|  |
| --- |
|  שאלה מרכזית: מה מייצג שבוע המודעות לבריאות הנפש? |

**מסר**: ב10.10 מתחיל שבוע המודעות לבריאות הנפש. בריאות הנפש היא נושא שלעיתים קשה לנו לדבר עליו בגלל סטיגמות שונות או חששות מה שמוביל אותנו לתפקוד לקוי הן כבני נוער והן כמדריכים. המסר בפעולה זו הוא להכיר בנושא ולפזר את החששות המובילות אותנו. בריאות הנפש יכולה לפגוש אותנו ואת החניכים שלנו בצורה שכיחה.

|  |
| --- |
| **מתודה 1: שיתוף** |
| **נפתח בשאלה: מה אתם יודעים/ מה יש לכם להגיד על הפרעות נפשיות?****למדריך**: חשוב לתת אזהרת טריגר לפני פעילות בנושא. יכולים להיות לנו חניכים בעלי התמודדויות כאלה או אחרות או סיפורים משפחתיים.  |
| http://www.clker.com/cliparts/T/K/l/e/n/C/clock-icon-hi.png | 10 דקות | http://www.endlessicons.com/wp-content/uploads/2013/02/wrench-icon-614x460.png | ללא | http://simpleicon.com/wp-content/uploads/paper-clip-1.png | ללא |

|  |
| --- |
| **מתודה 2: ייצוג | גרף אנושי** |
| נציג סטיגמות על הפרעות נפשיות ונראה כקבוצה את הסטריאוטיפים מהם אנחנו מושפעים. |
| http://www.clker.com/cliparts/T/K/l/e/n/C/clock-icon-hi.png |  10 דקות | http://www.endlessicons.com/wp-content/uploads/2013/02/wrench-icon-614x460.png | ללא | http://simpleicon.com/wp-content/uploads/paper-clip-1.png | נספח א' רשימת סטיגמות |

|  |
| --- |
| **מתודה 3: הבעה יצירתית** |
| חוסר נראות: נחלק את החניכים לזוגות ואתן לכל זוג דף וטושים. הם יבחרו פתק אקראי (נספח ב) עליו כתובה מחלה או הפרעה ויצטרכו לצייר אדם עם אותה מגבלה. הזוג שיקבל את הפתק "הפרעת נפש" כנראה יהיה אבוד קצת. **מסר:** אחרי השיתוף נדבר על איך בניגוד להפרעה פיזית שיש לה נראות או לפחות מתאפיינת בתחושה שניתן להזדהות איתה ולהביע כלפיה סימפטיה, להפרעות נפש אין נראות. על כן קשה יותר לזהות הפרעת נפש ובהרבה מקרה מי שלוקה בהן צריך "לצאת מהארון" איתן. לוקים בהפרעות נפש מקבלים הרבה פחות תמיכה והכרה ממה שהם צריכים.**נק' נוספת**: אפשר להוסיף ולשנות את רשימת המוגבלויות בהתאם לגודל הקבוצה. |
| http://www.clker.com/cliparts/T/K/l/e/n/C/clock-icon-hi.png | 15 דקות | http://www.endlessicons.com/wp-content/uploads/2013/02/wrench-icon-614x460.png | דף וטושים | http://simpleicon.com/wp-content/uploads/paper-clip-1.png | נספח ב' רשימת מוגבלויות |
| **מתודה 4: השראה** |
| נצפה בסרטון- "כשהבחורה השמנה נהיית רזה" שמדבר על הפרעות אכילה בלתי נראות.בהפרעות נפש אתה נלחם בעצמך: אצור עם החניכים רשימה של כל ההפרעות והמחלות והמגבלות שעולות להן בראש. נעבור על כל אחת ונגדיר במה צריך להילחם כדי להחלים. (שפעת-וירוס, סרטן- גידול, דמנציה- נוירונים משובשים, סקוליוזיס- חוליות עקומות, פציעה ברגל- שריר שנמתח וצריך זמן להירפא וכו). אחר כך אשאל אותם במה צריך להילחם כדי להחלים מהפרעת נפש. מה הגורם? התשובה היא עצמך. באופן טרגי מקור הבעיה בהפרעת נפש הוא החולה, ולכן כל כך קשה להחלים מהן. צד אחד שלך חייב להתנגד לצד אחר. הדיכאון של אדם דיכאוני לא רוצה שהוא יהיה שמח, והפרעת האכילה של אדם חולה לא רוצה שיאכל באופן תקין. "המתח בין הרצון להסתיר לבין הרצון שאחרים ישימו לב להפרעה ויתגייסו לסייע קיים תמיד" מההגדרה של אנורקסיה של כללית. |
| http://www.clker.com/cliparts/T/K/l/e/n/C/clock-icon-hi.png | 15 דקות | http://www.endlessicons.com/wp-content/uploads/2013/02/wrench-icon-614x460.png | לוח, מקרן, בריסטול וטושים | http://simpleicon.com/wp-content/uploads/paper-clip-1.png | [סרטון](https://www.youtube.com/watch?v=XXFaaWmaltE) |

|  |
| --- |
| **מתודה 4: הגדרות** |
| המתודה הזו נועדה פשוט באמת לתת להם קצת רקע לגבי הסוגים השונים של הפרעות נפשיות. אפזר במעגל פתקים עם שמות של הפרעות, קודם אשאל אם יש מישהו שחושב שהוא יודע להסביר במה מדובר ואז נקרא הגדרה (נספח ג) |
| http://www.clker.com/cliparts/T/K/l/e/n/C/clock-icon-hi.png | 5 דקות | http://www.endlessicons.com/wp-content/uploads/2013/02/wrench-icon-614x460.png | ללא | http://simpleicon.com/wp-content/uploads/paper-clip-1.png | נספח ג' הגדרות |

|  |
| --- |
| **מתודה 5: סיכום** |
| חשוב לסכם ולעבד את התחושות שאנחנו יוצאים איתם מהפעולה. איפה זה פוגש אותנו ולאן נרצה ללכת עם זה. מצורף דף המסרים של כותבת היחידה המקורית. שכבגיסטית באחד משבטי התנועה שהתמודדה עם הפרעות אכילה והפכה את זה למסר חינוכי. הדף מצורף באנונימיות. |
| http://www.clker.com/cliparts/T/K/l/e/n/C/clock-icon-hi.png | 7 דקות | http://www.endlessicons.com/wp-content/uploads/2013/02/wrench-icon-614x460.png | ללא | http://simpleicon.com/wp-content/uploads/paper-clip-1.png | נספח ד'- המסרים של הכותבת |

**נספח א':**

1. **בן אדם עם הפרעה נפשית יכול להיות חלק נורמלי מהחברה.**
2. **בן אדם עם הפרעה נפשית יכול ללמוד בכיתה רגילה.**
3. **בן אדם עם הפרעה נפשית יכול להיות במערכת יחסים.**
4. **בן אדם עם הפרעה נפשית יכול ליצור חברויות.**
5. **בן אדם עם הפרעה נפשית יכול להדריך בצופים.**
6. **בן אדם עם הפרעה נפשית יכול להיות חכם.**
7. **בן אדם עם הפרעה נפשית יכול להצליח בחיים.**
8. **בן אדם עם הפרעה נפשית יכול להיות חבר שלי.**
9. **מחלה נפשית היא גרועה יותר ממחלה פיזית.**
10. **אי אפשר לטפל בהפרעה נפשית.**
11. **מחלות נפשיות זה מביך.**

נספח ב'-

קטוע רגל

חולה בשפעת

לוקה באבעבועות רוח

אדם עם הפרעת נפש

משותק מהמותניים ומטה

נספח ג':

**מהי אנורקסיה נרבוזה (Anorexia Nervosa)?**

כדי להגדיר שמישהי או מישהו סובלים מאנורקסיה צריכים להתקיים שלושה מאפיינים ברורים וכמה תנאים:

המאפיינים:

• סירוב לשמור על משקל גוף תקין.

• פחד עז מעלייה במשקל.

• הפרעה משמעותית בתפיסת הצורה, הגודל והמשקל של הגוף, כלומר: זו לא סתם בעיה של דימוי גוף בעייתי, זו הפרעה של ממש בתפיסה, כמו הפרעה בבוחן המציאות...

הסובלת האופיינית מאנורקסיה עוסקת באובססיביות במשקל ובצורת הגוף. חלקים רבים מהיום מוקדשים אצלה לחשיבה על משקל, על אוכל, על בישול, על האכלת אחרים, על דיאטה ועל המטרות שהציבה לעצמה מבחינת המשקל.

למעשה, לעיתים נראה שהסובלת מאנורקסיה לא יכולה לחשוב על דבר מלבד אוכל ומשקל - ונושאי השיחה שלה הופכים מצומצמים וחד־גוניים.

**בולימיה** היא הפרעת אכילה חמורה המאופיינת באפיזודות קבועות של התקפי זלילה (אפיזודת זלילה בולמית ממוצעת נעה בין 2,000 ל-2,500 קלוריות), במהלכן קיימת תחושה של חוסר שליטה על האכילה, ואחריהן טקס היטהרות באמצעות שיטות שונות כגון: הקאות יזומות, שימוש לרעה במשלשלים, במשתנים, בחוקנים ובתרופות אחרות, צום או פעילות גופנית מוגזמת.

בולימיה נפוצה הרבה יותר בקרב נשים, כאשר רק כ-20%-10% מהאנשים אשר סובלים מבולימיה הם גברים. אנשים בכל הגילים עלולים לסבול מבולימיה, אך הפרעת האכילה נפוצה יותר בקרב מתבגרות ונשים צעירות.

**דיכאון** הינו הפרעת מצב רוח המלווה בתחושות של עצבות, חוסר אונים, חוסר ערך עצמי או אשמה, לצד פגיעה בתפקוד היומיומי. לעיתים חוסר רגש מוחלט. הוא עשוי להופיע באופן מחזורי, כאשר ישנן הפוגות בין האפיזודות הדיכאוניות, או להיות מצב נפשי קבוע יחסית וממושך. זוהי אחת מההפרעות הנפשיות הנפוצות ביותר והיא הוכרזה על ידי ארגון בריאות העולמי כגורם מספר אחד לליקוי תפקודי ברחבי העולם. כלומר, מחלת הדיכאון הינה בעלת השלכות משמעותיות על חייו של האדם, והמתמודדים עמה עלולים לסבול מאד מהקשיים הכרוכים בה.

**התקף חרדה והפרעת פאניקה**

הכינוי "התקף חרדה" מתאר הופעה עוצמתית ופתאומית של חששות ואימה המלווים בתחושה שקיימת סכנה מאוד גדולה. במהלך ההתקף ניתן לזהות מקבץ מהסימנים הבאים: דפיקות לב מואצות, הזעה, רעד, קוצר נשימה, תחושת חנק, כאבים בחזה, בחילה, טשטוש, תחושת איבוד שליטה או פחד משיגעון, פחד מוות, חוסר תחושה ברורה של אברי הגוף, קור וחום.

התקף חרדה מוגדר כהתגברות הדרגתית של הסימפטומים שצוינו, אשר מגיעים לשיאם לאחר 10 דקות וחולפים לאחר עד 40 דקות.

אנשים המדווחים על התקף חרדה מתארים פחד עוצמתי וכי הם חשבו שהם הולכים למות, לאבד שליטה, לקבל התקף לב או להשתגע. לרוב מדווחים כי קיים דחף לברוח במהירות מהמקום בו התרחש ההתקף. כל זאת כאשר לא קיים איום ממשי.

**הפרעות חרדה,** להבדיל מחרדה טבעית, הינם מצבים רפואיים בהם קיימת חרדה כביטוי מרכזי, אך בדרך כלל עוצמתה מוגברת ואינה תואמת לסיטואציה. היא פוגמת באיכות החיים, גוררת סבל סובייקטיבי ומשפיעה על דרגת התפקוד. בהפרעת חרדה קיימת תחושת פחד גם במצבים בהם אין סכנה אמיתית או שהסכנה אינה בדרגה גבוהה כעוצמת הרגש.

הסימנים הגופניים של הפרעת חרדה כוללים עוררות יתר, כאבים בחזה, דפיקות לב, יובש בפה, תכיפות מתן שתן גבוהה, אי נוחות בטנית ועוד.

הסימנים הפסיכולוגים והחשיבתיים כוללים דאגה מוגברת, חשש, פחד, חוסר ביטחון, ראייה קטסטרופלית, העצמה של מחשבות שליליות (להפוך עכבר לפיל) והעצמת פחדים ממחלות גופניות.

(אספר שבהתקפי החרדה שלי היה לי נמלול בגפיים, היפרונטילציה ותחושה פסימית).

3%-2% מהאנשים בעולם, גברים ונשים במידה שווה, סובלים **מהפרעה טורדנית כפייתית** (Obsessive Compulsive Disorder).

בגדול, אפשר לומר כי OCD מתאפיינת במחשבות בלתי־רצוניות, חוזרות ומטרידות, ש"נתקעות" בראש, ומעוררות חרדה. ברוב המקרים, מי שסובל מההפרעה מוצא לעצמו דרכים להקל על החרדה או על חוסר הנוחות שגורמות המחשבות האלו. ההקלה יכולה להתבטא בביצוע של טקסים שונים, או במחשבות אחרות שכאילו מנטרלות את המחשבות המטרידות.

הטקסים הם רצף של פעולות חוזרות, שהאדם מרגיש שנכפה עליו לבצע, שוב ושוב. מצד אחד, מובילים הטקסים להקלה, ומצד שני הם גוזלים זמן רב, ולפעמים גורמים לפגיעה קשה בתפקוד. לפעמים מופיעים טקסים בלבד, גם ללא מחשבות מובחנות ומוגדרות שמלבות אותם. (למשל נעילת דלת חוזרת כדי לוודא).

הפרעה דו קוטבית הידועה גם בשם **מאניה דיפרסיה**, הינה בבסיסה הפרעת מצב רוח (Mood Disorder), אשר במידה ואינה מטופלת יכולה אף להוביל להתנהגות מסוכנת, פגיעה חמורה בשיפוט ואפילו לאובדנות. הפרעה דו קוטבית מתאפיינת בשינויים קיצוניים במצב רוח, משמחה קיצונית (מאניה) לדיכאון (דיפרסיה).

במצב של מאניה, חווה החולה תקופה רבת עוצמה, המאופיינת באופוריה חוסר מנוחה, אנרגטיות, בה הוא יכול להיות פטפטן, להתנהג באופן חסר אחריות ושיקול דעת אשר יכול להוביל להתנהגויות הרסניות כגון ניהול מסעות קניות ראוותנים, מין מסוכן ואימפולסיבי ועוד.

בשלב מסוים, מצב רוח מרומם זה יכול להתהפך ולהפוך למשהו אפל יותר – דיכאון. תקופת הדיכאון יכולה להתאפיין בעצב, בכי, תחושה של חוסר ערך, אובדן האנרגיה, אובדן ההנאה, בעיות שינה ועוד תסמינים קשים אחרים.

נספח ד': מסרים של כותבת היחידה.

בחיים אל תטילו ספק בהפרעה של מישהו כי הוא לא "נראה מתאים לה", אין לכם מושג מה אדם עובר. ההפרעה לימדה אותי שגם בלי קשר להפרעות נפש, כל אחד מתמודד עם משהו שאנחנו לא יודעים עליו. בשיא האנורקסיה שלי הייתי בתפקוד הכי מרשים בחיים שלי, השתתפתי בשבעת אלפים תכניות באוניברסיטה, הדרכתי קבוצה בצופים, רקדתי וקיבלתי מאיות בבצפר, אף אחד לא יכל לדעת שמשהו לא בסדר.

אל תכחישו את הבעיות שלכם! אל תנרמלו את מה שמרגיש לכם לא נורמלי. גם אם כל החברות שלי מדברות על זה שהן מרעיבות את עצמן להרעיב את עצמי זו עדיין הפרעה נפשית. אל תשוו את עצמכם לאחרים או לאנשים באינטרנט, רק אתם יודעים כשמשהו לא בסדר. הדבר שלי היה הכי קשה עם האנורקסיה הוא שלא הייתי מוכנה לתת לה תוקף במשך כל כך הרבה זמן. הכחשתי אותה וסירבתי לקבל עזרה. אל תיתנו לזה לקרות לכם, תדעו שאתם חשובים ומה שעובר עליכם חשוב, ומגיע לכם שידעו ויעזרו לכם לצאת מזה.

שום משקל או שום מראה לא יעשה אתכם שמחים. רק אתם, רק ביטחון עצמי.

אל תתייחסו לאנשים שלא יודעים לעכל אבחנות שונות, סבתא שלי עד היום מכחישה את האנורקסיה שלי כי לא נראיתי כמו שלד. יש אנשים שלא מצליחים להשתחרר מסטריאוטיפים של הפרעות נפש וישר מקשרים אותן לתואר "משוגע". זו בעיה שלהם, תתעלמו.

תתמכו באנשים עם הפרעות נפש בצורה הפשוטה של פשוט להיות שם. אל תנסו לאבחן את מי שלא ביקש מכם אבל: **תדווחו אם אתם מזהים דפוסים מסוכנים בהתנהגות של מישהו**, הוא עלול להודות לכם בעתיד. תבהירו ותזכירו לחברים שלכם שתמיד תתמכו בהם ותהיו שמחים להקשיב להם, אבל רק אם אתם באמת מתכוונים לזה. תנו תוקף לרגשות של חברים שלכם, אל תנסו למצוא להם פתרונות אלא תנו להם לדבר.

תהוו דוגמה על ידי זה שתדאגו לבריאות הנפשית של עצמכם.

תמיד יש מישהו , חבר, חברה, מדריך\ה , צוות בוגר, את.ה אף פעם לא לבד.