



רוני כץ פסיכולוג קליני
טיפול במבוגרים, בני נוער וילדים
www.ronikatz.co.il | אילון | 0525-809873

אובדנות ופגיעה עצמית

מי אני?

שמי רוני כץ, פסיכולוג קליני המטפל בילדים, מתבגרים ומבוגרים, בבית חולים "מזור" ובקליניקה פרטית בקיבוץ אילון. בעבודתי אני משלב טיפול דינאמי רגשי עם טכניקות קוגניטיביות- התנהגותיות (CBT). לאורך השנים צברתי ניסיון בישומם של כלים מעולם הפסיכולוגיה במסגרות חינוך פורמאלי ובלתי פורמאלי. זאת בין היתר, בעבודה ב"פרדס- מרכז לחינוך ערכי" שם ליוויתי צוותים חינוכיים בקיבוצים ובבתי ספר וב"מדרשה באורנים" שם הובלתי קורס למנחי קבוצות, שימשתי כיועץ חינוכי לארגונים וליוויתי תוכניות חינוכיות לבני נוער.

הרצאה. פגיעה עצמית תוקפנות והקושי להרגיש.

פגיעה עצמית ללא כוונה אובדנית רווחת מאוד- כל בן נוער חמישי פגע בעצמו בשנה האחרונה. הפגיעה העצמית קשורה לקשיים בויסות רגשי ובעיבוד של רגשות כואבים, ומהווה גורם סיכון לאובדנות. אנשי חינוך רבים מרגישים חשש ורתיעה, חוסר ידע ותחושת חוסר אונים נוכח פגיעה עצמית. רגשות אלו מקשים עליהם להתמודד עם הנושא. בכדי להקל על ההתמודדות- נדרש ידע תיאורטי על המאפיינים והגורמים הרגשיים, וכלים פרקטיים ("מה עושים?").

בהרצאה

- אתאר את מאפייניה של תופעת הפגיעה העצמית.
- אציג את הגורמים הרגשיים שמובילים לתופעה- הקושי להרגיש והניסיון להימנע מרגשות כואבים, והנטייה להפנות תוקפנות כלפי העצמי.
- אסביר מדוע התופעה רווחת במיוחד בקרב בני נוער על רקע המאפיינים הפסיכולוגיים של גיל זה, ואדבר על ההקשרים התרבותיים המעודדים פגיעה עצמית.
- אציג את הצורות המרכזיות לטיפול בתופעה.
- ולבסוף- אתן כלים בסיסיים להתמודדות עם מקרים של פגיעה עצמית, ומניעתם.

הרצאה. אובדנות בני נוער.

כמעט כל מתבגר עוסק באובדנות שתוארה בעבר כ"אחד המארגנים המרכזיים של גיל ההתבגרות". עם זאת, אין כמעט דבר הגורם ליותר אימה ולרתיעה אצל אנשי החינוך והטיפול ("אולי הוא יתאבד בעקבות השיחה איתי...") המובילה להימנעות מהנושא. עם זאת, המחקר מגלה כי אנשי חינוך וטיפול יכולים לסייע לבני נוער אובדניים בצורה אשר יכולה להציל חיים. יש אם כן, חשיבות אדירה להבנה של גורמי הסיכון לאובדנות, לזיהוי מוקדם של סכנה אובדנית, ולהתערבות חינוכית נכונה.

בהרצאה

- אציג את העובדות והמיתוסים הנוגעים לאובדנות בקרב בני נוער.
- אדבר על גורמי הסיכון וקבוצות הסיכון לאובדנות.
- אציג מודלים תיאורטיים לחשיבה אובדנית תוך ניסיון להבין בצורה אמפאית את עולמו של הנער האובדני.
- אדבר על הקושי לזהות סיכון אובדני ואתן דגשים לאיתורו של מצב זה.
- אתן כלים לשיחה עם נער/ה הנוטים לאובדנות, ודגשים להתמודדות מערכתית עם מצב זה.

מפגש הכנה- לקראת סדנת תרגול ויישום כלים.

יתקיים מפגש בן שעה-שעה וחצי עם צוות מטפלים מוביל בית הספר כהכנה למפגש תרגול ויישום כלים **במפגש**

נחזור על הכלים שנלמדו בהרצאות ונתרגלם.

נעבור על תוכנית המפגש הקרוב ועל צורת ההנחיה שלו בקבוצות העבודה הקטנות (במפגש התרגול צוות המטפלים ישמש כמנחות של קבוצות העבודה).



רוני כץ פסיכולוג קליני
טיפול במבוגרים, בני נוער וילדים
www.ronikatz.co.il | אילון | 0525-809873

סדנת תרגול ויישום כלים.

כדי להטמיע את הכלים שנלמדו יש צורך לתרגלם. זאת משתי סיבות- הראשונה קשורה לכך שכלים ושימוש בכלים אינו ניתן ללמידה תיאורטית בלבד, אם לא יתורגלו הכלים הם ישכחו. השנייה קשורה לרתיעה הטבעית ותחושת חוסר האונים שמלווה את נושא האובדנות והפגיעה העצמית. דבר זה עלול לגרום להימנעות מהמשך חשיבה ותרגול של הנושאים התיאורטיים שנלמדו לאחר סיום ההרצאות.

בסדנת התרגול

במליאה-

- אחזור בקצרה על הכלים שנלמדו ועל הדרך בה יש להשתמש בהם. בקבוצות העבודה-
- נתרגל את הכלים שנלמדו במספר וריאציות: הקשבה פעילה בשיחה לא טעונה; בדיקת פגיעה עצמית ואובדנות; ושיח עם נער/ה אובדניים.
- אחרי כל תרגול יעשה עיבוד קצר ולמידה מהניסיון. לבסוף- נחזור למליאה לסיכום ומענה על שאלות.

לפרטים התייעצויות ושאלות- מוזמנים ליצור איתי קשר, או להציץ באתר שלי.

רוני כץ- פסיכולוג קליני

www.ronikatz.co.il 0525809873