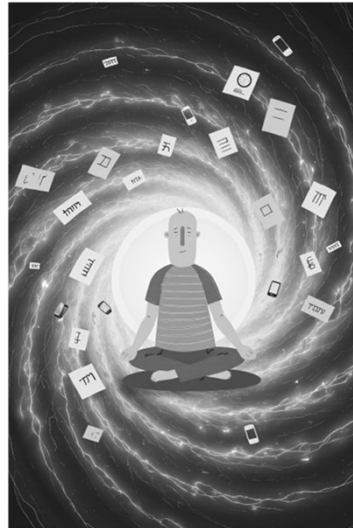




שלמים  
מרכז לטיפול תפקודי-קוגניטיבי-רגשי

## איך לתפקד גם כשלחוץ?



1

## רגע לפני שמתחילים



שלמים  
מרכז לטיפול תפקודי-קוגניטיבי-רגשי

2

## אנחנו תקועים



- מעבר בין 0-100.
- מה יעזור לי עכשיו?  
(גנרי מול מותאם להפרעת קשב)



3

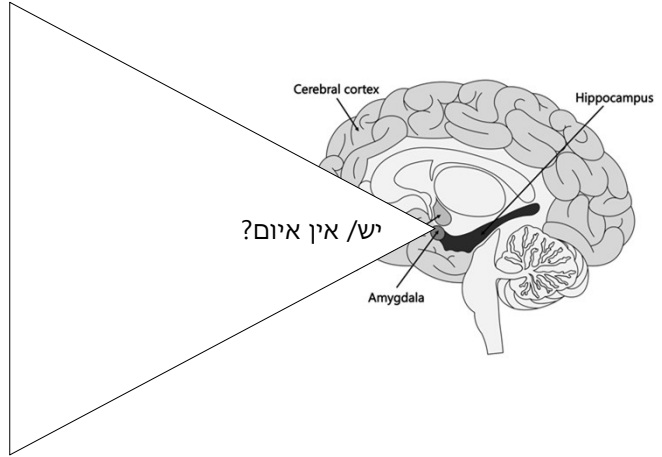
## מה קורה לי במוח!?



4

## סטרס

- גופני 
- קוגניטיבי 
- רגשי 



## שתי המערכות שחשוב להכיר

### המערכת הפראסימפתטית

- מופעלת בזמני רגיעה 
- אוטומטית 
- מביאה את הגוף למצב התאוששות ושיקום 



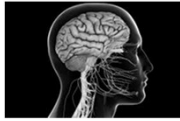
### המערכת הסימפתטית

- מופעלת באיום 
- אוטומטית 
- מכינה את הגוף לפעולה מהירה 

## מה קורה במצבי סטרס?

### איום מתמשך

המערכת הקוגניטיבית



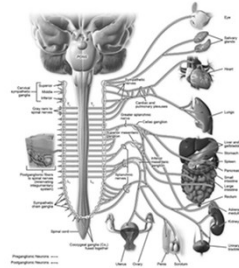
המערכת החיסונית



המערכת האנדוקרינית



### איום מיידי



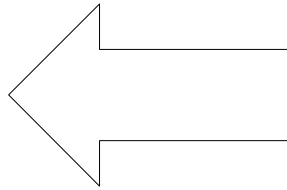
הלחם



ברח



קפא



## איך כל זה קשור להפרעת קשב?

### תפקודים ניהוליים (ע"פ תומאס בראון)



שלמים

מרכז לטיפול בילדים ונוער עם קושי

## איך כל זה קשור להפרעת קשב?

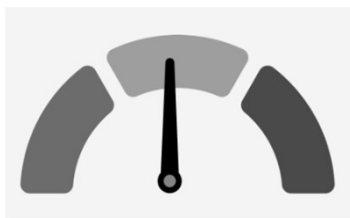


- **Shifting (מעברים)**
- טקסים כעקרון תומך מעברים
- טקסים ביום יום
- טקסים שעזרו לסטודנטים שמשתתפים במילואים.

9

## עוררות

עוררות היא כמו המנוע הפנימי של הגוף והמוח שלנו. היא משקפת את מוכנות מערכת העצבים שלנו לקלוט גירויים והיא קובעת כמה "ערניים" או "כבויים" אנחנו ברגע נתון.



**דמיינו סקאלה מ-0 עד 10:**

- ב-0 אנחנו ישנים לגמרי.
- ב-5 אנחנו ערניים ומרוכזים בדיוק במידה הנכונה- מה שנקרא טווח העוררות האופטימלי.
- ב-10 אנחנו במצב של לחץ קיצוני או התרגשות מאוד גדולה.

10

## עוררות מיטבית

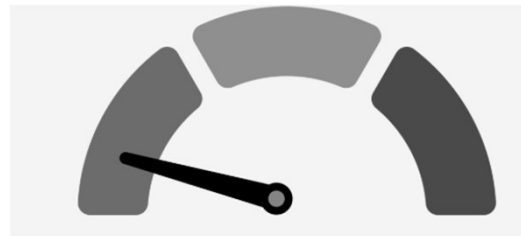
נשימה: רגועה  
ערנות: מעורבות, יש מיקוד  
מהירות תגובה: מתאימה ומאחנת.  
עוצמת תגובה: מתאימה לסיטואציה  
חשיבה: לוגית, מסודרת מאפשרת מיקוד.  
קבלת החלטות: גמישות, נכונות להתייעץ



11

## עוררות נמוכה

גוף: נשימה איטית, תחושת עייפות, כבדות, קור  
או אפילו כאב ראש  
התנהגות: מדברת לאט, נמנעת מקשר עין,  
מתקשה להתחיל משימות  
חשיבה: מחשבות איטיות, "נמרחות", קושי  
להתרכז, קושי לקבל החלטות, קושי לייצר  
רעיונות



12

## עוררות יתר

גוף: דופק מהיר, נשימה מהירה, תחושת חום,

מתח בשרירים, עצבנות

התנהגות: מדברת מהר, זזה הרבה, מתקשה

להתרכז, מגיבה בקיצוניות

חשיבה: מחשבות מהירות, חשיבה מקוטעת,

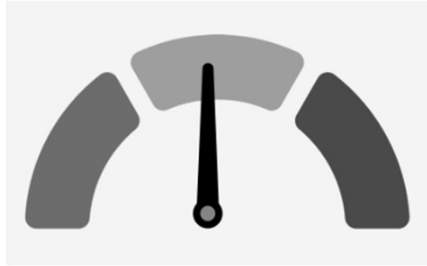
קושי לסנן מידע, קבלת החלטות אימפולסיבית



## איך נזהה איפה אנחנו על הטווח

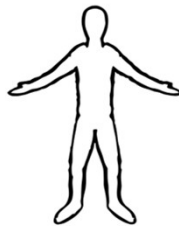
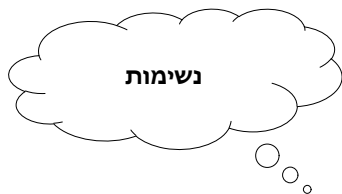
בירור טווח עוררות			
טווח	שאלות	עוררות גבוהה	עוררות מיטבית
	מה קורה עם הנשימה?	קצרה, מהירה ושטחית. תנועת חזה של בית החזה והרמה של הכתפיים.	נשימה רגועה וזורמת. יש תנועה סדירה של הבטן והחזה שמאפשרת לקלוט טוב חמצן.
עוצמת התגובה	מה מידת מהירות התגובה?	עזרת יתר, מתחזות ומצב של "היכון". האדם יכול להיראות לחוץ, עצבני, מודעזע בקלות	מידת הערות גבוהה ונראית מעורבות. האדם צלול, ממוקד, עד למה שקורה סביבו ופעיל.
	מה עוצמת התגובה?	עוצמת התגובה גבוהה ומגומת. תגובה חריפה, חוקפנית וקיצונית.	התגובה מתאימה ומאוזנת. הופך בין הגירוי לתגובה סביר ומידתי. התגובות מהירות אך לא חפזות
טווח	שאלות	עוררות נמוכה	עוררות מיטבית
	עד כמה החשיבה מאורגנת?	החשיבות מהירות, מקוטעות. יש קושי לסנן מידע לא רלוונטי ונטייה למחשבות קטסטרופליות.	יכולת לארגן את המחשבות באופן לוגי, יש יכולת לסנן מידע ולהתמקד בעיקר.
החלטות	איך יכולת קבלת החלטות?	קושי לשקול אפשרויות. נטייה לקבל החלטות מתוך לחוץ גם כשאין כוח. אימפולסיביות.	מאפשרת נמישות בהחלטות בהתאם לנסיבות. החיטאות להשלילת נכונות להתייעץ.
	מה מידת החשיבה?	עוצמת התגובה גבוהה ומגומת. תגובה חריפה, חוקפנית וקיצונית.	עוצמת התגובה חלשה מדי. תגובה חסרת מרץ או עניין.

## המטרה לנסות להגיע כמה שיותר קרוב לטווח הירוק



15

## מה יכול לעזור?



16

## מה יכול לעזור?

### פעילויות מרגיעות

#### פעילויות רגועות:

- יוגה
- מיינדפולנס
- פעילות יצירה
- שתיית תה צמחים
- אוכל במרקם רך
- הקשבה למוסיקה : איטית, מילים מרגיעות, לחן עדין, וליום נמוך
- הקשבה לקולות של טבע
- אמבטיה חמה
- מריחת קרם גוף
- ניתוק ממדיה חברתית
- פתירת תשחצים קלים, חידות קלות
- סידור חפצים

#### פעילויות פורקות מתח:

- ריצה/ קפיצות
- ניעור חלקי גוף
- להקשיב למוסיקה קצבית, בווליום גבוה
- ריקוד חופשי
- "מלחמת כריות"
- לשיר חזק
- לצעוק
- לקלל
- לאכול מאכלים פריכים/ קראנצ'ים
- לעשות משימות בית שדורשות עבודת ידיים חזקה: שפשוף, לישת בצק, קילוף וחיתוך ירקות שורש, שטיפה

17

## מה יכול לעזור?

### פעילויות מעוררות

- אימון אירובי
- משחקי חידות ואתגרים
- תחרויות על זמן
- חוויות חושיות חדשות- כמו לאכול אוכל חדש או בעיניים עצומות
- חוויות חושיות חזקות- כמו אוכל חריף, ריח דומיננטי, לחיצות על הגוף
- לקחת חלק בשיחות על נושא שמעניין
- תחביב חדש
- שטיפה וחלונות



18

## מה יכול לעזור?

פעילויות  
רובוטיות/  
מונוטוניות



- כלים
- קיפול כביסה
- הליכה
- צביעה
- ציור צורות חזרות כמו מנדלות או doodle

19

## מה יכול לעזור?

נשימות



1. הגוף שלנו כאן- החשיבה בעבר או בהווה
2. בסערה המיינד שלנו בצמרת אבל אפשר לעבור לקרקע
3. נשימה מעודדת חשיבה צלולה

20