

ד"ר לימור וינטר - Phd, Msc

פסיכותרפיה, טיפול פרטני, זוגי
ומשפחת המכור

054-8069494
<https://vinterlimor.co.il/>



טיפול באדם אהוב הנאבק בהתמכרות יכול להיות חוויה מאתגרת וסוחטת רגשית. כמטפלת שעובדת עם משפחות רבות של מכורים, אני יודעת כמה חשוב לטפל בעצמכם תוך כדי טיפול ביקירכם המכור. בדיוור זה, אני רוצה לחלוק איתכם כמה טיפים מעשיים לטיפול עצמי שיכולים לעזור לכם לשמור על רווחתכם תוך תמיכה ביקירכם במסעם לקראת החלמה.



בראש ובראשונה, חשוב להכיר בכך שהתמכרות היא מחלה הפוגעת לא רק במכור אלא גם בבני משפחתו. לא נדיר שבני משפחה חווים מגוון רחב של רגשות, כולל כעס, תסכול, עצב ואשמה. לכן חיוני לתת עדיפות לבריאותכם הנפשית ולרווחתכם.

5 טיפים שיכולים לעזור לכם לעשות זאת:

- 1. הגדירו גבולות:** חיוני להציב גבולות עם יקירכם שנאבקים בהתמכרות. זה אומר להגדיר גבולות ברורים סביב מה שאתם מוכנים ולא מוכנים לעשות עבורם. הצבת גבולות יכולה לעזור לכם להימנע מלהיות מותשים כרונית או במשא ומתן וכחני ומתמיד.
- 2. תרגלו חמלה עצמית:** תהיו אדיבים כלפי עצמכם והכירו בכך שאתם עושים כמיטב יכולתכם במצב מאתגר. טבעי לחוות מגוון של רגשות, נסו לא לשפוט את עצמכם על מה שאתם מרגישים.
- 3. הקציאו משאבים לצרכים שלכם:** פנו זמן לפעילויות שמביאות לכם שמחה וסיפוק. בין אם זה קריאת ספר, יציאה לטיול או בילוי עם חברים. טיפול בצרכים שלכם יתרום רבות לבריאותכם הגופנית והנפשית.
- 4. בנו רשת תמיכה:** פנו לחברים, בני משפחה, קבוצה או מטפל שיכולים להציע לכם תמיכה והדרכה רגשית ומעשית.
- 5. הציבו ציפיות מציאותיות:** הכירו בכך שהמסע של יקירכם לקראת החלמה עשוי להיות ארוך ומאתגר. הצבת ציפיות מציאותיות יכולה לעזור לכם להימנע מאכזבה, כעס ותסכול.

זכרו, לדאוג לעצמכם זה לא אנוכי. דאגה לעצמי הכרחית לשמירה על הבריאות הנפשית והרווחה שלכם, מה שיכול בסופו של דבר להועיל גם לכם וגם ליקירכם שנאבק בהתמכרות. אם אתם נאבקים עם אתגרי ההתמכרות וברצונכם ללמוד עוד על איך אני יכולה לתמוך בכם ובמשפחתכם, אנא אל תהססו לפנות אליי.

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 בחייך

לימור 054-8069494

דיוור זה נישלח אליכם מכיוון שביקשתם להצטרף לרשימת הדיוור, ניתן להפסיק לקבל דיוור על ידי לחיצה על כפתור הסרה בתחתית העמוד. אין לראות בדיוור זה המלצה רפואית

לחץ למעבר ללאתר

