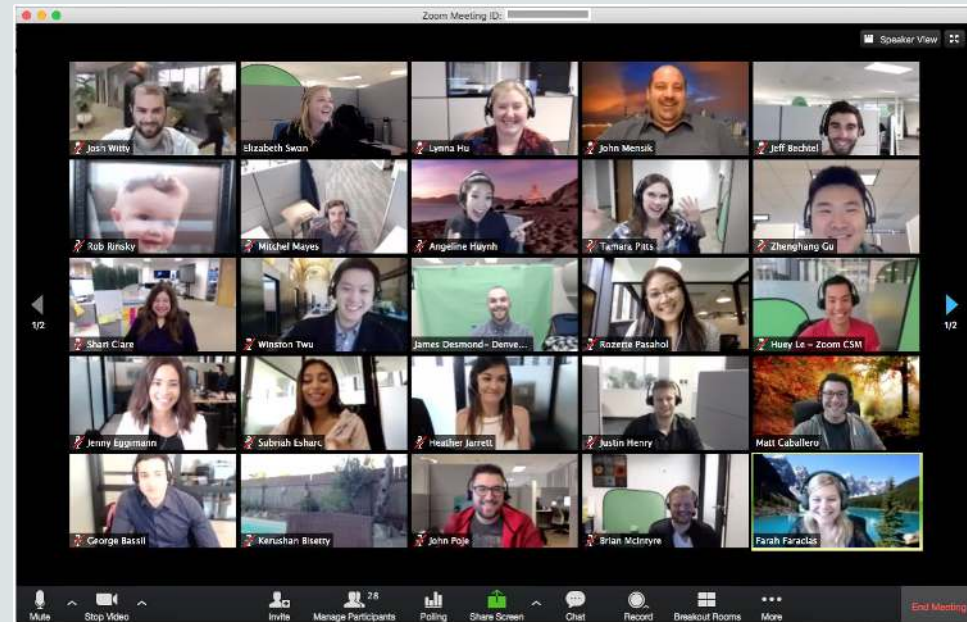


# סדנא מקוונת ללימוד גישת ACT ככלי טיפולי

## עבור אנשים שמגממים – המפגש השני



ד"ר איתי גליק

פסיכולוג קליני מומחה

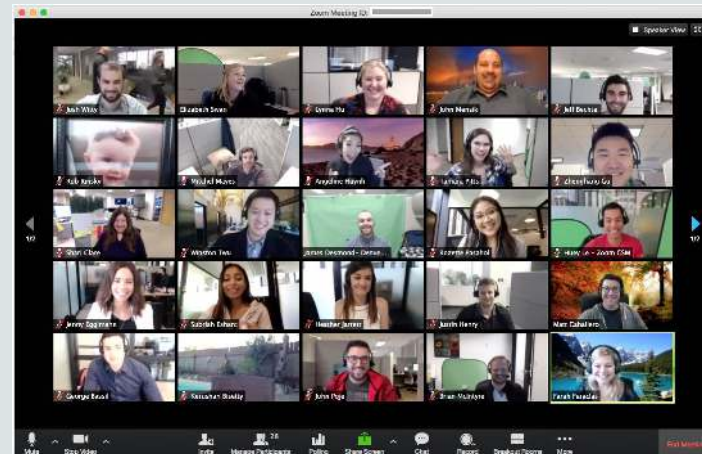
[Ittai.glick@gmail.com](mailto:Ittai.glick@gmail.com)

# סדנא מקוונת ללימוד גישת ACT ככלי טיפולי עבור אנשים

## שמגממים – 5 מפגשים

מבנה המפגשים:

- התכנסות ותרגול מיינדפולנס
- הרצאה
- שאלות ותשובות



Ittai.glick@gmail.com

ד"ר איתי גליק

# מטרות: במהלך חמשת המפגשים המשתתפים

- יבינו ויתרגלו נוכחות קשובה וחומלת ברגע הזה.
- יעמיקו את היכרותם עם תופעת הגמגום על רבדיה השונים.
- "ירקדו סביב הגמישושה" – יכירו את ששת תהליכי הליבה של ACT
- יפתחו סקרנות, עניין ותחושת מסוגלות להמשיך את המסע הטיפולי.



# במפגש הקודם...

❖ התבוננות על גמגום: DSM – V

❖ חווית האדם שמגמגם וסוגיות פסיכולוגיות

❖ הצגת גישת ACT



DSM – V

סוגיות פסיכולוגיות

## היום:

❖ משולש החוויה - תרגול והעמקה

❖ גמישות פסיכולוגית

❖ היכרות עם הגמישושה - HEXAFLEX

כיצד מתאימים את שפת ה-ACT לאנשים שמגממים?

## הבעיה:

פרהדיספוזיציה גנטית - פגיעות פיזיולוגית - קושי

בשליטה על איברי הדיבור - החמרה במצבי מצוקה.

## הפתרון ה"הגיוני":

1. שיפור השליטה על איברי הדיבור
2. הימנעות ממצבים מעוררי מצוקה



# הפתרון ה"הגיוני" הופך להיות הבעיה המרכזית של האדם

## שמגמם ע"פ גישת ACT:

1. "שיפור השליטה" על איברי הדיבור ← בלוקים, טיקים, מילות פקק
2. הימנעות ממצבים מעוררי מצוקה ← החמרת המצוקה



**הבעיה המרכזית ע"פ  
ACT היא הניסיון  
לשלוט בחוויה**

# הבעיה המרכזית ע"פ ACT היא הניסיון לשלוט בחוויה

למצמצץ, לשאוף אוויר בזמן דיבור, להזיז בעוצמה את היד/ ראש/ לשון / לסת לחזור שוב ושוב על מילים או חלקי מילים, להשתמש במילות פקק, להחליף מילים, לעקוף מילה קשה, לדבר מהר, לצעוק, ללחוש, לדבר מעט, לשתוק, "לעשות כאילו" אני: חושב, מרוכז בטלפון, לא יודע או לא מרוכז,

דפיקות לב מהירות, גוש בגרון, קוצר נשימה, לסת מכווצת, מחנק, הזעה, בטן מתהפכת, רעד בידיים ועוד...

אנשים יחשבו שאני: טיפש, ביישן, לוזר, לא מקצועי הם לא ירצו: להיות חברים שלי, לעבוד /לדבר איתי אני לא יכול: לבקש, להתנדב, להגיד, להשתתף

פחד / חרדה / דאגה  
בושה / אשמה / מבוכה  
כעס / זעם / תסכול ועוד...



# הבעיה המרכזית ע"פ ACT היא הניסיון לשלוט בחוויה

## הימנעות מחוויית הגמגום

וויתור על פעילויות, דחיינות, הסחת דעת

ניסיונות שליטה בפעולות הדיבור:

"**המוזיאון**" = אוסף ההתנהגויות שאדם צובר לאורך שנות ניסיונותיו להימנע מגמגום

הוספת טיקים, צלילים לפני מילים קשות, שינוי טון, מבטא, ועוד

## Thought Fusion "הדבקה קוגניטיבית"

הסתכלות דרך "משקפי המחשבות" במקום התבוננות במחשבות.

מתן השפעה עודפת למחשבות שלנו על פני הפעולות שלנו.

להסתבך ב - , להישאב אל, לשקוע בתוך, סרטים של... = FUSION

לדאוג – "מה יהיה אם המצב ימשך ככה?"

לפנטז לגבי העתיד – "אם רק הגמגום היה נעלם..."

להאשים (את עצמך, אחרים, את "העולם" או "החיים")



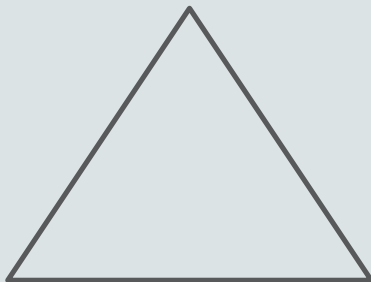


# הפתרון ע"פ ACT – גמישות פסיכולוגית

אני כאן עכשיו, מקבל את תחושות הגוף שלי כפי שהן כעת,  
שם לב למחשבות שלי, ועושה את מה שחשוב לי לעשות

## משולש החוויה

מחשבות



תחושות גוף

התנהגות

"מתן תשומת לב באופן  
מכוון, עדין ולא שיפוטי  
לחוויה שמתפתחת כאן  
ועכשיו." ג'ון קבאט-זין



# Hexaflex

משושה הגמישות הפסיכולוגית

קשיבות: מה קורה כאן ועכשיו?

במהלך הטיפול

קבלה: מה קורה בגוף /  
בחוויה שלי?

**Acceptance**

אני כאן עכשיו, מקבל את תחושות  
הגוף שלי כפי שהן כעת, שם לב  
למחשבות שלי, ועושה את מה שחשוב  
לי לעשות

ערכים: מה חשוב לי?

**Commitment**

מטרות: איך לפעול?

**DEFUSION**

אילו מחשבות עוברות לי בראש?

**Self as context**

מי אני?