חוברת למטופלים - תרגול אישי וליווי טיפולי

ללמוד מה מתאים לי ולשלב תרגול בחיי היום יום

הרפיות ומיינדפולנס

נשימה נינוחה • שחרור שרירים • קרקוע וקשיבות

קובי קאולי

איך להשתמש בחוברת

בוחרים עם המטפל תרגול אחד ומתחילים בפרק זמן קצר. אין צורך לבצע את כל התרגילים. תחילה מתנסים בזמן שקט יחסית, ולא רק בשיא המצוקה.

בחירה וקצב אישי

אפשר להשאיר עיניים פתוחות, לשנות תנוחה, לדלג על אזור בגוף או לבחור עוגן בסביבה. אין חובה להירגע, לדמיין תמונה ברורה או להרגיש תחושה מסוימת. גם זיהוי של מה שאינו מתאים הוא מידע מועיל.

בטיחות לפני תרגול

אין לתרגל בזמן נהיגה או פעילות שדורשת ערנות. אם מופיעים סחרחורת, כאב, קוצר נשימה, תחושת ניתוק או הצפה, מפסיקים וחוזרים להתבוננות בסביבה ולנשימה טבעית. אם הקושי נמשך, פונים לעזרה מקצועית. תסמינים חדשים או חריגים דורשים בירור רפואי ולא הנחה שמדובר רק בחרדה.

במצב רפואי שמשפיע על נשימה או תנועה, או בעקבות פגיעה גופנית, מתאימים את התרגול עם איש מקצוע. בהרפיית שרירים אין לכווץ אזור כואב או פגוע. החוברת אינה מיועדת לעיבוד עצמאי של טראומה או לשחזור זיכרונות.

מעקב שאינו מבחן

בדפי המעקב מתח מדורג בין 0 ל 100. אפס פירושו שאין מתח כרגע, ומאה פירושו המתח הגבוה ביותר עבורי. זהו דירוג אישי ולא שאלון אבחון. בודקים גם נוכחות, יכולת לבחור פעולה והתאמה אישית, ולא רק ירידה במתח.

מתח ותחושות הגוף

בזמן מתח אפשר להרגיש שינוי בדופק, בנשימה, בחום הגוף או במתח השרירים. תחושה גופנית, רגש ופירוש הם מרכיבים קשורים, אך אינם אותו דבר.

מערכת העצבים האוטונומית משתתפת בוויסות פעולות כמו דופק ועיכול. הענף הסימפתטי תומך בגיוס לפעולה, והענף הפאראסימפתטי משתתף בין היתר בהתאוששות. זו מערכת מורכבת, ולא מתג פשוט בין סכנה לביטחון.

נשימה נינוחה והרפיה עשויות לסייע בהתמודדות עם מתח. תגובה משתנה מאדם לאדם, ותרגול אינו הבטחה להרגעה מיידית. אין צורך לחפש הסבר עצבי לכל תחושה כדי לבדוק מה מועיל לי.

להפריד בין תיאור לפרשנות

תיאור: אני מרגיש כיווץ בכתפיים. רגש: אני מודאג. פירוש: משהו רע עומד לקרות. הפרדה זו מאפשרת לבדוק את הפירוש ולבחור תגובה, בלי לבטל את התחושה.

תחושה ששמתי לב אליה ומה היה ההקשר

מה יכול לעזור לי כרגע ומה דורש בירור נוסף

ההסבר כאן הוא כללי ואינו אבחנה רפואית.

הרפיה קרקוע ומיינדפולנס

לכל דרך יש מוקד שונה. אפשר לבחור ביניהן לפי הצורך, ולא לפי מה שאמור לעבוד אצל כולם.

הרפיה

המוקד הוא הפחתת מתח ומאמץ גופני. דוגמאות הן נשימה נינוחה, שחרור שרירים ודמיון של סביבה נעימה. אפשר לבדוק אם התרגול מסייע גם בלי להגיע לרפיון מלא.

קרקוע

המוקד הוא התמצאות בהווה ובסביבה. אפשר לתאר את החדר, להרגיש את תמיכת הכיסא או לזהות קולות. כשמיקוד פנימי מציף או מרחיק מההווה, אפשר להעדיף עוגן חיצוני ולבדוק אותו עם המטפל.

מיינדפולנס או קשיבות

המוקד הוא תשומת לב מכוונת לחוויה בהווה, עם פחות שיפוט אוטומטי. מבחינים במה שמופיע וחוזרים לעוגן שנבחר. הרפיה יכולה להופיע, אך אינה תנאי להצלחת התרגול.

הקשר לחוברת CBT

בבדיקת מחשבה בוחנים את תוכנה ואת הראיות. בקשיבות אפשר קודם לזהות שהופיעה מחשבה, בלי להכריע מיד אם היא נכונה. לאחר מכן בוחרים אם לבדוק אותה, לפעול או לשוב למשימה הנוכחית.

איזו דרך הייתי רוצה לנסות תחילה ולמה

בחירת תרגול מתאים

ההצעות הן נקודת התחלה לבדיקה אישית. מתנסים בתרגול קצר ורושמים ביצד הגבתי.

הצורך כרגע	אפשרות לבדיקה	התאמה אפשרית
מתח ומאמץ	נשימה נינוחה	ללא עצירות נשימה
שרירים מתוחים	כיווץ עדין ושחרור	שחרור בלבד אם יש כאב
קושי להיות נוכח	תיאור הסביבה	עיניים פתוחות ועוגן חיצוני
קשב שנודד	דקת קשיבות	עוגן טבעי או חפץ מול העיניים

התרגול שבחרתי ומשך ההתחלה

סימן שיאמר לי להמשיך וסימן שיאמר לי לעצור

אם אני מרגיש קהות או ניתוק, המטרה אינה בהכרח להעמיק רפיון. בודקים עם המטפל מה מחזק נוכחות והתמצאות.

נשימה נינוחה

תרגול התחלתי של דקה עד שלוש דקות. אין צורך בנשימות גדולות, בעצירות או בקצב קבוע שאינו נוח לי.

1. מתמקמים בנוחות ומרגישים את תמיכת הכיסא או המשטח. אפשר להשאיר עיניים פתוחות.

2. מבחינים בכמה נשימות טבעיות בלי לשנות אותן.

3. מאפשרים שאיפה עדינה ונשיפה נינוחה, בלי למשוך או לדחוף אוויר. אפשר לנשום דרך האף או הפה בהתאם לנוחות.

4. אם מתאים, מאטים מעט. אפשר לתת לנשיפה להימשך מעט יותר מהשאיפה, בלי להגיע למחסור באוויר. אם ספירה עוזרת, בוחרים ספירה קצרה ונוחה; אין יחס חובה.

5. כשהקשב נודד, חוזרים לתחושת מעבר האוויר או לתמיכת הכיסא. מסיימים בנשימה טבעית ובהתבוננות בסביבה.

אפשר להניח יד על הבטן כדי להבחין בתנועה, אך אין צורך למנוע כל תנועה בחזה. האוויר נכנס לריאות, לא לבטן.

מה היה נוח ומה הייתי משנה בפעם הבאה

אם מופיעה סחרחורת מפסיקים.

הרפיית שרירים מדורגת

מתרגלים את ההבדל בין מתח לשחרור. כיווץ עדין עד בינוני מספיק; אין להגיע לכאב או לשיא הכוח.

בכל אזור מכווצים בעדינות למשך כ 5 שניות, משחררים ומתבוננים בתחושה למשך כ 15 עד 20 שניות. ממשיכים לנשום כרגיל. אפשר לקצר או לדלג על כל שלב.

כפות הידיים: סוגרים אגרופים רכים ואז פותחים ומשחררים.

כתפיים: מרימים מעט לכיוון האוזניים ואז נותנים להן לרדת. אין למשוך את הצוואר.

פנים: מצמצמים בעדינות את המצח והפנים ואז מרככים. אין להדק שיניים או ללחוץ על העיניים.

ירכיים: מפעילים בעדינות את השרירים תוך שמירה על תנוחה נוחה ואז משחררים.

כפות הרגליים: לוחצים בעדינות אל המשטח אם הדבר נוח ואז משחררים.

בסיום מבחינים בתמיכת הגוף ונעים בעדינות לפני שקמים. אין צורך לכווץ את כל הגוף יחד או לעצור נשימה.

הבדל ששמתי לב אליו בין מתח לשחרור

באזורים כואבים או פגועים בוחרים שחרור בלבד או מקבלים הנחיה מקצועית.

שחרור ללא כיווץ

אפשר לבחור בתרגול הזה כשהכיווץ אינו נוח, או כשמעדיפים דרך עדינה יותר. נוסח קצר להקראה בקצב רגיל עם הפסקות.

נמצא תנוחה שמאפשרת תמיכה. העיניים יכולות להישאר פתוחות. נשים לב לכיסא, למשטח או למקום שבו הגוף נתמך. אין צורך לשנות את הנשימה.

אם מתאים, נשים לב לכפות הידיים. אפשר לאפשר לאצבעות להיות מעט פחות מוחזקות. לא חייבים להרגיש שינוי. נעצור לרגע ונבחין במה שקיים.

נבחין בכתפיים. אולי אפשר להפחית מעט מאמץ שאינו דרוש כרגע. נעבור לפנים ונאפשר ללסת להישאר בתנוחה נוחה, בלי להכריח אותה להיפתח.

אפשר להרגיש את התמיכה מתחת לרגליים. אם תשומת לב לגוף אינה נוחה, נחזור לחפץ בחדר או לקול בסביבה. בסיום נביט סביב, נניע בעדינות את הידיים ונבחר את הפעולה הבאה.

איזה אזור או עוגן היה נוח לי

מה קרה כשהפחתתי מאמץ או שיניתי את מוקד הקשב

דמיון של מקום נעים או ניטרלי

בוחרים תמונה שמתאימה לי היום. אין חובה לבחור חוף ים, להרגיש ביטחון מלא או לראות תמונה ברורה.

אפשר להיזכר במקום מוכר, לדמיין פינה נעימה או להתבונן בתמונה אמיתית. אם דמיון מעורר מצוקה, מפסיקים ובוחרים תיאור של הסביבה הנוכחית. התרגול אינו מיועד לחיפוש זיכרונות או לקביעה מה התרחש בעבר.

נוסח קצר להקראה

נרגיש את תמיכת המקום שבו אנחנו יושבים. אם מתאים, נעלה תמונה של סביבה נעימה או ניטרלית. אולי יש בה צבע אחד, צורה או מרחק שנוחים לנו. אין צורך להוסיף פרטים שאינם מופיעים.

אפשר להבחין בקול מדומיין או בתחושת תמיכה, רק אם הדבר מתאים. נשמור גם על הידיעה שאנחנו כאן בחדר. נוכל להישאר עם פרט אחד לכמה רגעים, ואז לחזור לסביבה הנוכחית. נביט סביב ונניע בעדינות את הגוף.

המקום או הפרט שבחרתי

מה עזר לי להישאר נוכח ומה ארצה לשנות

דקת מיינדפולנס

בוחרים עוגן אחד: נשימה טבעית, תמיכת הכיסא, קול או חפץ מול העיניים. אפשר לתרגל גם כשאיני רגוע.

1. אני מתמקם ושם לב איפה אני נמצא עכשיו.

2. אני בוחר עוגן שנוח להתייחס אליו למשך כדקה.

3. אני מבחין בפרט אחד בעוגן, בלי צורך להסביר או לשנות אותו.

4. כשאני מבחין שהקשב נדד, אני מציין לעצמי בעדינות מחשבה, קול או תכנון, וחוזר לעוגן.

5. אני מסיים ומחליט איזו פעולה אעשה עכשיו.

נדידת קשב היא חלק מהתרגול. החזרה לעוגן אינה כישלון ואינה צריכה להיות מושלמת. אפשר לקצר לחצי דקה או לבחור עוגן חיצוני.

העוגן שבחרתי ומה הבחנתי בו

איך חזרתי כשהקשב נדד

סריקת גוף קצרה

מפנים קשב לכמה אזורים בגוף בלי לחפש תחושה מיוחדת. אפשר לדלג, לשנות סדר או להפסיק בכל רגע.

נשאיר עיניים פתוחות או נסגור אותן לפי הנוחות. נרגיש תחילה את התמיכה החיצונית. נעבור לכפות הרגליים ונבחין במגע, בחום, בכובד או בהיעדר תחושה ברורה. אין צורך לפרש זאת.

נעבור לידיים, לכתפיים ולפנים. בכל אזור נשאר כמה רגעים ונמשיך. אם מופיעה תחושה לא נעימה, אפשר לשוב לתמיכת הכיסא או להתבונן בחדר. אין חובה להישאר בתוך תחושה מציפה כדי לתרגל נכון.

בסיום נבחין בגוף כמכלול רק אם מתאים, נביט סביב ונניע בעדינות את האצבעות. נקדיש לתרגול בתחילה כשתי דקות, ונאריך רק אם הדבר מועיל ונוח.

אזור שהיה נוח להתבונן בו

אזור שדילגתי עליו או עוגן שבחרתי במקום

מה למדתי על ההתאמה של התרגול עבורי

קרקוע באמצעות החושים

מתרגלים עם עיניים פתוחות ובהתאם למה שקיים בסביבה. הספירה היא הצעה בלבד, לא דרישה להשלים את כל החושים.

חמישה דברים שאני רואה: מתארים צבע, צורה או מיקום.

ארבעה דברים שאני יכול להרגיש במגע: למשל בד הבגד או תמיכת הכיסא. אין לגעת בחפץ שאינו בטוח.

שלושה קולות שאני שומע: מבחינים בקולות קרובים או רחוקים, בלי לחפש שקט מוחלט.

שני ריחות שאני מבחין בהם: אם אין ריח ברור, מדלגים או חוזרים לראייה.

טעם אחד שאני מבחין בו: אם אינו זמין או מתאים, מדלגים. אין צורך לאכול או לשתות כדי להשלים את התרגול.

אפשר גם לומר לעצמי היכן אני נמצא ומה התאריך בקירוב. בסיום בודקים אם אני יותר נוכח ויכול לבחור את הפעולה הבאה. בקרבה לסכנה ממשית פועלים קודם לבטיחות.

שלושה פרטים שעזרו לי להתמצא כאן ועכשיו

1.

2.

3.

קשיבות בתנועה

בוחרים תנועה בטוחה ופשוטה בהתאם ליכולת הגופנית. אין צורך בקצב מיוחד או באימון מאומץ.

הליכה קצרה

במקום פנוי ובטוח הולכים בקצב נוח עם עיניים פתוחות. מבחינים בתנועת הצעד, במגע כף הרגל ובסביבה. כשמופיעה מחשבה, חוזרים לצעד הבא. שומרים על תשומת לב למכשולים ולתנועה סביבנו.

אפשרות בישיבה

אפשר להזיז בעדינות את האצבעות, לפתוח ולסגור את כפות הידיים בלי מאמץ, או לשנות מעט את תנוחת הרגליים. מבחינים בתחילת התנועה, בהמשכה ובמנוחה שאחריה. אין למתוח דרך כאב.

התנועה שבחרתי ומשך התרגול

מה הבחנתי בו בתנועה ובסביבה

מה עזר לי לשמור על נוחות ובטיחות

להבחין במחשבה בלי להיסחף

אפשר ללמוד לזהות מחשבה כאירוע שקורה בתודעה. אין צורך להעלים אותה או לשכנע את עצמי מיד שההפך נכון.

כשמופיע המשפט לא אצליח, אפשר לציין עוברת בי עכשיו המחשבה שלא אצליח. השינוי בניסוח מזמין רגע של התבוננות. הוא אינו מוכיח שהמחשבה נכונה או שגויה.

לאחר מכן אפשר לחזור לעוגן, לבדוק ראיות בדף CBTאו לעשות צעד מעשי. בוחרים לפי הצורך. אם מדובר באזהרה על סכנה אמיתית, בודקים ופועלים לבטיחות ולא מסתפקים בתרגול קשיבות.

המחשבה שעלתה

אותה מחשבה בניסוח של התבוננות

הפעולה שבחרתי ומה קרה כשעשיתי אותה

אם ההתבוננות מגבירה מצוקה, בוחרים עוגן בסביבה ומעלים זאת במפגש.

יחס תומך לעצמי ברגע קשה

בוחרים ניסוח שאינו נשמע מאולץ. תמיכה עצמית יכולה לכלול הכרה בקושי ובחירת עזרה מעשית.

אפשר לומר לעצמי זה רגע קשה עבורי. אין צורך להצדיק את כל מה שעשיתי או להקטין את הקושי. אפשר לשאול מה יעזור לי לעבור את הדקות הקרובות באופן בטוח.

האפשרות יכולה להיות הפסקה קצרה, מים אם מתאימים, שיחה עם אדם תומך או צעד קטן במשימה. אם מילים תומכות מעוררות התנגדות, אפשר לבחור משפט עובדתי כמו אני יכול לעצור ולבחור את הצעד הבא.

מה קשה לי עכשיו בלי תווית כוללת על עצמי

משפט שאוכל לומר לעצמי ושנשמע אמין

פעולה קטנה ותומכת שאבחר

אין חובה להרגיש חמלה או לבצע מגע עצמי אם אינו נוח.

יומן רגעים ומשאבים

מתעדים רגע שהיה בו עניין, תמיכה, יציבות או יכולת. גם רגע קטן וניטרלי יכול להתאים.

מתי ומה קרה בפועל

איזה פרט בחוויה היה משמעותי או מועיל

מה הבחנתי בגוף אם היה נוח לשים לב לכך

איך אוכל לפנות שוב למשאב או לתמיכה הזו

בהשראת יומן המשאבים שסופק מאת רות שידלו 2019. אין צורך לשחזר חוויה שאינה נגישה היום.

מעקב אחר תרגול

רושמים סמוך לתרגול. אפשר לציין שלא חל שינוי או שהתרגול היה לא נוח. זהו מידע להתאמה, לא ציון אישי.

תאריך והתרגול	משך בדקות	מתח לפני 0 עד 100	מתח אחרי 0 עד 100

שינוי בנוכחות או ביכולת לבחור פעולה

מה היה מועיל ומה היה לא נוח

אין להסיק על יעילות של שיטה מתרגול יחיד. אין צורך להמשיך בתרגול שמחמיר מצוקה כדי להשלים את הדף.

מפת תחושות אישית

מתארים תחושה בזמן ובהקשר מסוימים. אין צורך לעקוב אחר הגוף ברציפות או להסיק אבחנה מתוך הרישום.

אזור בגוף	תיאור התחושה	עוצמה 0 עד 100	ההקשר ומה עשיתי

סימן מוקדם שיכול להזמין הפסקה או עזרה

מה דורש בירור ומה מתאים לבדיקה עם המטפל

אפשר לבחור במקום זאת עוגן חיצוני אם ניטור הגוף מגביר עיסוק מטריד בתחושות.

קשיבות בפעולה יומיומית

בוחרים פעולה קיימת וקצרה, כמו רחיצת ידיים, שתייה אם מתאימה או סידור חפץ. אין להוסיף עומס גדול לשגרה.

הפעולה ומתי היא מתרחשת בדרך כלל

פרט חושי אחד שאליו אפנה קשב

מה מזכיר לי להתחיל ואיך אחזור אם הקשב נדד

מה הבחנתי בו לאחר שניסיתי

דוגמה: בזמן רחיצת ידיים לשים לב למגע המים לכמה רגעים, ואז להמשיך בפעולה. אין צורך לבצע הכול באיטיות.

תכנית אישית למצוקה

מכינים בזמן שקט יחסית ובודקים עם המטפל. התכנית אינה מחליפה עזרה מקצועית או תכנית בטיחות אישית.

סימנים מוקדמים שאומרים לי שכדאי לעצור

עוגן חיצוני או תרגול קצר שכבר בדקתי

מה לא מתאים לי ומה אעשה אם המצוקה גדלה

אדם או שירות שאוכל לפנות אליו ואיך ליצור קשר

בסכנה מיידית לפגיעה בעצמי או באחרים פונים לשירותי החירום המקומיים. לא ממתינים שהתרגול יפתור את המצב.

תכנון תרגול לשבוע

מתכננים הזדמנות קצרה ומציאותית. אפשר להשאיר ימי מנוחה ולשנות את התכנית לפי התגובה.

יום	תרגול ומועד	משך מתוכנן	מה ניסיתי ומה למדתי

התאמה שאבקש במפגש הבא

עדיף תרגול קטן שמתאים לי על משימה גדולה שאינה נוחה. הפסקה אינה מוחקת את מה שכבר למדתי.

סיכום והתאמה להמשך

מסתכלים על כמה התנסויות ובוחרים מה לשמר, לשנות או להפסיק.

תרגול שהיה מועיל ובאילו תנאים

תרגול שהיה ניטרלי או לא נוח ומה אפשר להתאים

מה השתנה בנוכחות בתפקוד או בבחירת תגובה

הצעד הבא שסיכמתי עם המטפל

אפשר להשתמש שוב בדפי המעקב. שינוי במתח הוא רק אחד המדדים, ותגובה משתנה מיום ליום.

אפשרות לתרגול עם ילדים

התאמה קצרה להורה או למטפל. בוחרים לפי גיל, הסכמה, קשב ויכולת, ולא דורשים מהילד להירגע לפי פקודה.

דקה של סקרנות

אפשר להזמין את הילד למצוא שלושה צבעים בחדר, שני קולות ותחושת מגע אחת נוחה. מדגימים יחד ומאפשרים לדלג. אין צורך בעצימת עיניים או בפרטים אישיים על חוויה קשה.

נשימה עם דימוי פשוט

אפשר להציע לדמיין ריח עדין של פרח ואז לאפשר לאוויר לצאת בעדינות. אין לנשוף בכוח, להחזיק נשימה או להשתמש בלהבה אמיתית. אם הדימוי אינו מתאים, חוזרים לנשימה טבעית ולמשחק של התבוננות בחדר.

מה הילד בחר ומה הייתה תגובתו

איזו התאמה או הנחיה מקצועית נדרשת

מקורות ואופן העיבוד

החוברת נכתבה כמלווה לתרגול ולשיחה טיפולית. היא אינה תרגום מלא של אחד המקורות, אינה פרוטוקול טיפולי ואינה אוסף שאלונים מאומתים.

מקורות מקצועיים

- NCCIH, National Institutes of Health.
- Relaxation Techniques: What You Need To Know.
- Meditation and Mindfulness: Effectiveness and Safety.

סקירות ציבוריות על שיטות הרפיה, קשיבות ומגבלות הידע. הן שימשו לתיאור זהיר של מטרות התרגול ולדגשי בטיחות, ולא להבטחת תוצאה אישית.

- https://www.nccih.nih.gov/health/relaxation-techniques-what-you-need-to-know
- https://www.nccih.nih.gov/health/meditation-and-mindfulness-effectiveness-and-safety

מקורות מקצועיים והערות בטיחות

NHS. Breathing exercises for stress.

ההנחיות הציבוריות שימשו בסיס לנשימה עדינה ונוחה ללא מאמץ ולבחירת קצב אישי.

https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/

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. Module 16.

מודול ההרפיה במדריך שסופק שימש לבחירת עקרונות נשימה, שחרור שרירים ודמיון מודרך. שאר דפי ההתבוננות והתכנון נכתבו בניסוח עצמאי למטופלים.

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

מה הותאם בחוברת

העדפנו נשימה נוחה ללא עצירות חובה, כיווץ שרירים מתון ואפשרות להשאיר עיניים פתוחות. הושמטו הבטחות להרגעה מיידית, טענות על עיבוד טראומה עצמאי והסברים עצביים שאינם נחוצים לתרגול.

חלק מהאנשים עשויים לחוות אי נוחות בתרגולי הרפיה או קשיבות. אפשר להפסיק, לבחור עוגן חיצוני ולבקש התאמה מקצועית. אין להחליף בירור רפואי או טיפול מומלץ בתרגול מתוך החוברת.

המקורות המקוונים נבדקו בעת עריכת החוברת בספטמבר 2026. דירוגים וכל דפי המעקב הם אישיים ולא כלי אבחון.