



המחירים שבהימנעות ושליטה – דף עבודה

אנא הדפיסו את הדף הזה ומלאו אותו. נסו להשקיע חשיבה מעמיקה לשאלות העולות בו.

השלימו את המשפטים הבאים:

המחשבות שאני רוצה להיפטר/להפחית/לשלוט/להימנע מהן הן: _____

התחושות/רגשות שהייתי רוצה להיפטר/להפחית/לשלוט/להימנע מהן הן: _____

התחושות הגופניות שהייתי רוצה להיפטר/להפחית/לשלוט/להימנע מהן הן: _____



הזיכרונות שהייתי רוצה להיפטר/להפחית/לשלוט/להימנע מהם הם: _____

כעת, ערכו רשימה של כל הדברים שניסיתם על מנת להיפטר, להפחית, לשלוט או להימנע מאותן חוויות לא נעימות. נסו להיזכר בכל אסטרטגיה בה השתמשתם, אם במכוון או מתוך הרגל. למטה תוכלו למצוא הנחיות שיעזרו לכם:

הסחת דעת: רשמו את כל מה שעשיתם על מנת להסיח את דעתכם ולהתרחק מכל אותם מחשבות, רגשות, תחושות וזכרונות לא נעימים או מה שעשיתם על מנת למנוע מהם לעלות מלכתחילה.

הימנעות: רשמו את כל אותם פעילויות, תחומי עניין, אירועים, אנשים או מקומות מהם נמנעתם או התרחקתם, ואת כל ההזדמנויות שהחמצתם, בגלל שלא הרגשתם טוב או שרציתם להימנע מלהרגיש רע.



אסטרטגיות חשיבה: רשמו או סמנו את כל דרכי החשיבה אותן ניסיתם (במכוון או בהיטח הדעת) כאשר מחשבות ותחושות שליליות הופיעו. סמנו מהרשימה הבאה את אלה שניסיתם ורשמו נוספים אם יש:

- דאגנות
- 'חפירה' בעבר
- פנטזיות בנוגע לעתיד
- פנטזיות בדבר האפשרות לחיים אחרים
- דמיון של דרכי הימלטות (למשל לעזוב את העבודה, את הלימודים, את בן/ת הזוג)
- דמיון של תרחישי התאבדות
- מחשבה של "זה לא הוגן..."
- מחשבה של "אם רק הייתי..."
- לשאול את עצמנו "למה..."
- מחשבה על להרוג את עצמכם
- האשמה עצמית
- האשמת אחרים
- האשמת העולם
- דיבור לוגי לעצמי
- דיבור חיובי לעצמי
- ניתוח של עצמי (לנסות להבין למה אני ככה)
- ניתוח של הסיטואציה (לנסות להבין למה זה קרה)
- ניתוח של אחרים (ניסיון להבין למה הם כפי שהם)
- להגיד לעצמנו שאנחנו הולכים להשתנות



שימוש בחומרים: רישמו את כל החומרים בהם השתמשתם כדי לנסות ולהרגיש טוב יותר (כולל מזון, שתיה, סיגריות, סמים ותרופות מרשם).

כל דבר נוסף: רשמו כל דבר אחר שאתם יכולים לחשוב עליו אותו ניסיתם כדי לגרום לעצמכם להרגיש מעט טוב יותר, או לא כל כך גרוע, כאשר המחשבות והרגשות המכאיבות הופיעו או על מנת לגרום להם שלא להופיע כלל.



ולסיום, השאלות החשובות: לאחר שהשלמתם את השאלות למעלה, עברו על מה שכתבתם בכל אחד מהסעיפים ושאלו את עצמכם:

1. האם הדבר הזה עזר לי להיפטר מהמחשבות והרגשות המכאיבים לטווח הארוך? תקיפו בעיגול כל דבר שהצליח בכך.

2. האם הדבר הזה קירב אותי לחיים מלאים, עשירים ומשמעותיים יותר? הקיפו כל דבר שאכן עשה זאת.

3. עבור כל הפריטים שלא הקפתם בשאלה 2, מה היו העלויות שלהם מבחינת השקעת זמן, כוחות, כסף, לימודים, בריאות, עבודה, מערכות יחסים וחיוניות? השקיעו זמן בשאלה הזו. אם עוד מחשבות ורגשות קשים עולים בזמן שאתם מבצעים את התרגיל הזה, עשו את המיטב על מנת להבחין בהם בזמן שהם עולים מבלי להגיב אליהם או להסתבך בהם.