

לנצח דיכאון וסבל

שאלות? 0544-346494 ערן שחר

בדיכאון?

נמאס לך מהכול?

שונא ת'חיים?

כועס/ת הרבה ?

שותה הרבה אלכוהול?

עכשיו קדימה להפנים ולדעת שיש הרבה כיווני הבראה מזה.

לא מגיע לך לסבול.

וגם אם ניסית 1,2,3 שיטות קודמות, יש עוד 10 שיטות.

זה המסר מס' 1.

יש מלא שיטות. לא להפסיק לנסות.

וגם לחזור על שיטות דרכים שכבר ניסית.

לא לעזוב את זה.

להרים טלפון לער"ן, ולהתייעץ. פשוט להתייעץ.

לשתף את כל החברים שלך בזה

קיצוני

לשים את החרא הכי קיצוני על השולחן.

לבקש דעה. עצה. רעיונות. טלפונים.

לשאל מטפלים על "אקטיבציה התנהגותית" או "הפעלה התנהגותית"

שזה תוכנית מקסימה וחזקה, לחיזוק רגש נפש ומניעת סבל נפשי.

ללכת לרופא משפחה ולהגיד את זה.

להתקשר ל 5 מטפלי CBT ולהיפגש עם כולם לעשות Shopping.

לדירה עושים שופינג. לביטוח עושים שופינג. לבגדים עושים שופינג.

לאוטו עושים שופינג. ולתחזוקת נפש עושים שופינג.

בודקים עוד ועוד. מנסים.

זו גאווה גדולה לטפל בעצמנו

זו גאווה גדולה לשקם את עצמנו

זו גאווה גדולה להבריא את עצמנו

זו גאווה גדולה להוביל את עצמנו לפתרון ושקט
זו גאווה גדולה לקחת אחריות על ההשפעה שלנו על הסביבה שלנו
זו גאווה עצומה להיות אנשים חזקים, פומות
וגם להודות בפחדים, בחולשות, ובשטיקים/התנהגויות מחורבנות שלנו.
הגיע הזמן, שבין חברים ומשפחה
נשים את הקושי מכל סוג על השולחן.
לדבר מלמעלה, ורק לראות הופעות או לשתות וויסקי ויין אדום
זה חארטה של מעל השולחן .
לראות רק את היופי, ואז לחטוף
זה החארטה של החיים.
החיים סופר קשים ומאתגרים, במקביל ליופי עצום שיש בהם
והעתיד זה שיתוף.
העתיד זה לשים דברים על השולחן.
העתיד זה להגיד: קשה לי. אני שונא ש. לבד לי בטירוף.
אני ניטרף. אני מרגיש משוגע. פגום.
מותר! ומשם לעלות. ומשם לטפל .
טיפול זו מתנה. טיפול זה ליטוף. טיפול זו אהבה, לאחרים ולעצמך.
טיפול זה מגניב. טיפול זה לא אומר שאני חולה נפש, אלא בריא - נפש.
אני לא חולה נפש, כשהנפש שלי כואבת. כשהנפש שלי מבינה
כמה חרא עברתי בלי שידעתי. כמה היה קשה, ונישאר, מה שחשבתי שעבר.
אנא שתפו פוסט זה, למען הרווחה של כולנו. רווחת הנפש. רווחת החיים. אהבת החיים. גבורה זה לטפל
בעצמך. לא חייבים כדורים. ממש לא. גבורה ובגרות ועומק, זו מודעות, לקיחת אחריות, ולא להיבהל.
אנחנו לא חולי נפש. הנפש שלנו כואבת. עמוסה. מלאת משימות. מלאת מיני טראומות מהעבר. הנפש
שלנו היא לא ברזל. לא משאית. לא בטון. הנפש שלנו היא מותק. חומד. נשמה טובה. הנפש שלנו היא
נשמה טובה
שמגיע לה ליטוף
עוד ועוד ועוד
עד שיהיה לך טוב

הקדמה

- יש תקווה! יש תקווה! יש תקווה!
 - אפשר לנצח את הדבר המגעיל הזה במידה רבה (: בעבודה נכונה.
 - בהמון מקרים הדיכאון עובר. זה עובר! זו תקופה, והשיא או הכובד הגדול שלו עובר. דיכאון זה לא לתמיד. תחזקי/י מעמד! נמצא דרך. נמצא תוכנית שעובדת.
- את/ה יכולים לנצח את זה!
 - כמו שהייתם פייטרים כבר בחיים שלכם
 - כמו שכבר עשיתם דברים והצלחתם
 - ככה תצליחו לנצח גם את זה. עם תוכנית ראווה.
- תבטחי/י בי Trust Me
 - גם אם משהו פה לא נראה לך, לא להתנוכח בהתחלה. פשוט לעשות. אין פה דברים מסובכים מדי. תעשה/י, ואולי תרויחי/י הצלחה.
- להדפיס את הנייר הזה וללכת איתו צמוד 24/7. להוציא אותו בהפסקות ולקרוא 2 דקות.
- הנייר הזה זה לא פתרון ואני לא מטפל. זה כיוון חשיבה ועוד הצעה שאולי תתרום.
- כל מה שכתוב כאן, מומלץ **במקביל** לטיפול מסודר אצל פסיכולוג, ופסיכיאטר. לא במקום. בנוסף.
- לא דוחים בחיים טיפול בדיכאון. ישר כשהוא בא – מתחילים לטפל בו. לא להזניח. לא לחכות.
- דיכאון זה לא אומר שאת/ה משוגע. זה אומר שאתה כרגע סובל/עצוב/גמור", זמנית! וצריך לטפל בזה. זה כמו שפעת או כאב ברגליים, שצריך לטפל בו.
- האחריות שלנו כלפי עצמנו וכלפי בני הזוג שלנו והילדים שלנו, זה לטפל בעצמנו. אין מצב, שבגלל הדיכאון אנו לא נטפל בעצמנו, או נפיל את הטיפול בנו, על אחרים. אנחנו! אחרים על הטיפול בעצמנו. אם ידענו לעשות ילדים וידענו לקחת בני זוג, אז האחריות זה לתת להם בחזרה, את הטיפול שלנו בעצמנו. את/ה אחרים לטיפול בעצמכם!

משימות התוכנית

- אנו נבנה פה פרוטוקול טיפול כוללני, שמורכב מהרבה תחמושות (פתרונות) - ביחד (:
 - סדר
 - סדר יום – לקום ב 6 בבוקר
 - גוף

- ספורט
- ניהול גוף: הזדקפות, נשימה, ...
- תזונה
- **אווירה ואריזה מחדש**
 - מייק אובר בלבוש ובחזות
 - אווירה בבית
- **שיפור אהבה עצמית (:)**
- **הגברת רוגע**
 - הרגעה האטה, ומנוחה
 - מדיטציה
 - הגדרה מחדש של "המקום הנכון שלך"
 - שעת בין הערביים
- **שיפור תחושת תכלית חיים, משמעות**
 - עידוד של אחרים
 - הגברת משמעות בחיים על ידי יעוץ, עידוד, נתינה, והתנדבות
- **הכרזת קרב**
- **ניהול של הקושי עצמו**
 - טיפול במחשבות מטרידות / ניהול מחשבות
 - פריקת הקושי והכאב
 - לכתוב איך אתה מתמודד עם זה כרגע, בפייסבוק
 - לראות את הגל
 - לא לכעוס על עצמי
 - אם בא לך למות / להתאבד
 - אלכוהול
- **הגברת ריגושים וחוויות**
 - חוויות וריגושים
 - אהבה וזוגיות
 - חברים, פרלמנט
 - מוזיקה. רשימת שירים משמחים
- **משפחה וקבוצת תמיכה**
 - נייעור
 - התערבות משפחתית, צוות משפחתי
 - איתותי סכנה
 - באדי / חבר שומר / קאוצ'ר

לעשות הכול ביחד. כל מה שכתוב פה לטפל בו ביחד. לא דבר דבר או חלק. במקביל. לא חלק!
הכוח של התוכנית הזו היא של הכול ביחד. אם עושים הכול ביחד.

- **סדר יום - לקום ב 6**
 - לא משנה מה קורה, וכמה חרא מרגישים, **לקום כל יום בבוקר באותה שעה, עם שעון.**
 - עדיף, לא אחרי 6 בבוקר. מומלץ, לקום ב 6 בבוקר.
 - לגרד את עצמך מהמיטה, להפיל את עצמך מהמיטה, שנייה אחרי שהשעון מצלצל. **לא לחכות שניה במיטה.** ישר לצאת ממנה. אם נשארים במיטה, המוח מתחיל לתקוף, והדיכאון נכנס.

• ספורט

- ספורט = כדור הנפש מס' 1. אין כדור שיותר עוזר נגד דיכאון מאשר ספורט.
- לא מוותרים על ספורט בשום מצב. אוהבים או לא אוהבים לא משנה. זה מגיע אחרי כמה זמן, האהבה לזה.
- מדובר על 7 פעמים בשבוע. כל יום. כל יום. כל יום.
- חובה לקבוע עם חברה/ה לספורט קבוע או עם קבוצה. ללא קבוצה, מאוד קשה להתחייב ולבצע את זה. לבד זה חצי סיוט. לחפש חברה/ה שרוצים גם ללכת/לרוץ/לשחות, או קבוצה בחדר כושר שאפשר להצטרף אליה.
- להכין את הבגדים שאיתם תצא מהבית לספורט, ערב לפני. שיחכו תלויים או על כיסא.
- סוגי הספורט שמומלצים נגד דיכאון:
 1. שחיה בברכה, ואחרי אימון של 3 חודשים - בים (ים זה נוגד הדיכאון מס' 1)
 2. ריצה
 3. הליכה
 4. מתיחות. פתיחת ידיים (מתיחה מדי פעם) בהליכה ריצה
 5. דגש על נשימה מתמשכת - יודגש בהמשך.
- הליכה בים, כל יום. או טבילה בים. כל יום. זה זינוך לנפש. אפשר לגנון בוקר / אחר צהריים, ואז מרוויחים גם זריחה וגם שקיעה.
- מומנטום + נשימה: לשים לב על לתת לידיים מומנטום בהליכה ריצה, כמו מטוטלת. ולסנכרן נשימה עם המומנטום. כשמותחים קצת ידיים ונותנים לכל היד לזוז קדימה אחורה, נוצר מומנטום. עוד אופציה זה לעשות ספורט שמאפשר מתיחת תנועות יד לקצה. מתיחה של כל הגוף כחץ, כמו שחייה מסוג TI או West.
- המקלחת שאחרי הספורט, השמפו והסבון, זה הדבר שהכי שווה "לעבוד" למענו. תתרכזי/י בזה.
- הקפה שאחרי - הקפה שאחרי הספורט, זה תענוג מדהים. עדיף ליד אנשים. קשה שיש בו תנועה ואנשים שמחים מסביב.

• תזונה, אוכל, תפריט

- שינוי בתזונה = שינוי בדלק שאתה מכניס לנפש שלך. גוף קל = נפש קלה. גוף כבד = נפש כבדה.
- לשים לב לכל דלק שאתה מכניס לגוף שלך במהלך היום. להיות גאה, בדלק טוב (ירקות, פירות, חלבונים) שאתה מכניס לגוף שלך.
- להיכנס לעבודה עם תזונאית/דייאטנית מקסימה אנרגטית ומגניבה
- היעד הוא להוריד 10 קילו בערך (ברוב המקרים. לא כולם) ולהיכנס לאורח חיים תזונתי אחר
- להישקל כל שבוע ביום קבוע, לדוגמא רביעי ב 14:30
- לפתוח לעצמך קבוצה בוואטס אפ שבה אתה מצלם מה שאתה אוכל. הכל.
- אחרי חודש, אתה מוריד 5 קילו, ומקבל מחמאות ועף. אתה אוהב את הגוף שלך יותר. מרגיש קל וגאה. גוף חדש = נפש חדשה. זה + ספורט = חיים חדשים. רעננים.

• ניהול גוף! סופר חשוב. לבצע!

- מקלחות - שתיים עד 3 ביום. חמות רגילות. אם בא לך מים קרים - יופי
- להישען על קיר במקלחת. לנוח עליו. לקחת ממנו כוח.
- פלוסינג/חוט דנטלי - אחרי כל ארוחה. לשטוף שיניים + מי פה, אחרי כל ארוחה.

- להזדקף 100 פעם ביום. הכי חשוב בחיים זה להזדקף. כתפיים אחורה. גב תחתון ליישר. בטן קדימה. לשבת מהיום בלי המשענת. לא להישען על משענת! זה מזליל (נזילה) את הגוף. גוף אחוז = נפש אחוזה. גוף נפול = נפש נפולה.

- לשים לב לנשימה. נשימה עמוקה יותר. ארוכה יותר. גם בהכנסה של אוויר וגם בהוצאה.
- סוגי נשימות בעת לחץ/בעסה:

1. פפפפפ	הוצאת אוויר מחריץ הפה
2. תססס	שחרור כמו נחש
3. האאא	קרחצן לייט

● לעשות מייק אובר כלשהו, בלבוש ובחזות

- האריזה שלנו (לבוש, תספורת) משפיעה המון על ההרגשה שלנו. שינוי באריזה = שינוי בהרגשה
- כללי
 1. להימנע מלבוש שחור / אפור / כחול. לקחת חולצות בצבעים האלה מהארון, ולתת לנזקקים מיד!
 2. ללכת על בדים קלים. דקים.
 3. בחורף לא ללכת עם 3 שכבות. אלא 2 גג. מעילים דקים. להוריד/להתקלף, כשנכנסים לחדר. ללכת עם דברים שיש בהם ריצ'רץ' ויכולים לקלף אותם בקלות.

○ לנשים

1. ללכת על 2 סגנונות חדשים מחזקים
 - הסגנון החופשי: גלביות, גופיות, כפכפים, סניקרז
 - הסגנון האחוז שמביא כוח: ג'ינס T שירט
2. לנסות תספורת חדשה: שיער צבעוני, שיער קצר קופצני, משהו ...
3. להוריד תכשיטים (הכול) למשך חודש. זה מוריד משקל וחסומת אנרגיות/תנועת דם

○ לגברים

1. לקנות בברשקה או פוקס (שם כמעט רק שם, יש חולצות צבעוניות זולות) חולצות טריקו צבעוניות. עדיף צווארון V שהוא פתוח יותר
2. אם השיער שלך חצי מקריח, חובה לעשות קרחת מלאה. זה משנה חיים. מעיר. מעיר את העור. מזיז דם. מחייה! זה שינוי אש! כולם נראים מעולה עם קרחת. הגילוח היומי עם סכין (5 להבים) הוא טכס פומה/אינדיאני כזה, שמכניס כוח.
3. לא ללכת עם סנדלי שורש בעיר. זה זקן וסיעודי. ללכת עם סטייל/שיק. אופנתי וצעיר. כפכפי אצבע או טבע נאות מדליקות. העיקר לא סנדלי שורש.
4. ציפורניים ברגליים ובאצבעות – לקצוץ קבוע. לטפח כף רגל יפה. להוריד יובש בכף רגל.
5. להוריד שיערות מהאף – ב 60 שח קונים מכשיר כזה בסופר פארם/ניו פארם BE.
6. לשים דיאודורנט פעמיים ביום. לוודא שאתה לא מסריח מזיעה.

● אווירה בבית ובאוטו

- כל היום בית פתוח – חלונות פתוחים. אור! חובה אור בבית. לפתוח ווילונות. ווילונות לבנים ולא כהים. לעבור בית אם הבית מדכא / אפל / חשוך. ממש ככה. להשכיר ולשכור. העיקר לעבור מהדיכאון.

- **לזרוק חפצים מיותרים.** בית פתוח. מעט חפצים. די וואזות כבודות מדכאות. לבדוק שאין שם דברים של זקנים/ישנים/עתיקים/מדכאים. גיוון !!! להכניס צבע. תמונות צבעוניות. משחקי ילדים או אביזרים מגניבים צבעוניים. שמחים. מחסן? לרוקן! כל 3 חודש לעבור על הכול, וכל מה שלא משתמשים בו – לזרוק.
- פחות שולחנות וכיסאות. יותר מרחב
- **אוטו** – לנקות. אוטו נקי ומסודר = חיבוק.

○ שימוש במוזיקה לשיפור מצב רוח

- כמה שיותר ברקע. נעימה. לא מדכאת. קצבית. שמחה.
- **להוריד חלונות באוטו**, ולנסוע עם מוזיקה בווליום גבוה. ועם הרוח על הפנים.
- **להגביר!** מוזיקה בווליום טוב – מרימה אותך
- **להיזהר משירים מלנכוליים** / של פעם. שקטים כאלה ... מחבקים / מדכאים / מורידים. לשים לב ששיר ללא קצב הרבה פעמים מוריד אותך. לא מרים.
- **להזדקף עם המוזיקה.** לשבת זקוף. ההזדקפות ומתיחת הגוף עם מוזיקה מכניסה מיני טראנס חיובי.
- **לרקוד באוטו או בישיבה.** לדפוק עם הרגל על הרצפה ולהזיז קצת את הראש. ל
- **לשיר או לזמזם ב נננ או טנננ את השיר.** לשיר = לפרוק חרא.
- **לרקוד!** ריקוד חופשי ומעצים. לא מקצועי
- סוגי ריקוד מומלצים לחפש: ריקוד NIA, ביו דאנסה, ריו אביירטו. כולם **שמחים. מרימים.**
- NIA מכניס רוח קרב לחיים. זו השיטה היחידה שהיא קלה ומכניסה באמת **Drive.** ההנחיה שומרת עליך ממבוכה.

● אהבה עצמית

- זה תהליך שבו אני כל יום מזכיר לעצמי מי אני, מה אני, ושאני אחלה בן אדם (:)
- המוח שלי לא גאון, בלהגיד לי כמה אני סבבה. אז אני אמור להזכיר את זה לעצמי
- וזה כולל אגב, גם את הדברים הפחות טובים שבי. "השטיקים" שלי. האימפולסיביות אולי. הרגישות הגבוהה שמביאה לעצבים. הכל. כל "הגשפט" ביחד.
- אני חייב להזכיר לעצמי, שאני עם לב טוב. שיש לי לב ענק, שרוצה בבסיס רק טוב לאנשים.
- להזכיר לעצמי שיש לי מלא רגש בעיניים, כמעט עד דמעות. ורצון עצום בשקט. זה הכול. סוג של רצון "לחזור הביתה" ... למשהו לא לגמרי ברור (מה זה הבית הזה), אבל רצון סוף סוף לנוח. ואני אדם טוב, שעבר יותר מדי לטעמי (:)
- אני נושם עמוק, ומזכיר/ה לעצמי, שאני עם עיניים טובות, והמון השתדלות. המון השתדלות לעשות טוב לילדים שלי, לזוגי שלי (בעלי/אישתי) ולכולם. אני רק עייף. זה הכול. אבל זה לא לוקח ממני את זה שאני אדם מקסים. עם לב טוב. וראש על הכתפיים.
- גם "הכישלונות" שאני מייחס לעצמי, היו חלק מחיים בלתי נמנעים. כל אדם, והמסע שלנו. הנקודות שלו. ומה שאני קורא לו "כישלונות" זה בדיוק מה שמגדל אותי כל יום מחדש. מוסיף לי עוד שכבה של רגישות, או הימנעות, ממשהו שלא עושה לי טוב.
- מותר לי לחפש מה עושה לי טוב, ומה עושה לי פחות טוב. מותר לי לנוח, מה-לא טוב. כי אני אחלה בן אדם (:)

● הרגעה האטה, ומנוחה

- חלק גדול מכל דיכאון, זה "יותר מדי" מהכול. עומס גדול מאוד לאורך שנים. עייפות גדולה שמצטברת, מכל המלחמות של החיים. אז הגיע הזמן להאט קצת. לנוח יותר. מותר לך, לי, לנוח.

○ איך מאטים ונחים?

- מורידים קצב הליכה בתוך הבית, ומחוץ לבית. ממש "פוקדים" על הרגליים להוריד קצב הליכה.
- נושמים המון לאורך היום. פשוט נושמים יותר בתשומת לב. עמוק יותר.
- מדברים לאט יותר. משפטים קצרים יותר. ממש 3/5 מילים גג. או לא מדברים בכלל. עושים דיאטת דיבור. רק מביטים קצת באנשים, ופחות מדברים. מחייכים. מרכיכים פנים. זהו.
- קונים קצת בכל פעם. שקית אחת קטנה. לא סוחבים דברים כבדים.
- יושבים יותר. על ספסל שפוגשים בדרך. על מדרגות בכניסה לבניין. כמו ילדים.
- אוכלים יותר לאט.
- סוגרים רדיו. קולטים מדי הרדיו רועש. דופק בראש. יורה פרסומות או חדשות עם זוועות, וסוגרים את "לכלוך התודעה" הזה. סוגרים טלוויזיה, כשהיא באה לך לא טוב.
- לא עונים לטלפון, לשיחות שלא מחייכות אותך. שולחים "שלח הודעה" ומעדיפים תקשורת כתובה, על דיבור. עונים! אבל לא בהכרח בשיחה. מקצרים בתשובות.
- **ואומרים דוגרי: "אני צריך/ה שקט כרגע. אני מבקש פטור מזה כרגע".**
- הולכים לישון. עושים גיחות שינה של חצי שעה. הטענה. בכל שעה של היום. לא יותר מדי כן? ... לא להגזים. אבל גיחה כזו כמו שנ"צ, או ממש שנ"צ.
- לשבת בפינת קריאה. פינת כתיבה. עם מחשב או ספר. משהו יחסית קבוע כזה. "הפינה שלך".
- נוסעים לשבוע למצפה רמון לדוגמא, כבית הבראה. לוקחים כמה ימים לנשום. להטעין.

● מדיטציה

- מדיטציה זה לא כמו שחושבים, ישיבה עם ידיים לצדדים וקולות של הווססם. מדיטציה, זה הרבה יותר פשוט מזה.
- כמה זמן? זה הכי מעניין. לדעתי, להתחיל ב 2 דקות. לעלות ל 5 דקות. ככה כמה זמן, ואז אולי במקרה לעלות ל 10 דקות או יותר. על טיימר. להשתמש בטלפון עם הטיימר שלו.
- איפה יושבים? על כל כיסא או מיטה או ספה בבית. בחדר שינה. בסלון. בכל פינה שמוצאים.
- יושבים רגיל. ישיבה רגילה. רגליים על הקרקע או מחפשות מנח נעים כמו רגליים מתחת לכיסא או סיכול סטייל ישיבה מזרחית.
- צוואר קדימה. ותשומת לב לנשימה. זה הכל. רק תשומת לב. לכניסת האוויר, וליציאה שלו. זה הכל. רק לשים לב. לא לנסות שום דבר. הנשימה הרגועה תבוא מעצמה.
- מחשבות יבואו וילכו. מלא סוגים של מחשבות. ככה זה. לא לצפות לשקט במחשבות. זה לא הקטע. הקטע זה לא השקט במחשבות, אלא ה-אי התרגשות מכל מה שבא. המבט במוח במחשבות באות ... והולכות ... שוב באות ... שוב הולכות ... וככה בתוך הבלגן הזה יש פתאום ירידה בכוח ההשפעה שלהן. העוצמה שלהן כשהן באות, יורדת, ויש איזו נירוונה טבעית. מנוחה טבעית. רוגע.
- הרוגע של מדיטציה שווה. זה לוקח קצת זמן (כ 20/30 תרגולים) עד שנכנסים לראש, ודי מהר, מגיעים לשקט/רוגע, לקצת נירוונה, בכל מדיטציה. זו השקעה מאוד שווה. למדיטציה יש כוח מוכח, בהפחתת דיכאון ומציאת שלוה. חובה לדעתי ללכת בכיוון הזה.

● הגדרה מחדש של "המקום הנכון שלך"

- מי האנשים שעושים לך טוב? מי האנשים שמקבלים אותך כמו שאתה/ה?
- להוריד קצת אנשים מהחיים, ששולקים לך את האנרגיות. ולהכניס או להשאיר אנשים, שמחבקים את הנפש שלך כמו שהיא.

- להיות פיזית, במקומות (בתים, עבודה) שעושים לך טוב. ולנסות ללכת/לשנות, מיקומים שלא עושים לך טוב.
- מקום שלא עושה לך טוב, זה לא אומר, שאתה לא בסדר. שאתה "הדפוק". זה אומר, שהמקום הזה, לא נכון לך. במקום לא נכון אתה מרגיש "ברווזון מכוער" ובמקום נכון, אתה תרגיש ברבור.

• שעת בין הערביים

- משעה 19:00 לערך, משהו באוויר מרגיע יותר. ברוח.
- שווה לצאת. חשוב לצאת בשעה הזו. לסיבוב. לקניון. לטבע. לשדה. לפארק. ללכת. פשוט ללכת. להסתובב קצת. בין הסמטאות. לרחבה שיש בקניון. לשדה שמאחורי הבית. לקפה. לצאת.

• תכלית חיים, ועידוד של אחרים – כל היום

- הדרך הכי טובה להתעודד זה לצאת מהעיסוק בעצמך, לעיסוק באחרים
- לעודד אחרים = מתגמל
- לעודד אחרים – מכניס לך כוח ותחושה טובה שעשית משהו טוב
- להרים אנשים במהלך היום שלך זו סיבה טובה לקום בבוקר בשבילה
- כל פעם שבאה לך מחשבה לראש: "למה בכלל לחיות?" לענות לה: "בשביל לעשות טוב לאנשים. להציל אנשים אחרים. למנוע מאנשים סבל. לעזור לאנשים".

○ איך לעודד אחרים?

- מחמאות על לבוש וחיך של אנשים או עיניים טובות שיש להם
 - להגיד תודה היה טעים מאוד (על האוכל) במסעדה בית קפה או פלאפל.
 - לחייך ולהגיד בוקר טוב לבודק בטחוני
 - להגיד למישהו "כל הכבוד" על משהו
 - להחמיא למישהו על משקפיים יפים, תספורת מגניבה, חיוך טוב, נעלים יפות
 - להגיד לאנשים לנשום. להרגיע. לא להתעצבן. לשמור על עצמם
 - לשאול מישהו: "מה שלומך? איך עם הילדים? איך בעבודה? על מה אתה עובד כרגע בעבודה? מה קשה בעבודה מה תוקע?"
 - לשלוח וואטס אפ מגניב לילדים שלך או לחברים שלך: יום נעים, יום מקסים, מי אוהב אותך מי?, שמור על עצמך, תקרע את החיים בן שלי, תני בראש ילדה שלי – לא לוותר
 - להביא פרח 1 למישהו (שכנים, אנשים שאתה בא אליהם)
 - להביא למישהו עוגה או משהו טעים בהפתעה
 - להזמין מישהו לקפה קצר בחוץ. להדגיש את המילה קצר, ואז זה קורה
 - להרים שקית מהרצפה. שקית אחת ביום
 - לתת לקבצן 10 שקלים, עם משפט אוהב: שיהיה לך יום מקסים מלא תקווה
- די להתעסק בעצמך. די לקטר ולילל. תתעסקי/בלהרים ולעודד אחרים
 - יש אנשים שפי 100,000 יותר רע להם וקשה להם: נכויות קשות, ילדים עם בעיות פי 100 יותר קשות, מחלות קשות, שכול קשה, ...

○ לדבר בשפת גוף אנרגטית יותר - זה מזיז את הגוף שלך ומעיר את עצמך.

1. קול מתנגן עולה יורד וחזק
2. חיוך כמובן – לרכך פנים בכוונה
3. ידיים שמביעות ומדברות בדיבור
4. פעירת עיניים בהקשבה (פליאה, השתאות)

• הגברת משמעות בחיים על ידי יעוץ, עידוד, נתינה, והתנדבות

- לקחת את תחום העבודה שלך, ולהתחיל לייעץ בתחום הזה – חינוך
- לשים בפייסבוק מודעה, שאתה מייעץ חינוך בתחום שבו עבדת שנים. למתחילים או אנשים שעובדים בזה גם
- להציע בפייסבוק לבתי ספר, לקחת אותך לתלמידים, לספר על העבודה שבה עבדת. מה למדת שם.
- לעודד כל היום אנשים שאתה פוגש
- להתנדב עם ילדים אוטיסטים, או עם ילדים שצריכים עזרה בשעורי בית, או בהעברת ילדים מעברי חצייה, ... בכל עיר יש יחידת מתנדבים. המתנדבים זו קבוצה מדהימה של אנשים. להיות חלק ממנה, זה מכניס משמעות וכיף.
- **לשים מסר שלך על גלויה / מדבקה, לעצב אותו אצל מעצבת, ולחלק אותו לאנשים בקניון / בתיבות הדואר**

- לחיות. לחייך. די לריב
- כישורי חיים לילדים זה הכי חשוב בחיים
- נשים! שמרו על עצמכן ותגידו את דעתכן
- כולנו שווים. לקבל אחד את השני. די לשפוט ולבקר. לבוא באהבה
-
-

● הכרזת קרב

- זה אומר, שאת/ה מכריזים קרב על החרא הזה שנקרא דיכאון.
- להכריז קרב, זה לחשוב עליו על הדיכאון כל הזמן, כמשהו שמנסה לנצח אותך. להוריד אותך. לדחוק אותך אחורה, ואת/ה! תדחוקו אותו חזרה. את/ה, לא תתנו לו להוריד אתכם על הרצפה. זה קרב. ואת/ה תנצחו אותו
- תחשבו, על הדיכאון, כיך שמנסה להוריד אתכם בהורדות ידיים. מופעל כוח על היד שלך, ואת/ה מתנגדים לו. הכוח שמופעל עליך מייצר קונטרה, התנגדות, ומשרת אותך! כעס = דלק. עצבים = דלק. להתעורר, לעשות, לנצח את זה, לקדם.
- ככה מכריזים קרב על משהו. משתמשים בכוח שהוא מפעיל עלינו, ככוח להגיד לעשות להזיז ללכת לנצח. אבל חשובה הכרזת הקרב. בראש, ובמילים. אני מכריז/ה קרב על הדיכאון, ואני אנצח את זה.
- לזכור ניצחונות קודמים שלך. בעבודה. עם ילדים. בהסתגלות למצבים חדשים. בשינויים שהיו (לידות, מעברי דירה, מעברי עבודה, גיוס לצה"ל, פרידות, ...) וכמו שניצחת את החיים עד עכשיו, את/ה תנצחו את החיים מעכשיו. מכריזים קרב על החיים!

● טיפול במחשבות מטרידות / ניהול מחשבות

- להתחיל לשים לב לאיזו מחשבה "טוחנת" אותך: שונא את / לבד לי / למה לי / ...
- להתחיל להחליט, **שאתה תופס פיקוד** על המחשבות. מנהל אותן. בודק אותן. עונה להם. סותם להן ת'פה. המסר לעצמך = **אני הבוס של המחשבות שלי.**
- כל פעם **שהמוח טוחן/תוקף, לנסות להעסיק את עצמך** באחד מהדברים שרשומים בתוכנית הזו. להחליף את המחשבה הטוחנת, במשימה שמעסיקה.

- להחזיק **2 טקטיקות, דרכים, של טיפול במחשבות:**

1. אני עונה למוח
2. אני מכניס למוח שלי משפטי חיזוק שמחזקים אותי

○ עונה למוח

המוח אומר לי	אני עונה לו
החיים פח	נכון. אבל יש בהם גם סבבה. אוכל. קפה. אנשים טובים. ים. חיבוקים.
בא לי לגמור עם זה	אין אופציה כזו. מצטער. יש לך אחריות לילדים, לנכדים, לעצמך. לך תתקלח. לך צא לקניון. לך לאכול משהו. לך להגיד תודה למישהו. תעשה טוב לאנשים, וחכה לשיא/חוויה הבאה.
רוצה לפגוש את ... ולא יכול	תחפש אופציה כן להיפגש. במגבלות הקיימות

○ אני מחפש כל הזמן את הדברים שהמוח אומר לי, ומה אני עונה לו

○ מכניס למוח משפטי חיזוק

1. אין לי כוח לחרא הזה. אני רוצה לחיות. ולחייך
2. לצאת מהבית. לרוח. לשרוד משעה לשעה. הרוח תבוא. שעת בין הערביים תבוא
3. עוד X שעות יש לי שקט
4. לנסוע קצת לתל אביב
5. יש אנשים טובים. חכה קצת, ותיתקל בהם
6. אני עושה טוב לאנשים. יש לי את היכולת הזו. תסתובב, ותעשה טוב לאנשים
7. _____
8. _____

○ כל הזמן מחפש משפטים חדשים כאלה

● פריקת הקושי והכאב

- לעודד להוציא במילים חזקות, את החרא שיש בנשמה החוצה.
- **מותר לקלל!** מותר להגיד "חרא לי" או שונא את העולם או החיים. מותר להגיד "כוס אומו" על החיים האלה (זה לא לקלל אדם, זה לקלל פתוח את החרא החוצה). מותר להגיד שיישרף העולם הזה עינאלק דינקום. מותר! הסגירה של החרא בתוכו, במילים מכובסות ויפות מלמעלה, לא עובדת לצורך של פריקת קושי.
- **מותר לירוק** על הריצפה. להנזיל רוק. ממש בסלון/בטבח כשאתה עם מישהו קרוב וללא הילדים, או במקלחת. יריקה, ממחישה ומרגישה, כהקאת החרא החוצה.

● לכתוב איך אתה מתמודד אם זה כרגע, בפייסבוק

- לשתף אנשים בהרגשה הזו או בהרגשות בכלל, ובדרכים שלך להתמודד איתה
- לספר על הלבד/בדידות. על התסכולים. על שנאת חיים אם יש בצורה שהם כרגע. מלא אנשים מרגישים אותו הדבר, ואתה תקבל הזדהות חזקה מאוד. תופתע, כמה עידוד תקבל.
- ככל שתפענח, את ה 1,2,3 דרכים ונהל, שבהם אתה משתמש כשדיכי או דיכאון מגיע, ככה תוכל לדייק את דרך ההתמודדות. מסתרת דרך כזו מתחת לאף שלך. כבר עכשיו, יש לך איזה 1,2,3 שלבים שאתה נוקט בהם, או מגיב, כשהדיכאון מגיע. סמן אותם. כתוב עליהם. שתף אותם. ועם הזמן כדאי לנסות לחפש שלבים חדשים או אחרים. השיתוף בפייסבוק מייצר על זה שיח, עידודים, רעיונות, פריקה, ושיפור של דרך ההתמודדות עם הדיכי.

● יותר ריגושים

- לצאת החוצה ולהסתובב ברחובות לראות פריחה צהובה סגולה

- לשבת על ספסל כמה דקות, להתבונן בענפים של עצים זזים
- לחפש ילדים קטנים שמסתובבים, ליהנות מהחיות שלהם
- לשנות טעם חדש, לאכול טעם חדש
- לראות סרט רומנטי / קומדיה רומנטית ב VOD חינם
- לקפוץ למים בברכה
- ללכת לים ולטבול / להסתובב
- לנסוע באופניים לשוק לשתות קפה ולחזור

• אהבה, זוגיות, מגע

- הרבה יותר חיבוקים, מימוששים, חיבוקים ארוכים יותר, להתרפק אחד על השני. לעצום עיניים אחד על השני כשמתחבקים. לזוז או להמהמם ביחד.
- עיסוי קרקפת, מול הטלוויזיה, או כפות רגליים, לוקח את המחשבות הרעות קצת, ומכניס שלושה. עיסוי קרקפת מושקע, וירידה ללחיים, ללסת, עליה לגבות, לעין השלישית בין הגבות, למצח, ולעורף כמובן.
- נענע במיטה לפני השינה, מרגיע ביותר. שמים את האדם המוטד על הבטן, ומנענעים אותו ימינה שמאלה כשהוא שוכב. קוראים לזה עוצמת הרכות או Rocking. עיסוי הגב והעורף תוך כדי. וגם עיסוי עצם הזנב, ופלחי הישבן, מרגיע ביותר.
- חיזור מוגבר על האופי והיופי, עובד מעולה. כפעמיים ביום – מילה טובה.

• חברים, פרלמנט

- חשוב כל הזמן להיות ליד חברים. לצאת איתם. לפגוש אותם
- להגיד פתוח ועל השולחן: אני חווה דיכאון. אני חי את זה. מתמודד עם זה. תדעו את זה. אנא עזרתכם! לא להסתיר!
- להיפגש כמו טכס קבוע לדוגמא, בכל יום שישי
- ליזום "שלום שלום" בוואטס אפ איתם
- לשים את החרא על השולחן. לדבר על זה. גם הם חוו את זה. אין אדם ללא דיכאון. השיתוף שלך, מאפשר להם, לשתף גם.
- ביחד ננצח את זה! זה המסר.

• ניעור! לנער קצת ובזהירות אדם מדוכא

- לנער את עצמי לפני הכול, להפסיק ליפול למרה השחורה, ולטפל בעצמי.
- למשפחה חברים:
- אם "המדוכא" מתנגד באופן קבוע לקבל טיפול ובוחר ליפול לתוך המרה השחורה והאי טיפול, יש לנקוט בעמדה חזקה יותר.
- **חייבים לנער אדם מדוכא לקחת אחריות ולבצע פעולות נדרשות.** לא להיות נחמדים בקטע הזה, אלא תקיפים. דורשים. תובעניים. לא להיות נחמד. להיות אסרטיבי!
- מותר גם להתנות את המשך החיים כמו שהם כרגע, בתנאי, שהאדם עם הדיכאון יעשה את החלק שהוא אמור לעשות, כדי לטפל בעצמו.
- נדרשת במצב כזה מנהיגות חזקה מצד כולם.

• התערבות משפחתית, צוות משפחתי

- כל המשפחה והחברים, חייבים להיות מעודכנים במצב. לא להתבייש! אסור להתבייש! כולם עוברים דיכאון בשלב כזה או אחר. כולם היו מתים להגיד את זה פתוח. לשים את זה על השולחן. אז תערבו כמה שיותר אנשים שקרובים אליכם, באתגר הזה.

- לבקש עזרה מכולם. לבקש מעורבות מכולם. לעדכן את כולם בתוכנית. לבקש מכולם שיעזרו לדחוף לכיוון הזה – בטלפונים, מפגשים, וליווי. בשיחות, ובמתן פתרון.

● כל דחייה של טיפול – מסוכנת

- 5 שנים לפני שמהו הופך לרציני (מדי), כבר צריך לטפל בו
- באיתותים הראשונים שמהו לא בסדר, כבר אז להתערב
- דחיית טיפול היא הרסנית לדיכאון והחמרתו

● איתותי סכנה, ובית הבראה

- לשים לב לאיתותי סכנה כמו ירידה במשקל או "זומביות" (הלם, של כדורים לא עובדים)
- לשים לב לאמירות אובדניות
- לשים לב לאיך שהחדר, הבית והדברים מסודרים או מוזנחים
- במקרים של איתותי סכנה, מיד להיכנס למצב של אשפוז לשיקום והבראה. דחיית אשפוז יכולה להיות מסוכנת. לא לחכות. אשפוז זו עזרה. זה בית הבראה.

● באדי / חבר שומר / קאוצ'ר

- במקום שהכל ייפול על החברים /משפחה הקרובים, הגיוני יותר שיהיה לך מישהו קרוב שמזיז אותך ושומר עליך ודוחף אותך
- צריך מישהו שכל יום מתקשר אליך ודוחף אותך לעשות, למרות שהאחריות היא עליך
- הפלת התפקיד הזה על הילדים/משפחה שלך, לא נכונה ולא הגיונית
- לחפש מישהו, שמוכן לעשות את זה חינם או בכסף סמלי

● לראות את הגל

- לראות את הגל של הדיכאון מגיע, ולדעת שהשיא שלו הולך אחרי X שעות או ימים
- לתת לו לשהות. לתת לו להיות. לא לריב איתו.
- אבל התמונה של גל, של עליה וירידה, מרגיעה קצת. עוד בשיא של דיכאון, אני כבר יודע, שתהיה לו דעיכה מסוימת. אני מתרגל לתמונה של עליה וירידה. צורב אותה בראש שלי. והיא שומרת עלי. אני יודע שיש לזה התחלה, אמצע, וסוף. כנראה שיהיה עוד גל. אבל בינתיים, אוטוטו, הגל הזה יעבור.

● לא לכעוס על עצמי

- מותר לי לביות בדיכאון. מותר לי להרגיש חרא. זה לא סתם. אם אני בדיכאון, זה כי יש עלי יותר מדי. היה עלי יותר מדי.
- אני לא משוגע. ולא דפוק. אני עייף
- לא מגיע לי לכעוס על עצמי. אם הייתי חבר של עצמי במצב הזה, לא הייתי כועס על עצמי. הייתי מחבק אותי, את עצמי. וזה מה שמגיע לי. חיבוק.

● מיחל לעצמי להפסיק עם ייסורי המצפון

- מיחל לי ולכולנו, פחות ייסורי מצפון. על הגלידת פסק זמן שהרגע תקעתי בגאווה, על שנ"צ בצהריים כשזקוקים לה. על התאהבות שהיא הכי טבעית בעולם, על פחדים בעבודה ובכלל.
- מיחל פחות ייסורי מצפון על איזה הורה אני, ואיזה זוגי אני והאם נכון לנוח או לנסוע בחופש, עם כל עמנו.
- פחות ייסורי מצפון על הרצון לברוח מפקקי תנועה, ורצון להחליף מוח במקום זה שטוחן חחח.
- פחות ייסורי מצפון על איזה חבר אני ואיזו בטן יש או אין לי.
- כי החיים קצרים 😊 והכל הבל הבלים חחח

• אם בא לך למות / להתאבד

- זה טבעי. זה לא אומר שאתה משוגע. זה קורה הרבה. המון. להמון אנשים. פשוט לא מדברים על זה. מסתירים את זה. מחרישים את זה.
- אל תעשה את זה.
- במקום להתאבד, בוא נעשה עבודה על זה. על הפתרון של זה. על ההפחתה של זה. על ניהול של המצב הזה. ביחד. צעד צעד.
- יש המון פתרונות כמו שהוכחנו פה. יש המון דרכים שאפשר לבצע ביחד, לאט, בקטנה, בלי להתעייף. וזה ישפר. זה יעבוד לך.
- **להתאבד זה להשאיר את הילדים שלך והמשפחה שלך – לבד. גמורים. מפורקים. זה הצעד הכי אנוכי שיש בעולם. הכי פוגע שיש בעולם. אין לנו זכות להתאבד. סליחה, אבל זה המצב.** יש לנו אחריות על המשפחה שלנו. הילדים שלנו. ההורים שלנו. החברים שלנו. אם היינו לבד, זה דבר אחר. אבל אנחנו לא לבד. **אז אין מצב שעושים את זה. או מנסים את זה. זה חוק, שנקבע לעצמנו. מותר הכול, אבל לא את זה.**
- מכאן, מהנתונים האלה, שעלינו להפסיק גם להגיד את זה. בצחוק / ברצינות. לא מדברים על זה. אפשר להגיד שבא לך על זה, אבל ברור לך ב 100%, שזה לא יבוצע, וזה לא הדרך ולא הפתרון. מותר לך להגיד את זה כדרך לפריקת כאב,

• סכנת אלכוהול + דיכאון

- השילוב של אלכוהול ודיכאון, מסוכן מאוד. מאוד מאוד.
- חייבים בכל מחיר, להיכנס בזה, כשזה בהתחלה. למה? כי ממש בהתחלה של דיכוי, אנשים בורחים בצדק מבחינתם, לאלכוהול, שמשכיח. שלוקח. שמדחיק את המחשבות והדיכאון. לטווח קצר. אבל ביציאה, כשהאלכוהול מפסיק לעבוד, זה נורא. ובנוסף, השילוב מביא לחרדות והזיות. מפה, התנהגות סיכונית ואלימות מגיעה.
- אדם בדיכאון צריך להימנע 99% מהזמן, מאלכוהול. החברים והמשפחה, חייבים להיות עם היד על הדופק. המרחק בין זה להתמכרות, קרוב.
- אם רואים שילובים של חצי בקבוק יין, עם עראק וצ'ייסרים של וויסקי. אם רואים שתייה יומית או כל יומיים. אם רואים בישום (שכרות לייט) הרבה פעמים, זה סימון סכנה מדהים, במידה וזה בא עם היגדים/מסרים, של ריקנות. או מבטים של ריקנות. או לבוש מוזנח.
- **הבריחה צריכה להיות לדיבור ושיתוף. להילחם, על לנצח את זה דרך רעיונות, שעולים בדיבור. וקבוצת תמיכה שהיא בדרך כלל קבוצת הספורט שלך.**

• במקרה של אובדן / שכול

- להתחיל הנצחה של הנפטר מוקדם ככל האפשר. ההנצחה משאירה את האדם בלב שלך.
- להנציח את הערכים של האדם הנפטר. המשמעות של החיים שלו. האמונות שלו.
- לזכור, שאולי הגוף הלך, אבל מה שהאדם השאיר לנו, הערכים שלו והאופי שלו, לא ילך לעולם, וזה עובר מדור לדור מאתנו לילדים שלנו ומהם לנכדים שלנו וכך הלאה.
- לעשות "גלויות ערכים משמעות" של האדם שנפטר, ולחלק אותה לכמה שיותר אנשים.

• כדורים

- אם הם הופכים אותך ל"זומבי"/משותק – זה כנראה לא הכדור הנכון / המינון הנכון. לא להפסיק כדורים במקרה כזה או לאבד אמונה בהם – לחפש משהו אחר שיעזור.

- מאוד להיזהר עם שינויים דראסטיים על דעת עצמך במינונים – השינויים מביאים גלי מצב רוח קיצוניים. להקשיב להדרכה המדויקת של איש הרפואה שלך.

● **בחן את עצמך! לעשות הכול ביחד**

לא בוצע	בוצע	
		הדפסת הנייר הזה, תוכנית העבודה, והליכה איתו כל היום לכל מקום + קריאה בו כמה פעמים במהלך היום
		ספורט כל יום ב 6 בבוקר עם חברה/ה (6 פעמים בשבוע)
		מקלחת בוקר כל יום בנוסף לערב ואפילו גם בצהריים
		להזדקף בישיבה ובעמידה כל הזמן, כתפיים אחורה ולנשום עמוק
		בהזדקפות, להגיד משפטי חיזוק בראש כמו: שום דבר לא ישבור אותי. יש לי שליחות של נתינה לאנשים. מעודד אותם
		תזונה אחרת, בריאה יותר. הקטנת פחממות. תפריט מסודר והקפדה עליו.
		מייקאובר: ביגוד צבעוני יותר, בדים קלים, כפכפים גופייה, פחות שכבות, לבוש צעיר ורענן, קרחת! לחצי מקריחים, ועוד ...
		אווירה בבית: חלונות פתוחים, אור, פרחים! נר בערב, מוזיקה קצבית שמחה, סדינים צבעוניים, אביזרים צבעוניים / משחקי ילדים שמחים, ספות צבעוניות ולא שחור אפור חום, ...
		שיפור אהבה עצמית: משפטי חיזוק למי שאני והחזקות שלי
		הגברת רוגע: הזדקפות, שימוש ב 4 סוגי נשימות, האטה, זריקת חפצים ומניעת אגירה, הימנעות מפקקי תנועה, סגירת רדיו רועש, מדיטציה, ...
		שיפור תחושת שליחות ומשמעות: עידוד של אחרים כל היום, חלוקת מסרים לאנשים בפורמט של מדבקות או גלויות, התנדבות, ...
		טיפול במחשבות מטרידות: הכנסת משפטי חיזוק, מענה למחשבות מטרידות (המוח אומר – אני עונה לו)
		פריקת קושי וכאב – לדבר על החרא חופשי, לקלל אותו, לירוק, לכתוב בפייסבוק, ...
		לראות את הגל, לא לכעוס על עצמי, מה עושים אם עולה מחשבות התאבדות
		הימנעות מאלכוהול
		יותר חוויות וריגושים, אהבה, חברים/פרלמנט, מוזיקה
		שימוש במשפחה כקבוצת תמיכה