



ד"ר לילך רביב

קליניקה לטיפול CBT אינטגרטיבי
052-6091399

בריאות נפשית ורגשות פיזיים:

תפיסה חדשה כלפי רגשות שליליים ומדוע חשוב להודות להם?

כחלק מהתמודדות עם פחד וחרדה חשוב ללמוד לשחרר רגשות אלו ולשנות תפיסה, להתייחס אליהם כחגורת הצלה, כדבר שמציל אותנו. גם רגש שלילי הוא טוב, שימו לב לסיבות להופעת הרגשות השליליים, מזמינה אתכם להכיר תודה על כך שאנו בריאים.

- כעס-מניע לפעולה כדי להשיג משהו שחשוב לנו ואשר נחסם בפנינו או להגן על עצמנו בנוכחות איום. מאות על חוסר צדק או שמטרה שחשובה לנו נחסמה. מניע תנועות לצדק חברתי. דחף הפעולה: 1. הגנה כשמישהו תוקף אותנו 2. תקיפה של מי שמאיים עלינו
- פחד-מזהיר אותנו שהחיים שלנו, שלמותנו הגופנית או בריאותנו הנפשית נמצאים בסיכון. מקדם הישרדות. דחף הפעולה: הימנעות מסכנות, בריחה
- קנאה ב..-דוחף אותנו קדימה, לפעול כדי להשיג את מה שיש לאחרים. גורם להשיג דברים שיקדמו את סיכויי הישרדות שלנו (לאחר יש בית, גם אני רוצה בית). או להרוס את מה שיש לאחר וכך לשנינו לא יהיה. דחף הפעולה: דוחף להשיג דברים (כמו של האחר), להתקדם
- קנאה ל..-מאותת שמטרה חשובה או קשר חשוב נמצא תחת איום או בסכנה להסתיים או להילקח מאיתנו. כשמישהו מאיים לקחת משהו חשוב שלנו. דחף הפעולה: לשמור על מה שיש לנו, להשקיע ולשפר את הקשר
- אשמה-מאותת לנו שההתנהגות שלנו מפרה את הערכים או הקוד המוסרי שלנו. מונע לעשות דברים שאינם מוסריים בעיני. דחף הפעולה: 1. לתקן את הנזק, לשנות את התוצאה. 2. להחביא מה שעשיתי כדי להימנע מנידוי חברתי
- בושה-מאותת שעשינו משהו שעלול לגרום לנו להיזרק מהקהילה שבה אנו חיים (בעבר לא היתה אפשרות לשרוד לבד). דחף הפעולה: להתחבא, להתבודד, להימנע
- עצב-מאפשר להתאבל כשאנו חווים אובדן, לתקשר לעצמנו ולאחרים שאנו חווים אובדן או שמישהו בחיינו חסר. דחף הפעולה: התכנסות פנימה, להתאבל.
- שמחה-מקרב בין אנשים אשר חווים חוויה משותפת. חיזוק פנימי כשאנו משיגים תוצאה או מטרה שרצינו, מקבלים אהבה או חיבה מאחרים. דחף הפעולה: 1. מניע לפעולה 2. מקרב בין אנשים כאשר חווים חוויה משותפת
- גועל-שומר עלינו וגורם לנו להתרחק מדברים שהם מקולקלים, רעילים או מזהמים. מאותת שאנשים עושים משהו לא מוסרי (פדופיליה). דחף הפעולה: שמירת מרחק מדברים שאינם טובים לנו
- אהבה-רצון להתקרב למישהו שאנחנו אוהבים או שחשוב לנו. התמקדות בצדדים החיוביים של האדם. מייצר חברויות, הורות, זוגיות, קהילה. דחף הפעולה: להתקרב לאדם שאנחנו אוהבים.

תפקיד הרגשות



ד"ר לילך רביב, פסיכולוגיה * חינוך * בריאות נפש קהילתית
קליניקה לטיפול CBT אינטגרטיבי

לבונו, מענה, 052-609-13-99, <https://drilachraviv.co.il> / lilturg99@gmail.com