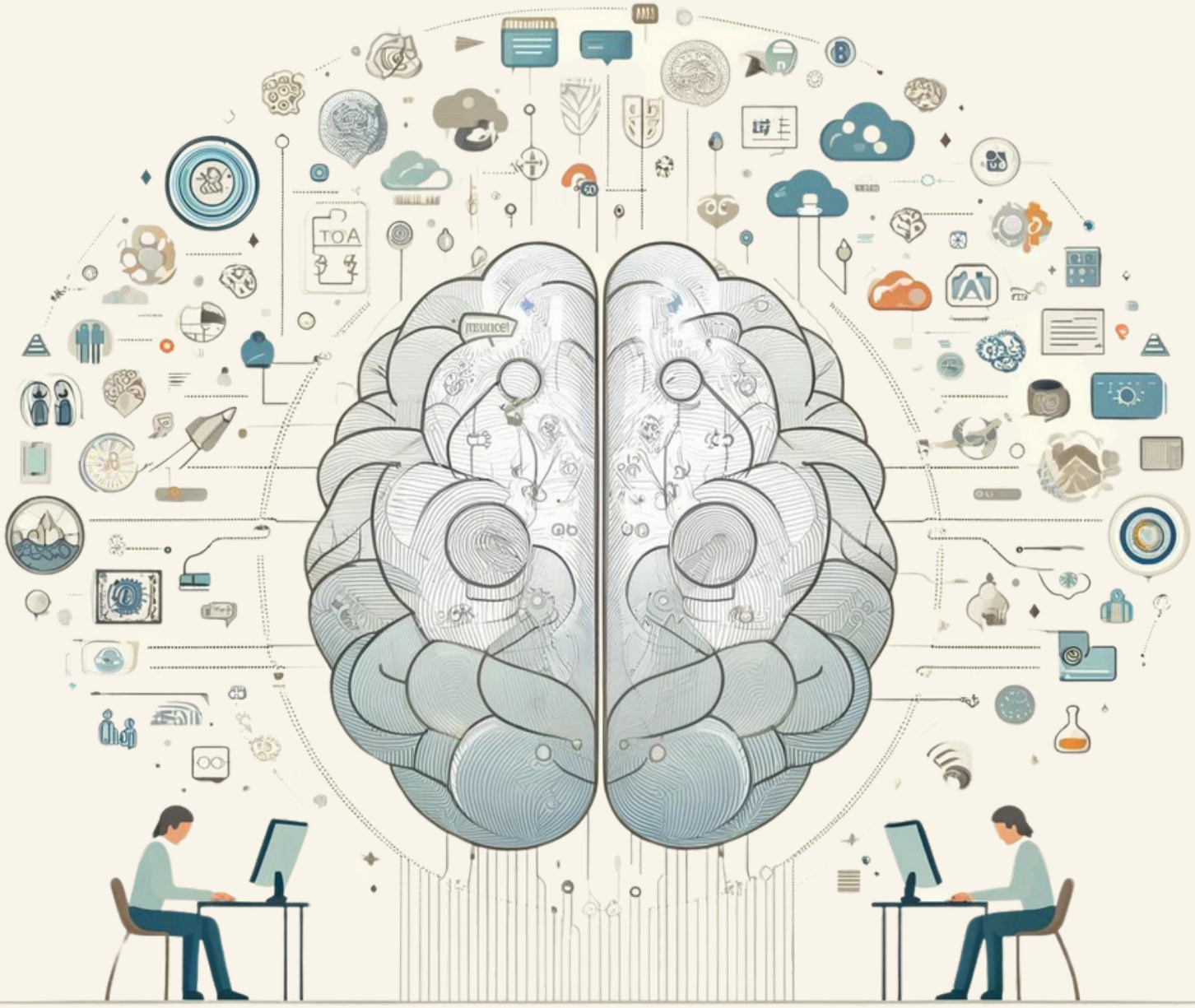
Update

שבוע ראשון - דחיינות



שלמים

Update

שבוע ראשון- דחיינות

ביחידה זו נעסוק בדחיינות אך למעשה היא תכלול שלושה נושאים:
קושי ביזימה, באקטיבציה ודחיינות.

לכאורה אותם מושגים שמתארים אותה התנהגות אבל זה לא בדיוק כך ובכל זאת בגלל שהם לעיתים קשורים זה בזה לאנשים יש נטייה להכליל ולהתייחס להכל כדחיינות.

הדומה בין שלושתם הוא: קושי להתחיל משימות <u>אז מה ההבדל?</u>

<u>אקטיבציה</u>
הגדרה אקדמית: אקטיבציה מתייחסת ליכולת להתחיל פעולה או משימה מסוימת. היא קשורה לתפקודים ניהוליים במוח וליכולת המוטיבציה. אופיינית אצל אנשיםעם הפרעת קשב, להם יש קושי במערכת הנוירולוגית שמפעילה את תהליך ההתחלה, מה שמוביל לקשיים ב"כניסה לפעולה".
הגדרה בשפה טבעית: אקטיבציה היא כמו לנסות להתניע רכב, אבל המצבר חלש מדי. גם אם אני רוצה להתניע ,הרכב פשוט לא מצליח להתחיל לזוז, למרות שהמנוע כבר מוכן לפעולה. לאחר שאסדר את הקושי בהתנעה לא יהיה לרכב קושי לנסוע.
דוגמה מחיי היומיום: אדם יודע שהוא צריך להתחיל לסדר את הבית, אבל הוא מרגיש "תקוע" ולא מצליח להתחיל. גם כשהוא יודע בדיוק מה צריך לעשות, הוא לא מצליח לקום לנקות.

Update

שבוע ראשון- דחיינות

<u>דחיינות</u>

הגדרה אקדמית: דחיינות היא נטייה לדחות ביצוע של משימות, למרות הידיעה שהדחייה תוביל לתוצאות שליליות. הדחיינות יכולה לנבוע מסיבות רגשיות, כמו חרדה מכישלון או מתחושת חוסר נעימות מהמשימה (למשל בשל מאמץ קוגניטיבי או תחושה שהחלק במשימה הוא מיותר), והיא מערבת סוג של החלטה מודעת שלא להתחיל. מאפיינת את כולנו במצבים שונים, וכן קשיים רגשיים כמו פרפקציוניזם או חרדה.

הגדרה בשפה טבעית: דחיינות היא כמו לשבת במכונית מונעת, אבל במקום לנסוע, האדם נשאר במקום כי הכביש נראה מסובך או לא נעים.

דוגמה מחיי היומיום: סטודנט דוחה כתיבת עבודה כי הוא חושש שהיא לא תהיה מספיק טובה, וממשיך לדחות אותה שוב ושוב, אפילו כשהמועד להגשה קרוב.

<u>יזימה</u>

הגדרה אקדמית: יזימה היא היכולת להתחיל ולשמור על רצף פעולה, הקושי ביזימה מתבטא בכך שלא רק שקשה להתחיל משימות קטנות, אלא גם כל עצירה או שינוי במהלך המשימה מקשה על ההמשכיות. כל שינוי קטן עלול לגרום ל"הפסקה" או "כיבוי" של הפעולה. אופייני אצל אנשים עם פגיעות נוירולוגיות או נפשיות כמו סכיזופרניה.

הגדרה בשפה טבעית: יזימה היא כמו נהיגה במכונית שמכבה את עצמה בכל פעם שיש עצירה או פנייה. כל פעם שמשהו משתנה בדרך, הרכב נכבה מחדש, ואז קשה מאוד להניע אותו שוב.

דוגמה מחיי היומיום: אדם רוצה להכין סלט. הוא מתקשה להתחיל אבל מצליח. ברגע שהוא מסיים לחתוך את המלפפונים הוא נתקע ולמשל לא הולך לקחת את העגבניות שנמצאות על השיש כדי לחתוך גם אותן.

Update

שבוע ראשון- דחיינות

<u>סיכום הבדלים בין אקטיבציה, דחיינות ויזימה:</u>

- **אקטיבציה:** מדובר בקושי התחלתי להתחיל פעולה. זה כמו רכב שלא מצליח להתניע בכלל. לאחר ההתנעה אין קושי בפעילות.
- **דחיינות:** זהו מצב שבו אדם בוחר לא להתחיל משימה מסיבות רגשיות, למרות שהוא יכול להתחיל אותה, כמו רכב מוכן לנסיעה אך הנהג מחליט לדחות את הנסיעה. בכדי להתחיל צריך להתגבר על אי נעימות כלשהי, שיכולה להופיע גם במהלך המשימה.
- **יזימה:** הקושי כאן הוא גם להתחיל וגם לשמור על המשכיות במשימה, במיוחד כשיש שינויים או עצירות בדרך. זה כמו מכונית שנכבית בכל פעם שיש שינוי קטן בנסיעה, והנהג מתקשה להניע אותה שוב.

<u>למה חשוב להבין את ההבדלים:</u>

ההבנה של ההבדלים בין אקטיבציה, דחיינות ויזימה קריטית לטיפול מוצלח.
זיהוי נכון של מקור הבעיה עוזר למקד את הטיפול.
אם מדובר בקושי באקטיבציה, יש להתמקד בהגברת מוטיבציה ועוררות.
אם מדובר בדחיינות, יש לטפל ברגשות שמובילים לדחייה.
בקושי ביזימה, יש להתמקד בפעילויות מובנות שנותנות רמזים, גירויים חיצוניים ובהתמודדות עם שינויים לאורך הדרך.
את כל אלו נלמד בהמשך....

שלמים