

# סדנא מקוונת ללימוד גישת ACT ככלי טיפולי

## עבור אנשים שמגממים – המפגש הרביעי



ד"ר איתי גליק

פסיכולוג קליני מומחה

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

# 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.



# במפגשים הקודמים...

❖ התבוננות על גמגום: DSM – V

❖ חווית האדם שמגמגם וסוגיות פסיכולוגיות

❖ גישת ACT: ניסוח הבעיה ואינטגרציה

❖ משולש החוויה - תרגול והעמקה

❖ המטרה: הגברת גמישות פסיכולוגית

❖ היכרות עם הגמישושה - HEXAFLEX



תחושות גוף

התנהגות



# Hexaflex

משושה הגמישות הפסיכולוגית

קשיבות: מה קורה כאן ועכשיו?

קבלה: מה קורה בגוף /  
בחוויה שלי?

Acceptance

ערכים: מה חשוב לי?

Commitment

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

מטרות: איך לפעול?

DEFUSION

אילו מחשבות עוברות לי בראש?

Self as context

מי אני?



# Hexaflex

משושה הגמישות הפסיכולוגית

קשיבות: מה קורה כאן ועכשיו?

קבלה: מה קורה בגוף /  
בחווייה 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?

# מטרות – COMMITTED ACTION

❖ בגישת ACT אנו שמים דגש מיוחד שהמטרות (= פעולה מחויבת) יהיו

מותאמות לערכים החשובים לך

❖ **ערכים** מסמנים את הכיוון שחשוב לך לצעוד בו, **מטרות** הן יעדים בדרך

○ בריאות הגוף (התמדה, אתגר, חברתיות / סדר, עצמאות, סלחנות)

❖ נשאף להבהיר את הערכים ולבצע את המטרות **בנחישות וגמישות**



# מטרות – COMMITTED ACTION

❖ נוודא שהמטרה הינה התנהגות שאני מסוגל לבצע

❖ ואינה רגש

\* לא לחשוש כשאני מדבר בטלפון

\* לא להיעלב כשמשלימים לי מילים

❖ או התנהגות של מישהו אחר

\* שהבוסית שלי תהיה נחמדה אליי

\* שהחבר שלי יסמוך עליי



# נקבע מטרה מ.ע.ש.י.ת

**מ** = מפורטת. אילו פעולות תבצע? היכן ומתי תבצע אותן? ומה (ומי) יהיו מעורבים בכך?  
"אזמין אוכל במסעדה"

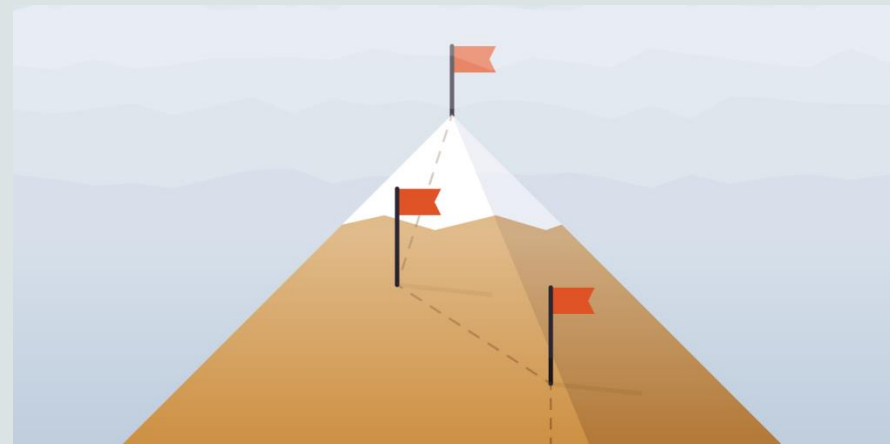
"מחר בערב כשנצא לאכול באיטלקית השכונתית אזמין לעצמי את הפסטה שאני אוהב".

**ע** = ערכית. האם המטרה מותאמת למה שחשוב לך באמת?  
(ולא נועדה בעיקר לשם הימנעות מכאב, או בכדי שאחרים יהיו מרוצים)

**ש** = שיפור. האם ביצוע המטרה יעזור לך לשפר את איכות חיירך?

**י** = ישימה. האם המטרה תואמת את המשאבים הנוכחיים שלך? (זמן, כסף, מיומנויות ועוד)

**ת** = תלוית זמן. האם קבעת מסגרת זמנים מדויקת ומפורטת ככל הניתן לביצוע המטרה?





# ל.נ.צ.ח את ה.פ.ח.ד

ה = הידבקות קוגניטיבית

פ = פער גדול בין המשאבים הדרושים להגשמת המטרה לבין המצב הנוכחי

ח = חוסר מוכנות להרגיש חוסר נוחות.

ד = דע את ערכיך!

ל = להפריד את עצמי מהמחשבות

נ = נכונות להרגיש חוסר נוחות

צ = ציפיות הגיוניות

ח = חשיבות הפעולה



From F.E.A.R to D.A.R.E

[https://thehappinesstrap.com/upimages/Complete\\_Worksheets\\_2014.pdf](https://thehappinesstrap.com/upimages/Complete_Worksheets_2014.pdf)

# קביעת מטרות – קדימה, לעבודה!

1. עיין בשאלון הערכים שמילאת ובחר קטגוריה (אפשר להתחיל עם קטגוריות שקיבלו ציון גבוה במדד החשיבות, וציון נמוך במדד ה"עד כמה אני חי כיום בהתאם לערכיי")
2. עבור הקטגוריה שבחרת מלא את דף העבודה "קביעת מטרה מ.ע.ש.י.ת"
3. אם עולים קשיים בשלב קביעת המטרות או בשלב הביצוע שלהם היעזר בדף העבודה **ל.נ.צ.ח** את **ה.פ.ח.ד**



# דוגמא – מתוך שאלון הערכים

עד כמה אני מצליח כיום לחיות את חיי בהתאם לערכים אלו?	עד כמה הנושא חשוב לי?	ערכים חשובים	נושא
8	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• פתוח</li> <li>• משתף פעולה</li> <li>• מוקיר תודה</li> </ul>	<p>2. יחסים במשפחה: איזה בן/ אח/ הורה אתה רוצה להיות? האם יש אנשים במשפחה איתם אתה רוצה לשנות את טיב הקשר?</p>
3	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ליהנות ולגרום להנאה</li> <li>• להעריך הומור בחיים</li> <li>• לחפש הרפתקנות וריגוש</li> </ul>	<p>3. קשרים חברתיים: מה חשוב לך בייחוד בקשר שלך עם חבריך? מה היית רוצה שחבריך יחשבו עליך?</p>
4	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מיומנות – להתמקצע</li> <li>• יצירתיות</li> <li>• להשפיע ולהוביל</li> </ul>	<p>4. עבודה: איך אתה רואה את המשך הקריירה שלך? מה בייחוד חשוב לך בתחום זה?</p>

# נקבע מטרה מ.ע.ש.י.ת. דיבור בפני קהל



**מ = מפורטת.** אילו פעולות תבצע? היכן ומתי תבצע אותן? ומה (ומי) יהיו מעורבים בכך?

**אציג את תוצאות הפרויקט שלי בישיבה השבועית, ביום שלישי הקרוב ב- 15:00**

**ע = ערכית.** האם המטרה מותאמת למה שחשוב לך באמת?

✓ **מיומנות**

✓ **יצירתיות**

✓ **השפעה והובלה**

**ש = שיפור.** האם ביצוע המטרה יעזור לך לשפר את איכות חיירך?

**י = ישימה.** האם המטרה תואמת את המשאבים הנוכחיים שלך? (זמן, כסף, מיומנויות ועוד)

**ת = תלוית זמן.** האם קבעת מסגרת זמנים מדויקת ומפורטת ככל הניתן לביצוע המטרה?

# ל.נ.צ.ח את ה.פ.ח.ד.

ה = הידבקות קוגניטיבית

זה הולך להיות כישלון נוראי, אגמגם וכולם יצחקו עליי

פ = פער גדול בין המשאבים הדרושים להגשמת המטרה לבין המצב הנוכחי

אין לי זמן / יכולת לארגן את כל הנתונים למצגת מרשימה

ח = חוסר מוכנות להרגיש חוסר נוחות.

אני הולך להזיע ולרעוד ולגמגם וירחמו עליי וזה יהיה סיוט

ד = דע את ערכיך!

אולי בעצם זה לא כזה חשוב, אחשוב על זה שוב בהמשך השנה



# ל.נ.צ.ח את ה.פ.ח.ד

**ה** = הידבקות קוגניטיבית

**זה הולך להיות כישלון נוראי, אגמגם וכולם יצחקו עליי**

**פ** = פער גדול בין המשאבים הדרושים להגשמת המטרה לבין המצב הנוכחי

**אין לי זמן / יכולת לארגן את כל הנתונים למצגת מרשימה**

**ח** = חוסר מוכנות להרגיש חוסר נוחות.

**אני הולך להזיע ולרעוד ולגמגם וזה יהיה סיוט**

**ד** = דע את ערכיך!

**אולי בעצם זה לא כזה חשוב, אחשוב על זה שוב בהמשך השנה**

**ל** = להפריד את עצמי מהמחשבות

**נ** = נכונות להרגיש חוסר נוחות

**צ** = ציפיות הגיוניות

**ח** = חשיבות הפעולה





# מטרות אפשריות לאנשים שמגממים

✓ פשוט להגיע (למסיבת סוף שנה, לישיבת העבודה, לדייט)

✓ גם להגיע – וגם לדבר

✓ להשתמש בכוונה במילים "קשות"

✓ לגמגם בכוונה (להאריך בלוקים וכו')

✓ להתאמן בטכניקות Stuttering modification

✓ לשתף אחרים בחוויותיך כאדם שמגמם

נושא	ערכים חשובים
1. אינטימיות: מה חשוב עבורך באופן בו אתה פועל במערכות יחסים אינטימיות? איזה בן זוג אתה רוצה להיות?	7. דת ורוחניות: האם אתה רואה את עצמך כאדם דתי ו/או רוחני? אם תחום זה חשוב לך, איך היית רוצה להתפתח בו?
2. יחסים במשפחה: איזה בן/אח/הורה אתה רוצה להיות? האם יש אנשים במשפחה איתם אתה רוצה לשנות את טיב הקשר?	8. התנדבות: האם היית רוצה לתרום לקהילה בה אתה חי? איך בייחוד היית רוצה לעשות זאת?
3. קשרים חברתיים: מה חשוב לך בייחוד בקשר שלך עם חבריך? מה היית רוצה שחבריך יחשבו עליך?	9. בריאות וכושר: מה חשוב לך בנוגע לאופן שאתה פועל כדי לשמר ולשפר את המצב הבריאותי והכושר הגופני שלך?
4. עבודה: איך אתה רואה את המשך הקריירה שלך? מה בייחוד חשוב לך בתחום זה?	10. בריאות נפשית: מה חשוב לך בנוגע לאופן שאתה פועל כדי לשמר ולשפר את המצב הנפשי שלך?
5. לימודים: מה היית רוצה ללמוד? איזה סוג של תלמיד אתה רוצה להיות?	11. ערכים נוספים: האם יש נושאים נוספים החשובים לך שלא מצאת את מקומם ברשימת הנושאים? כאן זה המקום להרחיב לגביהם
6. פנאי: מה בייחוד חשוב לך שיקרה בזמן הפנוי שלך? האם ישנם תחביבים או תחומים בהם היית רוצה להתפתח?	
7. דת ורוחניות: האם אתה רואה את עצמך כאדם דתי ו/או רוחני? אם תחום זה חשוב לך, איך היית רוצה להתפתח בו?	
8. התנדבות: האם היית רוצה לתרום לקהילה בה אתה חי? איך בייחוד היית רוצה לעשות זאת?	
9. בריאות וכושר: מה חשוב לך בנוגע לאופן שאתה פועל כדי לשמר ולשפר את המצב הבריאותי והכושר הגופני שלך?	
10. בריאות נפשית: מה חשוב לך בנוגע לאופן שאתה פועל כדי לשמר ולשפר את המצב הנפשי שלך?	

קביעת מטרה מ.ע.ש.י.ת

ל.נ.צ.ח את ה.פ.ח.ד





# Hexaflex

משושה הגמישות הפסיכולוגית

קשיבות: מה קורה כאן ועכשיו?

קבלה: מה קורה בגוף /  
בחווייה 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?

# מה קורה כאן?



איזה תהליך אוטומטי התבצע?  
תיאור או פרשנות?

# הפרדה קוגניטיבית THOUGHT DEFUSION

**הבעיה:** מחשבות מתפקדות לעיתים כחסמים בפני פעולות מחויבות

**המטרה:** לראות מחשבות כפי שהן באמת –

**מבנים הנוצרים באמצעות השפה לשם פירוש של המציאות.**

**השיטה:** לשנות את האופן בו אנו חווים שפה ומחשבות, וזאת כדי לשבש את

היכולת של השפה לשלוט בחווייה, ולערער את המשוואה שפה = אמת.



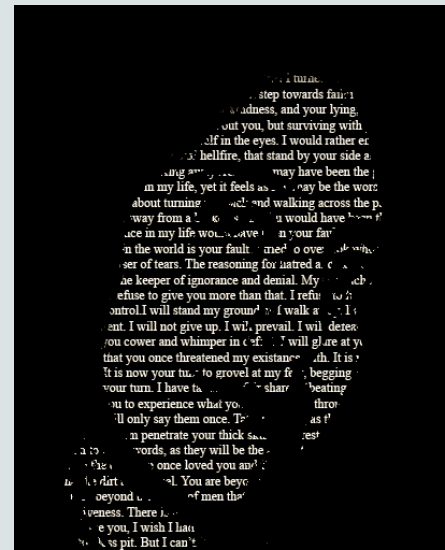
# הפרדה קוגניטיבית #1

"... It is remarkable how liberating it feels to be able to see that your thoughts are just thoughts, and that they are not 'you' or 'reality' ... (Kabat-Zinn, 1996)

"הוא חושב שאני טיפש"



אני שם לב שעברה לי בראש המחשבה  
ש "הוא חושב שאני טיפש"



# הפרדה קוגניטיבית #2



איך קוראים ל – MIND שלך?

## שמות פרטיים נפוצים של ילידי הארץ

1979 – 1970		1969 – 1960		1959 – 1950		
זכר	נקבה	זכר	נקבה	זכר	נקבה	
משה	מיכל	יוסף	רחל	משה	אסתר	1
דוד	קרן	משה	אסתר	יוסף	רחל	2
יוסף	מירב	אברהם	רונית	אברהם	שרה	3
שי	לימור	דוד	מיכל	דוד	שושנה	4
יניב	ליאת	יצחק	ענת	יצחק	מרים	5
אברהם	גלית	יעקב	איריס	יעקב	חנה	6
יצחק	יעל	שלמה	אורלי	חיים	רבקה	7
יעקב	ענת	שמעון	יעל	שלמה	אילנה	8
אורן	אורית	אליהו	מרים	אליהו	דליה	9
אסף	רחל	חיים	שרה	מרדכי	רות	10

# הפרדה קוגניטיבית #3

תגיד ל- MIND שלך  
"תודה רבה על המחשבה!"

