זו של התורה מוכיחה שאדם יכול ללחוץ על הכפתורים הנכונים ולהיות שמח. זה בידיים שלנו. שמחה זה עבודה, ואדם צריך לעבוד כדי להגיע אל השמחה".

אז מה היא שמחה ?

"שמחה", היא תכונה פנימית. הרגשה פנימית חזקה מאוד של סיפוק ואושר, הנובעת מאמונה כי לא חסר לו דבר והיא שהמצב שלו עכשיו "שלם". שמחה אינה רק העדר עצבות, אלא מידה טובה וחיונית, נעלה וגבוהה, שיש ללמוד מה היא ואיך קונים אותה. וכמבואר לעיל בדברי רמב"ם, השמחה היא "עבודה נכבדה". אם כן הודיענו הרמב"ם שמגיעים לשמחה על ידי "עבודה".

ובכן יש לשאול: מה יעשה אדם אשר יש דברים המעציבים אותו באמת, ויש לו סיבה להיות עצוב, כיצד הוא יכול להיות לא עצוב?

והתשובה שבוודאי זה בשליטת האדם. וראיה: שהתורה מצוה להיות שמח בחגים. וכי כל האנשים טוב להם בחגים? ואין אלמנות וגרושות? ואין מעוכבי בנים ומעוכבי זוג? ואין בעלי פרנסה קשה, ובעלי חוסר שלום בית ובעלי מחלות וצרות וקשיים? והלא התורה מצוה "על כל ישראל" לשמוח, ואיך ישמחו הללו? ומוכח שהתורה אומרת לכל אחד שהוא "יכול" יכול לשמוח.

וכמו שיכול אדם להחליט אני עכשיו רוצה להיות עצוב, אם כן יכול אדם להחליט גם כן: אני רוצה להיות שמח, כי חובה היא להיות שמח.

וסיפרו על א' מהוקנים עובדי ה' במאה שערים בירושלים, שיצא מבית הכנסת אחרי שחרית והיו פניו שמחות ושחוקות מאוד. נטפל אליו אחד ושאל אותו: "מה לך שמח כל כך, מה קרה היום בבוקר?" והוא השיב לו: אמרתי היום בתפילה ישמחו השמים ותגל הארץ. אם כן השמים למעלה שמחים, והארץ למטה שמחה, ומה אתה רוצה, שאלך כאבל בין חתנים?? שנזכה בע"ה להיות תמיד בשמחה!

בידור - אינו שמחה

מעלת השמחה ידועה אלא שרוב בני האדם אינם יודעים כיצד להשיג את השמחה, לכן הם מייצרים את ה"בידור". בידור משמח ומהנה את הבריות אך זוהי טעות שטחית לחשוב שיש לשכוח מהצרות, כדי לצאת מהעצב.

משפטים כמו "תחשוב טוב יהיה טוב" עלולים להביא אותנו לחשוב שציונה התורה על רמאות, שיעשה אדם את עצמו כאילו טוב לו, ויתעלם לרגע מצרותיו. וחי' לא ציונה התורה לעשות את עצמנו כאילו טוב לנו. ואילו היה כך, היה יכול אדם לקחת ג"כ איזה סם ולשכוח מצרותיו, או להעלות את מצב רוחו. היעלה על הדעת? ואין זו דרך של פתרון בעיות ובוודאי שלא זו השמחה שציונה עליה ה'.

טעות רווחת נוספת הקיימת אצל ההמונים היא לשייך את השמחה ל"מצב רוח". כלומר, שכאשר אדם נמצא ב"מצב רוח", הרי הוא משויך אל השמחה. לכן, התפיסה שלנו היא ששמחה היא משהו שאינו תלוי בנו דווקא, אלא מגיע ממקור חיצוני לנו. כלומר, אם משום מה מצב רוחנו טוב - אז אנחנו שמחים, ואם לא - אז לא... לפי הנחת יסוד מוטעית זו, אדם "שאינ לו מצב רוח", ורוצה להיות שמח, עליו להתפלל לה' שישלח לו שמחה. אבל הוא מצד עצמו לא יהיה שמח אם לא ירד עליו מהשמים מצב רוח טוב.

ובוודאי אין זה נכון. אילו היה כך, איך התורה מעידה שיהיו ימים קשים, של גלויות, ושל "בבוקר תאמר מי יתן ערב ובערב תאמר מי יתן בוקר", ועוד צרות נוראיות, חורבנות בתי מקדש, וגלויות, ושנות השואה האיומה - ועדיין תאמר התורה שחייבים להיות בשמחה?


 אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל (ע"ר)
 Association of Counsellors and family therapists in Israel

יועצים? מטפלים? הצטרפו לצוות המומחים של מטיבתא



תומקצועי
חבר אגודה ליצני פריסום



פריסום ומשיפה
באתר ובקבוצות הוואטפ של האגודה



חברות בקהילה
רב מקצועית והשתתפות בפורום מטפלים סגור

הטבות משתלמות במיוחד:

« התנהגות פוליטית ביטוח מקצועי » « שכירות קליניקות במשלום מול » « השתלמויות מקצועיות מרחקות ומעשירות ללא עלות ועוד... »

+2837 www.acft.org.il | acft@acft.il ☎058-6564848

דילמות ואתגרים בהורות למתבגרים

שואלים את המומחים



חשים לנוכח המצב.
מה כן ניתן לעשות:

בראש ובראשונה חשוב שתדעי ותדריכי גם את בעלך שלמרות שנראה כי הבן מתרחק מכם- הוא זקוק מאוד לתמיכה שלכם כהורים. משך חשוב שתהיו שם בשבילו. אנו יודעים לומר מניסיון רב שנים בטיפול בהורים ומתבגרים כי קשר טוב, חוויות נעימות של ביחד ואווירה משפחתית נעימה- מהווים גורמי חוסן ומסייעים בכל מה שקשור להתמודדות עם נשירה והתנהגויות נוספות הקשורות בבני נוער.

מעבר לזה, חשוב מאוד להמשיך ולתת דוגמא אישית והורית בבית בכל הקשור להתמודדות עם קשיים בצורה אפקטיבית. לא אחת למעשים שלנו יש השפעה לא פחותה מהמילים שלנו.

לצד זה, אני חושבת שהטוב ביותר כעת שאת ובעלך תגיעו להדרכה הורית. בהדרכה תקבלו כלים איך לנהל את המשבר הזה בצורה אפקטיבית. איך לשוחח עם הילד, לבחור את הגישה המתאימה מול הישיבה. אנו מאמינים שבע"ה עם כלים נכונים והדרכה מקצועית תוכלו לסייע לילד וכן לעצמכם להתמודד עם הקשיים.

"מטיבתא שלום, מדברת אורית"
"שלום אורית, שמי הודיה, תשמעי קשה לי ממש. הבן שלי חזר הביתה אתמול מהישיבה והוא הודיע לנו שהוא לא מתכוון לחזור. כשניסינו לבדוק למה אמר שנמאס לו מהר"מ שלו..רוב השעות הוא בחצר.. הוא לא מתכוון להעביר ימים ולילות בבטלה ולכן לא מתכוון לחזור לשם"....

"נשמע שלא פשוט... לא לבן ובוודאי לא לכם.. איך הגבתם?"
"ניסינו לשדל אותו...בעלי אמר לו שאם ייעשה מאמץ ויחזור לישיבה יקנה לו אופנים שמליות.. אך זה לא עזר. הוא נחוש לא לחזור. מאז הוא יושב בבית. אני ובעלי חסרי אונים".

"הודיה, אין ספק שהמצב שאת מתארת לא פשוט, לא פשוט לכם כהורים ובוודאי גם לנוער. בראש ובראשונה חשוב שתדעו שהבעיה שאת מעלה אינה חריגה ורווחת מאוד בגיל הזה. חשוב שתדעו את זה על מנת להתמודד עם הלקאה עצמית והאשמה הדדית שלפעמים הורים

"ושמחת בחגך" התנהלות כלכלית נכונה

טיפ מיועצי מטיבתא

השתדלו להימנע מהגררות לפרסומות ולהיערך עם רשימת קניות מתוכננת מראש. נציין כי קניות באינטרנט מקטינות רכישת מוצרים לא חיונית. בנוסף, השוו מחירים וקראו את האותיות הקטנות במבצעים.

• אירוח זה דבר נפלא אך על מנת לנהל את ההוצאות בצורה מבוקרת חשוב מראש מתוך כלל האורחים בכמה מבוגרים ובכמה ילדים מדובר. מנתון זה גזרו את רשימת הקניות. כך גם לגבי נסיעה למפגשים. קחו בחשבון הוצאות נלוות כגון: דלק, מתנות ואף חלוקת משימות בין המתארחים שאף היא כרוכה בהוצאות.

זכרו, ההכנות לחגים מאופיינות בעומס משימות, עומס הוצאות ובשהיית הילדים בבית. מודעות והכנה מוקדמת עשויות לסייע לעבור את החגים באווירה שמחה.

*מבוסס על מאמר של מומחי פעמונים

עבור משפחות רבות תקופת החגים מהווה אתגר כלכלי לא קטן. ההוצאות המרובות על מתנות, סעודות ובגדים משלשים את סך הוצאה המשפחתית. להלן מספר עצות להתנהלות כלכלית נכונה:

- יש לקיים היערכות מקדימה ולתכנן מראש את התקציב החודשי לחגים.
- יש לנסות ולהימנע ככל שניתן משימוש בתשלומים באשראי.

- תוי קנייה אינם בהכרח מתנה. ניתן לעשות בהם שימוש כהכנסה נוספת וחשובה.
- ימי החגים הם זמן טוב למלחמת שיווק אגרסיבי.





"חייב אדם לבסומי..."

רחלי עשור

MSW, עו"ס, חברת אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל, מתנדבת במרכז הטיפול מטיבת"א

מהוריהם דיווחו על שתייה מופרזת בסיום המחקר, זאת בהשוואה ל-62% בלבד מאלה שהשיגו אלכוהול ממקורות אחרים.

אותם המתבגרים ששתו באישור הוריהם אף הראו סימנים להתמכרות עתידית ותלות באלכוהול.

משכך נציע ונחדד כי תפקיד ההורים בנושא חשוב ביותר. לשיח הכנה והפתוח בין ההורים לילדים קיימת השפעה חיובית. רצוי מאוד לשוחח עם בני הנוער על שתיה והסכנות הטמונות בה, אך במקביל עלינו להציג אמירה חד משמעית לפיה אלכוהול בגילם הוא מחוץ לתחום. לצד זה, כאשר

לשיח פתוח בין הורים לילדים קיימת השפעה חיובית אך לצידו חייבת להיות גם אמירה חד משמעית לפיה אלכוהול בגיל הנוערים הוא מחוץ לתחום.

אחד הציוויים המקובלים בחגי ישראל היא המצווה לקיים סעודה ומשתה. הורים רבים לנוער מתבגר מוצאים את עצמם מבלבלים לנוכח הציווי: מחד, מעוניינים לאפשר לבני הנוער להשתתף בשמחת החגים ולהתבשם ומאידך חוששים כי בשל גילם הצעיר, לא יידעו להציב גבולות במקום הנכון, דבר העלול להביא לשתיה מופרזת על כל הסיכונים והנזקים הכרוכים בה.

מסתבר כי שאלה זו מעסיקה באופן כללי הורים לילדים מתבגרים. הדילמה היא האם לאפשר לבני הנוער לשתות

אלכוהול? האם האיסור על שתיה הוא מעשי? הורים רבים מאמינים כי אם יאפשרו לילדיהם המתבגרים לשתות

אלכוהול בבית, תחת עיניהם המפקחות, הם יוכלו להחדיר בהם הרגלי שתייה אחראיים יותר. התומכים בגישה זו מכירים בטבע המרדני של בני הנוער, ומניחים כי אם יאסרו עליהם שתייה אלכוהול, הדבר יעורר אנטגוניזם ויעודד את המתבגר/ת לשתות מאחורי גבם של ההורים. לכן, נשמעת בשנים האחרונות הטענה כי אווירה ביתית פתוחה בנוגע לאלכוהול תמנע מהמתבגר "לחפש בחוץ" הזדמנויות לשתות, אשר כידוע עלולות להסתיים בצריכת אלכוהול מופרזת עם החברים ברחוב או במסיבה.

נציין כי מחקר עדכני שנעשה בתחום מלמד כי הנחה זו מוטעית. הורים המאפשרים לילדיהם לשתות אלכוהול עלולים לגרום ליותר נזק רב יותר מאשר תועלת. הממצאים העידו כי 81% מהמתבגרים שקיבלו אלכוהול

ישנו אירוע חד פעמי (כגון: ארועים משפחתיים, סעודות בחגים), יש לשוחח עם הנער ולהגיע אתו להסכמות, להגדיר יחד את גבולות השתייה ואת הדרך לשמר אותן. חשוב להסביר לילדים המתבגרים כי גופם אינו בשל דיו בכדי להתמודד עם אלכוהול כפי שמסוגל גופו של אדם בוגר, ושתייה במהלך תקופה קריטית זו של ההתפתחות עלולה להוביל לנזק. השקיעו בתקשורת עם המתבגר/ת, הביעו התעניינות ונסו לייצר דיאלוג המורכב משאלות פתוחות המזמינות שיחה "מה את חושבת על...? מה אתה מרגיש לגבי זה?" וכו"ב.

מבוסס על כתבה בטיפולנט "עדיף כבר שישתו בבית? ממצאים חדשים על צריכת אלכוהול של מתבגרים" לקבלת סיוע ניתן לפנות אל מטיבת"א *2837

מקשיבים לכם 24 שעות ביממה

קו חם ליעוץ אישי, זוגי, חינוכי ומשפחתי

« דיסקרטיות מובטחת » « בהמלצת והכוונת גדולי ישראל »

אל תתאודדו עם זה לבד! חייבו עכשיו

*2837 0586564848 | metivta.org.il | mazkirut@acft.org.il



מרכז טיפול ויעוץ במשפחה תורני ארצי | אדר תשפ"ג | *2837 | acft@acft.org.il | metivta.org.il



סימנים מוקדמים להפרעות אכילה בבני נוער

רינה בלום

עו"ס ופסיכותרפיסטית, מרצה ומטפלת בהפרעות אכילה



הפרעות אלה, חשובה במיוחד, כדי שניתן יהיה להעניק למתבגר טיפול מתאים מוקדם ככל האפשר. חשוב לציין שרק חלק מהסימנים יכולים להופיע, ואפילו רק אחד מהם. יש להיות בערנות ולשים לב האם הסימן או הסימנים אינם חד פעמיים והאם הם חוזרים על עצמם ובכל מקרה של ספק כדאי לפנות לייעוץ מקצועי.

ברנות בסוגי מזון

ברנות היא מצב בו המתבגר/ת מוציא מהתפריט שלו ונמנע מאכילה של מאכלים שעד כה נהגה לאכול. לרוב מדובר במאכלים הנחשבים ל"משמינים" ומכילים סוכרים, שומנים ופחמימות באופן כללי. יש לשים לב האם ההימנעות מאד קיצונית והאם המתבגר/ת מגיעים למצב שבו הם מצטמצמים למגוון

קטן של סוגי מאכלים.

הימנעות או קושי לשבת לארוחות עם אנשים אחרים

הימנעות זו נובעת במקרים מסוימים מחשש שבני משפחה אחרים ישימו לב לצמצום בכמות האוכל שנאכל או לסוגי המאכלים הנבחרים. ההימנעות

קשורה לפחד שיעירו למתבגר/ת או שישאלו שאלות.

דילוג על ארוחות

יש לשים לב האם המתבגר/ת לא אומרים יותר מדי פעמים להרגשתכם שהם "לא רעבים".

הסתגרות בשירותים, בעיקר לאחר הארוחה

סימן זה יכול להצביע על הקאות יזומות לאחר הארוחה כדי להיפטר מהקלוניות שנאכלו, או על נטילה של תרופות משלשות לשם ירידה במשקל. יש להבדיל סימן זה מהסתגרות אופיינית של מתבגרים בחדר הקשורה לעיסוק במראה החיצוני.

עיסוק יתר בספורט

כמובן שעיסוק בספורט מכל סוג מיטיב ומומלץ בכל גיל.

גיל ההתבגרות ומאפייניו מתחילים כבר מגיל צעיר, החל מגיל 10-11. מאמר זה סוקר את סימני האזהרה העיקריים שניתן לזהות בקרב ילדים ובני נוער העלולים להצביע על התפתחות הפרעות אכילה, השכיחות כל כך בגיל ההתבגרות.

המושג "הפרעות אכילה" כולל בתוכו את כל השיבושים בדפוסי האכילה של האדם ובספיגת המזון אותו הוא צורך. הגורמים להפרעות אכילה רבים ומגוונים אך ניתן לחלקם לשתי קבוצות עיקריות:

- גורמים ממקור נפשי אישי, שיכול להיות גנטי ו/או נרכש במהלך החיים.

- גורמים שמקורם בהשפעה סביבתית - משפחתית מצומצמת ו/או חברתית רחבה יותר.

הפרעות האכילה שונות ברמת החומרה שלהן ובהשפעתן על הבריאות הפיזית והנפשית. הן כוללות הימנעות וצמצום אכילה,

אכילה מופרזת התמכרותית, התקפי אכילה (בולמוסים), הקאות יזומות, נטילת חומרים משלשלים ועוד. הפרעות האכילה מלוות פעמים רבות בבעיות הקשורות לדימוי גוף שלילי, עיסוק מוגזם בספורט, דיכאון, חרדות וקשיים נפשיים נוספים.

התפתחות של הפרעות אכילה בגיל ההתבגרות היא תופעה גדלה והולכת בתקופתנו. הגורמים לה קשורים לסיבות נפשיות של האדם ולהשפעה סביבתית בעיקר. ההשלכות של הפרעות האכילה על האדם הסובל מהן גדולות מאד, בריאותית ונפשית כאחד. בשל כך, היכולת של ההורים או הסביבה הקרובה של המתבגרים לזהות את הסימנים המוקדמים העלולים להצביע על התפתחות

מענה אישי לשאלות בתחומים הנוגעים להלכה, השקפה והנהגות הבית היהודי

*2873

שלוחה 1 - מענה ע"י מורי הוראה ורבנים מוסמכים | שלוחה 2 - מענה לנשים ע"י מדריכות הלכתיות



ש"י"י בית הוראה
"שערי הלכה ופשוט"
בגישות הרבני ח"י שמשן ש"י"א

המשפחות הכי טובות צריכות אותך

ת"ת יפנים

★ ★ ★
מובילים
מהצטיינות
כבר 22 שנה
★ ★ ★

קורס מדריכי נוער בסיכון

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החץ

קורס מקצועי שמטרתו הקניית הבנה, ידע ומיומנויות מעשיות להתמודדות עם אתגרי הנוער

יבנים פיזיים, נפשיים וחברתיים, תיאוריה וגישות קליניות להתערבות מקצועית

ידע ומיומנויות באיתור זיהוי גורמי מוקדי הסיכון והערכתם

התייחסות לסוגיות מורכבות: הפרעת קשב, נשירה, בעיות התנהגות, סמכות וגבולות, אלימות, מדיה והתמכרויות

בפיקוח: דרכי משפט בית הדין לנחמה
באגף הרו"ח של מרכז בסיסי

מרכז י.נ.ר.
מובילים חזון ומציוינות

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה
לפרטים והרשמה: 02-6321625
בית הדפוס 30, ירושלים ז'בטינסקי 100, פתח תקווה
YNRCOLLEGE.ORG • RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

הכוונה בעיסוק יתר היא שהספורט תופס מספר שעות ביום (ולא כ 30 דקות ביום שמומלצים), שאינו מאפשר תפקוד של המתבגר/ת בשאר התחומים. עיסוק יתר כזה מתמקד בניסיון "לשרוף" כמות גדולה יותר של קלוריות כדי שלא לעלות במשקל או כדי לרדת במשקל במידה רבה יותר.

עיסוק ודיבור בלתי פוסקים על המראה החיצוני, המשקל, ו"דיאטות".

גם כאן הכוונה היא בעיסוק שהופך להיות כמעט הנושא היחיד המעסיק את המתבגר/ת במהלך היום. במצב כזה הדיאטה או המשקל יהיו נושאי השיחה עם המתבגר/ת, ויבואו לידי ביטוי בתכנון הארוחות וההרכב שלהן, ובדיבור על רגשות אשמה לאחר אכילה של מאכלים מסוימים.

לבוש במידה גדולה מדי למידות הגוף, או לבוש ארוך גם בימים חמים

סימן זה יכול להעיד על ניסיון להסתיר את הגוף בגלל הרגשה של מראה חיצוני לא רצוי ומצב של דימוי גוף שלילי המהווה גורם חשוב בהתפתחות הפרעות אכילה.

סירוב לקחת אוכל לבית הספר

סימן זה יכול להיות קשור לניסיון לדלג על ארוחות וקושי לאכול ליד חברים אחרים במסגרת בית הספר. לפעמים קיים בכך גם לחץ חברתי להורדה במשקל ואפילו השוואה לחברים/חברות אחרים.

מה לעשות אם לאחר קריאת הסימנים הללו אתם מרגישים ש"משהו לא בסדר"?

1. לשוחח עם המתבגר/ת באופן רגוע ולשאול האם יש לו/לה קושי או צורך בעזרה.
2. בהחלט לא להעיר בזמן הארוחה או לפני אנשים אחרים או בני משפחה אחרים.
3. מאד חשובה הדוגמא שאנו ההורים מעניקים לילדים שלנו. חשוב שאנחנו לא נעסוק עיסוק יתר ב"דיאטות" או בספורט, שלא נהפוך את העיסוק במשקל הגוף לנושא העיקרי המדובר בבית.
4. דבר אחרון: אם אתם דואגים לטיפול מקצועי לילד/ה, תנו לו לשבת לבדו אצל המטפל. בגיל ההתבגרות קשה למתבגר/ת להיפתח בפני מטפל כשהורים בחדר.
4. דבר אחרון: אם אתם דואגים לטיפול מקצועי לילד/ה, תנו לו לשבת לבדו אצל המטפל. בגיל ההתבגרות קשה למתבגר/ת להיפתח בפני מטפל כשהורים בחדר.

מקורות

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). American Psychiatric Pub
Causes of eating disorder, Janet Polivy and C. Peter Herman, Annual review of Psychology, Vol. 53: 187-213, February 2002

המשפחה שלך בידיים שלך!

מתמודדים עם אתגרים במשפחה?
במטיבתא - מרכז ייעוץ וטיפול במשפחה
תוכלו לקבל מענה ע"י אנשי מקצוע מומחים



ייעוץ נפשי



הנחיית הורים
וטיפול בילדים ובני נוער



טיפול וייעוץ
זוגי ומשפחתי



מרכז גישור משפחתי
בתהליכי גירושין



טיפול באלימות
ובפגיעות חמורות



ליווי ותמיכה רגשית
בבעיות פוריות

« מטפלים מומחים בלבד » פריסה ארצית « עלויות מוזלות
« דיסקרטיות מלאה » בהמלצת והכוונת גדולי ישראל

אל תתמודדו עם זה לבד
מענה 24 שעות ביממה

*2837

☎ 050-7878569 | metivta.org.il | metivta@acft.il

