

לימור וינטר

פסיכותרפיה, ייעוץ וטיפול פרטני, זוגי ומשפחת המכור



'חי בְּחַי'

החלמה למשפחת המכור - השינוי מתחיל בכם

תפקיד האמונה בהחלמה

רובנו מאמינים, במשהו. יש שמאמינים באלוהים או בכוח עליון, אחרים מאמינים ביקום, יש כאלה שמאמינים אך ורק בעצמם או פשוט מקווים ש"הכל לטובה". תהיה האמונה שלך אשר תהיה, כדאי לדעת שיש לה תפקיד חשוב מאוד בתהליכי ההחלמה שלך ושל משפחתך, הן הנפשיים והן הגופניים.

مدت ועד רפואה: להאמין שזה אפשרי

התמודדות עם התמכרות של בן או בת משפחה היא תהליך מורכב, רצוף בעליות ומורדות וקשיים רגשיים, אבל בסופו נמצאת המטרה החשובה מכל: החלמה אישית ומשפחתית. כדי להגיע אל המטרה הזו, צריך קודם כל להאמין שהיא אכן נמצאת שם; ויתרה מזאת – חשוב להאמין שאפשר להגיע אליה. קיימים בהיסטוריה אינספור מקרים מתועדים ומחקרים המוכיחים כי קיים קשר חזק בין אמונה לבין ריפוי. מחקר שנעשה לפני מספר שנים, לדוגמה, העלה שנשים בעלות אמונה בהשגחה עליונה נטו לפתח פחות תסמינים של דיכאון אחרי לידה. מחקר אחר שנעשה בחו"ל גילה שגברים ונשים שהתפללו באופן קבוע נטו לסבול פחות מסטרס (גורם שיש לו קשר למחלות כרוניות רבות), ושיעור התמותה אצלם היה נמוך משמעותית מאנשים שלא השתתפו בקביעות בתפילות. אמונה לא קשורה בהכרח לדת מסוימת. למשל, חיילים שיוצאים למבצעים מורכבים שהסיכויים להצלחה בהם נמוכים – חייבים להאמין בכך שהם ישובו הביתה בשלום. להבדיל, אדם ששואף לבנות קריירה בתחום מסוים חייב להאמין שהוא יצליח ושיש משמעות לבחירתו, אחרת יוכנע על ידי המכשולים והמהמורות שבדרך.



אמונה משפיעה לטובה גם על תהליכים פיזיים בגוף

מושג ידוע מתחום הרפואה הוא אפקט הפלסבו: חולים שמקבלים תרופות דמה מבלי ידיעתם (כלומר, נאמר להם שאלו תרופות אמיתיות אבל למעשה אין בהן חומרים פעילים) – מפגינים לעיתים קרובות שיפור בתסמיני מחלות רבות, מפרקינסון ועד סרטן, לעיתים עד כדי החלמה מלאה. כלומר, האמונה בכך שמדובר בתרופה אמיתית שתביא לשיפור במצבם הרפואי, היא זו שיוצרת את השיפור. איך זה יכול להיות? מתברר שהאמונה שהמצב ישתפר מעוררת חלקים מסוימים במוח ומייצרת תהליכים פיזיולוגיים שמשפיעים בין היתר על המערכת החיסונית ועל המצב הגופני כולו – עד שהשיפור המצופה הופך למציאות!

לא די באמונה עצמה, אבל היא הכרחית

תהליך ההתמודדות של בני המשפחה עם התמכרות של יקירם מבוסס על שיטה של שנים עשר צעדים. על פי השיטה, שהגיעה לישראל מארה"ב והוכחה כיעילה בהתמודדות עם מגוון סוגי התמכרויות, כדי להחלים על האדם למסור את רצונותיו אל כוח עליון כלשהו: יש שבוחרים לקרוא לו "אלוהים", אחרים יעדיפו "כוח גדול", או "אלוהים על פי הבנתי" – כל אחד על פי דרכו ואמונותיו. צעד זה מהווה ביטוי לאמונה של האדם בכך שתהליך ההחלמה אפשרי, והוא מתאים גם לאלה שלא דווקא מאמינים באלוהים "של הדתיים". לשמחתי, עד היום יצא לי ללוות משפחות רבות עם אמונות שונות, שהמשותף לכולם היה האמונה בכך שלא נגזר עלינו להתמודד לבד ולהישען רק על עצמנו – אלא שאפשר ללמוד ולפתח בטחון שניתן לשחרר את האחיזה והעולם לא יקרס, אלא להיפך, יהיה בטוח ורגוע יותר.

לקבלת מסר יומי למיקוד, השראה והכוונה:

ליחצו כאן



כמובן שתהליכי החלמה יש צדדים רבים, והאמונה היא רק חלק מהם. אשמח להיות אשת המקצוע שתלווה אותך ואת המשפחה שלך בתהליך ההתמודדות עם ההתמכרות ושחרור מאחיזה. ואם יש בין החברים או המכרים שלך כאלה שמתמודדים עם חוויה דומה, אני ממליצה להעביר להם את תוכן הדברים, ובעיקר את השורה התחתונה החשובה כל כך: ככל שתגבר האמונה בכך שההחלמה אפשרית, כך יהיה קל יותר להגיע אליה

כולנו צריכים לפעמים איש סוד, מישהו להתייעץ איתו, לשתף ולדבר. אדם שיקשיב לנו, שלא ישפוט אותנו, אולי גם ישאל, ייעץ, יעודד ויחזק. אשמח להיות אדם זה בחיך, לימור 054-8069494

"מסע בן אלף פרסה מתחיל תמיד בצעד ראשון" לאו דזה: הדרך להחלמה איננה פשוטה, אבל אפשרית. אם אתם קוראים את השורות הללו, סביר להניח שכבר התחלתם אותה, ואתם בשלב השני או השלישי. אולי אפילו יותר מזה. אם ברצונכם לדעת יותר על ההתמודדות המשפחתית עם ההתמכרות ועל תהליך ההחלמה, [צרו קשר ואשמח לסייע.](#)



לימור וינטר | דרוור | זכרון יעקב | +9720548069494 | Israel

להסרה | דווח כספאם