

ד"ר לימור וינטר - Phd, Msc

פסיכותרפיה, טיפול פרטני, זוגי
ומשפחת המכור

054-8069494

<https://vinterlimor.co.il/>



"כשאהבה אינה מספיקה": מציאת האיזון הנכון בין תמיכה לטיפול עצמי"

התמכרות היא מחלה המשפיעה עמוקות על חייהם של המכורים ושל יקיריהם. כאשר בן משפחה נאבק בהתמכרות, טבעי לרצות לעזור ולתמוך בו, ועם זאת, חיוני למצוא את האיזון הנכון בין מתן תמיכה לבין טיפול בעצמכם.

אחד הדברים שחשוב ביותר לזכור הוא, שהתמכרות אינה השתקפות הערך שלך כאדם או כבן משפחה. התמכרות היא מחלה מורכבת שיכולה להיות מושפעת ממגוון גורמים, כולל גנטיקה, סביבה וטראומה. זה לא משהו שנ ניתן לרפא על ידי אהבה בלבד.

כדי להבטיח רווחה וביטחון לכולם חשוב **לקבוע גבולות בריאים**, להציב גבול לתמיכה הרגשית והכלכלית שאתם מספקים, לסרב לכסות או לתרץ את התנהגות/ה של יקיר/תכם, ולסרב לאפשר או להשתתף בהתמכרות שלו/ה.

לימוד הוא היבט מכריע נוסף במציאת האיזון הנכון בין תמיכה וטיפול עצמי. **למידה על התמכרות והשפעותיה על בני משפחה**, יכולה לעזור לכם להבין טוב יותר את התנהגותם של יקירכם ולקבל החלטות מושכלות יותר. השתתפות בקבוצות תמיכה יכולה לספק תחושה של קהילה ולעזור לכם להרגיש פחות לבד במאבקים שלכם.

חשוב לעודד את יקירכם לפנות לטיפול, אך חשוב גם להכיר בכך שאינכם יכולים להכריח אותם להשתנות. בסופו של דבר, זה תלוי בהם לקבל את ההחלטה לבקש עזרה. אתם יכולים להציע תמיכה והכוונה, אבל חשוב לכבד את האוטונומיה שלהם ואת תהליך קבלת ההחלטות שלהם.



תרגול אמפתיה חשוב גם כאשר מתמודדים עם התמכרות במשפחה. קל להיות מתוסכלים או כועסים על התנהגותו של יקירכם, אך חשוב לזכור כי התמכרות היא מחלה המשפיעה על ההתנהגות והכימיה במוח שלהם.

הנרי מאטיס, חלון פתוח, 1905

תרגול אמפתיה וניסיון להבין את הגורמים הבסיסיים להתמכרות שלהם, יכול לעזור לכם לגשת למצב עם חמלה והבנה לצד הגבולות הברורים.

טיפול עצמי חיוני כאשר מתמודדים עם התמכרות של בן/בת משפחה מכורים. בין אם זה לעסוק בפעילויות שמביאות לכם שמחה וסיפוק, כגון פעילות גופנית, מדיטציה, תחביבים או חיפוש אחר חברה/מהימנה.

לבסוף, פנייה לעזרה מקצועית יכולה להיות מרכיב מכריע במציאת האיזון הנכון בין תמיכתכם במכור/ה לטיפול עצמי והתמודדותכם עם הלחץ הרגשי של ההתמכרות.

זכרו כי התמכרות היא מחלה והיא איננה אשמתכם. על ידי טיפול בעצמכם ותמיכה ביקירכם בדרכים בריאות, אתם יכול למצוא דרך להתקדם ולהחלים כמשפחה.

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

דיבור זה נישלח אליכם מכיוון שביקשתם להצטרף לרשימת הדיבור, ניתן להפסיק לקבל דיבור על ידי לחיצה על כפתור הסרה בתחתית העמוד. אין לראות בדיבור זה המלצה רפואית

לחץ למעבר ללאתר