

# שיעורי בית ומהות יחידת אימון 1 (יחוס - האשמה ולקיחת קרדיט)



**יחוס** = הסקת הסיבות לאירועים (לדוגמה: האשמה ולקיחת קרדיט)



## מדוע אנו נוהגים כך?

מחקרים מראים כי אנשים רבים עם **דיכאון** (אבל לא כולם!):

- ◀ נוטים להאשים את עצמם בכישלונות
- ◀ נוטים לתת לאחרים או לנסיבות את הקרדיט להצלחה

זה עלול להוביל **להערכה עצמית נמוכה!**

מחקרים מראים כי אנשים רבים עם **דלוזיות** (אבל לא כולם!):

- ◀ נוטים להאשים אחרים באירועים שליליים וכישלונות
- ◀ נוטים לחשוב כי כל האירועים הם מעבר לשליטתם

סגנון היחוס הראשון עלול במיוחד להוביל **לבעיות בינאישיות!**



## דוגמה לייחוס שגוי:

קלרה נופלת לעיתים קרובות

**אמונה עצמית:** מאמינה שהדוד שלה שולח לה שוקים חשמליים לראש בעזרת אלקטרודות.

**מה באמת קרה!:** היא אובחנה כסובלת ממחלה נוירולוגית חמורה (טרשת נפוצה)



לעתים קרובות אנו מתעלמים מהעובדה כי לאותו אירוע יכולות להיות סיבות שונות מאוד



**דוגמה:** חברה טובה לא מקשיבה לך.

**מהי הסיבה העיקרית לאירוע זה?**



עצמך? ...	◀ אני משעמם ◀ אני ממלמל
אחרים...	◀ היא לא מנומסת ◀ ייתכן ויש לה בעיות
נסיבות או מקרה? ...	◀ רדיו מתנגן ◀ דעתה מוסחת בגלל צלצול הטלפון הסלולרי שלה

כפי שמראה הדוגמה, אירועים יכולים להיגרם ע"י סיבות רבות ושונות. ברוב המקרים, מספר גורמים יחד תורמים לסיטואציה. יחד עם זאת, להרבה אנשים יש העדפה להיצמד להיבט אחד. (לדוגמה: להאשים אחרים ולא את עצמי או להיפך).



### סיגנון ייחוס דיכאוני:

הרגשת אחריות בלעדית על ארוע שלי (למשל, מבחן כושל="אני טיפש"). במקביל, ארועים חיוביים מיוחסים למצבים/מזל, תרומה של אחרים. או, שיש ספקות לגבי החיוביות של הארוע ("כל אחד יכול לעשות את זה").



**חסרון:** הערכה עצמית נמוכה, ואם נתייחס באופן קיצוני, זוהי הערכה **לא מציאותית** של מצבים.

### סיגנון ייחוס בדלזיה:



אחרים הם האחראים לאירועים שלי (למשל, כשלון בבחינה = "הבחינה לא הייתה הוגנת"; לא התקבלת לעבודה="הם לא אהבו אותי מההתחלה"). במקביל, ארועים חיוביים מיוחסים לחלוטין לעצמי ("אני הכי טוב").



**חסרון:** הערכה עצמית גבוהה, אבל, בקיצוניות, זוהי הערכה לא מציאותית של מצב. יתר על כן, ראייה כזו של העולם יכולה לעצבן אחרים ("שעיר לעזאזל") ולהוביל לסכסוכים.



### מטרות לימוד:

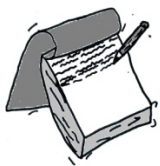
לשאוף לאיזון בריא:



◀ קח תמיד בחשבון שישנם גורמים שונים שיכלו לגרום לתוצאה של אירוע (עצמך/אחרים/נסיבות)

◀ אנו צריכים לנסות להיות מאד מציאותיים בחיי היום-יום שלנו: לא מוצדק להאשים תמיד אחרים, וגם לא תמיד את עצמנו כאשר דברים משתבשים.

◀ בדרך כלל גורמים רבים תורמים לתוצאה של אירוע.



### סיגנון ייחוס (אנא הוסף דוגמאות משלך)

דוגמה	עצמך	אחרים	נסיבות
נכשלת במבחן	לא התכוננתי מספיק	הבוחן לא היה הוגן	ישנתי מעט
חברה הזמינה אותי לארוחת ערב	עזרתי לה הרבה לאחרונה	חברתי מאד נדיבה	חברתי מאד עשירה ויכולה להרשות לעצמה

# שיעורי בית ומהות יחידות אימון 2 ו-7 (קפיצה למסקנות I, ו-II)



## מדוע אנו נוהגים כך?



מחקרים מראים כי אנשים רבים עם פסיכוזה [אך לא כולם!!] מקבלים החלטות על בסיס מידע מועט. סגנון זה של קבלת החלטות יכול להוביל בקלות לטעויות רבות. לכן, יש להעדיף סגנון מחושב יותר של קבלת החלטות יחד עם שיקול דעת של כל המידע הזמין.

מחקרים מראים כי אנשים רבים עם פסיכוזה [אך לא כולם!!] תופסים את המציאות בצורה שונה. ניתנות פרשנויות לא סבירות שרוב האנשים היו מתעלמים מהן.

## דוגמה ל"קפיצה למסקנות":



בזמן אירוע חברתי ציבורי קרל טוען כי הוא המלך הבא של גרמניה.  
**רקע:** קרל מצא דמות של מלך עם כתר בתוך ביצת הפתעה. **אבל!** אין לו "דם כחול"; המלוכה בגרמניה בוטלה מזמן; אבל מעל לכל: תוכנה של ביצת הפתעה לא יכולה להיחשב כראיה חותכת!



אנו שופטים מצבים על בסיס מידע מאוד מורכב בסביבתנו. לעיתים אנו מגיעים למסקנה מבלי שהוכחנו אותה ב-100%.

- ◀ **סיבות/יתרונות:** חסכון בזמן, נותן הרגשת ביטחון, נראה החלטי ומוכשר בעייני אחרים ("החלטה שגויה עדיפה על אי החלטה")
- ◀ **חסרונות:** סיכון בקבלת החלטה שגויה או מסוכנת

האיזון צריך להימצא בין:

- ◀ קבלת החלטה חפזה (סיכון: החלטה רעה)
- ◀ לדייק יתר על המידה (חסרון: לוקח יותר מידי זמן)

## ללא הוכחה של 100% - אבל עם ספק קטן

- ◀ אובייקט קטן מרפרף בשמים: ציפור!
- ◀ עשן נראה יוצא מחלון. אש? כנראה, תאמר: "אין עשן בלי אש"
- אבל:** איש ממלמל. האם הוא שיכור?
- התבוננות קרובה יותר: האם האיש מגיע מבר או מריח מאלכוהול?
- ייתכן והאיש סובל מהפרעה בדיבור לאחר שבץ, או ליקוי בדיבור.
- ◀ אין להסיק מסקנות חפוזות (למשל: להראות גועל)

## מטרות הלימוד:



- ◀ כאשר שיפוט הוא חשוב ורציני, עדיף להמנע ממסקנות חפוזות וכדאי לקחת בחשבון כל אינפורמציה רלוונטית ("עדיף ללכת על בטוח מאשר להצטער")
- ◀ לכן, חפש מידע רב ככל האפשר והחלף דעות עם אחרים, בעיקר בהחלטות מכריעות או בעלות השלכות דרמטיות (לדוגמה: אתה מרגיש שהשכן רודף אחרך? - אל תתקוף את האויב המשוער!)
- ◀ באירועים פחות חשובים אנו יכולים לקבל החלטה חפזה (למשל: איזה סוג יוגורט לבחור, סוג של עוגה, בחירת מספרים בלוטו).
- ◀ לטעות זה אנושי. תהיה מוכן לאפשרות שעשית טעות.





## שיעורי בית ומהות יחידת אימון 3 (שינוי אמונות)



### מדוע אנו נוהגים כך?

מחקרים מראים כי אנשים רבים עם פסיכוזה [אך לא כולם!] ממשיכים להיאחז באמונתם או בדעותיהם לגבי אירוע כלשהו, אפילו כשמעמיתים אותם עם אינפורמציה הסותרת את אמונתם. זה עלול לגרום לבעיות בינאישיות ולמנוע השקפה בריאה ומציאותית לגבי הסביבה.



### דוגמה להיצמדות עיקשת לאמונה:

לטישה חתכה צמיגים של קולגה שלה!  
רקע: לטישה מרגידה כי מטרידים אותה.

**אבל!:** למרות שכמה קולגות באמת העירו הערות עוקצניות כלפי לטישה, היא הכלילה את כולם למקשה אחת והסתבכה לגמרי בתאוריית הקונספירציה שלה. היא התעלמה מן העובדה כי כמה מהקולגות התנהגו בהגינות כלפיה.



רושם ראשוני הוא נטיה אנושית (לדוגמה דעות קדומות, גישה של "הרושם הראשוני הוא הרושם הקובע").  
סיבות: עצלנות; "הטיית הוכחה" (לחפש אך ורק הוכחות שתואמות לאמונות שלך); חוסר מחשבה; עוזר להתמצא בעולם מורכב; גאווה.

### בעיה:

- ◀ שיפוטים מוטעים (למשל דעה קדומה על רקע גזעני) נשמרים.
- ◀ הכללת יתר שגויה ( "ראית אחד - ראית את כולם").
- ◀ לא נותנים הזדמנות שנייה גם למישהו שמגיע לו.
- ◀



### מטרות הלימוד:

- ◀ לעיתים אירוע מסתבר כשונה מהצפוי: החלטות מהירות מובילות לעיתים קרובות למסקנות שגויות.
- ◀ אתה תמיד צריך לקחת בחשבון פרשנויות/השערות שונות ולהתאים את אמונותיך במקביל.
- ◀ חפש מידע רב ככל האפשר כדי לוודא את השיפוט שלך.





## שיעורי בית ומהות יחידות אימון 4 ו-6 (הזדהות 1 ו-2)



### מדוע אנו נוהגים כך?

מחקרים מראים כי לאנשים רבים בעלי בעיות נפשיות [אך לא כולם!], ובעיקר פסיכומים, יש קשיים בתחומים הבאים:

- קשיים בזיהוי והערכת הבעות פנים של אחרים (למשל צער ושמחה).
- קשיים בהבנת המניעים/פעולות עתידיות של אנשים מהתנהגות עכשווית.



### דוגמאות לפרשנות חברתית מוטעה:

כשפול פותח את החלון שלו, שכנתו מסיטה את הוילונות. הערכה: זו הוכחה אולטימטיבית ששכניו מתנכלים לו ומנסים להוציא אותו מהבית. אבל! זה יכול להיות צירוף מקרים או אולי השכנה מתפשטת ולא רוצה שיראו אותה.



**כיצד בעיות בזיהוי רגשות תורמות לפרשנות מוטעית בזמן פסיכומה?**  
תחושות של חרדה ובהלה מונעות ממני להעריך אובייקטיבית אנשים או מצבים אחרים:

- מילות עידוד מחברים אינן אמינות
- לחשוב שהחיוך המבין של הרופא הוא העווית פנים ביקורתית
- פנים עצבניות של נוסע באוטובוס מתפרש כאות אזהרה (למשל תקיפה קרובה)



לעיתים אנו נוטים לפרש פרשנות יתר את שפת הגוף של אחרים (למשל: מגרד באף=משקר?, משלב ידיים=יהיר?) או שאנו ממהרים להסיק את מחשבותיו או כוונותיו של האחר. לעיתים קרובות יש צורך להכיר מישהו טוב יותר כדי להפוך את השיפוט שלנו לתקף. שפת גוף ורושם ראשוני של מצבים מספקים מידע חשוב, עם זאת, יש לאסוף מידע נוסף כדי לקבל את התמונה המלאה.



### מה עוזר לנו לפרש את התנהגות של אנשים אחרים?

**דוגמה:** אדם משלב ידיים.  
מדוע? יהירות? חוסר ביטחון? יכול להיות שקר לו?

- מידע קודם על אותו אדם: האם הוא נוטה להיות יהיר או ביישן?
- סביבה/מצב: כשמישהו משלב ידיים בחורף, יכול להיות שקר לו/לה?
- התבוננות עצמית: באילו מצבים אני משלב את ידי? (זהירות! אל תסיק מיידית מעצמך לגבי אחרים).
- הבעת פנים: האם האדם נראה כועס או ידידותי וכו.



## שיעורי בית ומהות יחידת אימון 5 (זיכרון)



### מדוע אנו נוהגים כך?

מחקרים מראים כי אנשים רבים עם פסיכוזה [אך לא כולם!] מאמינים יותר בזיכרונות כוזבים מאנשים ללא פסיכוזה. בפסיכוזה, הביטחון בזיכרונות אמיתיים (כלומר דברים שקרו באמת) מופחת. זה עלול להוביל לקושי בהבחנה בין זיכרונות כוזבים וזיכרונות אמיתיים ועלול לפגוע בראייה בריאה ומציאותית של הסביבה.



### דוגמה לזיכרון כוזב:

הרברט נזכר שנחטף על ידי ה-CIA.

**רקע:** הרברט אושפז בבית חולים פסיכיאטרי לאחר נסיגה במחלה; בגלל בלבול ופחד יש לו זכרונות שווא על כך שהצוות הטיפולי הם סוכנים של השרות החשאי.



### אנ

### ו מוגבלים ביכולת לשינון מידע.

**לדוגמה:** לא נצליח להיזכר בבערך 40% מהפרטים בסיפור ששמענו לפני חצי שעה.

- < יתרונות: המח שלנו לא מתמלא במידע חסר תועלת. בעיקר אובד מידע לא רלוונטי. **אבל,**
- < **חסרונות:** ... גם מידע חשוב נעלם (פגישות, זכרונות מחופשה, ידע שנרכש בבית הספר...)



### מה יכול לפריע לנו לאחסן מידע בזיכרון?

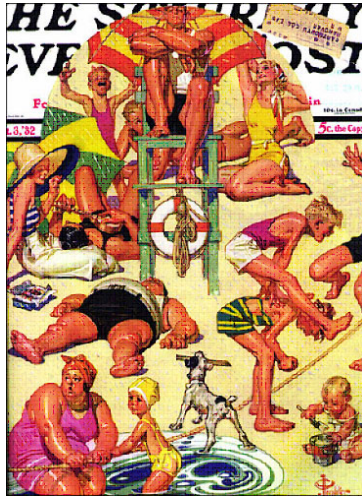
- < **הסחת דעת** תוך כדי לימוד (-) רדיו, אנשים נוספים בחדר, אווירה לא נעימה)
- < **מתח ולחץ**
- < **צריכת אלכוהול מוגברת!**
- < **פעולות מסיחות דעת** מיד לאחר שלמדנו (למשל צפייה בטלוויזיה)



### איך אני יכול לשנן דברים טוב יותר?

- < **חזרה ויישום; הבנה.**
- < בעניינים מופשטים: נסה לחשוב על דוגמאות או עזרים לזכירה (לדוגמה, עבור ברגים: שמאל= שחרר, ימין= יקטין).
- < שלב מידע עם ידע קיים.
- < **המנע מלמידה ממושכת מדי.**
- < המנע/שתה מעט אלכוהול.
- < לך לישון לאחר שלמדת (ללא הפרעות נוספות).
- < ערב חושים רבים בזמן למידה (למשל: להקשיב, להתבונן, לכתוב דברים)





## זהירות: זכרונות כוזבים עלולים להפריע לזכרון שלנו.

דוגמה: אנשים רבים (60%-80%) טענו כי זכרו שיש מגבת או כדור בתמונה. למעשה שני אובייקטים אלו אינם מוצגים. הזכרונות שלנו יכולים לתעתע בנו!

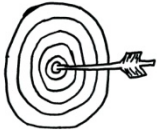
### לא כל מה שאנו זוכרים באמת קרה!

- ◀ המח שלנו מחליף ומוסיף מידע חסר מאירועים רלוונטיים קודמים (למשל סצנת חוף אופיינית מחופשות). חלק מהפרטים נוספים בעזרת ההיגיון (למשל בדוגמה: כדור, מגבת)!
- ◀ זיכרונות אמיתיים ניתנים לעיתים קרובות להבדלה מזיכרונות כוזבים בחדות שלהם. זיכרונות שווא הם "חיוורים" יותר ופחות מפורטים.

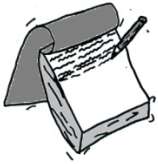


### מטרות הלימוד:

- ◀ הזכרונות שלנו יכולים לתעתע בנו!
- ◀ במיוחד בארועים חשובים (ריב, עדות ראייה וכד'), יש לזכור: אם אתה לא זוכר פרטים חיוניים מהארוע:
- ◀ אל תסמוך יותר מידי על הזכרון שלך!
- ◀ חפש אינפורמציה נוספת (למשל עד ראייה)



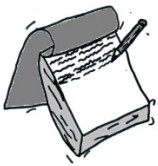
**לדוגמה:** היה לך ריב עם מישהו ואתה זוכר במעורפל שהוא העיר הערות מעליבות כלפיך. קח בחשבון כי הזכרון עלול לתעתע בך או שהשחזור שלך מעוות. כמו כן, שאל אנשים שנכחו בארוע.



### מתי זכרון תעתע ברך?

**דוגמה 1:** אני זוכר איך X קרא לי "טיפש" במהלך ויכוח. אבל כל מי שהיה נוכח לא אישר את זה, אז אולי פשוט דמיינתי את זה מכיוון שהייתי מאד מצוברח.

**דוגמה 2:** אני זוכר שעמדתי על מגדל אייפל בגיל 3. עם זאת, כנראה שהייתי קטן מידי מכדי לזכור זאת ונראה כי הוריי סיפרו לי את הסיפור הזה הרבה פעמים עד שהזיכרון הפך להיות שלי.

### זיכרון (אנא הבא דוגמאות שלך)

איך אוכל באופן אישי לזכור דברים טוב יותר (יכול להיות שונה מההצעות הקודמות) ומה מפריע לי ללמוד?

לדוגמה: להאזין למוזיקה שקטה, סביבה נוחה, חייב להרגיש כך.


## שיעורי בית ומהות יחידת אימון 8 (הערכה עצמית ומצב-רוח)



### מדוע אנו נוהגים כך?

לאנשים רבים עם בעיות נפשיות נראה שיש עיוותי חשיבה העלולים להוביל לדיכאון. עיוותי חשיבה אלו ניתנים לשינוי ע"י אימונים אינטנסיביים ומתמשכים.



יש הוכחות על נטייה גנטית של מחשבות דיכאוניות והערכה עצמית נמוכה. יתר על-כן, הורים ביקורתיים או מזניחים וכן אירועים טראומטיים במהלך החיים תורמים להערכה עצמית שלילית.

**אבל!** דיכאון הוא לא גורל בלתי הפיך!

דפוסי מחשבה דיכאוניים ניתנים לשינוי. למשל: פסיכותרפיה או בניית מודעות.

עם זאת, אם לא נעשית עבודה על מודעות באופן קבוע ולאורך זמן, לא יהיה שינוי בדימוי העצמי השלילי ומחשבות שליליות יתפסו מקום.

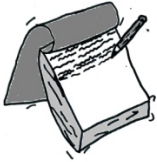
בהמשך תתבקשו לעשות מספר תרגילים כשיעורי בית. תרגילים אלו הם רק נקודת פתיחה וצריכים להיות מתורגלים ברציפות.



### הכללה מוגזמת (אנא הבא דוגמאות משלך)

הערכה חיובית/בונה	הכללה מוטעית	דוגמה
אני יודע דברים אחרים; הנושא מוכר יותר לאחרים מכיוון שהם דנים בו כל הזמן.	אני ממש טיפש.	פעם לא ידעתי מילה זרה כאשר כל השאר כן ידעו.





## מטרות הלימוד:

- יש הבדל בין איך שאני שופט את עצמי ובין איך שאחרים שופטים אותי!
- אם אני מחשיב עצמי כחסר ערך, מכוער וכו', לא בהכרח שאחרים חושבים כמוני.
- לעיתים קרובות יש דעות/שיפוט/העדפות שונות. אחרים עלולים שלא להסכים עם ההבנה, ההשקפה, דרך החשיבה שלי וכו'.

חשיבה קטסטרופלית (אנא הבא דוגמאות משלך)		
דוגמה	הכללה מוטעית	הערכה חיובית/בונה
חבר שלי לא התקשר ביום שנקבע.	הוא כבר אינו מחבב אותי. הוא לא מתנהג עם חברים אחרים בצורה זו.	אולי משהו צץ לו; לפעמים גם אני שוכח דברים.

## עצות לשיפור מצב רוח דכאוני / הערכה עצמית נמוכה (עוזר רק אם מתבצע על בסיס קבוע)

- בכל ערב, רשום מספר דברים חיוביים (עד 5) מאותו היום. לאחר מכן עבור על הדברים בראשך.
- אמור לעצמך מול המראה: "אני אוהב את עצמי" או "אני אוהב אותך" [הערה: בשלב הראשון, כשתבצע זאת, אתה עלול להרגיש קצת טיפשי. ככה עושים את זה!]
- קבל את המחמאות שנותנים לך, כתוב אותם כדי להשתמש בהם כמשאבים לזמנים קשים.
- נסה לשחזר סיטואציה שבה הרגשת ממש טוב – נסה להזכר בזה עם כל החושים שלך (ויזואלית, ריגשית, ריחות...), אולי בעזרת אלבום תמונות.
- עשה דברים שגורמים לך הנאה – אידיאלי עם אחרים (למשל סרטים, ללכת לבית קפה...).
- תתאמן (לפחות 20 דקות), אבל לא במאבק עצמי מוגזם – אימון סיבולת אם אפשרי – למשל הליכה או ריצה ארוכה.
- הקשב למוזיקה האהובה עליך.