**קורס: מצבי לחץ ומשבר/ הרב יצחק טרכטנגר**

שיעור ראשון:

* **לחץ** משבר ומצוקה מביאים לחרדה. זה מושגים שונים. ההבדל בין לחץ ומשבר- לחץ זה מציאות נקודתית יכולה גם היות טובה. משבר זה תוצאה של הלחץ, תוצאה ודאי שלילית באופן בסיסי.
* **לחץ** יכול גם להפעיל אותנו לפעילות חיובית (כדוגמת ההגברה לברכת החמה).
* **לחץ** – מוסבר אחרת בכל תחום- רופא/פסיכולוג/הנדסה.. (כגון בהנדסה לחץ זה לחץ על הבניין).
* **לחץ** הוא דבר שכיח וקשור לאירועים יומיומיים. (לחץ הוא גם מציאות של מצב, אפילו עוד לפני היחס הנפשי למצב המציאותי. אדם יכול לקבל מצב לחץ בשוויון נפש).
* **לחץ** נובע מגורמים חיצוניים (יש בן אדם שייקח את הוויכוח והקונפליקט בלחץ ויש בן אדם שחי מהוויכוחים וזה לא מלחיץ אותו).
* **הלחץ** עלול ליצור איום על תחושת הרווחה הנפשית. ממילא קושי ביכולת לתפקד רצון לברוח מן העולם. כשהרווחה הנפשית במצב של קריסה מגיעים לדיכאון. אין כח רצון אין מנוע.
* **הלחץ** נובע ממצב של ניגוד בין הרצון לבין המציאות. אני צריך להגיע בזמן ויש פקק. איך פותרים את ההתנגשות הזאת: מנגנוני התמודדות נרכשים או טבעיים. כשאין את מנגנון ההתמודדות הלחץ מתדרדר למשבר.

שיעור שני:

* תגובות אוטומטיות למצב לחץ: רגשיות: פחד זעם דכאון ירידה בביטחון העצמי. קוגניטיביות: פירוש מוטעה של המציאות. כגון: הלחץ גורם לתוספת לחץ משום שאני מדמיין לעצמי מציאות קשה יותר ממה שהיא באמת. מוטוריות: השרירים מתוחים, קשיי דיבור, הבעות פנים מתוחות. (יש מחקר על שינה שבשלב הרביעי של השינה הרירים מאוד רגועים אבל המח והעיניים פעלים חזק. זה השלב שבו אנו חולמים. כלומר יש נתק בין המערכת של המחשבה לבין המערכת של הגוף של השרירים. חולי ירח אין את הנתק הזה ולכן הם מתחילים לקום בשלב הזה או לדבר מתוך שינה. אין להיבהל אם ילד פתאום קם מתוך חלום וכדומה). תגובות פיזיות: שינוי במערכת העצבים והפרשת הורמונים.
* ארבעה תגובות ("מוקדי ייחוס") לאי הצלחה במבחן (כדוגמה): גורם חיצוני, פנימי, נשלט ולא נשלט. הכי טוב לתלות בגורם פנימי נשלט כי כך לאדם יש יכולת תגובה ויכולת שינוי. וזה נותן בטחון עצמי, כשאדם יודע שהוא יכול לשלוט.
* מנגנוני התמודדות!: שיתוף אחרים, שכנוע עצמי, ייחוס הכישלון לגורמים חיצוניים, לקיחת פסק זמן במטרה להירגע ולחדש כוחות, החלטה על איסוף השברים ומאמץ לבנייה מחודשת. אמנם אם יש חוסר התמודדות- יש הידרדרות למשבר.
* כמו שהסברנו לחץ מצד עצמו אינו נורא כל כך הוא פוגע רק ברבדים החיצוניים. הבעייה היא כשהוא מביא למשבר. כלומר לחץ שלא הצלחתי להתמודד איתו כמו שצריך מביא למשבר.
* **משבר:** מנגנוני ההתמודדות קורסים. (במקרים קשים כמו פיטורים גירושים). בן אדם מרגיש שאין פתרון אין מוצאזה גורם לירידההצפה שמציפה את כל הבעיות בבת אחת.
* **אריקסון:** כל החיים הם משברים רצף של משברים, הפתרון של המשבר הוא נקודת צמיחה לשלב הבא אך אם לא פתרת- לקחת איתך את המשבר לשלב הבא. משבר של גיל שנתיים, משבר של גיל שש, משבר של גיל 14 וכו'.
* אנחנו מדברים על משבר זמני, כמה שבועות. יש מצב של יותר ממשבר נפשי.

**שיעור שלישי**

* כמו שבארנו חרדה היא תוצאה של לחץ. המשבר הוא לחץ שלא הגיע לידי פתרון ומנגנוני ההתמודדות קורסים. האדם מרגיש שהוא נסחף לסוג של מערבולת שהוא לא מצליח לצאת ממנה. הוא חייב עזרה מבחוץ.
* טראומה ופוסט טראומה זה מצב שאדם נכנס אליו בעקבות משהו פתאומי וחזק כמו פיגוע
* במצב כזה מתרחשת הצפה- גם מקרים שאירעו בעבר צפים ועולים וזה מסבך את העסק. הנפש היא כמו קרחון שאנו רואים רק את קצהו מעל המים. את החלק הקרוב למים קל להיות מודע אליו אך החלק הלא מודע נמצא עמוק למטה וכל הג'יפה שהייתה למטה עולה למעלה.
* פרויד פיתח את תורת החלומות. כמו כן הוא פיתח שיטת טיפול של אסוציאציות חופשיות – המטופל מתחיל להעלות אסוציאציות והמטפל מנסה למצוא קשר ביניהם. זה סוג של היפנוזה- להוריד את המחסומים בין מה שקורה היום למה שקרה בעבר.
* ילדים שעברו תקיפה ברובם הגדול תוקפים אם לא טיפלת בזה בזמן.
* יש שני סוגי מחקרים- ניסויי ומתאמי. ניסויי זה במעבדה שאתה שולט על הכל והכל ברור. אך מחקרים בפסיכולוגיה וכדומה הם מחקרים מתאמים שאין לך הכל מול השולחן כי יכול להיות שיש נתונים נוספים או סברות נוספות שלא העלית בדעתך, ואי אפשר לחקור את כל הנתונים מבחינה אתית.
* פסיכואנליזה היא מדעית אבל היא על הגבול. אגב, לכן הפקולטות לפסיכולוגיה מאד סנוביות הם מייקרים את התפקידים כי החשש שיגידו על הפסיכולוגיה שהיא לא קונבנציונאלית הוא מאוד מוחשי.
* אריקסון ראה את כל החיים כסוג של מדרגות שבכל גיל יש משבר שאם הצליח לפתור הוא קונה מעלה להמשך ואם לא הצליח עלול לגרום לקושי בהמשך הדרך.
* שלבי המשבר: מנגנוני הדחקה והתכחשות, זה עוזר כשלב ראשון. יש תיאוריה ידועה שמדברת על שלבי האבל: אדם שמקבל בשורה רעה מאוד. בשלב ראשון יש קליטה ואין הפנמה. שלב שני הפנמה אבל הכחשה, שלב שלישי זה שלב האבל השלמה עם הבשורה. שלב רביעי זה התקומה. בגדול אלו ארבעת השלבים. הכחשה והדחקה הם טובים רק בהתחלה.
* שלב שני- מאמץ חרום לפתרון הבעייה הגוף מכריז מצב חרום ומנסה לפתור את הבעייה-
* שלב שלישי בלבול קוגניטיבי- בן אדם חושב שאין לו תקוה ואין לו סיכוי
* שלב רביעי עבודה מנטלית
* פוסט טראומה יותר ברור ממשבר. במשבר זה יותר מורכב.
* תגובות במצבי משבר: יש תגובות רגשיות, יש תגובות קוגניטיביות, תגובות פיזיולוגיות תגובות קפיאה.
* תגובות של ילדים למצבי משבר: הידבקות להורים, בעיות אכילה, הקאות, נסיגה להרגלי ילדות ילד בגיל 12 מתחיל להרטיב בלילה, גמגום, עוויתות
* התמודדות עם משבר:
* מצוקה נפשית נובעת ממשבר מתמשך שלא נפתר.

**שיעור רביעי**

* יש ספר די אס אם- ספר ההפרעות הנפשיות. אם אדם ממשיך עם הפעילות הקבועה שלו מדובר במשבר. אך מצוקה נפשית מדובר באדם שכבר לא יכול להמשיך בתפקוד שגרתי. וזה גורם עוד יותר להתדרדרות. מצוקה נפשית כזאת כבר חייבת טיפול קבוע טיפול מתמשך.
* מצוקה נפשית זה שם כולל למשבר חמור. דכאון הוא אחד מהסוגים של המצוקה הנפשית.
* **היסטוריה של לחץ וחרדה:** המלחמות הם גורם משמעותי בהתפתחות המדע הפסיכולוגי.
* המלחמה שגרמה לקפיצת מדרגה בהתפתחות המדע היא מלחמת ויאטנם. למחלמה הזאת לא הייתה הצדקה האמריקאים לא היו משוכנעים בצדקת דרכם וגם לא היה בטחון לחיילים, הם הרגישו שאין להם עורף ואין יציבות. התקשורת הביאה את שדה הקרב אל האזרחים. החיילים חזרו ושמעו שהם הלכו סתם. כל זה הכריח את הפוליטיקאים להכיר בתופעות של מצוקה נפשית של החיילים. רק ב1980 הקשיים של המלחמה נכנסו לדי אס אם.
* אחרי מלחמת יום כיפור אנשים רבים נכנסו למצוקה נפשית והמדינה חייבת להתמודד עם זה. יש כמות גדולה של שבויים שחזרו עם טראומה ולחץ. כל זה מביא את המדינה להבין שחייבים לחקור את הסיפור הזה.
* המודעות הולכת וגוברת שצריך לטפל.
* **חרדה:** חרדה היא מצב פסיכולוגי שמלווה בתסמינים פיזולוגיים שהמוח מאותת שמדובר במצב חירום. ההבדל בין פחד לבין חרדה- הפחד הוא דבר מבוקר מוגדר וברור. חרדה זה משהו הרבה יותר מעורפל- פתאום מתחיל לחוש לחצים לי קשר לכלום.
* חרדה קלאסית מתפרצת ללא טריגר נקודתי אלא מתוך לחץ כללי וזה מתפרץ בלי קשר לכלום.
* יש תסמינים פיזיולוגיים ויש תסמינים פסיכולוגיים.

**שיעור חמישי**

* האיזורים הפנימיים של המוח אחראיים על אניסטינקטים וגם על חרדות ולחץ רגשיים האיזורים החיצוניים הם המשוכללים יותר- חשיבה קוגניציה היסקים וכדומה
* התיאוריה הפסיכואנליטית של זיגמוינד פרויד. פרויד היה יהודי הוא נרדף על ידי הגרמנים בשואה ומספיק לכתוב עוד כמה דברים על הייאוש שלו מהאנושות... אחר כך הגיעו ממשיכיו שהמשיכו את תורתו.
* פרויד יצר את הדטרמיניזם. יש כאן סוג של כפירה שבן אדם נולד עם יצרים שהוא מובנים בנו ומנהלים אותנו. אין מושג של לעבוד על המידות אלא הבן אדם הוא חיה משוכללת. שיטות אחרות של פסיכולוגיה התייחסו לרובדים אחרים בנפש, פחות עמוקים.
* המודל של פרויד הוא שיש מודע, סמוך למודע ולא מודע (עיין מצגת).
* דימנסיה זה תהליך של הדחקה והתעלמות זה מנגנון הגנה שנוצר בעקבות מצוקה נפשית ארוכה שהאדם היה מוכרח להדחיק והוא ממשיך להדחיק גם אחרי שהמצוקה עברה.
* לפי פרויד התת מודע מנהל אותנו. כמעט כל פעולה שאנחנו עושים נובעת גם מהתת מודע. והתפקיד של הפסיכולוג זה לגלות מהו התת מודע.
* מצגת- טבלה- מודע, תת מדע, סמוך למודע- מקורות כו'.
* סי בי טי =קוגניטיבי התנהגותי.
* מצגת- טבלה- המימד המאוזן של התיאוריה של פרויד כלומר על הקו המאוזן- מימין לשמאל. הוא אמר שהנפש מתחלקת לשלשה חלקים- האיד האגו והסופר אגו- ובתרגום- הסתמי האני והאני העליון. האני העליון זה המקום המנומס המתחשב המקום שבו אנחנו רצים להיות אינטלקטואלים. כל הזמן מצד ימין נמצא הסתמי באמצע האגו והסופר אגו. האגו- האני אמור לעשות סדר בין הסתמי לבין האני העליון. האני והאני העליון נמצאים בשלשלת הרמות- במודע בסמוך למודע ובלא מודע. אבל הסתמי נמצא רק בתת מודע.
* החרדה קשורה לחלק הסתמי. היא נועדה להזהיר את האדם מסכנות.

**שיעור שישי**

* דיברנו על הסתמי האני והאני העליון. כשאנחנו מדברים על חרדה- לפי התיאוריה הפסיכואנליטית- החרדה קשורה לאיד- לחלק הסתמי של האישיות. היא נועדה להזהיר את האדם מסכנות חיצוניות ופנימיות. ההתנגשות בין הסתמי לאני העליון גורמת חרדה.
* ישנן שלש סוגים של חרדה: חרדה מציאותית מסכנות ממשיות. חרדה נוירוטית חשש מאיבוד שליטה על הסתמי. חרדה מוסרית- רגשות אשמה שמעורר האני העליון.
* ק.ג יונג היה תלמידו של פרויד. היה נוצרי ולא יהודי. היה לו מחלוקות עם פרויד אף שהשתמש בבסיס תורתו של פרויד. הוא עשה שרטוט של התודעה של הבן אדם- האגו רובו מעל המים האיד כולו מתחת למים והסופר אגו רובו מתחת למים ומיעוטו מעל המים
* יונג דיבר על ארכיטיפים- על מושגים שמלווים את כל האנושות ומעסיקים את כל האנשים מכל התרבויות. החידוש שלו ביחס לפרויד היה ה'לא מודע הקולקטיבי' כלומר יש דברים שנצרבו בתודעה האנושית בעקבות מהלכים שקרו בהיסטוריה. הדברים הללו עוברים בתורשה והם מושרשים באדם כנטיות מולדות.
* **התיאוריה ההתנהגותית (ביהביוריסטית): (**עד עכשיו דברנו על התיאוריה הפסיכואנליטית) לשיטה הזאת הרבה פחות מעניין אותי 'על מה החרדה יושבת' מה עומד מאחוריה וכו' אלא רק מה שאנחנו רואים קיים וגם שיטות העבודה מאוד פרקטיות. מדען בשם פבלוב עשה ניסוי ונתן לכלבים אוכל והם ריירו. הוא הצמיד משהו לאוכל ואחר כך הסיר את האוכל והכליבים ריירו גם מהדבר המוצמד. אם נרצה ליצור לילד פחד מכביש, נשים לו תמונה של כביש ונצמיד לזה רעש חזק וכך הוא יפחד מכביש. מאוד פשוט מאוד שטחי ובסיסי. ממילא חרדה נוצרת מגירויים מפחידים שמצורפים לדברים אחרים ואז הדברים האחרים בעצמם יוצרים חרדה.
* אחר כך הגיעו ווטסר וסקינר ששכללו את זה ויצרו התניה של גרוי ותגובה בקיצור שרשרת של מושגים שהזכירו והכל תחת כותר אחת: **עיצוב התנהגות.**
* הגישה השלישית היא הגישה **הקוגניטיבית**: יש **קופסה שחורה** שיש בה עיבוד מידע. –יש גירוי שנקלט בקופסה השחורה והיא יוצרת תגובה. אני מתעסק בקופסה השחורה כדי לדעת איך אני משפיע על התגובה. שהבן אדם יוכל להיגמל מההפרעה שלו. החרדה היא תוצר של דפוסי חשיבה מעוותות מזיקות. אנחנו פשוט צריכים ללמד את הבן אדם לחשוב בצורה יעילה שתכוון אותו למטרות שלו. לשנות דפוסי חשיבה.
* טבלה: הבדלים בין הגישה הקוגניטיבית להתנהגותית.
* שלש הגישות התייחסו לבן אדם כמכונה או חיה... אין כאן התייחסות לבן אדם כבן אדם כמו היהדות!!
* ישנה גישה רביעית- **הומניסטית**- שלא ניתן לצמצם אנשים למרכיבים. בן אדם הרבה יותר משוכלל ומיוחד. האדם פועל באופן מודע ומחפש משמעות, ערכים ויצירתיות.
* רוג'רס בנדורה- הם בעלי השיטה. יש כאן משהו מהותי שונה מהכלבים של פבלוב ומהותית שונה מהקרחון של פרויד... יש לבן אדם את היכולת לקחת אחריות על החיים שלו הוא מחפש משמעות. לשיטה הזאת החרדה מגיעה מפער בין העצמי לבין החוויה. למשל מישהו נכנס להיות מורה והוא מגלה שהוא לא מתאים- התודעה הפנימית שלו כל הזמן מפריעה לו ויוצרת חרדה. בגלל שיש לאדם תודעה מפותחת שמגלה שיש פער בין המציאות לבין העצמיות. בנוסף יש פער בין הריאלי לבין האידיאלי. (בלשון ד"ר אבולעפיה- פער בין הרצון לבין המציאות).
* אברהם מסלו היה חוקר בגישה הקוגניטיבית והוא יצר מדרג של צרכים שמעניינים את האדם. צרכים פיזיולוגיים בסיסיים, ביטחון בקיום הפיזי, שייכות זהות ואהבה, כבוד והערכה, מימוש עצמי. (משולש במצגת).
* עוד חוקר: אריקסון: דיבר על שלבים בחיים שבכל שלב ישנה התמודדות שאם אנו פותרים אותה אנו עולים כיתה לדרגה הבאה ואם לא פותרים אנחנו נתקעים. תינוק- מתמודד מול תקווה- אמון מול חשדנות. מגיל שנה עד גיל שלש על רצון- עצמאות מול בושה וספק וכו' וכו'.

 **שיעור שביעי לא הייתי.**

**שיעור שמיני.**

רשימת פוביות.

14% מהאוכלוסייה סובלים מהפרעות חרדה כלשהם בזמן נתון כלשהו. !!

שכיחות החרדה אצל נשים כפולה מאצל גברים.

הסובלים מחרדות פונים הרבה לרופאי גוף.

רוב הבעיות שמתעסקים בהם הפסיכיאטרים זה הפרעות חרדה!

מה קורה בגוף כשיש הפרעת חרדה? במצב שגרה הגוף שלנו עובד על עקרון החסכון במשאבים. למשל הגוף יודע מתי להגדיל את האישונים ומתי להקטין. בזמן חרדה אין ויסות ויש בזבוז משאבים גופניים. נשימות מהירות מיועדים להכניס אויר לגוף. אך מנגנון החסכון מוסת שכשלא צריך נשימה מיוחדת יש נשימה רגילה. אך במצב חרדה ישנם נשימות מהירות לא סדירות כי הגוף שולח את כל החילים לקרב בלי לבדוק.

בנוסף במצב חירום המערכת נחסמת לכניסה מבחוץ כלומר לכניסת נשימה כי המערכת מפחדת שיכנסו דברים מבחוץ.

בדרך כלל העדיפות במוח הוא לתהליכי החשיבה הגבוהים- לחלק המשוכלל של המוח. זה מה שמנהל אותנו בדרך כלל. אבל בזמן חרדה מה שמנהל זה החלק הכי בסיסי של המוח דהיינו האינסטינקטים. המקום הרגשי הדחוף.

עיין טבלה- מצב שגרה-מצב חירום.

* עיין טבלה הסיבה האמיתית והסיבה השגוייה.
* החרדה זה מעגל שמעצים את עצמו כשחושבים עליו.
* סיבות מרכזיות להתגברות החרדה בימינו: 1. קצב החיים המודרניים. 2. חוסר הסכמה לגבי ערכים ונורמות. 3. ניכור חברתי גובר.

**שיעור תשיעי.**

**שיעור עשירי.**

**תכונות החוסן הנפשי- אלו תכנות מועילות לחיזוק החוסן הנפשי.**

אמונה, היכולת להיעזר באחרים, אופטימיות, הצבת מטרות (ע"ע ויקטור פרנקל), ביטחון עצמי, מיקוד שליטה פנימי- להאמין שכל דבר קשור אליך כל דבר הוא בר שינוי מכוח החלטה ומעשה שלך ולא תלוי בגורמים חיצוניים שאינם בשליטתך, מודעות עצמית.

מודל החוסן הרב מימדי- גוף שכל רגש מערכת אמונות חברה דמיון. ר"ת גש"ר מאח"ד. יש אדם שרוב הדיבור שלו הוא רגש. יש כאלה שעיקרם שכל. יש כאלה שעיקרם דמיון. יש כאלה שתמיד מדברים דרך החברה. בקיצור כל אחד יש לו את המימד הבולט אצלו. כשאדם נמצא במצב מצוקה אתה צריך לדבר איתו בשפה שלו- אם אתה יודע על בן אדם שמדבר דרך השכל תתקשר איתו דרך השכל. ככל שנפתח לעצמנו או לתלמידינו שפות רבות יותר דהיינו מימדים רבים יותר שהם השפה שלהם- נוכל לדבר איתם דרך כלים שונים.

אין דפוסים יותר טובים מאחרים. כל דפוס מבטא את הנפש של האדם ככל שתרחיב יהיו יותר חלקים לנפש שיכולים להינצל. הדפוס הבסיסי של הבן אדם יכול גם להשתנות במהלך החיים.

**ערוץ הגוף:** חוויות של לחץ משפיעות על מערכת נוירולוגית ומעוררים תגובה גופנית. למשל תגובות של חרדה אלו תגובות גופניות. ברגע שאנחנו לומדים להרפות ולשלוט בתגובות הגוף זה מכניס את הגוף לאיזון. בן אדם שחווה את העולם דרך הגוף המשקפיים שדרכם הוא רואה את האירוע זה דרך הגוף שלו, ממילא גם בדרך הרפואה הוא יחשוב במונחים גופניים, ולכן הטיפוך הראשוני יהי יפול במובן של גוף- הרפייה וכדומה.

**ערוץ השכל:** החשיבת מתערפלת תחת לחץ – לכן דרך הטיפול היא הסבר שכלי למה הוא לא צריך לדאוג, נותנים לו כלים קוגניטיביים- תחקור מה קרה מה המציאות. תיאור עובדתי של האירוע. למשל אדם שמתומוד עם מחלה ויש לו אורייטנציה שכלית- יש צורך לנתח לעומק את המחלה מה ההשלכות שלה, לא להסתיר כלום, לתאר מה קרה בכל שלב.

**ערוץ הרגש:**  במצב לחץ אדם מוצף רגשות. (האנשים האלה יש להם את האינטואציות הכי גבוהות כי הם חווים מצבים דרך הרגש). הטיפול הראשוני לאנשים כאלה הוא לאפשר את הביטוי הרגשי- לבכות, לצעוק, לדבר, לכתוב, להביע, ליצור.

**ערוץ האמונה:** הרבה פעמים אנשים מדברים דרך אמונה. כשבאים לטפל בכזה בןאדם צריך לחסק לו את מערכת הערכים האמונות והאידואולוגיות. לתת משמעות לכל אירוע, להסביר שזה חלק ממערכת שלמה של ערכים. לתת לו להתפלל, לשחרר את זה בצורה אמונית. לתאר את זה במונחים פילוסופים אידואולוגיים דתיים.

**ערוץ החברה:** אנשים שיחוו את כל האירוע דרך עיניים חברתיות- הוא מדבר על כולם חוץ מעל עצמו... אז דרך הטיפול הוא לדבר על מי היה שם מה הם עשו, מה המשפחה אומרת מי תומך בך.

**ערוץ הדמיון:**  הדמיון הוא דיאלוג בין גוף נפש ושכל. כל האנשים היצירתיים יש להם דמיון ברמה גבוהה. הפלגה בדמיון מאפשרת הסחת דעת מטפלים משתמשים המון בדמיון. ישר נשים לב שהוא מדבר בשפה דמיונית- כשאתה מבין שהבן אדם מדבר איתך בשפה של דמיון אתה צריך לטפל בו בשפה של דמיון. לדבר איתו על הדמיון שלו ולעשות דמיון מודרך.

**שיעור אחד עשר**

הפרעה פוסט טראומטית- תופעות- חוויה מחדש של הטראומה, סיוטים. לפעמים יש קהות רגשית-אטימות. לעיתים זה מתבטא בכעס גדול. לעיתים- עוררות מוגברת- מתח מתמיד. זה דורש מהגוף הרבה מאוד משאבים כאילו כל הזמן אנחנו במצב של איום. קושי להירגע ולהירדם.

3 שלבים להפרעה פוסט טראומטית אצל תלמידים:

שלב האימפקט- חרדה אקוטית, בכי, צעקות וצחקוקים.

שלב הרתיעה- ביטוי רגשות.

שלב פוסט טראומתי- תגובה כרונית, הסימפטומים ממשיכים להופיע ואף להחמיר.

ביטויי פוסט טראומה- קשיי ריכוז, ירידה בציונים, התקפי חרדה, רוגזנות, קשיים חברתיים.

אצל ילד הכל הרבה יותר עדין, גם מאירועים קלים יחסית הוא עלול ליצור פוסט טראומה.

**שיעור שנים עשר**

אמפתיה כלפי ילד לפעמים יכולה להרוס למורה כי מורה צריך להיות בשליטה ולא להתחבר מדאי למטופל כיון שהזדהות יתר מסוגלת לפרק את המטפל ולא לתת את הטיפול הנכון.

עלולה גם להיות התעוררות טראומות מהעבר של המטפל או המורה.

יש טראומטיזציה משנית- כשאתה חווה מגע עם דברים של טראומה.

עיקרון הרציפות- חלק מהטיפול הוא להחזיר את הרצף בין החיים הרגילים שהוא מכיר לבין הטראומה היציאה מהחיים הרגילים. לאדם יש טבע שהאו רוצה שהחיים יהיו מסודרים שהסיפור יהיו ברור. צריך להחזיר לו את הסדר הזה, את הרציפות הזאת.

גם רצף תפקודי הוא חשוב. רצף של תפקוד יוםיומי. ,רציפות חברתית- להשאר עם החברה המוכרת והאהובה.

רציפות הזהות.

עקרון הקמ"צ:

קרבה, מידיות, צפייה. –לטפל כמה שיותר קרוב לבן אדם- מטפלים מאותה קהילה.

שהטיפול יהיה כמה שיותר מהר.

ציפייה- לתת לבן אדם תקוה ואופק לעתיד, החיים עוד לפנינו זה יעבור וכו'.

**שיעור אחרון!**

לקויות למידה.

* ראיתי לקויי למידה שאובחנו בגיל 20..
* לקות למידה מוצמדת למשהו אחר לפעמים- פיגור שכלי הפרעה רגשית הפרעה חברתית וכדומה.
* לקויות למידה לא נגרמות מתנאי הסביבה אבל תנאי הסביבה מחריפים אותם כגון שמישהו גדל בפריפריה ואין כסף לטיפול זה יחמיר את הבעיות.
* ללקויי הלמידה יש קשיים רגשיים וחברתיים.
* כשבן אדם נכנס ללחץ נכנסים לפעולה המערכת הסימפטתית- המעוררת והמערכת הפראסימפטטית שהיא המרגיעה. יכולים להיות 4 תגובות אפשריות ללחץ- קוגנטיביות/גופניות/רגשיות/התנהגותיות.
* התגובה ללחץ ב3 שלבים- שלב האזעקה- נדלקת נורת האדעקה מפעילים את כל המשאבים על פוול. שלב שני הוא שלב ההתנגדות. שלב שלישי הוא שלב התשישות- אפיסות כוחות.
* ישנם שלשה מודלים של גומרים ללחץ- עומס- פשוט עומס של עבודה או לימודים שיוצרים מצב של לחץ. קונפילקט זה שבן אדם צריך לוותר על משהו. ישנם שלשה סוגי קונפליקט- התקרבות התקרבות- להתקרב למשהו ואני לא יודע למה. המנעות המנעות- אני לא יודע ממה להמנע. ויש התקרבות המנעות- אני לא יודע אם להמנע או להתקרב. חוסר שליטה גם גורם ללחץ וכן שינוי במצב גורם ללחץ.
* ילדים לקויי למידה גורם כל הזמן ללחץ בחיים. הילד חוטף הרבה חיצים ותחושת החרדה גבוהה יותר. בעלי קבלה חברתית נמוכה יותר. זה מתחיל מהילד שמרגיש חרדתי, הוא גורם ללחץ במשפחה כי הוא גורם למריבות וקשיים וזה ממשיך הלאה בחברה. מעגל הלחץ הולך וגדל. כשהסיפור הזה לא מאובחן זה הכי גרוע כי לא מתייחסים אליו נכון מתייחסים אליו כאשם וזה כדור שלג ולכן יש חשיבות עצומה לאבחון.
* מחקר מ2006 93% מליקוי הלמידה עם ADHd 69% סובלים מחרדה!
* למה לקות למידה והפרעת קשב הולכים כל כך הרבה ביחד. בעלי ההפרעת קשב יש להם קשיי התארגנות, קושי בשליטה בדחפים. וקשיי הקשב. הדברים האלה פוגעים בתפקוד היומיומי וכל הדברים האלה גורמים לחיצים שמופנים כלפיו וזה גורם לחרדה וזה גורם להפרעת חרדה. הרבה פעמים הADHD מתבלט דווקא אצל אנשים שיש להם שאיפות דוקא אלה שיש להם שאיפה להגיע גבוה נוצרת אצלם הבעייה הכי קשה כי הם יותר חרדים שלא יצליחו וכו'.
* איך מתמודדים בפועל עם הפרעות החרדה והללץ של אותו ילד קשה למידה:
* קודם כל: להירגע- הרגעת הגוף. הילדים כל הזמן במאמץ. אחד הדברים שמאוד עוזרים לילד כזה זה הרפיה לגוף ולנפש ולשחרר. אגב השחרור יכול להיות גם דרך הרפייה וגם דרך פעילות גופנית.
* יכול להיות איזון פיזיולוגי- טכניקה של נשימת בטן, דמיון מודרך.
* קוגניטיבי- להסתכל אחרת על המציאות. לפרש את המציאות בצורה נכונה.
* טכניקות התנהגותיות- חשיפה הדרגתית למצב המאיים.
* אסטרטגיות למידה ואסטרטגיות ניהול זמן ושינוי אורח חיים.

מטלה.