



- טבלה זו הינה לשימוש אישי בלבד לסטודנטים בקורס ולא להעברה בשום אופן!
- טבלה זו נותנת מידע חלקי ו/או ראשוני המבוסס על ה- DSM אך אין לראות אותו כמידע המהווה כלי לאבחון.
- אבחון דורש אבחנה פסיכיאטרית על ידי רופא בלבד.
- כל שאלה שיש לכם בנושא זה. תוכלו לשלוח באזור האישי בשאילתא.

ההפרעה	תסמינים – סוג ההפרעה (קריטריונים)	אטיולוגיה	תוכנית טיפול וכלים	דגשים
דיכאון	לא אוכלת ישנה הרבה מספר שאין לה למה בבוקר. שלושה חודשים ויותר. - חשד שיש חודשים – הערכה סופית. שנה שלימה. ירידה בתאבון. לא עושה דברים שרגילה לעשות. לא מתקלח. חוסר הנאה בדברים לא מבלה עם חברים רצון להתבודדות. חוסר תקשורת עם הסביבה. חוסר מצב רוח. בריחה לאלכוהול/ סמים. קשיי ריכוז.	<u>קוגניטיבי:</u> אין לי מה לקום בבוקר מחשבות ואמונות מגבילות שמנהלות אותה. מחשבות לא טובות על עצמה. אהרון בק: משולש קוגניטיבי. עתיד אני, עולם. 10 עיוותי חשיבה. טראומה שלא טופלה. למידה מצפייה בהתנהגות הסביבתית. מצוקות רגשיות כלליות שלא טופלו. קונפליקטים דתיים. קונפליקטים מיניים. <u>פסיכודינמי:</u> קונפליקטים בלתי מודעים (איז-סופר אגו) / תחושות כעס מהילדות שלא באו לידי ביטוי. / לא סופקו צרכים שלה פסיכוסקסואליים. (קבעון) <u>ביולוגי:</u> נוירורנסמיטרים חסרים במוח. (תפקוד לא תקין) <u>התנהגותית:</u> לא נתנו מחמאות או שנתנו רק ביקורת. התניות וחזוקים לתגובות שליליות לאירועים.	<u>קוגניטיבי:</u> שינוי עיוותי חשיבה. Meta model הטמעת הנחות יסוד NLP. מודל סמארט (כדי לבנות מטרות). הקליני. משולש הזהב. פוקוס, שפה, פיזיולוגיה. אינטרוספקציה. הסבר על חשיבות הפוקוס. חיזוק מערכת חיסון רגשית. סקריפט מתאים בדמיון מודרך להטמיע סוגסטיה חיובית על החיים. במידה ויש טראומה שטרם טופלה: תוכנית טיפול בטרומה. בדיקה אקולוגית. אמפתיה הכלה ונטילציה רגשית. טכניקת סוויש.	לשים לב לכך שאין מוטיבציה פנימית ולכן עיקר עבודה היא על האמפטיה, והכלה. לתת הסבר רציונלי לפני שימוש בכל כלי / תוכנית עבודה. זה עשוי להגביר א האמון, והסוגסטיית. משך תקופת תסמינים – שלושה חודשים ויותר. חשד. שיש חודשים – אבחון.
אנורקסיה	סירוב לשמור על משקל גוף תקין מינימלי. הפרעה בדרך בה האדם תופס את משקל גופו. נשירת שיער. נשים בעיות במחזור. אובססיה למשקל הגוף. חוסר תאבון הסתגרות הקאות שמירת גיזרה עיוותי חשיבה בהקשר של תפיסת הגוף. תסמיני דיכאון. משקל גוף לא תקין. BMI (גובה&משקל)	לחץ חברתי חוסר ביטחון עצמי שאיפה ורצון להידמות למודלי רזון. חוסר שייכות עיוותי חשיבה בתפיסת הגוף ומשקלו. עיוותי חשיבה בהקשר החברתי. שאיפה לשלמות (OCD) פרפקציוניזם. חוסר הערכה מהסביבה. דימוי עצמי נמוך טראומה פגיעות מיניות בעיות רגשיות מורכבות.	חיזוק מערכת חיסון רגשית. ונטילציה רגשית. חיזוק השייכות. מעגל החיים. ביטחון עצמי דמיון מודרך מאסלו אדלר פרנקל משולש הזהב (פוקוס, פיזיולוגיה, שפה) זיהוי אמונות מגבילות זיהוי עיוותי חשיבה. הטמעת הנחות יסוד ב NLP. (הקשר)	

התחפוף הדינמי

אובדנות	מדבר על מחשבות אובדניות. דיכאון עמוק. רצון להתבודדות חברתית. ניסיון אובדני. (מובהק) אי שקט בריחות לאלכוהול וסמים. מסרים אובדניים. חוסר שליטה. סימני חתכים / ניסיונות אובדנות. בתקופה משמעותית.	התייחסות סביבתית חיובית, למשקל גוף ורזון.	
פוסט טראומה PTSD	הימנעות מאובייקטים או סיטואציות ספציפיות. אי שקט דיכאון (במקרים מסוימים) פלשבקים באמצע היום ו/או הלילה מאירועים טראומטיים ודומיהם. מפחד לדבר על הטראומה. דיבור ושיחה על האירוע מעורר בו חלחלה. תסמיני חדרה קשים. כבי צעקות התפרצויות זעם. רעידות. עיוותים בפנים / בגוף.	תחושות אשמה לחצים. חוסר שליטה. סכיזופרניה. מאניה דפרסיה. פוסט טראומה. תסכול. איבוד אמון בסביבה. טרגדיה במשפחה/סביבה קרובה. ללא יכולת הכלה. עוני. אבטלה. ניכור הורי. הפרעות פסיכוטיות. התקף פסיכוטי. בדידות חברתית. הפרעות נפשיות שלא טופלו. שיימינג /חרס ברשתות חברתיות. גירושין כואבים בגידות קשות. פגיעות מיניות. סף תסכול גבוה.	תשאול ראשוני. למה היא באה. הערכה פסיכופתולוגית. ליצור משמעות לחיים, חלומות, מטרות. תפקידים. להכיר אותה. אמפתיה הכלה ונטילציה רגשית. טיפול תרופתי במידת הצורך לאיזון. בניית תהליך שיקום כלכלי / עבודה / כסף. טיפול בהתמכרויות / שיקום. תמיכה שבועית של סומך רגשי. לבדוק תמיכה משפחתית / סביבה. הדרכה להורים ולסביבה. סיוע בניהול אורח חיים בריא. חיזוק מערכת חיסון רגשית. אדלר, מאסלו, פרנקל. במידה ויש טראומה / פגיעות מיניות. פרוטוקול לטיפול בטראומה. TLT כלים להעצמה אישית. תקשורת בין אישית. מודלים להשגת מטרות.
	ריבוי טראומות בעבר. טראומה אחת ספציפית. טרגדיה קשה לאדם קרוב ו/או סביבה קרובה ו/או לעצמו. חשיפה מתמשכת לגורמים מעוררי חרדה. חוסר יכולת לעבד אירוע טראומתי ושימוש מתמשך במנגנוני הגנה.	במידת הצורך איזון בטיפול תרופתי. הכלה, הקשבה, אמפתיה לגיטימיזציה. ונטילציה רגשית. הטמעת סוגסטיית חיוביות. TLT זיהוי עיוותי חשיבה מודל סמארט. טיפול בחשיפה. הקהיה שיטתית התניה נגדית. יצירת עוגנים (ככלי משלים) דמיון מודרך.	לא עושים מודל להשגת מטרות שעושי להעמיק קונפליקטים של פער בין הרצוי למצוי. ולהחריף דיכאון. תהליך דיקנס. (תחת השפעת כדורים פסיכיאטריים לא עושים דמיון מודרך אלא אם באישור רופא מטפל) מומלץ להתחיל עם מטרות קטנות ושאפשר ליישם אותם בקלות. מחמאות, עידוד, הקשבה, הכלה – להתמיד בזה כל הזמן.
	להקפיד על מספר מפגשים גדול לוונטילציה רגשית ועיבוד האירועים. המלצות לפעילות גופנית וציאה מהבית למנוע החרפה של ההפרעה ע"י עיבוד האירוע.		

התחפוף הדינמי

תחושת אנושיות.	להתאים סקריפט. השגת מטרות הנחות יסוד ב – NLP.		תנועות לא רציונליות. גמגום. תקופה של שישה חודשים ויותר. שלושה חודשים חשד. שבוע וחצי אחרי אירוע, לשלוח לטיפול ולהתייחס לזה.	
במקרה ומטופל לא מאוזן ו/או אנחנו רואים שהוא במצב מאוד קשה, ניתן להמליץ על הערכה פסיכיאטרית ולשקול טיפול תרופתי בהתאם להוראות רופא.	ונטילציה רגשית הכלה אמפטיה זיהוי חוויות עבר טראומתיות. זיהוי עיוותי חשיבה. זיהוי אמונות מגבילות. זיהוי מצבים מעוררי חרדים (טריגרים) זיהוי דפוס התנהגות. חיזוק מערכת חיסון רגשית. טיפול בחשיפה. התניה הדרגתית הקהיה שיטתית. TLT מתאים כשיש טראומה. דמיון מודרך עם סקריפט מתאים. מעגל החיים (במקרה של בלבול) לגיטימיזציה- אנושיות. (טבעי) רציונליזציה. (הכרה ומודעות להפרעה).	מקרה טראגי, קשה, לא נעים, שעשוי לעורר מצב חרדה חבוי. מצבי דחק. בידוד וריחוק חברתי. נסיון בריחה מקונפליקטים לא נעימים. ביטוי של חרדה נוירוטית, מאבקים פנימיים. חרדה מוסרית. למידה על ידי חיזוק בכך שהתנהגות החרדה מפחיתה את הסימפטומים. התניה אופרנטית והתנהגותית. צפינו ולמדנו את ההתנהגות הזאת, ראיתי את ההורים, למדתי שזו הדרך להתמודד עם החרדה. גנטיקה, חוסר נוירורנסמיטרים. מצבי טראומה כלליים.	הזעת יתר סחרחורות לחץ בחזה מתח בשרירים קשי נשימה קושי בשינה חוסר תאבון בעיות עיכול לחץ דם תחושת חנק פחד כללי, תמיד ולא מוסבר. בכי בלתי פוסק. כאבי ראש כרוניים. רעידות.	חרדה מוכללת
מצב משפחתי רגיש. סטטוס במשפחה. כמה ילדים. לשים לב להתפתחות הרגשית של הילד במיוחד כשמדובר במטופל צעיר.	תשאול – אינטייק. ונטילציה רגשית. ראפור. אינטרוספקציה למצוא חוזקות. חיזוק הכישורים ו/או התכונות הקיימות. להעניק תחושת שייכות יעילות. חיזוק המודעות העצמית. משולש הזהב (פוקוס, שפה, פיזיולוגיה) חיזוק מערכת חיסון רגשית. דמיון מודרך – סקריפט (דמיון מקום בטוח, ללא חשש, ללא בושה, שהחברה מקשיבה לו מכבדת את דבריו, רעיונותיו מתקבלים, אתה נזכר בהצלחות שלך,	טראומה ו/או טרגדיה משפחתית, או סביבתית. חרם ונידוי מהסביבה. ביקורת מהסביבה. תחושת חוסר שייכות למקום. תחושת חוסר יעילות. כישלונות מהעבר מחלות גופניות ובעיקר הנראות לעין, נכות פיסית / שכלית. כמו : גמגום. זלזול של הסביבה. חוסר בכסף הקשור לביטחון האישי. לבוש זול. נראות סובייקטיבית שלילית. נראות חריגה מהסביבה. חוסר ידע / שפה. מול הסביבה. גנטיקה. תחרות בין אחים במשפחה.	יתכן גמגום לא מולד נרכש בסיטואציות מלחיצות. מופנמות. חוסר תקשורת עם הסביבה. הימנעות מסיטואציות שדורשות ביטחון, אומץ ו/או קשרים עם הסביבה. חוסר אסרטיביות. נחבא אל הכלים. הרכנת ראש בשיחה. שפת גוף סגורה. ניתוק קשר עין. טון דיבור נמוך, רועד, חושש, מהסס. ישיבה בחוסר נוחות. הליכה מהוססת, גורר את הרגליים. עמידה נשענת ונתמכת. חשש מהסביבה ללא סיבה הניכרת לעין.	חוסר ביטחון עצמי.

התחפוז הדיגיטלי



	עיוותי חשיבה ביחס לעולם, לאני, ולעתידי. (המשולש הקוגניטיבי של בק)		
	באנשים שכן אוהבים אותך, דברים שאתה טוב בהם, מחייך למי שפוגע בך ואומר לך את שעל ליבך, אתה מבין אותו אבל זכותי לחשוב אחרת ממך, להרגיש) מעגל החיים. (למטרת סדר) דיוק מטרות לביטחון עצמי ע"י מודל סמארט. מודל CSOM מטא מודל. הטמעת הנחות יסוד NLP.		

טבלת סיכום פסיכופתולוגיה.