



התמודדות עם כאב נפשי
ואסטרטגיות לויסות רגשות במניעת
אובדנות בצל הקורונה

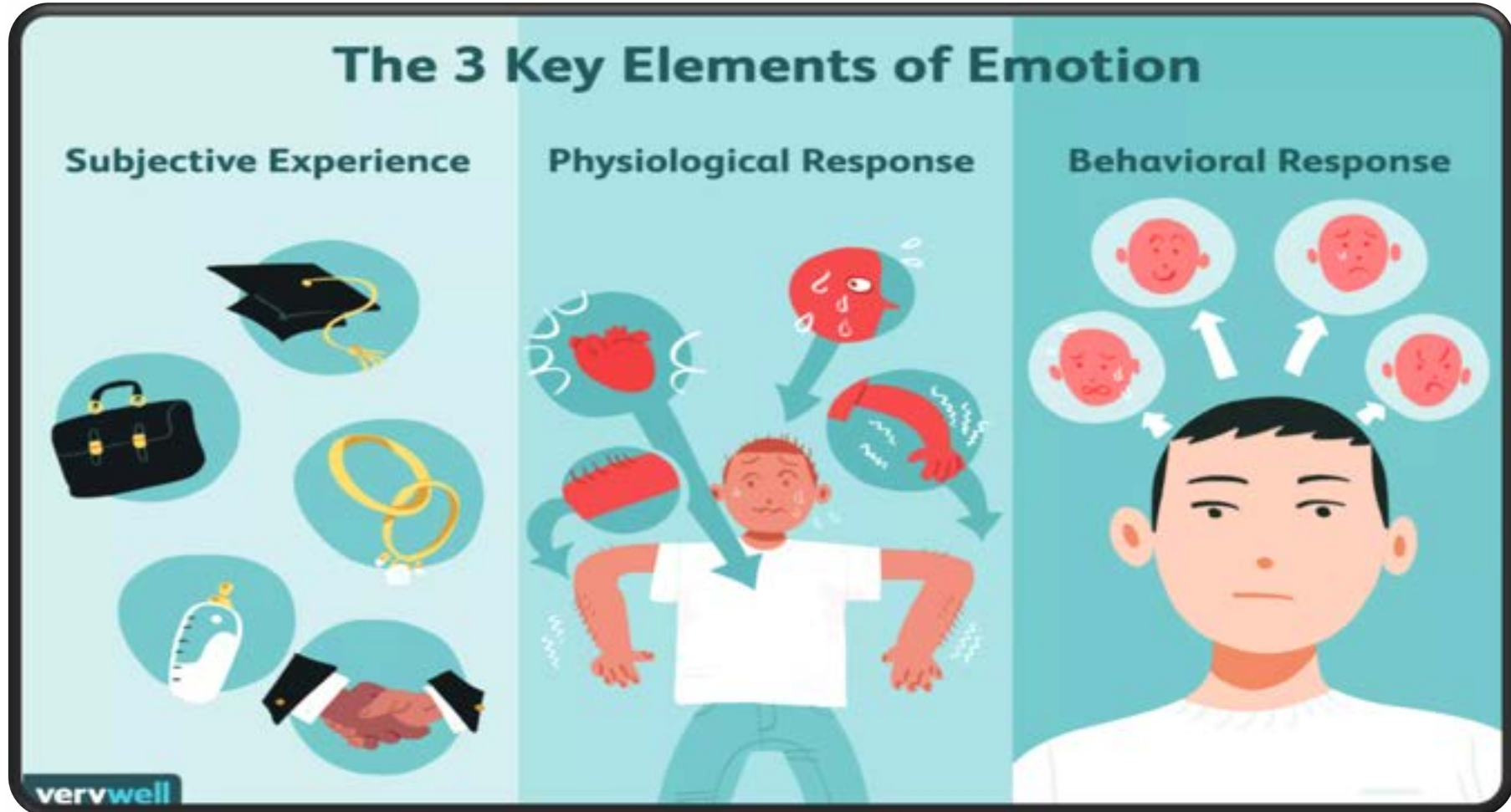
ד"ר ג'וי בנטוב

נושאים:

1. רגשות
2. רגשות בדיכאון מאג'ורי ומשבר אובדני
3. אסטרטגיות לויסות רגש
4. משבר המגפה בהיבט רגשי

רגש הוא מונח המתאר הן חוויה סובייקטיבית מודעת והן סט של מאפיינים נצפים הכוללים מצב מנטאלי, דפוס פעילות של מערכת העצבים והתנהגות אופיינית, שכולם מתרחשים במקביל לחוויה הסובייקטיבית.

(Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. 2007)



תיאוריית הרגש הבסיסי



Anger

Disgust

Fear

Happiness

Sadness

Surprise



Carroll Izard: distinct emotions appear within the first months of life

(Ekan, 1972; Izard 1977)



Anger

Sadness

Disgust

Happiness



Anger

Sadness

Disgust

Happiness



Anger

Sadness

Disgust

Happiness



Anger

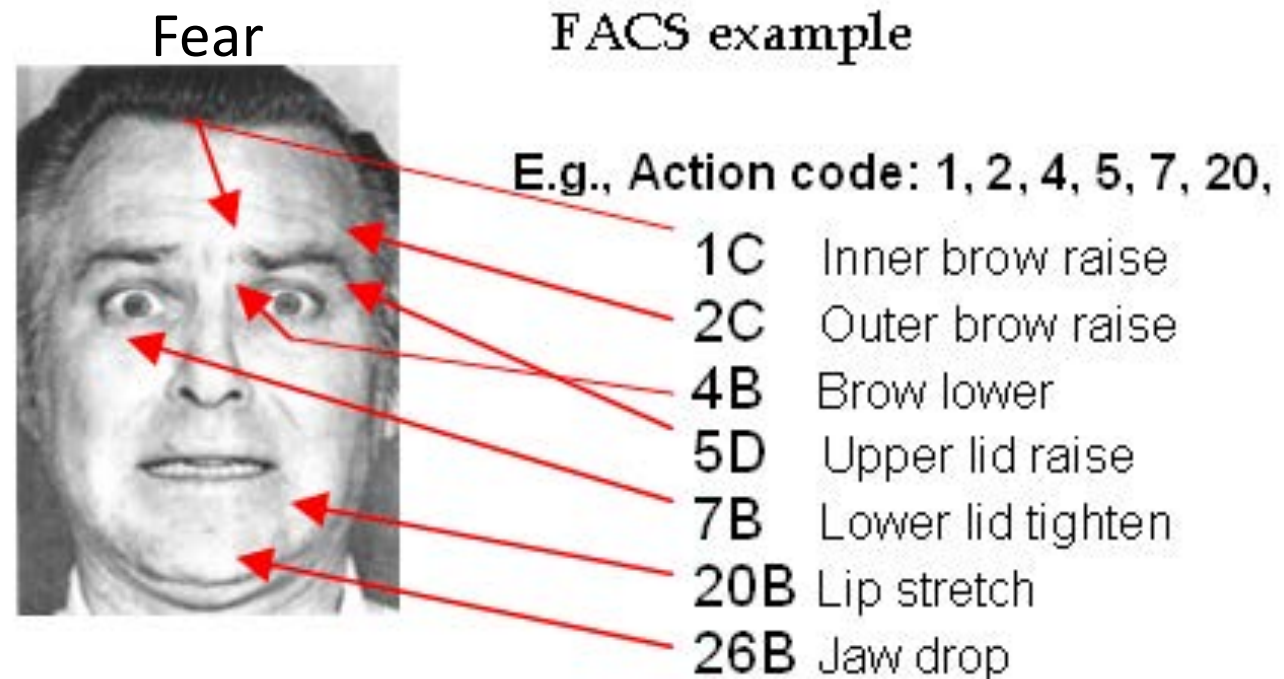
Sadness

Disgust

Happiness

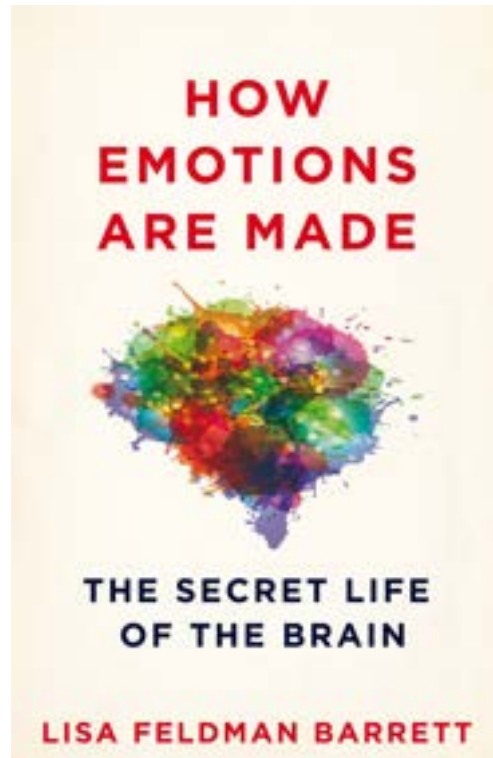
Facial Action Coding System (FACS)

הרגש שלנו מתעורר אוטומטית לגירוי וניכר על הפנים שלנו



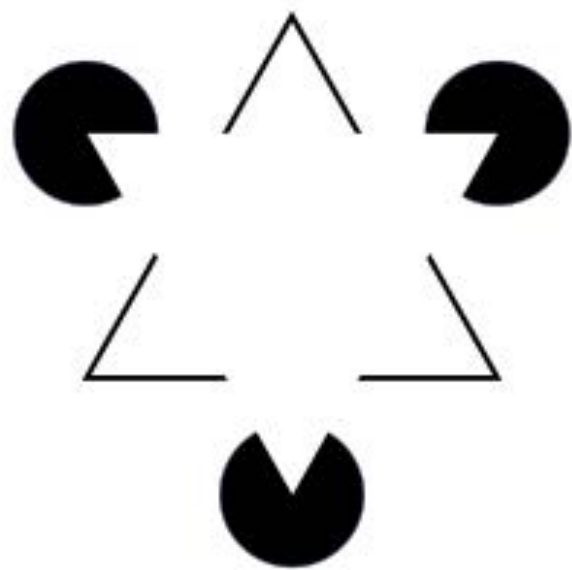
(Ekman, 1979)

תיאורית ההבניה של רגשות



- אין "תביעת אצבע" ייחודית לכל רגש
- אין 7 קטגוריות רגש בסיסי מולדות
- רגשות הם תלויי תרבות
- רגות תלויי קונטקסט
- רגשות תלויים בהמשגה המילולית ושפה
- רגשות אינם תלויים בעיקרם בגירוי אלא במפרש הגירוי
- רגשות תלויים בחוויות קודמות

(Feldman Barret, 2017)



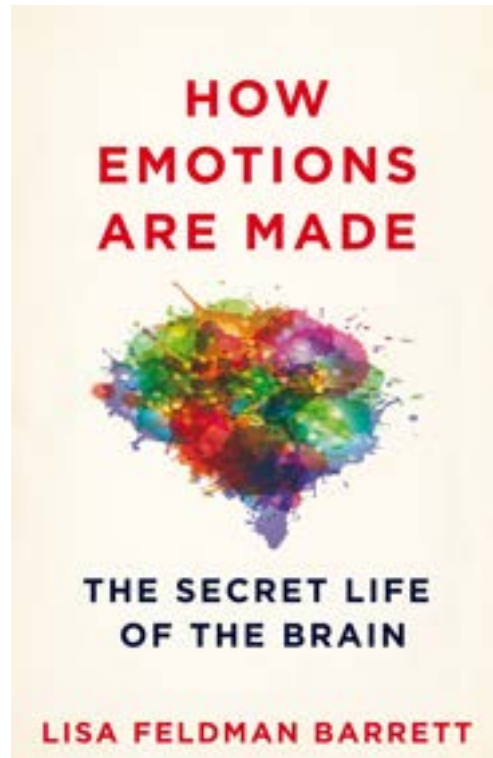
תיאורית ההבניה של רגשות

- איזורי העיבוד הראייתי במוח מעבדים את המידע החושי המגיע מהשדה הראיה.
- אזורי העיבוד הרגשי במוח מעבדים את המידע הפרופראוספטי מהגוף.

צבעי קשת



תיאורית ההבניה של רגשות



- אין "תביעת אצבע" ייחודית לכל רגש
- אין 7 קטגוריות רגש בסיסי מולדות
- רגשות הם תלויי תרבות
- רגות תלויי קונטקסט
- רגשות תלויים בהמשגה המילולית ושפה
- רגשות אינם תלויים בעיקרם בגירוי אלא במפרש הגירוי
- רגשות תלויים בחוויות קודמות

(Feldman Barret, 2017)



מהו הרגש הנחווה בתמונה?



מהו הרגש הנחווה?

רגשות

- לרגשות יש היבט פיזיולוגי
- המערכת הרגשית מוטה לרגש השלילי
- רגשות חולפים מעצמם
- עוצמת הרגש משתנה עם הזמן
- רגשות כשלעצמם אינם מסוכנים
- כל הרגשות הם לגיטימיים ויש להם תפקיד
- ניתן ללמוד על עצמנו מהרגשות שלנו
- ניתן להרגיש בו זמנית כמה רגשות
- לעיתים רגש אחד ממסך על מגוון רגשות
- ניתן ללמוד במידה מסוימת לשלוט על הרגש
- ניתן ללמוד לתקשר את הרגשות שלי באופן מקרב בקשר



המערכת הרגשית בדיכאון מאג'ורי



עכבה של רגש חיובי - Positive Attenuation Hypothesis

הגברה של רגש שלילי - Negative Potentiation Hypothesis

חוסר רגישות רגשית תלויית קונטקסט - Emotion Context-Insensitivity Hypothesis

(Bylsma, Morris, & Rottenberg, 2008)

העולם הרגשי של אדם החווה דחף אובדני



- כאב נפשי בלתי נסבל

- תנודות רגשיות

- התמלכדות

- תחושה שאני נטל ועדיף בלעדי

- פגימות/ חוסר שייכות

- אשמה

- אי-שקט פיזיולוגי

- כהות רגשית

- חוסר מוטיבציה ועניין

- חוסר תקווה

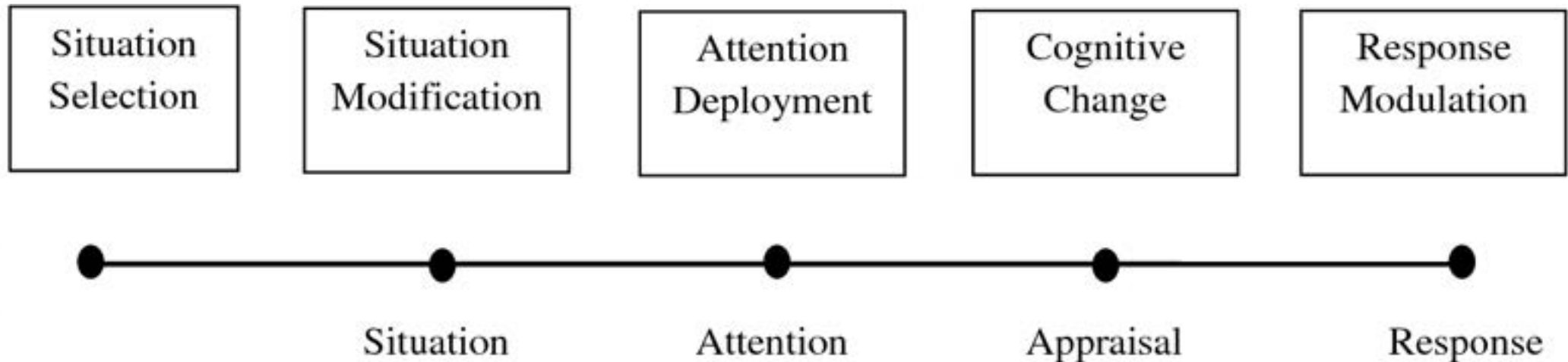
- חוסר הנאה

- עייפות



מודל תהליכי לויסות רגש

"התהליך בו אנשים משפיעים על טיב הרגשות שהן חווים, מתי הם חווים אותם כיצד הם נחווים, וכיצד הם מביעים אותם"



(Gross, 1998)

ויסות רגש אצל אדם עם דחף אובדני



- הגברה של רגש חיובי
- לעזור לו למצוא דבר אחד שעובד קצת, לפעמים עבירו.



- זיהוי סיטואציות נפיצות
- הגברת היכולת לשאת רגש שלילי
- פרספקטיבה על הרגש השלילי בכדי למתן אותו
- עכבה/החלפת תגובה התנהגותית של פגיעה עצמית



*תנועה גמישה בין עמדות: מחד הבנת העמדה והנרטיב של האדם שהביאו אותו לחוות דחף אובדני, ומאידך החזקת התקווה והתעקשות עדינה כי יש דרך להשתפר, ועלינו למצוא אותה יחד.

אסטרטגיות לויסות רגשות בימי קורונה

גוף:

- לישון
- נשימות הרפייה
- הליכות ב-100 מטר מסביב לבית

בינאישי:

- לא להישאר לבד עם התחושות, לשתף קרובים
- אינטראקציה חברתית במרחב המקוון
- תקשורת מקרבת

הסחה:

- לשחק במחשב
- לראות נטפליקס
- לשמוע מוזיקה

SOS - הקלה מיידית על כאב נפשי כשיש דחף לפגוע בעצמי

- להחזיק קרח ביד
- עלות במדרגות מהר
- ללטף את הכלב
- פנייה למוקדי עזרה – ער"ן, סה"ר

פיתוח מודעות רגשית ורפלקטיביות:

- לכתוב יומן
- יצירה: שירה, ציור
- בלוג
- מיינדפולנס



פלאי הטכנולוגיה – מפגשי זום

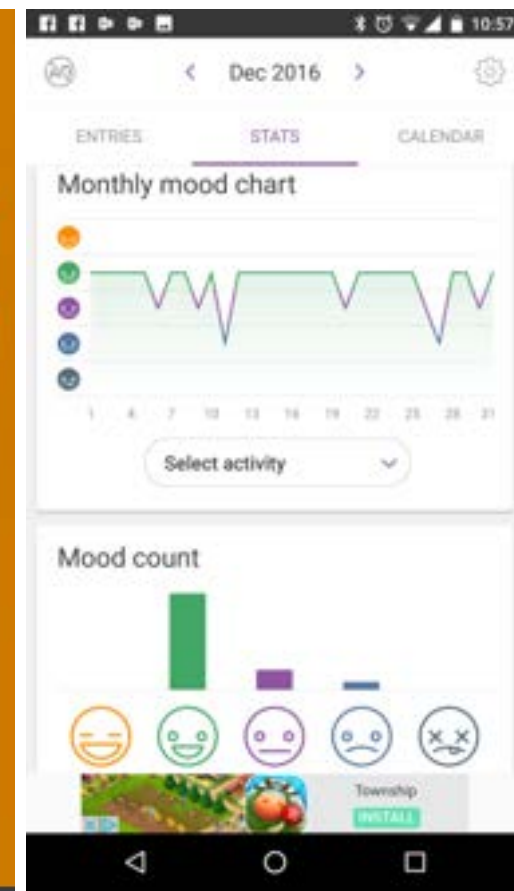
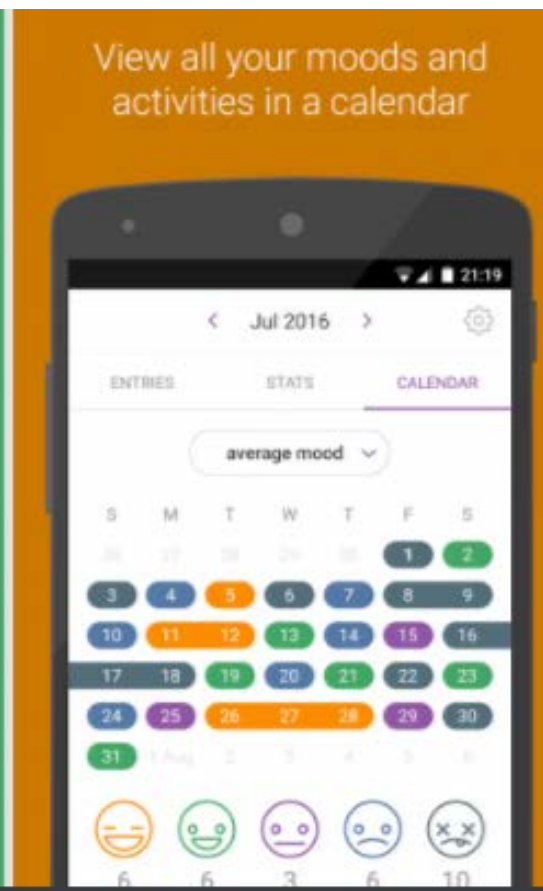
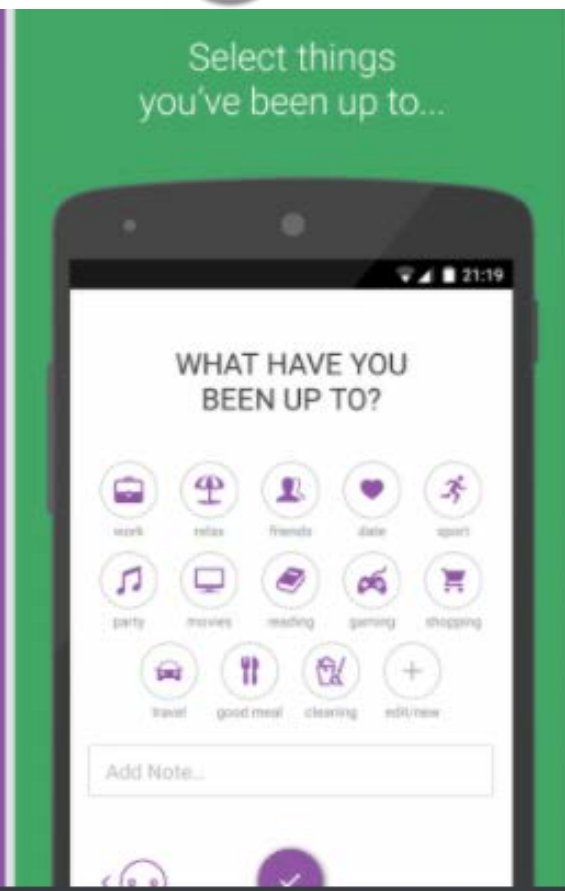
ליל הסגר

לשמור על קשר עם היקרים לנו,
למרות מגבלת המרחק.

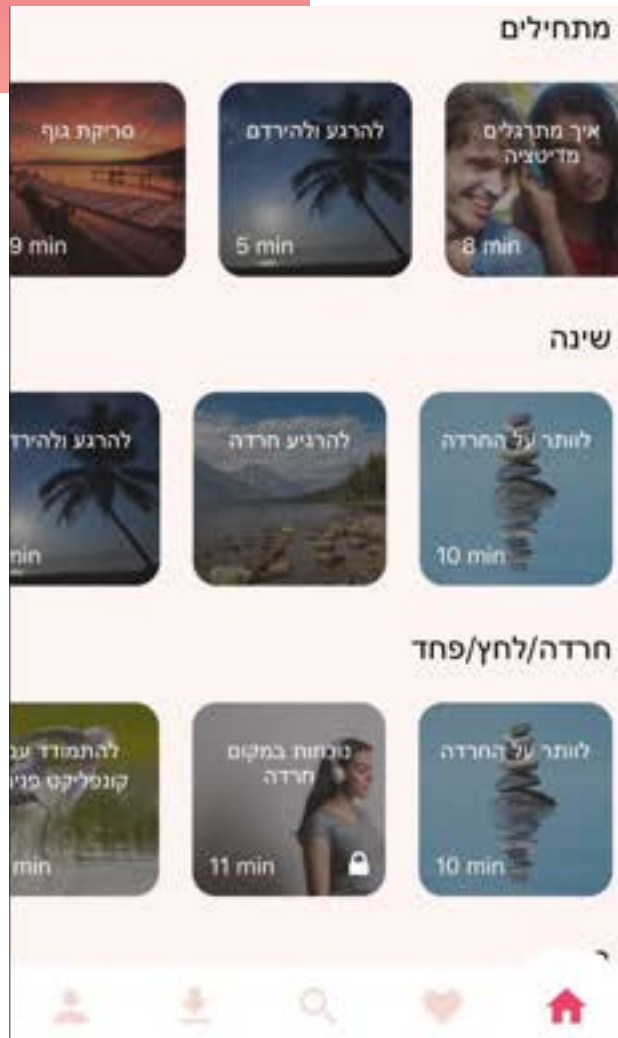


אפליקציות לשיפור רגשי והתמודדות מיטיבה

פיתוח מודעות רגשית



my medi



אפליקציות לשיפור רגשי והתמודדות מיטיבה

אימון מינדפולנס



Track your mindfulness journey and stay motivated

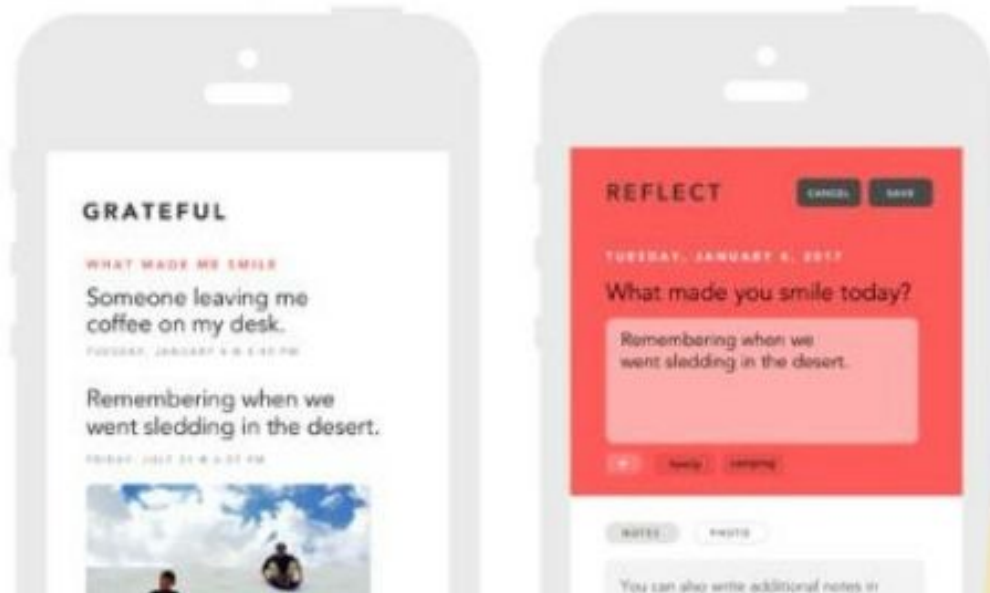


אפליקציות לשיפור רגשי והתמודדות מיטיבה

הכרת תודה: התמקדות ברגש חיובי



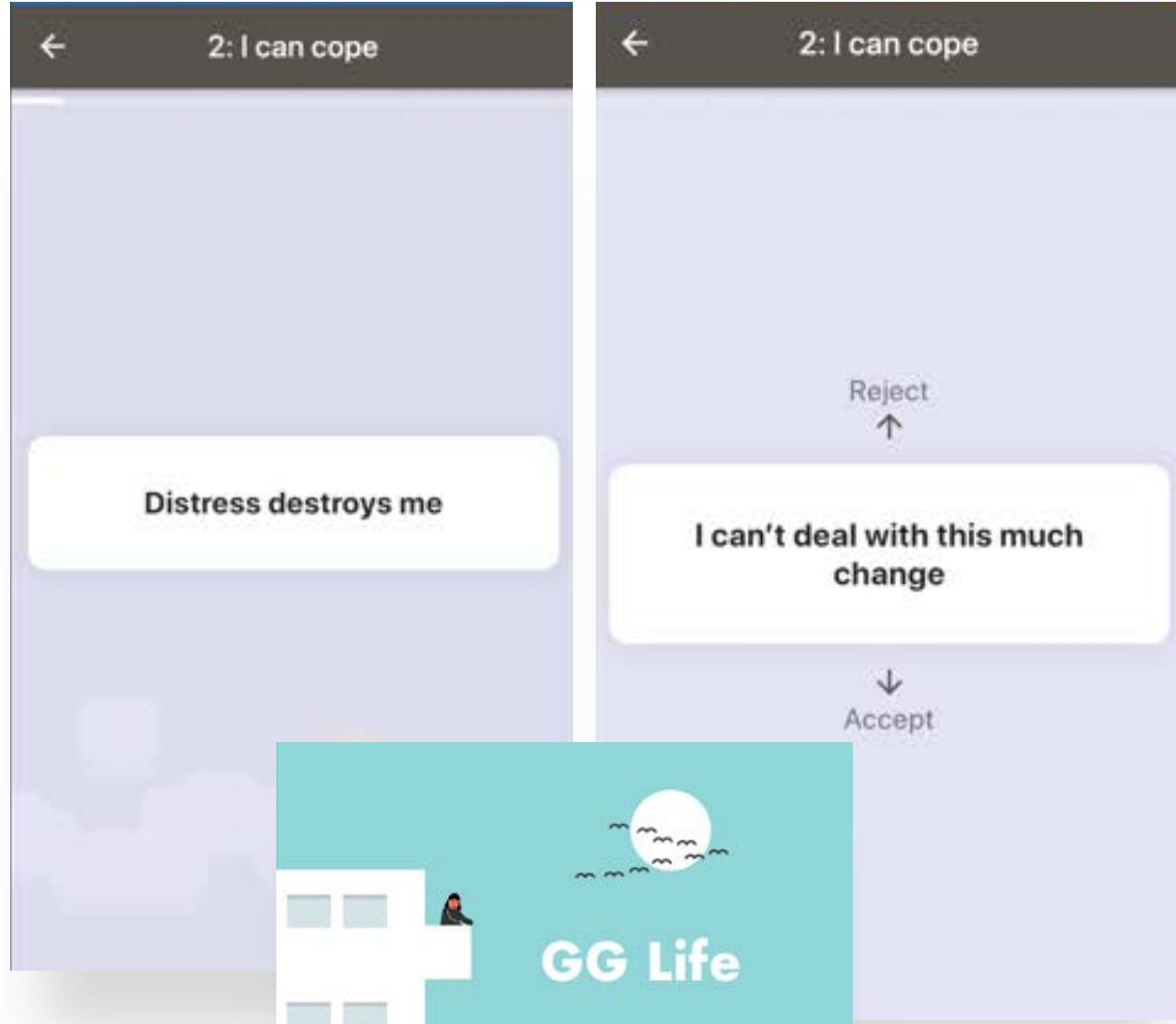
4. Grateful: A Gratitude Journal



6. Live Happy



אפליקציות לשיפור רגשי והתמודדות מיטיבה



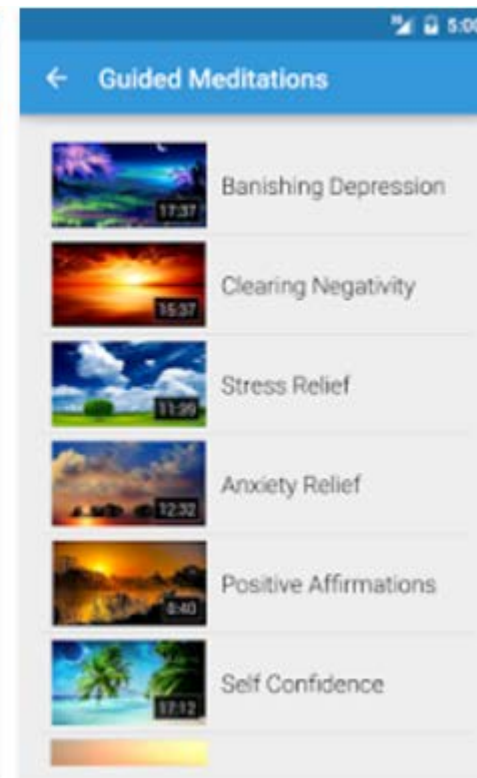
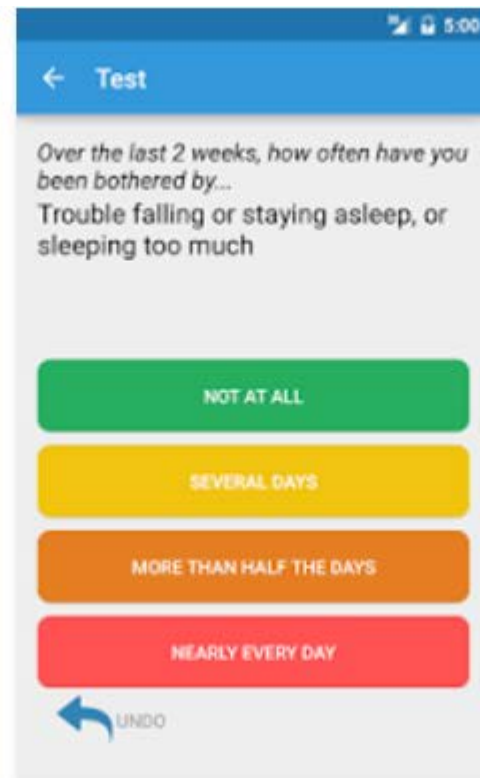
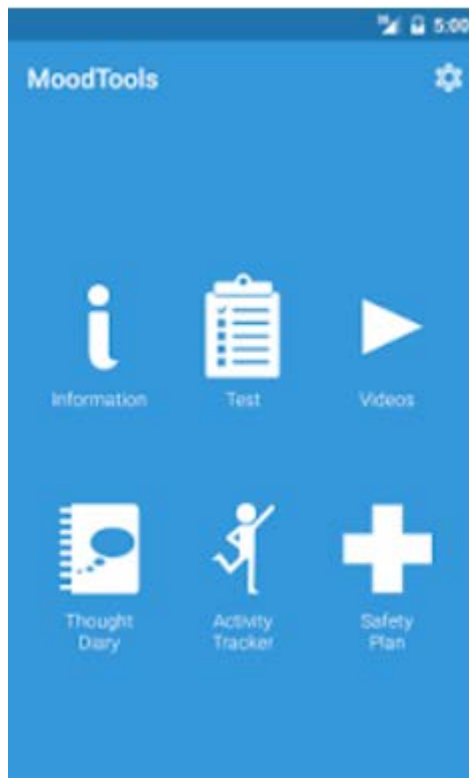
איזון עיוותי חשיבה -
מפחית רגש שלילי
מגביר רגש חיובי

MoodTools



אפליקציות לשיפור רגשי והתמודדות מיטיבה

ניטור רגש
אבחון עצמי דיכאון
מיינדפולנס סרטונים
תוכנית בטחון



כרזות מתקופה מגפה הספרדית 1918

מגפת הקורונה

TREASURY DEPARTMENT
UNITED STATES PUBLIC HEALTH SERVICE

INFLUENZA

Spread by Droplets sprayed from Nose and Throat

Cover each **COUGH** and **SNEEZE** with handkerchief.

Spread by contact.
AVOID CROWDS.

If possible, **WALK TO WORK.**

Do not spit on floor or sidewalk.

Do not use common drinking cups and common towels.

Avoid excessive fatigue.

If taken ill, go to bed and send for a doctor.

The above applies also to colds, bronchitis, pneumonia, and tuberculosis.

ILLUSTRATED CURRENT NEWS



To Prevent Influenza!

Do not take any person's breath.
Keep the mouth and teeth clean.
Avoid those that cough and sneeze.
Don't visit poorly ventilated places.
Keep warm, get fresh air and sunshine.

Don't use common drinking cups, towels, etc.

Cover your mouth when you cough and sneeze.

Avoid Worry, Fear and Fatigue.
Stay at home if you have a cold.
Walk to your work or office.
In sick rooms wear a gauze mask like in illustration.

מגפת הקורונה – היבטים רגשיים

גורם דחק עוצמתי, מתמשך, עולמי המשפיע על כל תחומי החיים:
מקורות דחק: איום בריאותי / שיבוש הכלכלה / בידוד חברתי

תגובות רגשיות למצב: (-) חרדה, עצב, ייאוש, כעס, קינאה, עייפות, דאגה
(+) שלוה, שייכות, ירידה לחץ תפקודי

- חסימה של אסטרטגיות ויסות קודמות: גורמי תמיכה פנים אל פנים, פחות תנועה, חוסר בהסחה חיצונית.
- יצירת נתיבים חדשים של ויסות רגשי: ...

סיכון אובדני לאור המצב

"לפחות ההורים שלי לא רוצים ממני כלום עכשיו"

"כולם סובלים כמוני"

"הקורונה כבר תהרוג אותי..."

"הבעיה שהפריעה לי בהקפאה כמו המשק"

הקלה רגשית

"ההורים מטריפים אותי, לא יכולה לשאת את זה"

"לא יכולה עם המחשבות האלו יותר"

"אין לי כלום, אין רגע שמח"

הגברת מצוקה רגשית



תודה על ההקשבה

jbentov2@gmail.com

