



1



2

בארזו טודול



3

בארזו

מה בדרך כלל ישפיע על האופן שבו ניוולד מחדש?

01

הרגלים ונטיות שלנו

02

לחץ להיוולד כבר מחדש



שלמים
המרכז לטיפול הפסיכוסוציאלי-קונטיננטלי-רוחני

4

בארדו



למה כל כך קשה לשהות בבארדו?

1. אובדן זהות
2. פחד מחוסר וודאות
3. לחץ חברתי
4. אובדן תחושת שליטה
5. בדידות
6. נטייה לפעולה כהרגעה



שלמים

המרכז לטיפול חסודי-קונטיטיבי-רגשי

מה הבארדו שלך?



תרגול
הישארות
והקשבה



כתיבת
"בארדו טודול"
אישי

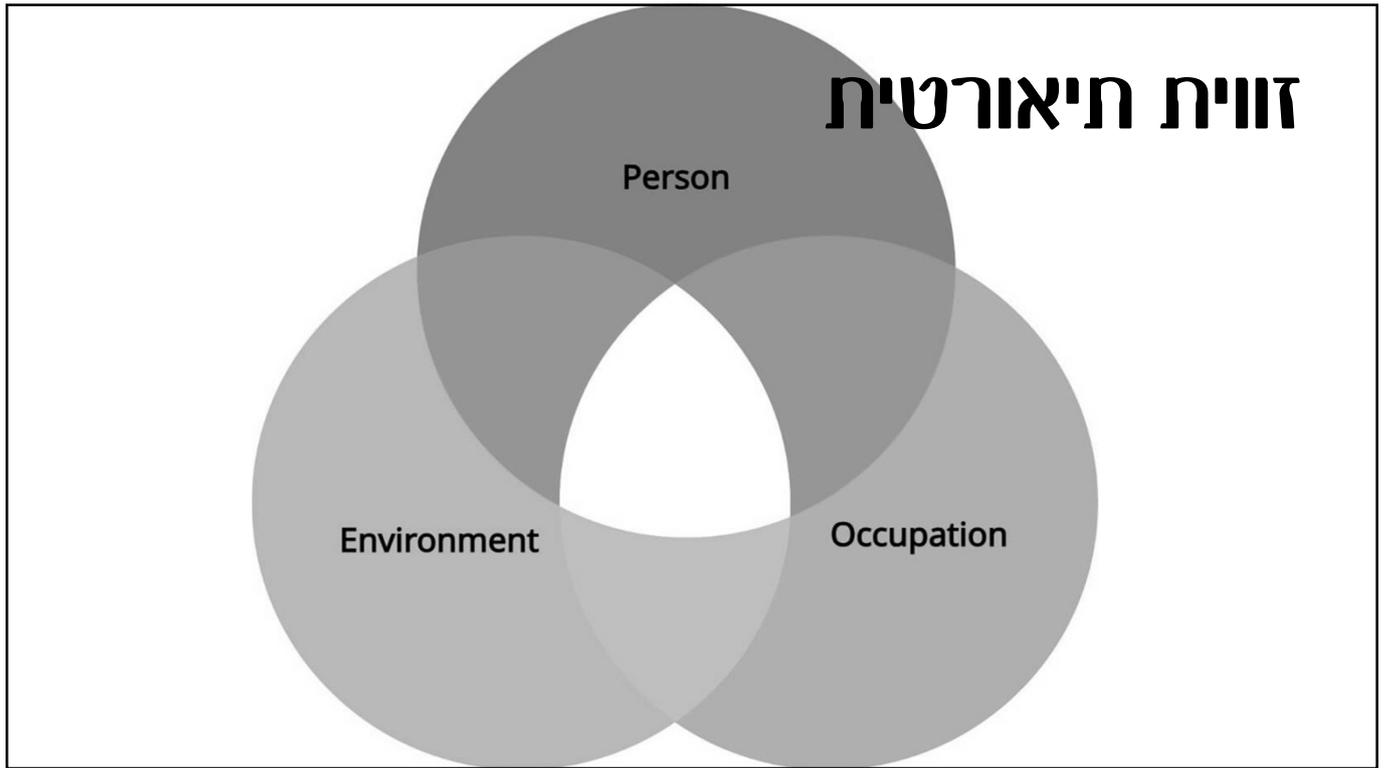


מה הסתיים
מה טרם
נולד

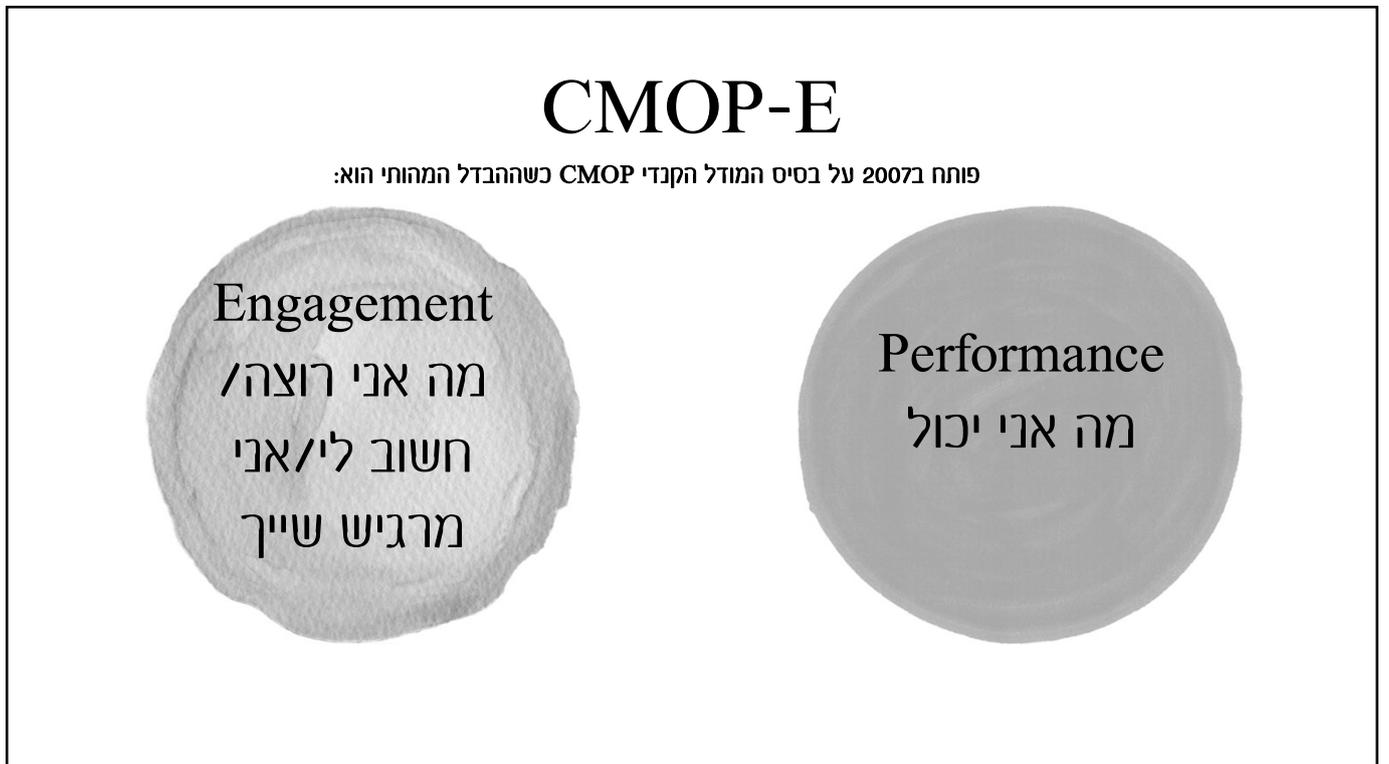


שלמים

המרכז לטיפול חסודי-קונטיטיבי-רגשי



7



8



שלמים
המרכז לטיפול תפקודי-קוננטיבי-רגשי

חשבי על עיסוק משמעותי עבורך... האם את engaged או רק preforming?

מה משמעותי בעיסוק שלי?

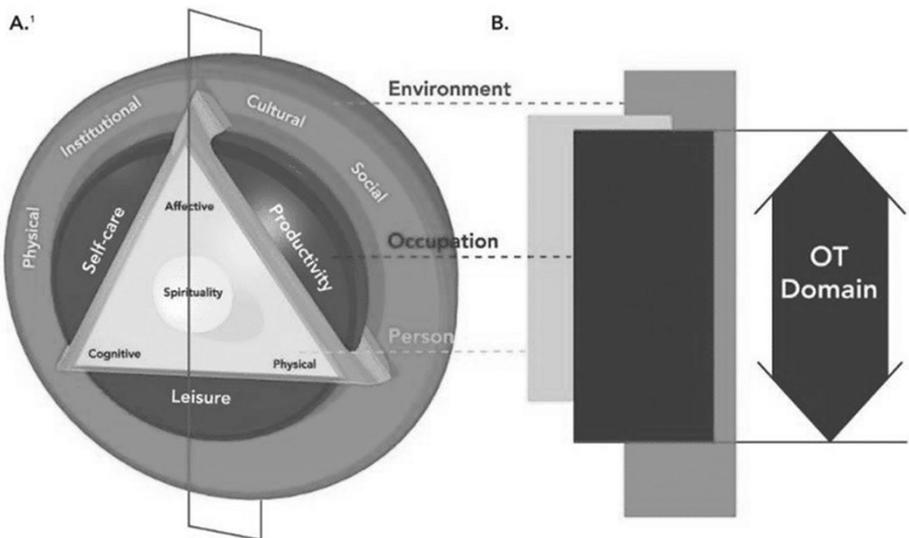
איפה אני יכולה למצוא את עצמי?
אתי אני מרגישה משמעותית?

באיזה תחומי חיים / תפקידי חיים אני מרגישה משמעותית?

האם יש הבדל במעורבות במקומות שאני מרגישה משמעותית ואיפה שלה?

מי נותן לי אחריות משמעותית?

כמה אני אקטיבית בעיסוקים שהם בעלי משמעות עבורי?



A.¹ Referred to as the CMOP in *Enabling Occupation* (1997a, 2002) and CMOP-E as of this edition
 B. Trans-sectional view
 Polatajko, H. J., Townsend, E. A., Craik, J. (2007). *Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E)*. In E. A. Townsend and H. J. Polatajko, *Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision of Health, Well-being, & Justice through Occupation*. p.23 Ottawa, ON: CAOT Publications ACE.

רוחניות ב CMOP-E

הרוחניות היא שמחברת את כל המרכיבים האחרים של האדם - הקוגניטיבי, הרגשי והפיזי - לשלמות אחת, והיא זו שמניעה את האדם להיות מי שהוא ולעסוק במה שחשוב לו באמת. כוללת:



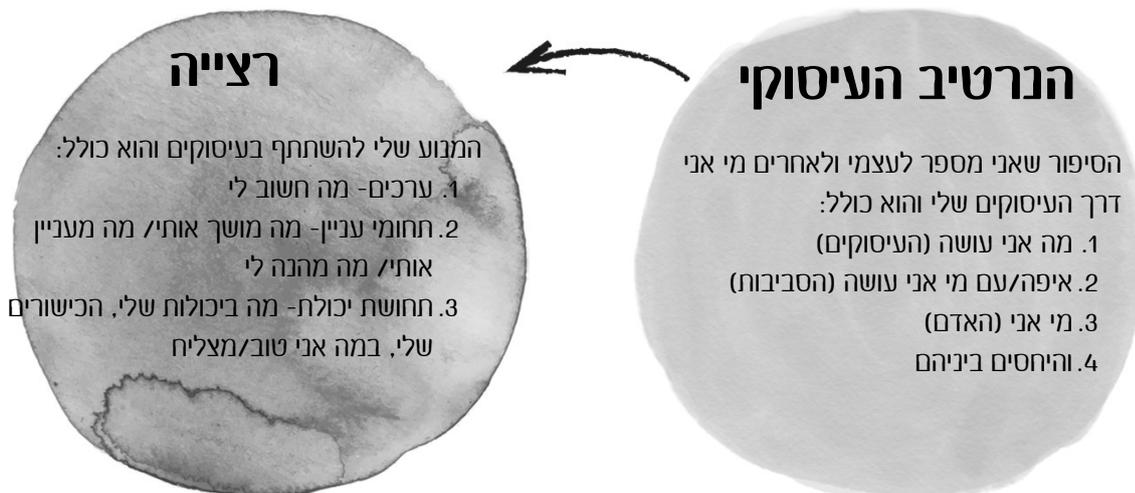
1. חיפוש אחר משמעות ומטרה
2. תחושת קשר (לעצמי, לאחרים, לטבע ולמשהו גדול ממני)
3. ערכים עמוקים שמניעים אותי
4. תחושת זהות
5. תקווה ותחושת עתיד.



שלמים
המרכז לטיפול תפקודי-קוגניטיבי-רגשי

MOHO

מושגים שמזוהים עם המודל:



שלמים
המרכז לטיפול תפקודי-קוגניטיבי-רגשי

MOHO

מושג לא פחות חשוב:

Habituation שגרות והרגלים

תחזוקה ושימור של המשמעות
דרך יצירת שגרות והרגלים



שלמים

המרכז לטיפול תפקודי-קוגניטיבי-רגשי

13

זווית פרקטית



14

כלי למיפוי מעורבות ומשמעות בעיסוק

Department of Occupational Therapy
The Stanley Stryker School of Health Professions
Gray Faculty of Medical & Health Sciences
Tel Aviv University

שאלון מעורבות בעיסוק ומניע

תודה על הסכמתך למלא שאלון זה. השאלון נועד ללמוד על המשמעות שחווים אנשים בעיסוקיהם. אנשים משתתפים בעיסוקים רבים ומייחסים משמעות שונה לכל עיסוק. להלן רשימה של עיסוקים יומיומיים. נסה/י להיזכר בעיסוקים שלך בחודש האחרון. שייך/י כל עיסוק לאחת משבע הקטגוריות המוצגות, על פי המשמעות של אותו עיסוק עבורך. במידה וקיימת יותר מתשובה אחת נכונה, בחר/י את התשובה הנכונה ביותר עבורך. בנוסף, סמך/י עבור כל פעילות האם אתה מבצעת אותה מתוך רצון / צורך / רצון וצורך. במידה ואינך מבצעת עיסוק מסוים, סמך/י בעמודה "לא מבצע/ת".

מפתח הקטגוריות

שם הקטגוריה	הסבר
מחובר/ת עמוקות	התנתקות מהזמן מתוך הנאה
מחובר/ת	מעורבות, ייחוס חשיבות לפעילות, התעמקות ודבקות בה
מעוניין/ת	סקרנות, אכפתיות
מבצע/ת	ללא ייחוס משמעות חיובית או שלילית לפעילות
אדיש/ה	חוסר עניין, שעמום
לא מחובר/ת	העדר מעורבות, תחושת נתק
סולד/ת	התנגדות, סלידה

שלב ראשון - המעורבות בעיסוק

רשימת העיסוקים

העיסוק	לא מבצע	מחובר/ת עמוקות	מחובר/ת	מעוניין/ת	מבצע/ת	אדיש/ה	לא מחובר/ת	סולד/ת
1. לכוש								
2. רחצה								
3. אכילה								
4. הניגון/אישית טיפוח (סירוק, ציפורניים, גילוח, איפור וכו')								
5. מנוחה ושינה								
6. משק בית (בביסה, נטילת רצפה, כלים)								
7. בישול								
8. קניות								
9. הניהו ושימוש בתחבורה ציבורית								
10. ניהול רפואי (נטילת תרופות, ביקור אצל הרופא, קביעת תורים)								
11. ניהול כספים (תשלומים, ניהול חשבון בנק)								
12. טיפול באחרים (ילדים, בני משפחה)								
13. משחק								
14. נמא בתוך הבית (טלוויזיה, ספרים, מוזיקה, תחביב אישי)								

שם הקטגוריה	הסבר
7. מחובר/ת עמוקות	התנתקות מהזמן מתוך הנאה
6. מחובר/ת	מעורבות, ייחוס חשיבות לפעילות, התעמקות ודבקות בה
5. מעוניין/ת	סקרנות, אכפתיות
4. מבצע/ת	ללא ייחוס משמעות חיובית או שלילית לפעילות
3. אדיש/ה	חוסר עניין, שעמום
2. לא מחובר/ת	העדר מעורבות, תחושת נתק
1. סולד/ת	התנגדות, סלידה



שלב ראשון - המעורבות בעיסוק

לדוגמה: אדם יכול "לבשל" באופן תפקודי מצוין, אבל לסמן "אדישה" אם הפעולה מרגישה טכנית, ולעומת זאת "מחוברת/ת עמוקות" כשהוא מתנדב או יוצר. מה לומדים מהשלב הזה:

- היכן יש מוכחות וזרימה בעשייה.
- היכן יש ניתוק או התנגדות.
- אילו תחומים כלל אינם מבוצעים כרגע ולמה?

העיסוק	לא מבצע	מחברת/ת עמוקות	מחברת/ת מעניינת	מבצעת/ת אדישה	לא מחברת/ת	סוללת/ת
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

שלב שני - המניע לעיסוק

העיסוק	לא מבצע	מחברת/ת עמוקות	מחברת/ת מעניינת	מבצעת/ת אדישה	לא מחברת/ת	סוללת/ת	מניע לביצוע
1							רצה / צריך / רוצה ונרין
2							רצה / צריך / רוצה ונרין
3							רצה / צריך / רוצה ונרין
4							רצה / צריך / רוצה ונרין
5							רצה / צריך / רוצה ונרין
6							רצה / צריך / רוצה ונרין
7							רצה / צריך / רוצה ונרין
8							רצה / צריך / רוצה ונרין
9							רצה / צריך / רוצה ונרין
10							רצה / צריך / רוצה ונרין
11							רצה / צריך / רוצה ונרין
12							רצה / צריך / רוצה ונרין
13							רצה / צריך / רוצה ונרין
14							רצה / צריך / רוצה ונרין

מטרה: להבין מה עומד מאחורי העשייה - רצון, חובה, או שילוב ביניהם. המטופל מסמן לכל עיסוק את סוג המניע: רוצה / צריך / רוצה וצריך. השאלה הזו מתרגמת רווחה נפשית לשפה של יום-יום: כמה ממה שאני עושה הוא חובה, כמה ממנו הוא בחירה כמה אני מצליח לשלב ביניהם.

ממצאי מחקר חלוץ:



עיסוקים של "רוצה וצריך"
המקום שבו האדם פועל מתוך איזון
בין אחריות למשמעות
והם מנבאים את רמת הרנוחה
הגבוהה ביותר.



עיסוקים של "רוצה בלבד"
מבטאים רצון אישי ללא
מחויבות או מסגרת,
ולעיתים נשארים בגדר
פנטזיה.



עיסוקים של "צריך בלבד"
משקפים חובה ללא חיבור
רגשי
ועלולים להוביל לשחיקה
ועייפות.

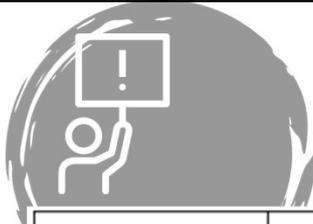
הפערים בשאלון אינם "בעיות" אלא דלחות לשיחה טיפולית. הם מאפשרים:
לגעת באובדן משמעות או בשחיקה,
לחשוף רצונות שהודחקו,
ולעורר איזון מחדש בין חובה, רצון ובחירה.

פער בין "מה שאני עושה" לבין "מה שאני רוצה"

רשימת העיסוקים

העיסוק	לא מבצע	מחוברת/עמוקות	מחוברת	מעוניינת	מבצעת	אדישה/לא מחוברת	סולדת/מניע לביצוע
1 לבוש							רוצה / צריך / רוצה וצריך
2 רחצה							רוצה / צריך / רוצה וצריך
3 אכילה							רוצה / צריך / רוצה וצריך
4 הגיינה אישית וטיפוח (סירוק, ציפורניים, גילוח, איפור וכדומה)							רוצה / צריך / רוצה וצריך
5 מנוחה ושינה							רוצה / צריך / רוצה וצריך
6 משק בית (כביסה, נטילת רצפה, כלים)							רוצה / צריך / רוצה וצריך
7 בישול	✓						רוצה / צריך / רוצה וצריך
8 קניות	✓						רוצה / צריך / רוצה וצריך

תסכול, חוסר חופש או אובדן משמעות.
מטרה טיפולית: לעורר מודעות למה שחסר, להבין הבדל בין רוצה וצריך
לאפשר לאדם לבחור מחדש אם להחזיר לווטר, או להמיר בעיסוק אחר.



פער בין "רוצה" ל"צריך" קונפליקט בין ערכים לאחריות

העיסוק	לא מבצע	מחברות עמוקות	מחוברות מעונינות	מבצעות	אדישה	לא מחוברות	סולדות	מניע לביצוע
16 פנאי מחוץ לבית (הצגות, סרטים, מסעדות, טיולים, מסיבות)						✓		רוצה / צריך / רוצה וצריך
17 פעילות ספורטיבית							✓	רוצה / צריך / רוצה וצריך
18 גידול וטיפול בבעלי חיים					✓			רוצה / צריך / רוצה וצריך
19 עבודה בשכר				✓				רוצה / צריך / רוצה וצריך
20 התנדבות								רוצה / צריך / רוצה וצריך
21 לימודים (פורמלי ולא פורמלי)								רוצה / צריך / רוצה וצריך
22 ניהול וקיום מנהגי דת ורוחניות								רוצה / צריך / רוצה וצריך
23 מפגשים חברתיים (קהילה, חברים...)								רוצה / צריך / רוצה וצריך
24 מפגשים משפחתיים								רוצה / צריך / רוצה וצריך
25 שימוש בטכנולוגיה (מחשב, טלפון, טאבלט)								רוצה / צריך / רוצה וצריך

עלייה בשעמום וירידה בשביעות הרצון.

מטרה טיפולית: לעבור מחובה ריקה לחובה עם משמעות - מה שמחקרית מעלה

פער בין תחומי חיים שונים



מעורבות גבוהה בתחום אחד (למשל עבודה) ומעורבות נמוכה מאוד באחרים (למשל פנאי או קשרים).
הפער יוצר עומס רגשי ותפקודי - כי תחום אחד "סוחב" את האחרים.

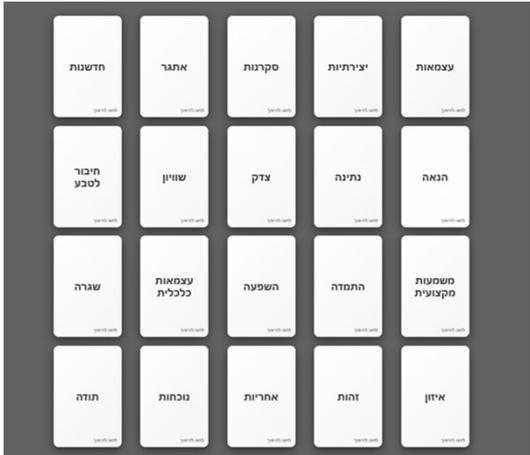
חקירה/הערכה טיפולית:
"מה ממלא אותך מחוץ לעבודה?"
"מה קורה כשאתה עוצר מהעשייה?"

מטרה טיפולית:
לעזור לאדם לראות את חיוו כמכלול, לא כתחומים מנותקים

חקר ערכים

<https://mappppp.my.canva.site/value>

מתרגם ערך מופשט לפעולה מוחשית.



- כלי לפיתוח מודעות ומשמעות אישית
- משלב בין רפלקציה לעשייה לא רק לחשוב על ערכים, אלא לבדוק איך הם באים לידי ביטוי במעשים קטנים.
- נגיש רגשית וקוגניטיבית
- הוא יוצר מעבר ממודעות לערך - להתבוננות על המשמעות שלו ביומיום- לבחירה קטנה שמבטאת אותו.

23

תודה רבה



שלמים

המרכז לטיפול תפקודי-קוגניטיבי-רגשי

24