



אם אינכם מצליחים לצפות במסר לחצו כאן

CBT - טיפול קוגניטיבי התנהגותי

דרכו של מאור חזרה לחיבור ולאהבה

טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT) הוא טיפול פסיכותרפי, המבוסס על מכלול שיטות טיפול, שנועד לעזור לאנשים לזהות ולאתגר מחשבות, רגשות והתנהגויות לא מועילות.

הטיפול בנוי על הרעיון שמחשבות, רגשות והתנהגויות קשורים זה בזה ולכן שינוי באחד מהם יכול להשפיע על האחרים.

CBT הוא כלי תהליכי מובנה ומכוון מטרה, המתמקד בטיפול בסוגיות הווה במקום להתעמק בחוויות העבר. הוא נמצא בשימוש בעיקר במצבים כמו חרדה, דיכאון, OCD ופוביות. הטיפול מחייב את שיתוף הפעולה של המטופלים כך שהם שותפים פעילים בתהליך הריפוי שלהם באמצעות כלים יישומיים ושיעורי בית בין המפגשים.

עקרונות מרכזיים של CBT:

- **מודל קוגניטיבי:** מודל זה ממחיש כיצד המחשבות שלנו משפיעות על הרגשות וההתנהגויות שלנו. לדוגמה, פירוש שלילי של מצב ניטרלי יכול להוביל להתנהגויות חרדה או הימנעות.
- **הפעלה התנהגותית:** CBT מעודד את המטופלים לעסוק בפעילויות שהם נמנעים מהן בשל מצבם הרגשי, ועוזר לשבור את מעגל ההימנעות או חוסר הפעילות.
- **אתגור עיוותי חשיבה:** טכניקות כמו הטלת ספק באמיתותה של חשיבה קטסטרופלית עוזרות למטופלים לאמץ דפוסי חשיבה בריאים ומציאותיים יותר.
- **חשיפה הדרגתית:** CBT משלב חשיפה הדרגתית (דסנסיטיזציה שיטתית) כדי לעזור לאנשים להתמודד עם פחדים בבטחה ולבנות ביטחון לאורך זמן.



Harvard Health Publishing

איך עובד CBT בטיפול?

מאור, מהנדס תוכנה בן 34, הגיע אליו לטיפול בתחושה של ניתוק עמוק מאנשים בכלל ומנשים בפרט. לאחר שחוה שורה של מערכות יחסים כושלות, הוא הפסיק לצאת לדייטים ונסוג להתבודדות. הערבים שלו היו מלאים בפעילויות שלו לבדו והדיאלוג הפנימי שלו הדגדג מחשבות כמו "אני לא אהוב", ו"מה הטעם לנסות שוב?" הימנעותו של מאור מאינטראקציות חברתיות וממערכות יחסים נראתה כדרך טובה להגן על עצמו, אך למעשה היא רק העמיקה את בדידותו ואת תחושת חוסר התקווה שלו.

שלב ראשון: יצירת מרחב בטוח

במפגשים הראשונים מאור שיתף אותי באכזבות שחוה ובכאב שהוא מרגיש בערבים הבודדים. כל עוד השמש זרחה הוא הרגיש טוב, מלא כוחות ועשייה, אבל עם רדת החשכה הוא התכנס בעצמו, בביתו, מתעסק בפעילויות שונות כדי להעביר את הזמן עד שיירדם.

ביחד חקרנו והבנו כיצד האכזבות והכישלונות שחוה הפכו לפחד מדחייה, שהוביל אותו לאמץ התנהגויות של הימנעות שחיצקו את אמונתו שהוא אינו ראוי לאהבה.

שלב שני: הבנת הדפוסים

מאור למד על המעגל הקוגניטיבי-התנהגותי, שעזר לו לראות את הקשר בין מחשבותיו, רגשותיו ומעשיו. לדוגמה, מחשבתו כי "אף אחד לא ירצה לבלות איתי" הובילה להימנעות ממצבים חברתיים, אשר חיצקה את בדידותו ואת ההערכה העצמית הנמוכה שלו. על ידי זיהוי דפוס זה, מאור החל להבין כי התנהגויותיו, ולא רק נסיבות חיצוניות, מנציחות את בדידותו.

שלב שלישי: נקיטת צעדים קטנים

במקום "לצלול" לתוך היכרויות, תכננו צעדים קטנים וברי השגה כדי לבנות מחדש את הביטחון העצמי של מאור. האתגר הראשון שלו היה להתחבר מחדש עם חבר ולהיפגש לקפה. בהדרגה עבר להשתתף במפגשים חברתיים קטנים ואפילו לנסות פעילויות חדשות כמו הצטרפות לקבוצת צילום. כל הצלחה, קטנה ככל שתהיה, הפחיתה את הפחד שלו והזכירה לו את ערכו בהקשרים חברתיים.

שלב רביעי: שכתוב הנרטיב

נצמיות. במקום לחשוב
נמודדתי עם אתגרים,
אבל אני מסוגל ליצור קשרים משמעותיים". נרטיבים חדשים אלה הפחיתו את הפחד
שלו מכישלון והגבירו את נכונותו לקחת סיכון ולתקשר עם אחרים.

התוצאה

שלושה חודשים לאחר תחילת הטיפול מאור החל לצאת שוב, עם גישה של סקרנות
ואופטימיות. קשריו היו יותר קלים ופחות עמוסים בפחד. מעבר להתנסויותיו במערכות
יחסים רומנטיות, הוא מצא שמחה בבנייה מחדש של חברויות ובחקירת תשוקותיו.

סיפורו של מאור הוא עדות לאופן שבו אמפתיה, מודעות עצמית וצעדים קטנים
ומכוונים יכולים להפוך מבדידות לחיבור משמעותי. באמצעות CBT הוא לא רק
התחבר מחדש עם אחרים – הוא גילה מחדש את היכולת שלו לאהבה ולתחושת
שייכות.

שיעורי בית?

נסו לזהות מחשבה מכשילה אחת שאתם חושבים כרגע – והטילו בה ספק.

בהצלחה, לימור

לחץ כאן להמשך קריאה: [איך לשתף נכון ומהלב להימנע מתסכול ומכאב ולחוות
קירבה ואמן](#)

חופש מהתמכרות יומן מסע אישי: חי בחיי

לחצו לפרטים



יומן מסע המיועד למשפחות המכורים, למי שמטפלים בחבר/ה מכור/ה, למכורים
עצמם ולאנשי מקצוע. היומן בנוי כחוברת לעבודה עצמאית או בסיוע תהליך ליווי
ותפקידו לעזור לכם להשתחרר מהתמכרויות, מדפוס התנהגות והרגלים של פגיעה
עצמית ופגיעה באחרים



"כולנו צריכים לפעמים איש סוד, מישהו להתייעץ אתו, לשתף ולדבר. אדם שיקשיב לנו, שלא ישפוט אותנו, אולי גם ישאל, ייעץ, יעודד ויחזק".
אשמח להיות האדם הזה בחייך.

למעבר לאתר לחץ כאן

[/https://vinterlimor.co.il](https://vinterlimor.co.il)