

# ממעגל הדאגה למעגל ההשפעה

כלים להתמודדות בזמן משבר  
חרבות ברזל 2023

## רבקה אלקובי

יועצת אשכול הערכה - פקולטה  
למדעי הבריאות אוניברסיטת בן גוריון  
דוקטורנטית בח"מ ופסיכולוגיה  
מטפלת באומנויות ופסיכותרפסטית  
יזמית ומיסדת B-Friend





## חברים.ות יקרים.ות,

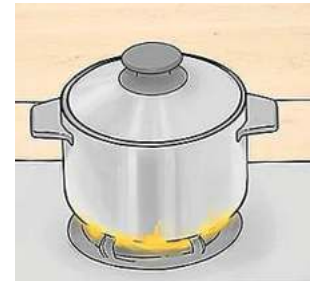
מקווים ששלומכם טוב ושלום יקירכם. מאמינים שבתקופה מורכבת זו אחת הדרכים היעילות להתמודדות היא להרחיב את מעגלי החוסן הפנימיים והחיצוניים. בזמני משבר אנו נדרשים יותר מתמיד לפתח כלים ודרכי התמודדות. לאור כך הנגשנו לכם את מודל זה עם ערכה פרודקטיבית ליישום עצמי או עם סטודנטים.

## בתקווה לימים טובים ורגועים

צוות הפקולטה למדעי הבריאות אוניברסיטת בן גוריון



# בחרו/ו צ'ינו' פאמאר אונק בלקוסיף זא:



**מעגל  
ההשפעה**

**מעגל  
הדאגה**

**מעגל ההשפעה**

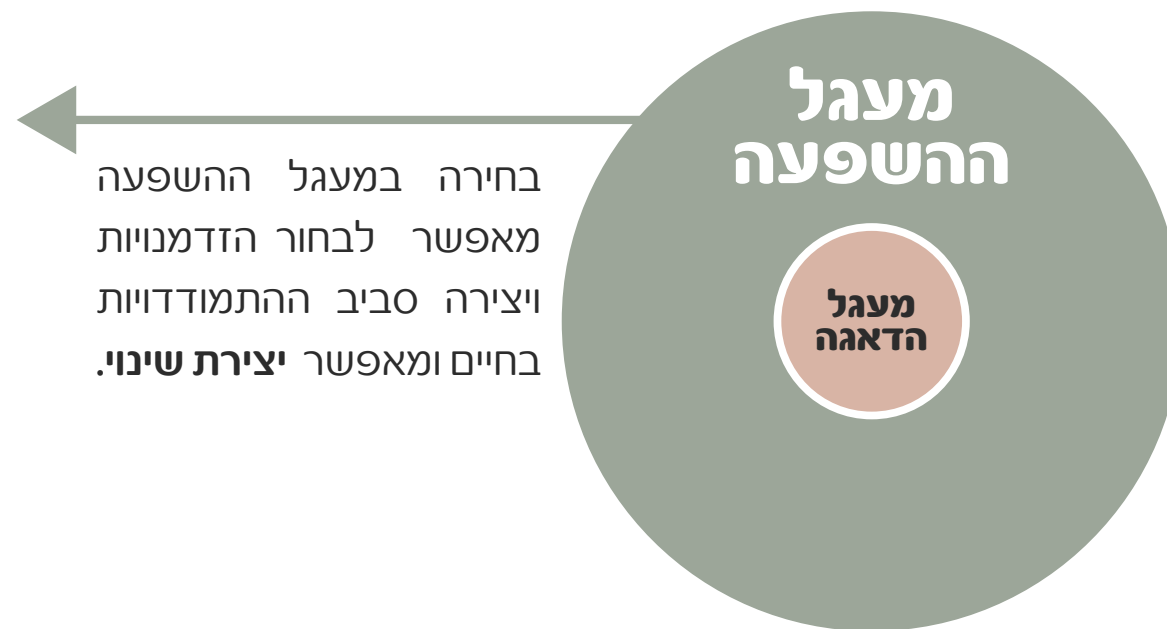
מתייחס לחלקים שיש  
לי עליהם השפעה  
בחי.

**מעגל הדאגה**

מתייחס לחלקים שאין  
לי השפעה עליהם והם  
מעסיקים אותי בלי  
יכולת השפעה.

אנו בוחרים בא'לה נעלם להפי'מא

# מעגל ההשפעה או מעגל הדאגה



# כיצד נבנה תחושת קהורנטיות בתקופה זו?

(SOC - Sense Of Coherence)

נהילות -  
האמונה כי יש את  
המשאבים  
להתמודד עם  
האתגר  
(רכיב התנהגותי)

משמעותיות -  
התפיסה כי יש  
משמעות באתגר  
(רכיב רגשי)

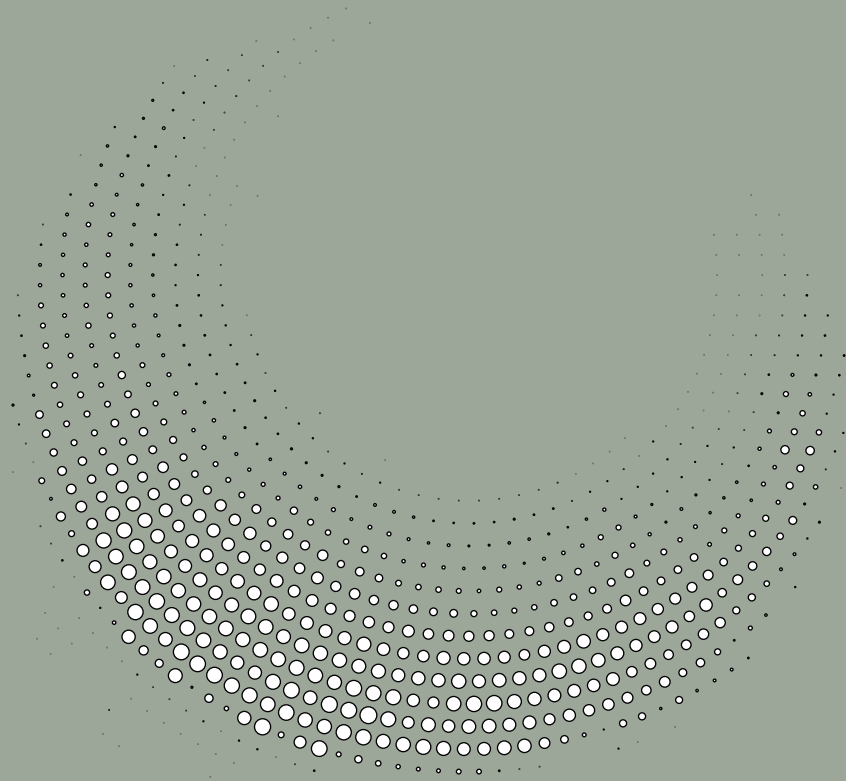
מובנות -  
האירועים הגיוניים,  
מובנים ועקביים  
(רכיב קוגניטיבי)

Antonovsky, 1979

אבו עג'אג', 2016

בן מאיר וליטבק הירש, 2020

שגיא, 2014



**כלים לבניית מעגל ההשפעה  
ותחושת קהורנטיות בזמן משבר**

# עש"ן ד"ק

כתיב ליצירת מעגל ההשקעה

נשימות

שרירים

עצור

קדימה

דיבור פנימי





עצור

עוצרים לרגע, לוקחים הסק זמן  
נמנים לעצמנו הקוצרה:

**עצור**

# שרירים

השרירים של הנפש מתגלים

לא כשאתה מחזיק חזק

אלא כשאתה מספיק חזק

כדי לשחרר



# נשימות

**כוח על / מיקה בן שאול**  
אלו יכולתי לבקש לי כח-על  
לא הייתי מבקשת זוג כנפיים,  
סנפירים,  
או לייזר מהעיניים;  
הייתי מבקשת רק את היכולת  
להציץ טיפה קדימה  
להציץ קדימה יום  
לודא שגם מחר יהיה בסדר  
לחזור להווה  
ולנשום.





# דיבור פנימי



ארבעת הצעדים  
להתמודדות עם  
מחשבה מכשילה



שיום הרגש



אני מכיר את  
המצב ויודע  
מה לעשות

# ארבעת הצעדים להתמודדות עם מחשבה מכשילה

✓ 40

בחירת מחשבה/הרגשה  
חדשה התואמת את  
הטוב שלי

✓ 30

הסכמה לשחרר את  
המחשבה וההרגשה  
שאינה רצויה

20 ?

ניסוח המחשבה עם  
סימן שאלה?

10   
זיהוי המחשבה  
המכשילה

# קדימה

בחירה ממאמץ בעליון מקבץ

אין מה לעשות  
כרגע

יש מה לעשות  
כרגע?



עֵנָף / עֵידִית בֶּרֶק

כִּמוֹ בְּכֹל מִשְׁבֵּר  
יֵשׁ לְהֵאָחֵז בְּעֵנָף הַקָּרוֹב  
לֹא לְהִסְחֵף בְּנֶהָר  
לֹא לְטַבֵּעַ  
צָרִיךְ לְבַחֵר הַיָּטֵב  
שֶׁיְהִיָּה בְּהִשָּׁג יָד  
שֶׁלֹּא יִהְיֶה דֶק מִדֵּי  
שֶׁיִּחְזִיק אֶת מִשְׁקַל הַגּוֹף  
וְהַנֶּפֶשׁ  
לְאַרְךְ זְמַן  
כִּמוֹ בְּכֹל מִשְׁבֵּר  
לְגִלוֹת בְּסוּפוֹ שֶׁאֵת גִּזְעַ





# משכי חוטי זהב מילדותך

היכולת לגלות רגעי חסד שהיו  
בילדות, מביאה לריפוי וחיזוק הקשר  
עם עצמי ועם חיי.  
הניתוק מהטוב שהיה לילדה הוא  
ניתוק מהטוב הגלום בי עכשיו.



# פואור







## מיקה בן שאול

נכון שאחרי הסערה  
בא השקט  
וצמחים צצים  
מכל עבר  
ופרפרים חגים בין השיחים  
ומן העצים נשמעת  
שירה  
אבל תוך כדי הסערה  
יורד הגשם  
ואנחנו לא מדברים מספיק  
על כמה הדמעות האלה  
מנביטות אותנו  
והופכות אותנו בעצמנו  
לשדות שלמים  
של למידה