



להתחיל מחדש

גם אתה יכול להתגבר על
מצוקה נפשית
ולהתחיל חיים חדשים

9 הצעדים

שיסייעו לכם לחזור לשגרה לאחר משבר נפשי וימלאו אתכם בתחושת בטחון ותקווה

קראו את המדריך ותקבלו כלים שימושיים להתמודדות עם אתגר או בעיה נפשית.
כתוצאה מכך:

- ✔ תחוו פחות תסכול וחוסר אונים
- ✔ לא תצטרכו לחלק את עצמכם בין גורמי טיפול שונים בקהילה
- ✔ תקבלו כלים שיעזרו לכם לחזור לשגרה.



יש תקווה לעתיד ורוז יותר

הסיפור של מעטפת התחיל כשהצוות המקצועי שלנו נתקל במאות סיפורים של מטופלים פסיכיאטרים אשר מתאשפזים שוב ושוב בבתי חולים. העובדה המפתיעה היא שלמרות הטיפול המסור של מטופלים מקצועיים:

- ❑ חלק גדול מהמשוחררים מאשפוז פסיכיאטרי חזרו לאשפוז נוסף
- ❑ רבים מהמטופלים לא הצליחו להתמיד בטיפולים

כיצד לדעתכם ניתן להתמיד בטיפול?
ומה יוכל באמת לסייע למטופל לפרוץ את מעגל האשפוזים החוזרים?

מחקרים מראים כי השתלבות במעגלי החיים השונים: עבודה, חברה, פנאי וזוגיות היא הבסיס לחזרה מלאה לתפקוד אחרי אשפוז.. זאת ובשיתוף **מעטפת מקצועית ומשפחתית**, הם המתכון לה תגברות על הקשיים והפחתת האשפוזים החוזרים.

ריכזנו לפניכם את עקרונות הזהב של מעטפת,
עקרונות ייחודיים ששינו את החיים למטופלים רבים

«מעטפת»

הוקמה כדי להבטיח ששום מעגל חשוב - שיקומי, רגשי או משפחתי,
לא יפוספס בדרך.
מקווים שהמידע כאן יסייע לכם בהתמודדות היומיומית,
ויפחית את רגשות התסכול והאשמה.

אתם לא מבינים? אני באמת לבד!

המתמודדים עם בעיות נפשיות ובני משפחותיהם פונים אלינו פעמים רבות כשהם ממש על סף בכי: «אתם לא מבינים? אנחנו באמת לבד. אף אחד לא הכין אותנו שזה יהיה כל כך קשה», «הבן שלי כל היום במיטה, ואתם רוצים שאני לא אבכה»?
הבסיס להתמודדות נכונה לפי «מעטפת», מתמקד בבניית רשת בטחון תומכת סביב המטופל.

כלומר, במקום:

- להתמודד לבד מול המערכות הבירוקרטיות השונות
- לבדוק בעצמכם בעלי מקצוע (פסיכולוגים, פסיכיאטרים או מלווים תעסוקתיים) שיוכלו לסייע לכם באופן אישי
- להיות רק בטיפול פסיכולוגי בלי יישום של הדברים בחיי היומיום
- לדאוג לעצמכם למסגרת וסדר יום מתאימים

שירות מעטפת מאגד את כל השירותים הללו יחד, והצוות שלנו מסייע לכם לחזור לשגרה ביעילות.

תשכחו מכל מה שידעתם על מטפלים מקצועיים

זוכרים את דמות הפסיכולוג הקלאסי מסדרות הטלוויזיה המוכרות? הפסיכולוג של פעם עורר יראה מסוימת, כשהוא יושב מרוחק מהפציינט האומלל השופך את מר ליבו. הגישה הפסיכולוגית הקלאסית סברה בעבר, כי אל לו לפסיכולוג לערב את אישיותו ורגשותיו במהלך הטיפול, אלא עליו לשמור מרחק מסוים מהפציינט כדי להבטיח את הצלחת הטיפול.

כיום, הדעה הרווחת בעולם הטיפול היא שונה.

ככל שהמטפל יהיה מכיל וקשוב יותר למטופל, כך הטיפול יהיה אפקטיבי יותר עבורו.

השילוב המנצח הוא בבחירת מטפל מקצועי אשר מתאים כמו כפפה למטופל.

למטפל שתבחרו מקום חשוב ביותר ומכריע בהצלחת תהליך השיקום. אך אל דאגה, אינכם צריכים לבחור אותו לבד.

העומס גדול עליכם בכמה מידות, ואנחנו לא מצפים מכם להתפנות לחיפוש מטפל מתאים ולבדוק אותו בזכוכית מגדלת.

הייחודיות של «מעטפת» היא במציאת «השידוך» המושלם בין מטפל ומטופל. המטפלים המקצועיים שיטפלו בכם או ביקיריכם נבררים בקפידה, על מנת לספק מענה למכלול הצרכים תחת קורת גג אחת.

איך אפשר להתמיד בטיפול?

התחלתם טיפול לפני כמה חודשים, אבל לא הצלחתם להתמיד? אל תכעסו על עצמכם, זה בהחלט מובן. התמדה בטיפול דורשת התמודדות עם הקשיים והבעיות באופן קבוע והדבר אינו פשוט לאף אחד מאיתנו.

אם כן, כיצד ניתן להתרכז ולהתמיד בטיפול למרות התחושות הקשות?

רבים מהמטופלים שפנו ל«מעטפת» שאלו שאלה זו, וכולם קיבלו את אותה התשובה - גם אם לא ניחנתם בכושר התמדה יוצא מגדר הרגיל, תוכלו להתמיד בכל משימה כשתפגשו בחוויית התקדמות והצלחה.

בכל תהליך שיקומי יש רגעים חיוביים ושלייליים. יש את הרגעים בהם נחוש שאנחנו מוצלחים, מתקדמים, התקווה בשמים ורואים את האופק. ישנם, רגעים בהם נתהה האם אי פעם נצא מזה.

עם זאת, כשיש תמיכה, ליווי ותוכנית מסודרת ופרקטית, ההתמקדות בהגעה למטרה בהצלחה מייצרת את ההתמדה הדרושה - גם ברגעים הקשים.

«מעטפת» עוטפת אתכם פשוטו כמשמעו.

המטופלים שלנו במרכז, וסביבם אנו בונים את התוכנית הטיפולית שתייצר עבורם את ההתמדה הדרושה. **כשאתם יודעים שמבינים אתכם ורוצים בהצלחת השיקום שלכם, הסיכוי שתצאו מזה גדל פי כמה וכמה.**

דיכאון, OCD מאניה דיפרסיה - אתם יכולים להסביר לי קצת יותר?

לדיכאון ולהפרעות נפשיות צורות ביטוי ופנים רבות.
הכירו אותם ואת ההבדלים ביניהם:

סכיזופרניה: סכיזופרניה היא הפרעה נפשית הנפוצה בקרב 1% מהאוכלוסייה, ומתאפיינת בקשת רחבה של תופעות ותסמינים כגון: נסיגה חברתית, חוסר הנאה מפעילות, מחשבות שווא (דלוזיות), מחשבות פרנואידיות ועוד.

מי שעבר התקף פסיכוטי יודע שמדובר בחוויה טראומתית ולא פשוטה, המקשה על התפקוד העצמאי וההשתלבות בחברה.

OCD (הפרעה טורדנית כפייתית): מאופיינת במחשבות טורדניות בלתי פוסקות המעוררות חרדה, ובהתנהגות כפייתית (פעולות החוזרות על עצמן שוב ושוב) שמטרתן להפחית את החרדה.

אנשים מדווחים על תחושה כי «משהו רע יקרה» אם לא יחשבו מחשבה או יבצעו פעולה מסוימת.

ההפרעה מקשה על התפקוד בבית ומחוצה לו, והפעולות גורמות פעמים רבות לתחושות בושה ואשמה.

הפרעת אישיות: הפרעת אישיות מתבטאת בדפוסי עשייה או מחשבה הסוטים מהנורמות התרבותיות- חברתיות המקובלות.

בדרך כלל הפרעות אישיות יבואו לידי ביטוי ביחסים הבין אישיים של האדם עם סביבתו, בעיקר במערכות יחסים קרובות ובקושי להישאר בקשר. התכונות הבעייתיות יוצרות מצוקה אצל הסובלים מהפרעת האישיות, ומפריעות להם להמשיך בשגרת חייהם.

הפרעת אישיות עשויה לבוא לידי ביטוי בתפיסה חריגה של האירועים השונים בחיים, רגשות בעוצמה גבוהה או נמוכה מדי ביחס לנורמה, קושי בשליטה על דחפים, חילופים

חדים וקיצוניים במצבי הרוח ועוד.

קיימים מספר סוגים של הפרעות אישיות, ביניהם: הפרעת אישיות גבולית, היסטריאליזם, פרנואידיה, סכיזואידיה, תלותית, טורדנית-כפייתית ועוד.

מאניה דיפרסיה (הפרעה דו-קוטבית): הפרעה זו מאופיינת בשינויים קיצוניים במצבי הרוח, כאשר בצד אחד נמצאות תחושות דיכאון ומצב רוח ירוד, ובצד הקיצון השני תחושת פעלתנות ומרץ מוגברים.

שינויים אלה באים לידי ביטוי פעמים רבות בחוסר שינה, בזבז כספים, התנהגויות לא מווסתות, תחושות גדלות ועוד.

כאשר מצב בעייתי זה אינו מאוזן, הוא עשוי להביא להשלכות קשות על חיי האדם ועל סביבתו.

דיכאון: דיכאון שייך גם הוא למשפחת הפרעות הקשורות במצב הרוח. מדובר בהפרעה הנפשית הנפוצה ביותר בעולם, המתבטאת בעיקר במצב רוח ירוד לאורך זמן, אובדן עניין והנאה בפעולות שבעבר עוררו עניין אצל האדם, דימוי עצמי נמוך, ירידת אנרגיה, מחשבות אובדניות, הפרעות בשינה, ירידה ניכרת בתפקוד ועוד.

הצוות של מעטפת נמצא כאן כדי לסייע לכם לראות שהקושי שעובר עליכם הוא תופעה מוכרת וניתן להשתקם ממנה.

כדור ודי? מצוקה נפשית לא פותרים רק בכדורים

קראתם על המצוקה שלכם או של יקירכם? אמרו לכם שיתכן ויהיה צורך בטיפול תרופתי? אתם כנראה צודקים, אבל עם יד על הלב - האם די בזה כדי לפתור את הבעיה מן השורש?

יש כל כך הרבה רבדים המושפעים באופן עקיף מהמצוקה. כשאנו חשים שלא תומכים בנו, שאיננו מסוגלים לחזור לעבודה או שאנו בלחץ תמידי ממה שעובר עלינו. בהעדר מערכת תמיכה, יהיה לנו קשה מאוד להתמודד עם המצוקות, גם אם אנחנו מאוזנים בעזרת טיפול תרופתי.

כדורים פסיכיאטריים הם כלי טיפולי רב עוצמה, אך המציאות בשטח מראה שהם רק חלק מן הטיפול הכוללני.

מעטפת מתחייבת לספק פתרון כוללני ממוקד מטופל עם מבט על העתיד.

- ✓ ליווי ותמיכה ממוקדי שיקום והחלמה על ידי מגוון אנשי מקצוע מתחום הטיפול
- ✓ איש הטיפול הנבחר בהתאם לקושי הספציפי ילווה את המטופל ובני משפחתו על מנת לקדם השתלבות מיטבית בחיים
- ✓ ידע הדרוש לאדם ומשפחתו - רקע על הפרעה, טיפולים ודרכי ההתמודדות

האם נגזרה עליי בדידות לנצח?

אורן, שכיר בחברת כוח אדם, כבן 20, חווה משבר קשה בעקבות גירושין של הוריו והתקשה עד מאוד להמשיך בחייו.

אט אט החל להסתגר בביתו, לא יצר קשרים חברתיים וניתק חלקית את הקשרים עם בני משפחתו. עם הזמן, הצוות בחברה בה עבד אורן, החל לדווח על חיסורים חוזרים ונשנים, מה שהוביל בסופו של דבר לפיטוריו.

למרבה המזל, הצוות המקצועי של «מעטפת», פגש את אורן בדיוק בזמן. כלי שיקומי ייחודי העמיד את אורן על הרגליים, וסייע לו לקבל מבט בריא יותר על עצמו ועל סביבתו.

הבדידות היא אחד השלבים הקשים בהתמודדות עם כל קושי נפשי.

עבור רובנו, פיתוח קשרים חברתיים בסיסיים נחשב למשימה פשוטה יחסית וקורה די בטבעיות, אולם עבור חלקנו מדובר ב«הר», שקשה עד בלתי אפשרי לעבור אותו.

אנו במעטפת מבינים שחשוב מאוד להתמודד ולטפל בבדידות.

מחקרים מראים קשר ישיר בין חוויית בדידות לבין בעיות בריאות. אנשים שחווים בדידות סובלים יותר מעייפות, איכות שינה ירודה וכאבים כרוניים. מחקרים עדכניים מלמדים כי חוויית הבדידות נמצאה קשורה גם לעלייה בלחץ הדם, פגיעה באיזון ההורמונלי, ירידה ביעילות המערכת החיסונית ועוד לכן, אחד משירותי הדגל של מעטפת הוא שירות חונכות אישית.

החונכות היא כעין «תרגיל יבש» ביצירת קשרים חברתיים, ללא צורך בקפיצה למים ובהתנסות בקשרים חברתיים אמיתיים.

הניסיון החיובי שלנו בשילוב חונכות בתהליך השיקום מוכיח את עצמו כל פעם מחדש, ומטופלים רבים שסיפרו לנו בהתחלה על תחושת בדידות מתמשכת, שמחו בהמשך לשתף אותנו שחל שיפור עצום בסימפטומים מהם סבלו.

קשה לי לחזור לעבודה - איך פורצים את מעגל הקסמים?

משברים עשויים להופיע בכל שלב ושלב בחיינו. מי מאיתנו שחוהה זאת מקרוב, יודע שמשברים גורמים בדרך כלל לירידה משמעותית בתפקוד הכללי, ובמוטיבציה הפנימית לעשייה ולביצוע הפעולות השגרתיות. פעולות פשוטות כמו צחצוח שיניים, הפעלת מכונת כביסה או נסיעה ברכב הופכות לקשות מאי פעם.

אם אתם מזדהים עם הנאמר, חשוב שתדעו ששגרת יום המלווה בתעסוקה קבועה יכולה לייצב את מצבכם. מחקרים רבים מצביעים על כך שדווקא במצבים של קשיים ומצוקות נפשיות, שגרה ותעסוקה מכניסות סדר, ומסייעות לחייכם לחזור למסלול הנכון.

הייחודיות של «מעטפת» היא בהנעה שלנו לכיוון תהליכי שיקום חיוניים.

איננו משאירים אתכם לבד במערכה עם הקושי, אנו כוללים בסל השירותים שלנו את כל הכלים שעשויים לסייע לכם להשתלב מחדש בשוק העבודה. במעטפת מספקים כלים למיקוד תעסוקתי, הכנה לראיון עבודה, ליווי של צוות מקצועי בהשתלבות בעבודה חדשה ועוד.

השב על השאלון של «מעטפת»
ותקבל מאיתנו ייעוץ מקצועי
ראשוני טלפוני ללא עלות או התחייבות!
כל פרטיך יישמרו בסודיות מוחלטת