

מודל עמיח"י (DNA-V) לטיפול ברוח ACT בבני נוער ובצעירים הכנס השנתי של איט"ה, פברואר 2021

ד"ר אלעד ליבנה, פסיכולוג קליני מומחה-מדריך
המרכז האקדמי פרס
מכון גל לפסיכותרפיה וייעוץ ממוקד

מתכננים טיול (לאחרי הקורונה...)



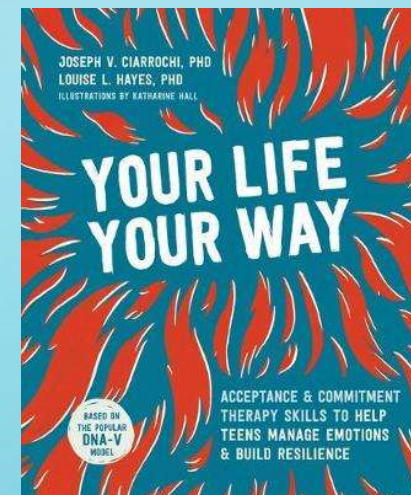
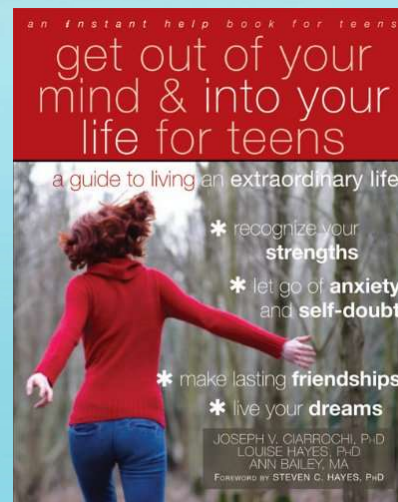
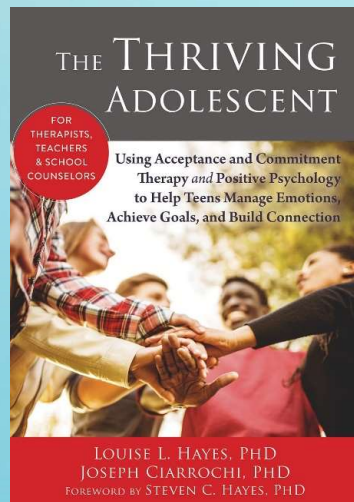


Joe Ciarocchi



Louise C. Hayes

ספרים:



הבסיס התיאורטי

"בריאות: מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית, ולא רק היעדר מחלה,

כולל היכולת לנהל חיים פוריים מבחינה חברתית וכלכלית"

(הגדרה ה-WHO לבריאות)



היבטים התפתחותיים

- מתי מתחיל, מתי מסתיים גיל ההתבגרות? (Sawyer et al., 2018)
- הכניסה לחיים הבוגרים (Arnett, 2000) ("emerging adulthood"); תקופה התפתחותית נפרדת הכוללת משימות ייחודיות, בראשן ההשתלבות בחיים הבוגרים.
- Levinson (1978): שלב ה"טירונות" (novice phase).

The age of adolescence

Susan M Sawyer, Peter S Azzopardi, Dakshitha Wickremarathne, George C Patton

Adolescence is the phase of life stretching between childhood and adulthood, and its definition has long posed a conundrum. Adolescence encompasses elements of biological growth and major social role transitions, both of which have changed in the past century. Earlier puberty has accelerated the onset of adolescence in nearly all populations, while understanding of continued growth has lifted its endpoint age well into the 20s. In parallel, delayed timing of role transitions, including completion of education, marriage, and parenthood, continue to shift popular perceptions of when adulthood begins. Arguably, the transition period from childhood to adulthood now occupies a greater portion of the life course than ever before at a time when unprecedented social forces, including marketing and digital media, are affecting health and wellbeing across these years. An expanded and more inclusive definition of adolescence is essential for developmentally appropriate framing of laws, social policies, and service systems. Rather than age 10–19 years, a definition of 10–24 years corresponds more closely to adolescent growth and popular understandings of this life phase and would facilitate extended investments across a broader range of settings.



Lancet Child Adolesc Health 2018

Published Online

January 17, 2018

[http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)

Centre for Adolescent Health,

Royal Children's Hospital, and

Murdoch Children's Research

Institute, Melbourne, VIC,

Australia (Prof S M Sawyer MD,

P S Azzopardi PhD,

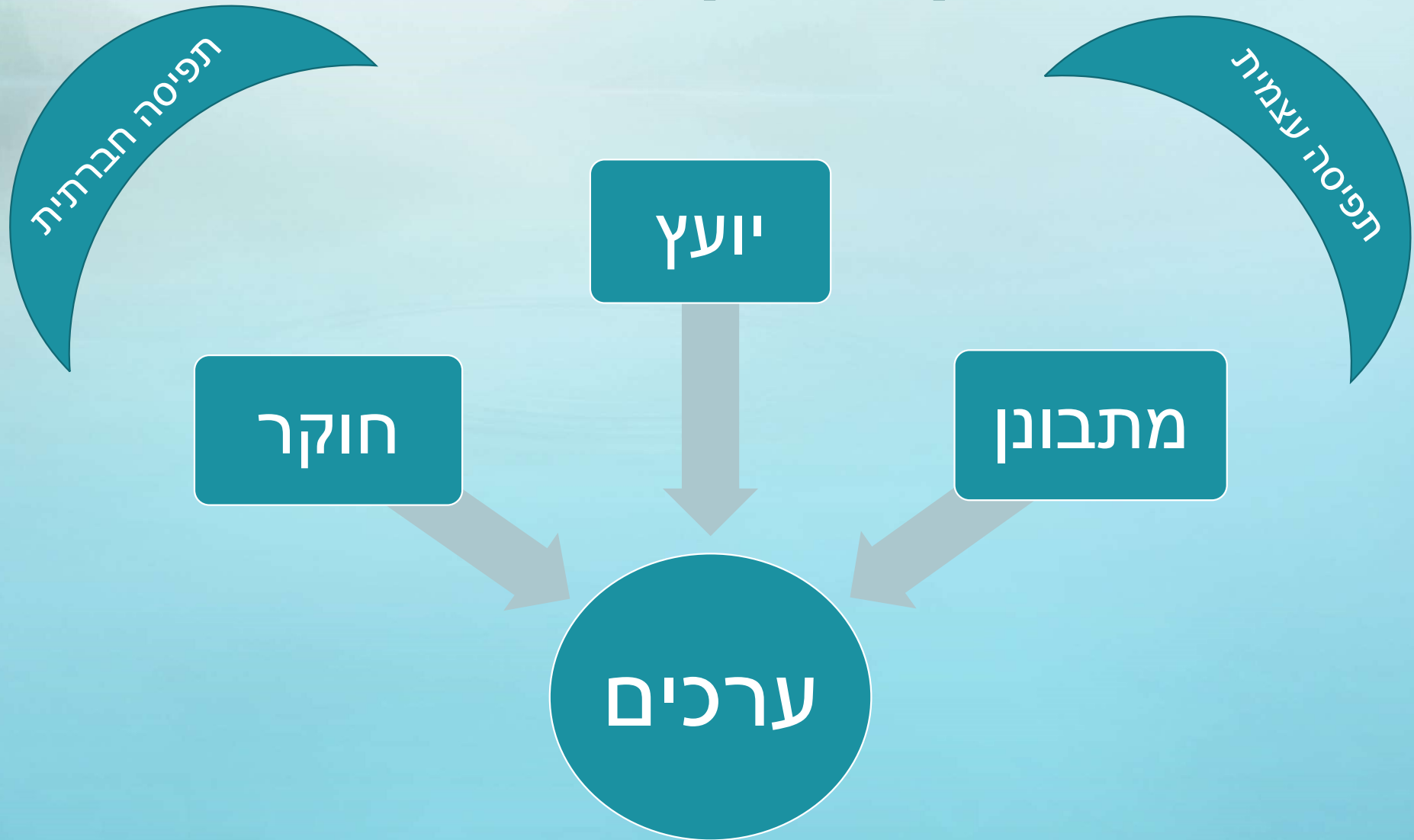
Prof G C Patton MD);

Department of Paediatrics

(Prof S M Sawyer, P S Azzopardi,



מודל עמיח"י (DNA-V)





המתבונן

- קשור למערכת החושים שלנו ולמגע הבלתי אמצעי שלנו עם המציאות החיצונית

- קיים מרגע הלידה ובעצם עוד לפני כן
- זרקור המופנה פנימה (מחשבות, רגשות, תחושות) או החוצה (עולם חמשת החושים)

- "הלך רוח של התבוננות בשקיעה"

- תהליכי מיינדפולנס, בעיקר מגע עם הרגע הנוכחי

- מתבונן ↑ יועץ ↓ חוקר ↓

חולמנות, פסיביות, נטייה לשקוע בהרהורים/פנטזיות, היעדר פעולה אפקטיבית

המתבונן- מתי איננו יעיל?

- חוסר מודעות לחוויות הפנימיות
- תגובתיות יתר אל מול החוויות הפנימיות
- קושי לזהות ולתאר רגשות (אלקסיטימיה), או נסיונות הדחקה שלהם
- חוסר תשומת לב לאחרים, למשל, איך הם מרגישים (TOM)
- חוסר תשומת לב למתרחש בחברה ובסביבה במובן הרחב

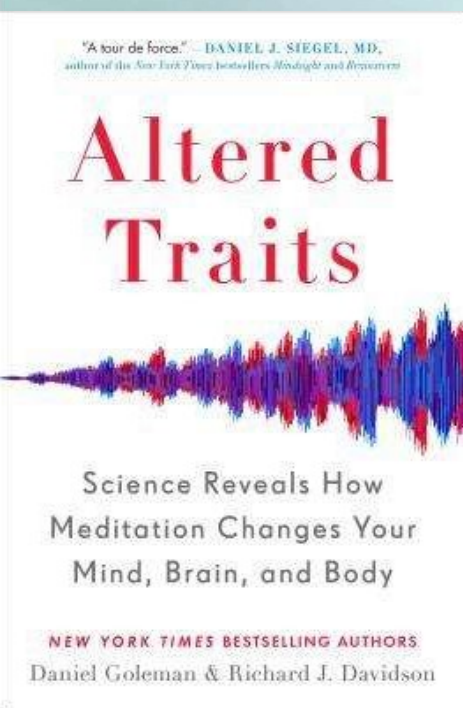


המתבונן- מתי הוא יעיל?

- תשומת לב לתחושות הגופניות
- יכולת להאט ולעצור
- יכולת לזהות ולתאר רגשות
- יכולת לאפשר נוכחותם של רגשות מגוונים, כולל רגשות "שליליים"
- מודעות לאיך אנשים אחרים מסביבנו מרגישים
- תשומת לב למתרחש בסביבה במובן הרחב
- קרקוע עצמי כאשר מופיעים רגשות עוצמתיים



הנתיב העמוק – הנתיב הרחב



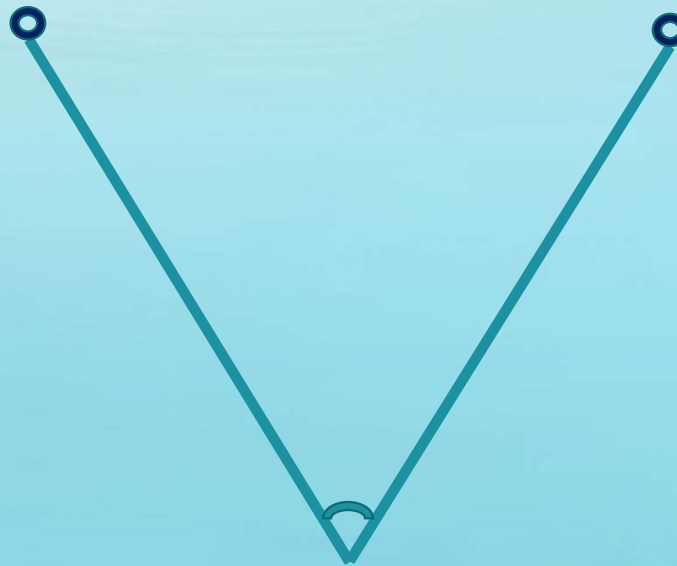
- Altered Traits \ Daniel Goleman, Richard Davidson
- הבחנה בין הנתיב העמוק (deep path) לנתיב הרחב (wide path).
- הנתיב העמוק: רמות 1 ו-2 (אורח חיים יוגי, תרגול יומיומי ממושך).
- הנתיב הרחב:
 - רמה 3 – תרגול אינטנסיבי אך תחום בזמן, כגון קורסי MBSR.
 - רמה 4 – אפליקציות כגון headspace, my medi.
 - רמה 5 – "מיינדפולנס של חיי היומיום"

מיתרונות הנתיב הרחב: מטאפורת הזווית

שינוי גדול שמחזיק מעמד משך זמן קצר



שינוי קטן שמחזיק מעמד משך זמן ארוך



כיצד נפתח את המתבונן בנתיב הרחב?

- "להפוך את הלימונים ללימונדה" – מקרה הטלפון הנייד
- האטה.....
- Mind on parade (וריאציה על התרגיל המוכר)



Standing in the Spaces

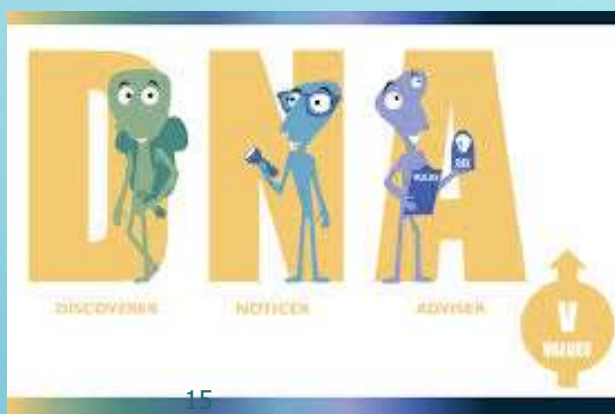
בריאות הינה היכולת לעמוד במרווחים שבין פיסות מציאות שונות מבלי לאבד אף אחת מהן, האפשרות לחוש כאחד בזמן שהינך רבים. "לעמוד במרווחים" הינו מונח המתאר את היכולת היחסית של האדם לתת מרחב בכל רגע נתון למציאות סובייקטיבית שאיננה מתיישבת עם העצמי שהוא חווה כ"אני" באותו הרגע. יכולת זו מבחינה בין דמיון יצירתי לבין פנטזיה מחד או קונקרטיות יתר מאידך, בין משחקיות לבין גיחוך. ישנם אנשים המסוגלים "לעמוד במרווחים" טוב יותר מאחרים. ולדימיר נבוקוב (1920) למשל, כתב בהיותו בן 24: "פעם התפצלתי למיליון ישויות ועצמים. היום אני אחד, מחר שוב אתפצל (...). אבל ידעתי שכל אלו הינם תווים של אותה המנגינה".

(Bromberg, 1996)

היועץ

- היועץ הוא המיינד, על כל היתרונות הרבים והחסרונות הרבים שלו
- מתפתח בהדרגה ככל שלומדים ורוכשים את השפה האנושית
- מעריך, שופט, בונה מערכות חוקים, פותר בעיות ("הקול הפנימי")
- מכוון כלפי העבר (למידה מטעויות/רומינציות) והעתיד (תכנון אפקטיבי/שקיעה בחרדות או בהרהורים)
- "הלך רוח של פתרון בעיות"
- תהליך ליבה: הפרדה קוגניטיבית
- מתבונן ↓ יועץ ↑ חוקר ↓

חרדות, דיכאון, OCD



היועץ- מתי איננו יעיל?

- דאגנות יתר
- חשיבה אקססיבית על העבר
- ביקורת עצמית, שיפוטיות ואכזריות כלפי העצמי
- אמירות פנימיות רבות כגון "אני חסר ערך" או "אין לי שום תקווה"
- השקעה של זמן רב בחשיבה על מה שאיננו חשוב עבורנו או אינו בשליטתנו
(למשל, השקעת זמן רב ברשתות החברתיות)



היועץ- מתי הוא יעיל?

- שימוש בפתרון בעיות כדי לשפר את חיינו
- מחשבות על העבר כדי ללמוד מטעויות
- חשיבה על האופן שבו אפשר להשתפר במשהו שהוא בעל משמעות עבורנו
- תשומת לב מתי החשיבה מפסיקה לסייע לנו (דאגנות יתר, ביקורת עצמית, התבוססות בעבר)
- אמירות פנימיות המועילות לנו, כמו "תמשיך לנסות", "יש סיבות לאהוב אותי"



מה היועץ חושב שהוא יודע?

- "אני מעולה בניבוי העתיד". [האמנם?](#)
- "אני יודע להסביר הכל ולתאר הכל". האמנם?
- אני יודע להתמודד עם כל המצבים המתגרים. בפועל, התמודדות דרך FFF:

Fight



Fixers

Flight



Avoiders

Freeze



Worriers

הגמשת היועץ – כתיבת מכתב לחבר



החוקר

- קשור לדחף האנושי הבסיסי לגלות, להתנסות, לחקור שבילים ודרכי פעולה חדשות
 - משתכלל ככל שמתפתחת היכולת לפעול באופן עצמאי ונפרד
 - למידה מתוך ניסוי וטעייה ומתוך החוויה הישירה והבלתי אמצעית עם העולם
 - אקטיבציה התנהגותית
 - תהליך ליבה: פעולה מחוייבת
 - מתבונן ↓ יועץ ↓ חוקר ↑
- אימפולסיביות, קושי בניהול כעסים, הפרעות התנהגות

החוקר- מתי איננו יעיל?

- פעולה אימפולסיבית – לעשות דברים שמשפיעים לרעה על החיים
- הימנעות מפעולות חדשות, מסיכונים או מטעויות
- להתעלם מהשלכות המעשים שלנו
- להישאר באיזור הנוחות ולא לנסות להשתפר ולהתפתח



החוקר- מתי הוא יעיל?

- לשים לב לתוצאות ולהשלכות של המעשים שלנו. האם הפעולות שלנו מקדמות אותנו או תוקעות אותנו במקום
- לקחת סיכון מחושב, לנסות משהו חדש, לצורך צמיחה
- לאתגר את עצמנו ולגלות אם אנחנו יכולים להתפתח במשהו
- תשומת לב האם ההתנהגות שלנו מולידה ערכים וחיוניות בחיינו

Discoverer skills are designed to connect people with their values through actions



החוקר- איך לומדים?



לאסוף את הכל – חיבור לערכים

- מחקרים זיהו שישה דפוסים של פעילויות מוערכות הקשורים לחיוניות ולרווחה נפשית, במיוחד בקרב בני נוער וצעירים:
 - לנהל קשרים משמעותיים עם אחרים.
 - לתת לאחרים ולהיות בעלי השפעה חיובית עליהם.
 - לעסוק בפעילות גופנית.
 - לנצור את הרגע.
 - לאתגר את עצמנו וללמוד באופן מתמשך.
 - לטפל בעצמנו.



עוד על ערכים

- ערכים – מונעים ע"י הכמיהה למשמעות ולהכוונה עצמית
- ערך הינו:

– **מייד**. הוא מתחיל ברגע שבו בחרנו לאמץ אותו

– **נוכח**. הוא מהותי לאופן שבו אני בוחר להתנהג ברגע הזה

– **בלתי מסתיים**. הוא מהותי לאופן שבו אני בוחר להמשיך להתנהג

• **מטרה** לעומת **תהליך** – האישה וכדי המים

• **בחירה** לעומת **קבלת החלטה**





כרטיסיות ערכים

עמיח"י (DNA-V) – תרגיל למטפלים



תודה על ההשתתפות!

ד"ר אלעד ליבנה

054-3130031

eladlivneh@012.net.il

THANK YOU