

חוברת למטופלים - תרגול ניטור ומעקב

להבין את הקשר בין מחשבות רגשות והתנהגות ולתרגל שינוי בחיי היום יום



טיפול קוגניטיבי התנהגותי

קובי קאולי

מבוסס על המדריך של VA South Central MIRECC

איך משתמשים בחוברת

בוחרים עם המטפל את הדפים המתאימים למטרה הנוכחית. אין צורך למלא את כל הדפים או לבצע את כל התרגילים. אפשר להעתיק דף ולחזור אליו במצבים שונים.

למלא סמוך לאירוע

תיאור קצר ומדויק מועיל יותר מסיפור ארוך. מפרידים בין מה שקרה בפועל, מה שעבר בראש, מה שהרגשנו ומה שעשינו. אם ממלאים בדיעבד, מציינים שמדובר בהערכה.

להשתמש בסולם קבוע

בדפי החוברת עוצמת רגש נמדדת בין 0 ל 100: אפס פירושו שאין רגש כזה כרגע, ומאה פירושו העוצמה הגבוהה ביותר עבורי. מידת אמונה במחשבה נמדדת באותו טווח: אפס פירושו שאיני מאמין בה כלל, ומאה פירושו שאני משוכנע בה לחלוטין. אלו דירוגים אישיים, לא כלי אבחון.

לשמור על פרטיות ובטיחות

אפשר להשתמש בראשי תיבות במקום בשמות. שומרים את הדפים במקום פרטי. החוברת אינה מחליפה הערכה או טיפול מקצועי. תרגילי חשיפה נבחרים ומתוכננים עם מטפל, ואינם כוללים התקרבות לסכנה ממשית.

אם מופיעים חשש לפגיעה בעצמי או באחרים, מצוקה חריפה או החמרה משמעותית, פונים לעזרה מקצועית. בסכנה מיידית פונים לשירותי החירום המקומיים ולא ממתינים למפגש הבא.

עקרונות השיטה

CBT הוא טיפול קוגניטיבי התנהגותי. הוא עוסק בקשרים בין האופן שבו אנחנו מפרשים מצבים, הרגשות והתחושות הגופניות שלנו והפעולות שאנחנו עושים.

עבודה משותפת

המטפל מביא ידע וכלים, והמטופל מביא את ההיכרות עם חייו. יחד בונים הסבר לקושי, בוחרים מטרות ובודקים מה מסייע. אפשר לומר כשמשהו אינו מתאים או כשיש צורך לשנות את הקצב.

מטרות שניתן לבדוק

מטרה כמו לצאת מהבית פעמיים בשבוע מאפשרת מעקב ברור יותר ממטרה כללית כמו להרגיש טוב. בוחנים גם תפקוד, קשרים ופעילות משמעותית, ולא רק עוצמת תסמינים.

למידה מתוך תרגול

במפגש לומדים מיומנות, מתנסים בה ומתכננים שימוש בחיי היום יום. בין המפגשים מתעדים מה קרה. גם תרגול שלא הושלם מספק מידע על חסמים ועל התאמות נדרשות.

התאמה אישית

משך הטיפול והכלים תלויים בקושי, בהעדפות ובנסיבות החיים. המצוקה אינה אשמת המטופל, ולא כל קושי נובע ממחשבות. אירועים ממשניים, הגוף והסביבה משפיעים גם הם.

המודל הקוגניטיבי

אותו מצב יכול לקבל פירושים שונים. הפירוש עשוי להשפיע על הרגש ועל התגובה, והתגובה יכולה להשפיע על המצב הבא.

דוגמה להמחשה

המצב: שלחתי הודעה לחבר ולא קיבלתי תשובה במשך כמה שעות. המחשבה: הוא כועס עליי. הרגש: חרדה בעוצמה 75. הגוף: מתח בבטן. ההתנהגות: בדקתי שוב ושוב את הטלפון ונמנעתי מעיסוקים אחרים. פירוש אפשרי נוסף: איני יודע מדוע לא ענה. ייתכן שהוא עסוק. אפשר לחזור לעיסוק שתכננתי ולבדוק בהמשך. המחשבה החלופית אינה הבטחה שהכול בסדר, אלא הכרה במה שידוע ובמה שעדיין אינו ידוע.

מרכיב	שאלת עזר
מצב	מה קרה באופן שניתן לצפות בו
מחשבה	איזה משפט או דימוי עבר בראש
רגש וגוף	איזה רגש ותחושה הופיעו ובאיזו עוצמה
התנהגות	מה עשיתי או ממה נמנעתי

הדוגמה נכתבה לחוברת זו ואינה תיאור מקרה מסוים.

כלים מרכזיים בטיפול

בוחרים כלי לפי ההבנה המשותפת של הקושי. לא כל כלי מתאים לכל מצב.

בדיקת מחשבות

מזהים מחשבה אוטומטית, בודקים ראיות בעדה ונגדה ומנסחים מחשבה מאוזנת. המטרה היא דיוק וגמישות, ולא חיוביות כפויה או ביטול של הרגש.

הפעלה התנהגותית

מתכננים פעולות קטנות שיש בהן משמעות, הנאה או תחושת מסוגלות. עוקבים אחר הקשר בין הפעילות למצב הרוח. לעיתים מתחילים בפעולה לפני שמגיעה המוטיבציה.

חשיפה הדרגתית

כשפחד והימנעות משמרים קושי, מתרגלים התקרבות מתוכננת למצבים בטוחים שנמנענו מהם. המטרה היא ללמוד להתמודד ולבדוק ציפיות מפחידות. אין הכרח שהחרדה תרד לאפס כדי שהתרגול יהיה מועיל.

פתרון בעיות והרגעה

בבעיה מעשית מגדירים את הקושי, מציעים אפשרויות ובוחרים פעולה שניתן לבדוק. מיומנויות הרגעה יכולות לסייע בהתמודדות עם מתח. תרגול הרגעה אינו תחליף לבירור רפואי של תסמינים חדשים או חריגים.

הגדרת מטרה אישית

בחרים מטרה אחת חשובה לתקופה הקרובה. מנסחים פעולה שניתן לראות או לספור.

מקור ועיבוד: מודול 8

מה הקושי וכיצד הוא משפיע על חיי

מה ארצה לעשות אחרת ולמה זה חשוב לי

המטרה המדידה ותאריך הבדיקה

הצעד הראשון ומתי אבצע אותו

דוגמה: לפגוש חבר למשך חצי שעה פעם בשבוע במשך השבועיים הקרובים.

הכנה למפגש

ממלאים לפני המפגש כדי לבחור יחד במה להתמקד.

מקור ועיבוד: דף קישור בין מפגשים בעמוד 143 ומודול 9

מה לקחתי מהמפגש הקודם

מה השתנה במצב הרוח ובתפקוד מאז

איזה תרגול ניסיתי ומה למדתי

מה חשוב לי להעלות והאם משהו במפגש הקודם לא התאים

ניטור רגשות יומי

תאריך: _____ בוחרים רגעים משמעותיים ביום ולא עוקבים ברציפות.

מקור ועיבוד: דפי ניטור מצב רוח בעמודים 151 ו 158

שעה ומצב	רגש ועוצמה 0 עד 100	תחושה בגוף	מה עשיתי

דפוס שזיהיתי היום

מה עזר לי ומה ארצה לנסות מחר

רישום מחשבות קצר

תאריך ושעה: _____ מתחילים באירוע אחד.

מקור ועיבוד: מודול 11 ודפי רישום מחשבות בעמודים 145 עד 147

המצב כפי שהיה בפועל

המחשבה האוטומטית ומידת האמונה בה 0 עד 100

הרגש ועוצמתו 0 עד 100 והתחושה בגוף

מה עשיתי או ממה נמנעתי

בדיקת מחשבה חלק ראשון

תאריך: _____ מזהה האירוע: _____ ממשיכים בעמוד הבא עם אותו אירוע.

מקור ועיבוד: מודול 12 ודפי רישום מחשבות בעמודים 145 עד 147

המצב והמחשבה שאני רוצה לבדוק

הרגש ועוצמתו ומידת האמונה במחשבה 0 עד 100

ראיות שתומכות במחשבה

ראיות שאינן תומכות במחשבה או שמציעות הסבר אחר

מבדילים בין עובדה לבין השערה. תחושת פחד אינה כשלעצמה הוכחה שהסכנה קיימת.

בדיקת מחשבה חלק שני

תאריך: _____ מזהה האירוע מהעמוד הקודם: _____

מקור ועיבוד: מודול 12 ודפי רישום מחשבות בעמודים 145 עד 147

איזו מחשבה מאוזנת מתחשבת בכל הראיות

מידת האמונה במחשבה המקורית ובמחשבה המאוזנת כעת

הרגש ועוצמתו כעת 0 עד 100

איזו פעולה מועילה אבחר ומה אפשר לבדוק במציאות

אם הרגש לא השתנה, אין פירוש הדבר שנכשלת. בודקים מה חסר או איזה כלי אחר יכול לסייע.

זיהוי דפוס חשיבה

דפוסים אלו נפוצים אצל כולנו. שם הדפוס הוא כלי לבדיקה, לא תווית על האדם.

מקור ועיבוד: רשימת דפוס חשיבה בעמוד 144 ועיבוד של ההגדרות

1. הכול או כלום הצלחה מלאה או כישלון מוחלט, בלי גוונים באמצע.
2. ניבוי אסון הנחה שהתוצאה הגרועה ביותר צפויה לקרות.
3. התעלמות מהחיובי ביטול של הצלחות או של מידע מעודד.
4. הסקה רגשית אם אני מרגיש כך, זו בהכרח עובדה.
5. תיוג הגדרה כוללת של עצמי או של אחר על סמך אירוע.
6. הגדלה או הקטנה ניפוח קושי או צמצום חשיבותה של יכולת.
7. סינון שלילי מיקוד בפרט שלילי תוך השמטת התמונה הרחבה.
8. קריאת מחשבות הנחה שאני יודע מה האחר חושב ללא בירור.
9. הכללת יתר מסקנה רחבה מתוך אירוע אחד או מעט אירועים.
10. ייחוס אישי נטילת אחריות על דברים שאינם בשליטתי בלבד.
11. חייב וצריך כללים נוקשים שאינם מביאים בחשבון נסיבות.

איזה דפוס זיהיתי ואיזו שאלה תעזור לי לבדוק אותו

הבנת מעגל התנהגות

תאריך: _____ בודקים מה קדם לתגובה ומה היו תוצאותיה.

מקור ועיבוד: הערכה תפקודית במודול 4 ודף ABC בעמוד 148

מה קרה לפני התגובה ומה הפעיל אותה

מה בדיוק עשיתי או נמנעתי מלעשות

מה הייתה התוצאה המיידית

מה הייתה התוצאה בהמשך ומה אפשר לשנות במעגל

למשל, הימנעות יכולה להקל לזמן קצר אך לצמצם פעילות וביטחון לאורך זמן. בודקים אם זה נכון במקרה שלי.

מעקב אחר פעילות

תאריך: _____ רושמים גם פעולות קטנות ומנוחה מתוכננת.

מקור ועיבוד: הפעלה התנהגותית מודול 13 ודפי פעילות בעמודים 149 עד 151

הנאה ומסוגלות מדורגות בין 0 ל 10: אפס פירוש שלא חוויתי אותן, ועשר פירוש הרבה מאוד. מצב רוח מתואר במילה ובעוצמה בין 0 ל 100.

שעה	הפעילות	מצב רוח ועוצמה	הנאה 0 עד 10	מסוגלות 0 עד 10

מה למדתי על הקשר בין הפעילות למצב הרוח

תכנון פעילות לשבוע

שבוע שמתחיל בתאריך: _____ בוחרים פעולות מציאותיות ומתאימים את הגודל ליכולת הנוכחית.

מקור ועיבוד: מודול 13 ועיבוד דפי הפעילות בעמודים 149 עד 151

יום ותאריך	פעולה משמעותית או מהנה	מתי ואיפה	בוצע ומה למדתי

חסם צפוי והדרך שבה אתמודד איתו

דוגמאות אפשריות: הליכה קצרה, שיחה עם חבר, בישול, מוזיקה או השלמת משימה קטנה. בוחרים לפי מה שחשוב לי.

סולם התקרבות למצבים בטוחים

בונים עם המטפל רשימה של מצבים שנמנעים מהם ומדרגים את המצוקה הצפויה. אין לכלול סכנה ממשית.

מקור ועיבוד: חשיפה במודול 14 עמודים 100 עד 107

שלב	מצב מוגדר לתרגול	מצוקה צפויה 0 עד 100	הימנעות או התנהגות ביטחון לבדיקה

איזה שלב נבחר כעת ולמה

התנהגות ביטחון היא פעולה שנועדה למנוע תוצאה מפחידה ועלולה להפריע ללמידה, כגון בקשת אישור חוזרת. אין מפסיקים אמצעי בטיחות רפואיים או הכרחיים.

תכנון וסיכום תרגול חשיפה

ממלאים בתיאום עם המטפל. אין כאן הוראות לחשיפה לטראומה או לתחושות גופניות ללא הערכה מקצועית.

מקור ועיבוד: עיבוד מודול 14

המצב הבטוח שנבחר ומה אני חושש שיקרה

התכנית שסוכמה עם המטפל ומתי אבצע אותה

מה קרה בפועל ומה הייתה המצוקה לפני במהלך ואחרי

מה למדתי ומה יהיה הצעד הבא

המטרה היא למידה והתמודדות. משנים את התכנית אם מתבררת סכנה ממשית או אם נדרשת התאמה מקצועית.

פתרון בעיה מעשית

בחרים בעיה שאפשר להשפיע עליה ומגדירים אותה באופן מסוים.

מקור ועיבוד: תרגיל פתרון בעיות בעמוד 152 ומודול 15

מה הבעיה ומה התוצאה הרצויה

אפשרות לפעולה	יתרונות	חסרונות ומשאבים נדרשים

האפשרות שנבחרה והצעדים לביצוע עם מועד לכל צעד

מתי אבדוק אם הפתרון עזר ומה אעשה אם לא

תרגול בין מפגשים

התקופה: _____ המשימה נבחרת יחד ונועדה ללמוד, לא להיבחן.

מקור ועיבוד: מודול 10 ודף קישור בין מפגשים בעמוד 143

מה אתנסה בו ומה אני רוצה ללמוד

תאריך	מה ניסיתי	מה קרה או מה הפריע	מה למדתי

איזו התאמה אבקש במפגש הבא

סיכום שבוע והתקדמות

תאריך: _____ משתמשים באותו מדד שנבחר בתחילת העבודה.

מקור ועיבוד: מודולים 4 ו 8 ודף ניהול עצמי בעמודים 137 ו 159

המטרה והמדד	נקודת התחלה	השבוע	הצעד הבא

מה עזר לי ואילו מיומנויות השתמשתי בהן

מה עדיין קשה ואילו נסיבות השפיעו

מה ארצה לשמר או לשנות בשבוע הבא

בודקים שינוי בתפקוד ובהתנהגות לצד רגשות. שבוע קשה אינו מוחק את מה שכבר למדתי.

שמירה על השינוי

מכינים תכנית שאפשר לחזור אליה בתקופות עמוסות או לאחר סיום הטיפול.

מקור ועיבוד: מודול 18 עמודים 134 עד 137

אילו סימנים מוקדמים מראים שאני זקוק לתשומת לב

איזה כלי אשתמש בו כשמופיע כל סימן

מי יכול לעזור לי וכיצד אפנה אליו

מתי אעשה בדיקה עצמית ומתי אפנה שוב לעזרה מקצועית

בהחמרה משמעותית או בחשש לפגיעה פונים לעזרה ללא דיחוי. אין צורך להמתין למועד הבדיקה שנקבע.

מחשבות ואמונות

עובדים עם המטפל כדי לבדוק אם יש קשר בין מחשבות שחוזרות במצבים שונים לבין אמונות רחבות יותר. זו השערה לבדיקה, ולא קביעה על מי שאני.

מקור ועיבוד: הדף שסופק זיהוי ושינוי אמונות ביניים המבוסס על ג'ודית בק 2011 ומכון בק

מחשבה אוטומטית

משפט או דימוי שמופיע במצב מסוים. למשל: אם אשאל את השאלה הזאת, יחשבו שאיני מבין.

אמונת ביניים

כלל, עמדה או הנחה שמנחים את התגובה. למשל: אני חייב להבין הכול לבד. או: אם אבקש עזרה, יחשבו שאני חלש. בודקים גם כיצד הכלל מסייע וגם מתי הוא מגביל.

אמונת ליבה

תפיסה רחבה על עצמי, על אחרים או על העולם. למשל: איני מסוגל. אמונה אינה עובדה, ואין צורך לבחור לעצמי תווית מתוך רשימה. המטפל ואני נבדוק אם היא מתאימה לחוויה ואם יש גם מידע שאינו מתיישב איתה.

דפוס התמודדות

פעולה שעוזרת להתמודד עם האמונה, כגון הימנעות מבקשת עזרה או הכנה ממושכת. נבדוק את התועלת ואת המחיר שלה, וננסה כלל גמיש יותר בפעולה קטנה ובטוחה.

הדוגמאות נכתבו להמחשה בחוברת זו. מקור מקצועי: Beck Institute, Does Cognitive Behavior Therapy Include Insight.

זיהוי ובדיקה של אמונת ביניים

תאריך: _____ בוחרים עם המטפל דפוס שחוזר בכמה מצבים.

מקור ועיבוד: עיבוד הדף שסופק זיהוי ושינוי אמונות ביניים והמודל של ג'ודית בק

שני מצבים שבהם הופיעו מחשבה או משמעות דומות

איזה כלל או משפט אם אז עשוי להנחות אותי

איך אני פועל לפי הכלל ומה התועלת והמחיר שלו

כלל גמיש יותר ופעולה קטנה שבה אבדוק אותו

אפשר להיעזר בשאלה: אם המחשבה נכונה, מה היא אומרת עבורי? לא חייבים להגיע לאמונת ליבה, ואין צורך לחפש זיכרונות בכוח.

קבלת החלטה בין שתי אפשרויות

הדף מארגן שיקולים אישיים. הוא אינו מבחן, והמספרים אינם יכולים להחליט במקומי.

מקור ועיבוד: הקובץ שסופק כלי קבלת החלטות עמודים 1 עד 2 ומדריך CBT עמוד 153

ההחלטה ושתי האפשרויות שאני שוקל

האפשרות	יתרונות בטווח קצר וארוך	חסרונות בטווח קצר וארוך

אילו שיקולים הכי חשובים לי ואיזה מידע חסר

מה אבחר כעת ומתי אבדוק את התוצאה

אפשר לתת משקל אישי לכל שיקול, אך אין משמעות אבחווית לציון כולל. אם שתי האפשרויות אינן מתאימות, אפשר לחפש אפשרות נוספת.

ניטור כעס ובחירת תגובה

כעס הוא רגש טבעי. אפשר להכיר בו ולבדוק איך להגיב בלי לפגוע. אירועים ממשניים, עוררות גופנית ופירושים יכולים להשפיע עליו.

מקור ועיבוד: עיבוד חדש בעקבות דף הכעסנות שסופק ומקורות VA בנושא כעס

מה קרה ומה עבר בראשי

מה הרגשתי בגוף ומה הייתה עוצמת הכעס 0 עד 100

מה רציתי לעשות ומה עשיתי בפועל

איזו תגובה בטוחה תעזור לי להגן על צורך או להציב גבול

מבחינים בין הרגש לבין איום, השפלה או אלימות. בחשש לפגיעה מתרחקים באופן בטוח ופונים לעזרה. מחשבה מאוזנת אינה מחייבת להצדיק פגיעה או להתעלם מאי צדק.

מה חשוב לי בחיי

קושרים את מטרת הטיפול לתחום חיים משמעותי. ערך הוא כיוון שאני רוצה לפעול לפיו, ומטרה היא צעד מסוים בכיוון הזה.

למשל, קשר וחברות יכולים להיות כיוון חשוב. מטרה אפשרית היא לשלוח השבוע הודעה לחבר ולהציע מפגש. אפשר לעשות צעד כזה גם כשעדיין מרגישים חשש.

תחום בחיים שחשוב לי ומה הייתי רוצה להביא אליו

פעולה קטנה שתבטא את הכיוון הזה בשבוע הקרוב

איזו מחשבה או הימנעות עלולה להפריע ומה יכול לעזור

מתי אבצע את הפעולה ואיך אדע שהתקרבותי למטרה

דף מקורי לחוברת זו. אין צורך לבחור ערך נכון או להרגיש מוטיבציה מלאה לפני כל צעד.

ניסוי התנהגותי

מתכננים עם המטפל בדיקה קטנה ובטוחה של ציפייה. מחפשים מידע חדש, ולא הוכחה שאני חייב להצליח.

דוגמה: אני צופה שאם אשאל שאלה בישיבה, כולם ילעגו לי. בדיקה אפשרית היא לשאול שאלה אחת ולתעד את התגובות שניתן לצפות בהן. הבעת פנים עמומה אינה הוכחה למחשבותיו של אדם אחר.

מה אני צופה שיקרה וכמה אני מאמין בכך 0 עד 100

מה אעשה כדי לבדוק זאת ומתי והיכן

מה קרה בפועל ומה עדיין אינו ידוע

מה למדתי ומהי מידת האמונה בציפייה כעת

אין בודקים מצבים מסוכנים או מפסיקים הנחיות רפואיות. בוחרים עם המטפל מה למדוד וכיצד לפרש תוצאה לא חד משמעית.

תיעוד יכולות והצלחות קטנות

מתעדים עובדות שעוזרות לבנות תמונה מלאה יותר של עצמי, גם בשבוע קשה.

אפשר לתעד בקשת עזרה, ניסיון חלקי, הצבת גבול או חזרה לתרגול לאחר הפסקה. מתארים את הפעולה עצמה ולא מסתפקים במשפט כללי כמו אני נהדר.

תאריך והמצב	מה עשיתי בפועל	איזו יכולת או תמיכה סייעה

איזו אמונה כוללת על עצמי המידע הזה מזמין לבדוק

איך אוכל להשתמש ביכולת או בתמיכה הזו שוב

הדף נכתב מחדש לחוברת זו. הוא אינו מחייב להתעלם מקושי או להרגיש הכרת תודה.

מקורות והערות לתרגום

החוברת מבוססת על תרגום ועיבוד של חלקים נבחרים מהמדריך הבא.

Cully, J. A., Dawson, D. B., Hamer, J., & Teten Tharp, A.
A Provider's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy.
Department of Veterans Affairs, South Central MIRECC.
Second edition published in 2021.

המקור מציין פרסום בשנת 2021, ובנוסף הציטוט המוצע שבו מופיעה שנת 2020. אתר המו"ל מאשר שהמהדורה השנייה הושלמה בשנת 2021.

החלקים ששימשו לעיבוד

עקרונות ומבנה טיפול: מודולים 1 ו 7 עד 10. המשגה ומעקב: מודול 4. זיהוי ובדיקת מחשבות: מודולים 11 ו 12. הפעלה התנהגותית: מודול 13. חשיפה: מודול 14. פתרון בעיות: מודול 15. שמירה על השינוי: מודול 18.

דפי המטופלים בנספח א, בעיקר עמודים 142 עד 153 ו 158 עד 159, שימשו בסיס למבנה הדפים. הטבלאות, מרחב הכתיבה, הדוגמאות והניסוחים הותאמו למטופלים בעברית. דירוגי המעקב הם אישיים ואינם שאלונים מאומתים או כלי אבחון. מספרי העמודים מתייחסים לעמודי המדריך המקורי.

גישה למקור הרשמי

<https://www.mirecc.va.gov/visn16/guide-to-brief-cbt-manual.asp>

https://www.mirecc.va.gov/visn16/docs/therapists_guide_to_brief_cbtmanual.pdf

הדוגמאות בחוברת נכתבו להמחשה. לא הועתקו התמונות או רשימת הפעילויות המוגנת של צד שלישי מהמדריך. יש להתאים את החוברת להערכה הקלינית ולמטרות הטיפול.

חומרים נוספים שסופקו: זיהוי ושינוי אמונות ביניים המבוסס על ג'ודית בק 2011; דפי מחשבות; עיוותי חשיבה; כלי קבלת החלטות; כעסנות מידע ראשוני. דפי האמונות, ההחלטות והכעס נכתבו מחדש ולא הועתקו כתמונות.

<https://beckinstitute.org/blog/question-does-cognitive-behavior-therapy-include-insight/>

<https://www.ptsd.va.gov/understand/related/anger.asp>

https://www.ptsd.va.gov/understand/isitptsd/common_reactions.asp