



המרכז הוקם על מנת לתת מענה תמיכתי
וטיפולי למשפחות בהתמודדות עם מחלות
נפש במשפחה.



יצירת קשר

כתובת: רחוב יצחק רבין 1 באר יעקב
טלפון: 08-9258339

וגם בוואטסאפ 050-6261440



צוות מית"ל הנו צוות רב מקצועי בעלי רקע
והכשרה מתחומי השיקום, הטיפול
המשפחתי והאינדיבידואלי.

קבלת השירות מותנית בהוצאת טופס 17.
התקשרו אלינו או השאירו הודעה, וקבלו
מידע.

**כל מה שצריך לדעת
על**

**התמודדות עם
מחלה נפשית
במשפחה**

מהי הפרעה נפשית?

מספר של תסמינים המופיעים אצל האדם בו זמנית לפחות חלק מהזמן ויש להם היבט התנהגותי, רגשי או קוגניטיבי, או צירוף שלהם.

ישנם סוגים רבים של מצבים נפשיים הפרעות חרדה: קבוצה זו כוללת התקפי חרדה, פוביות והפרעה כפייתית טורדנית.

דיכאון: היעדר עניין והנעה (מוטיבציה), מאופיין בחוסר תיאבון, הפרעות שינה, מחשבות אובדניות וכו'.

סכיזופרניה: קבוצת מחלות המאופיינת במחשבות והתנהגויות מטרידות או מוזרות וניתוק מהמציאות.

מאניה דפרסיה: שינויים קיצוניים במצב הרוח, מכונה גם הפרעה דו קוטבית או הפרעה ביפולרית. מאופיינת בתקופות של ירידה חדה במצברוח ודיכאון, ומצד שני תקופות של התרוממות רוח ואנרגיות גבוהות מעבר לרגיל. לא פעם גם תוקפנות ומסוכנות עצמית או לאחר.

למה המשפחה צריכה להיות מעורבת?

המשפחה מהווה שותפה עיקרית ומשמעותית בכל שלבי שיקומו של בן המשפחה המתמודד. על כן, ידע אודות המחלה, עיבוד התכנים הרגשיים, ליווי בתהליך, מהווים נדבך משמעותי בשיקומו של המתמודד.

התמודדות עם מצב נפשי מורכב עלולה ליצור קשיים ברמה הרגשית, הפיזית, הכלכלית והחברתית במשפחה.



דרכים נוספות לקבלת עזרה עבור בן המשפחה (מאמר מקצועי)



המשפחה היא חלק בלתי נפרד מתהליך ההחלמה, ולכן חשוב:

- למידה וקבלת מידע על התמודדות עם מחלת נפש.
- קבלת יעוץ וטיפול מוקדם לבן המשפחה המתמודד כבר מהתסמינים הראשונים.

זכרו- אבחנה תינתן רק על ידי איש מקצוע מוסמך

יצירת קשר
כתובת: רחוב יצחק רבין 1 באר יעקב
טלפון: 08-9258339

וגם בוואטסאפ 050-6261440

התמודדות עם מחלה נפשית משפיעה על

המשפחה בדרכים רבות

הכחשה: "היא לא באמת חולה, אני בטח מדמיון דברים".

אם אתם חשים שיש בעיה, אל תהססו, פנו לעזרה מקצועית.

פחד ודאגה: "האם היא תנסה להתאבד?", "מה יקרה לנו?"

הפניית המתמודד לעזרה וקבלת תמיכה עבור המשפחה, יכולים לסייע עם תחושת החרדה.

אשמה: "אולי אני אשם? אולי עשינו משהו שגרם לזה..." זכרו כי ישנם גורמים מורכבים רבים למחלות נפש.

בושה: "הילד שלי מתנהג בצורה מוזרה", הסתרה מהסביבה וקושי לספר, "למה זה קרה דווקא אצלנו?". בושה עלולה להוביל לנסיגה חברתית, וניתוק מהסביבה. חשוב לשתף אנשים שאתם סומכים עליהם ויכולים להוות עבורכם תמיכה.

שיפוטיות: בני המשפחה, מתוך חוסר אונים, עלולים להאשים את החולה בגרימת דאגה, בושה וכו'. זכור כי מחלת נפש הינה מציאות אובייקטיבית הדורשת טיפול, יכולת השליטה של המטופל בעיקר במצבי משבר הינה חלקית מאוד.

אבל והשלמה: ההבנה שאולי בן המשפחה כבר לא יחזור להיות מה שהיה טרם התפרצות המחלה.

תסכול ובדידות: מחלה כרונית לא פעם מביאה למצבי תסכול ולתחושה שאף אחד לא מבין ומרגיש כמוכם. כדאי לפנות לקבוצות יעודיות ולקבל תמיכה. פרטים אצלנו במית"ל.

אם המצב הופך ליותר מידי קשה להתמודדות,

כדאי לפנות ליעוץ מקצועי



יכולים להתעורר מצבים נוספים, למשל:

התמודדות עם מצב כלכלי:

כמו בהתמודדות עם כל מחלה אחרת, גם מחלה נפשית עלולה להוביל להיעדרות מהעבודה ולפיכת לקושי כלכלי. בנוסף מציאת גורם טיפול רלוונטי כרוכה לא פעם בהשקעה כלכלית.

פניה לגורם בקופת החולים/לגורם במרפאה לבריאות הנפש עשויה לעזור.

טיפול מוקדם יכול לסייע ולמנוע את המשבר הבא!

למידע נוסף על מרכזי תמיכה
למשפחה



יצירת קשר
כתובת: רחוב יצחק רבין 1 באר
יעקב
טלפון: 08-9258339

וגם בוואטסאפ 050-6261440

איך אוכל לדעת אם בן המשפחה שלי מתמודד עם מחלה נפשית?

לא תמיד נוכל לזהות זאת מיד, היו ערים
לתסמינים כגון:

שקט, התנהגות שונה מבדרך כלל:
ריחוק, נסיגה וחוסר עניין במשפחה ובתחומי
חיים נוספים. כלומר, האדם מתרחק מהעולם
ולא מביע עניין כבעבר.

חשדנות בלי סיבה ברורה (פרנויה):
עלול להיות תסמין למצבים נפשיים רבים,
ביניהם, דיכאון, חרדות, מצב פסיכוטי וכו'.
אלו מהווים חלק מדפוס. בן המשפחה אף
עלול להאשים את משפחתו במצב זה.

הזיות:
שמיעת קולות, ראיית דברים שלא באמת שם,
הם תסמינים למחלה. לא כדאי להתעלם
מזה, ויש לפנות לעזרה.

יש לזכור,

כולם מרגישים לחוצים מידי פעם, אך פחד
ואי שקט ממושכים, ללא סיבה ברורה לעין,
יכולים להפריע בחיי היומיום, בדקו האם
מצבו של המטופל מנהל אותו ומשפיע
דרסטית על תפקודו.

מחלות גופניות:

תלונות פיזיות שונות, בעיקר כאלו ללא גורם
ברור, עלולות לנבוע גם ממצבים נפשיים.

שינויים פתאומיים במצב הרוח:

בזבז כסף בשפע, התנהגות "כאדם אחר",
שינויים רבים וקיצוניים מתחושת התרוממות
רוח לדיכאון בדרך כלל אומר שמשוה לא
בסדר.

שימוש בחומרים פסיכו-אפקטיביים

(אלכוהול, סמים):

קיים קשר בין שימוש בחומרים
פסיכו-אפקטיביים לבין החמרה של מצב
נפשי. שימוש בחומרים פסיכו-אפקטיביים
הינו ממכר ולכן יש להיות ערניים
להשפעתם על מצב המתמודד.

שימו

סימפטום אחד או אירוע חריג אחד לאו
דווקא מצביעים על מחלת נפש. דפוס
התנהגות חוזר או התנהגות קיצונית
מתמשכת מצביעים על צורך בעזרה.

אם יש לכם ספקות, היוועצו ברופא או באיש
מקצוע.
קבלת מידע מפחיתה חרדה ונותנת כיוון
להמשך.

לא תמיד נוכל לזהות זאת מיד, היו ערים
לתסמינים כגון:

שקט, התנהגות שונה מבדרך כלל:
ריחוק, נסיגה וחוסר עניין במשפחה ובתחומי
חיים נוספים. כלומר, האדם מתרחק מהעולם
ולא מביע עניין כבעבר.

חשדנות בלי סיבה ברורה (פרנויה):
עלול להיות תסמין למצבים נפשיים רבים,
ביניהם, דיכאון, חרדות, מצב פסיכוטי וכו'.
אלו מהווים חלק מדפוסמיעת קולות, ראיית
דברים שלא באמת שם, הם תסמינים
למחלה. לא כדאי להתעלם מזה, ויש לפנות
לעזרה.



מידע למשפחה

לאן פונים במצב של משבר נפשי?

ישנם מרכזי משפחות הפרוסים ברחבי הארץ אליהם ניתן לפנות. היעוץ מותאם גם למגזרים השונים.

ליוצאי אתיופיה: ניתן לפנות לעמותה "טנא בריאות" ולהסתייע בתרגום וגישור לקבלת מידע נגיש.



למידע נוסף מאתר "כל זכות"



יצירת קשר

כתובת: רחוב יצחק רבין 1 באר יעקב
טלפון: 08-9258339

וגם בוואטסאפ 050-6261440

מרפאות מבוגרים, מרפאות לילדים ונוער:
נמצאות בקהילה. ניתן לפנות דרך הקופה בה אתם מבוטחים.

בן משפחה שלך זקוק לאשפוז?

הרופא המטפל, קופת החולים שבה אתה חבר או אנשי מקצוע בבריאות הנפש יכולים לסייע לך בעניין:

מיון פסיכיאטרי: מבצע הערכה ראשונית, ומפנה לאשפוז בעת הצורך

מוקד זימון תורים "מרחבים":

*8243



למידע נוסף עבור משפחות ומתמודדים: אתר למשפחות



טיפול יום: בהתאם למצב הנפשי מרפאה לבריאות הנפש או מיון או מסגרת רפואית אחרת, יכולים להפנות.

טיפול יום "מרחבים" לצעירים, נשים, נוער ומבוגרים קיימים בנס ציונה, ברחובות, לוד ובאר יעקב.

במקרים בהם בן המשפחה במצב מסוכן ואינו מענויין להגיע לעזרה:

ניתן לפנות לפסיכיאטר המחוזי (פרטים באתר משרד הבריאות) ורצוי עם הפניה מהפסיכיאטר בקהילה/ איש מקצוע או רופא מטפל.

מה לגבי שיקום?

תוכלו להתייעץ עם הצוות המטפל בכל יחידה לגבי תוכנית השיקום עבור בן המשפחה. תהליכי שיקום מתבצעים גם במרפאות קופות החולים השונות.



לפרטים נוספים אודות סל שיקום באתר משרד הבריאות



סוגי טיפול למתמודד ולמשפחה

מה תקבלו ב"מרחבים"?

טיפול בגישה הביו-פסיכוסוציאלית הכוללת ראיית המטופל על כל היבטיו - **בהיבט תרופתי**: טיפול תרופתי עוזר להפחית את הסימפטומים ולסייע לאיזון הנפשי.

כמו כן כוללת את **ההיבט סוציאלי** - מיצוי זכויות המטופל ומשפחתו עם דגש על סביבת המטופל ותהליכי החלמה, **וההיבט הטיפולי - פרטני, זוגי ומשפחתי**: טיפול המיועד למשפחה ולמטופל, בצורותיו השונות, המתקיים אצלנו במית"ל:

טיפול זוגי: מתמודד/ת עם בן/ת הזוג. **טיפול משפחתי**: מתמודד עם הוריו או אחד מהם, ילדים/ אחים של המתמודד, וכו'.

טיפול פרטני: לבן משפחה של המתמודד (הורה, אח, בן/בת..).

טיפול קבוצתי: קבוצות הורים/ אחים ובני משפחה המקבלים תמיכה וכלים להתמודדות, כחלק מטיפול בקבוצה.

*קביעת תוכנית הטיפול תלויה באופי ומורכבות כל מקרה.

אשפוז: למטופלים מסויימים, הטיפול עלול לכלול אשפוז (קצר/ארוך). באשפוז מתקיימות התערבויות משפחתיות ולאחריהן ניתן לפנות להמשך טיפול אצלנו במית"ל.

מעקב מרפאתי, הכולל:

פסיכותרפיה:

- פסיכותרפיה בגישה פסיכודינאמית
- פסיכותרפיה בגישה קוגניטיבית התנהגותית (CBT)
- כלי הבעה ויצירה
- גישות נוספות כמו DBT ועוד

פסיכותרפיה קבוצתית: מטופלים

בקבוצות קטנות נפגשים ומשתפים רגשות וחוויות. לא פעם החוויה המשותפת ועזרה ע"י משתתפי הקבוצה, תוך תחושת שייכות, מהוות גורם חשוב להחלמה.



תחלואה כפולה: אבחנה של מחלה נפשית עם אבחנה של התמכרות. למשל, אבחנה של סכיזופרניה/ מאניה דיפרסיה עם אבחנה של התמכרות לחומרים (אלכוהול, סמים, הימורים ועוד). הגישה הטיפולית הינה יחודית ותהיה שונה ממצבים של תחלואה נפשית בלבד (ללא מרכיב השימוש).

לקריאה נוספת:



כדאי לחבור לקבוצות הורים ברשתות החברתיות על מנת לשתף, להיתמך ולתרום מהידע שלכם, "אין חכם כבעל ניסיון"...

ניתן לפנות אלינו ונוכל לסייע לכם להתחבר למשפחות עם ידע מניסיון

יצירת קשר
כתובת: רחוב יצחק רבין 1 באר יעקב
טלפון: 08-9258339

וגם בוואטסאפ 050-6261440

למשפחה יש תפקיד מהותי בטיפול

קרובי משפחה יכולים להוות מקור חיוני לעזרה ותמיכה.

בבית החולים:

- צרו קשר עם המטופל או בקרו לעתים קרובות, אלא אם נותני השירות הרפואי הנחו אתכם אחרת.
- ביקורים קצרים באווירה חיובית יכולים לסייע למטופל.
- דאגו לקבוע פגישה עם הצוות במחלקה, הדבר יעזור להפחתת חרדה גם אצלכם, בקשו את פרטי ההתקשרות של מרכז הטיפול של המתמודד.

מה לגבי ביטוח לאומי?

- פרויקט "מחלקה ראשונה" מטרתו לסייע למטופלים שלנו במיצוי זכויות בביטוח לאומי.
- "מחלקה ראשונה" אמונה על הפניית תביעות נכות לביטוח הלאומי, חוסכת למטופלים ולמשפחותיהם התמודדות עם בירוקרטיה ומקצרת את זמני הטיפול. למידע והתייעצות נא לפנות לעו"ס המחלקה.

בבית:

- סייעו לבן המשפחה להגיע למעקב הפסיכיאטרי כפי שנקבע ולנהל את נטילת התרופות שלו.
- היו שקופים עם בני הבית כולל הילדים. אפשרו להם לדעת שכן המשפחה מתמודד עם מצב נפשי וקיימת אפשרות לטפל.

טיפים נוספים

- עודדו **עצמאות** והימנעו מגוננות יתר.
- **כבדו את פרטיותו** ותנו לבן המשפחה מרחב כאשר זקוק לו.
- **ערבו** את בן המשפחה בפעילויות משפחתיות.
- **הימנעו מללחוץ** על בן המשפחה יתר על המידה, בדגש על מצבים חברתיים בהם לא ירצה לקחת חלק.
- **עודדו התקדמות** בתחומי החיים השונים. זכרו כי החלמה דורשת **זמן**.
- **אל תתיאשו**, זכרו כי ייתכן והיו ימים קשים. בן המשפחה עשוי להתעייף בקלות, להתעצבן, להיות מצוּבּר ולחוות חמרות במצבו הנפשי.
- היו **סימפטיים**, השתדלו להישאר רגישים למצבו של בן המשפחה למרות הקושי.

- **האם החמרות במצב הנפשי נפוצות?** כן, יש אנשים שצריכים לחזור לבית החולים בעקבות החמרות במצבם. טיפול ומעקב רפואי אחר הטיפול עשויים לעזור למנוע את המשבר הבא.

עלויות?

עלויות הטיפול יכולות להוות דאגה למשפחות רבות. בדקו את כל האופציות לקבלת סיוע.

- בררו אם בן המשפחה זכאי לקצבת נכות או עזרה מביטוח לאומי.
- זכרו שמעקב רפואי, פגישה עם עו"ס, סל שיקום ומיצוי זכויות נוספות, אינם כרוכים בתשלום.

יצירת קשר

כתובת: רחוב יצחק רבין 1 באר יעקב
טלפון: 08-9258339

אם מישהו במשפחה שלך מתמודד, אתה יכול לעזור

החלמה: למרות נוכחותם של סימנים
פתולוגיים האדם יכול לגלות התייחסות
חיובית מתמשכת
לעצמי שלו
ולמשמעות חייו (אנטוני, 1993)

"... על ידי הקבלה של מה שאיננו
יכולים להיות אנו מתחילים לגלות
אנחנו יכולים לעשות..."

פטרישה דיגן, ד"ר לפסיכולוגיה המתמודדת עם
סכיזופרניה, מייסדת מושג ה"החלמה".
**כדאי לצפות בהרצאות של ד"ר דיגן
המופיעות ביוטיוב וברשתות**

שימו

לא כדאי להתעלם מתסמינים, בין אם הם
בולטים ומתמשכים
ובין אם רק הבחנתם בהם.
כל רגע הוא חשוב.

טיפול מוקדם בהחלט יכול לעזור

לקריאה נוספת על שיקום
והחלמה, סרקו את הברקוד:



חומרי קריאה נוספים על ניהול
מחלה והחלמה תוכלו למצוא
גם באתר יספר"א



- למדו את העובדות, קראו על מצבים
נפשיים, קבלו מידע ושאלו שאלות. כל
מידע חשוב.

- נסו להיות פתוחים, אכפתיים ודואגים
למרות הקושי. תמיכתכם יכולה לעזור
למתמודד ולשאר בני המשפחה.

- קבלו תמיכה, טיפול מקצועי עבורכם,
יתכן ואתם זקוקים לכך.



יצירת קשר

כתובת: רחוב יצחק רבין 1 באר יעקב
טלפון: 08-9258339

וגם בוואטסאפ 050-6261440

טיפים נוספים:

שתפו והשתתפו: מצאו את קבוצת
התמיכה המתאימה לכם.
חיפוש ברשתות החברתיות יעלה קבוצות
פייסבוק של משפחות, אנשי מקצוע
ועמותות בתחום, קבוצות וואטסאפ של
משפחות למען משפחות ועוד. ניתן לפנות
אלינו לקבל מידע נוסף

בברכת החלמה,
צוות מית"ל, "מרחבים"

