

יש בר הכל!

אנוש

ליון גאי מאיר
מנהלת תחום ידע מניסיון חיים, עמותת אנוש
כנס משפחות 2024



❖
שינה
תשוקה לאוכל



❖
פגיעה עצמית
כעס



❖
מחשבות שליליות
קולות מטרידים



❖
אמונות שגויות



❖
דיכאון
חרדה
אבל



ד"ר פטרישיה דייגן

A close-up, high-resolution photograph of a lion's face, focusing on its eyes, nose, and whiskers. The lion's fur is a mix of brown and golden tones, and its eyes are a striking yellowish-brown. The background is dark and out of focus.

המרפא הפנימי

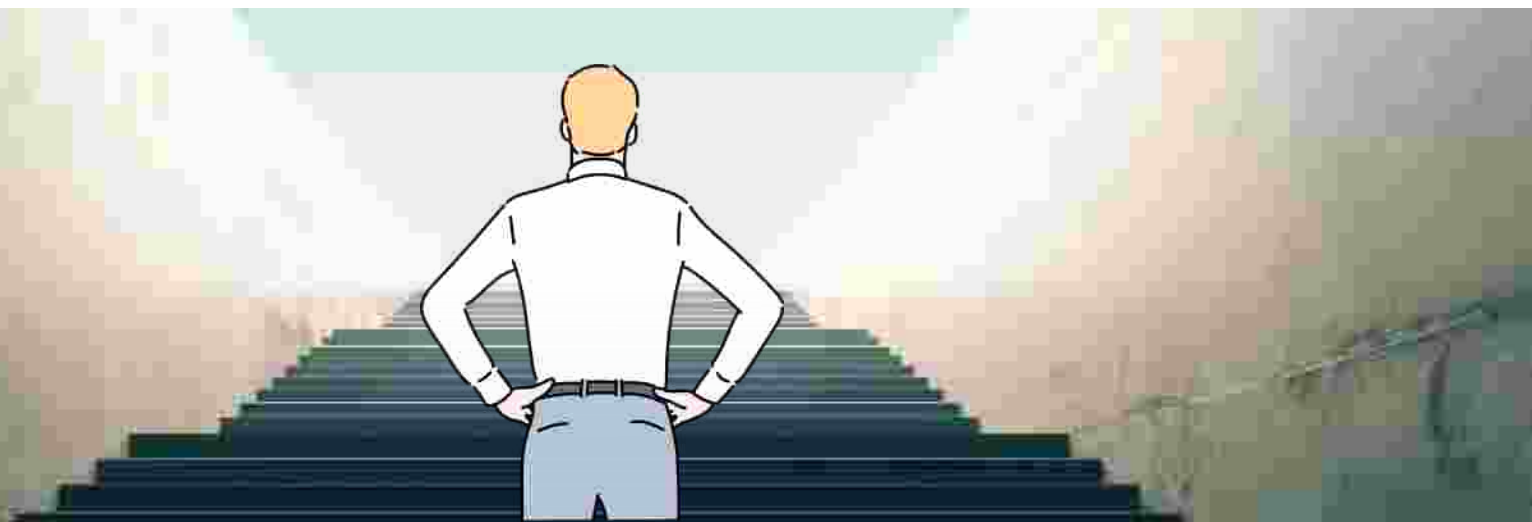
איזון רגיש

הגדלת סך
הפעולות שעוזרות
ונותנות משמעות

מה שאנחנו עושים

מה שאנחנו לוקחים

והקטנת סך
הפעולות שלא
עוזרות





יש הבדל בין בידוד לבין התרחקות זמנית מאנשים. בידוד משמעו לנתק את עצמנו לגמרי מאנשים. פעולה כזאת עלולה להפוך את הקולות למטרידים יותר. לעומת זאת, אם נתרחק מעט מאנשים ונשוב אליהם כשנרגיש רגועים יותר, זה יכול לעזור.

במאני בחברות אנשים ומרגישנה צורך להתרחק מעט, אני אמודות: (למשל, אני שולח לחזור שלי כדי להילגע קצת) אני כבר חוזרת!

Four horizontal lines for writing.

האם התרופה האישית הזאת עוזרת ליל

כן, אני משתמש בה לשוב. לא, אני אנסה למצוא אחר.



אני אתרחק זמנית מאנשים אחרים



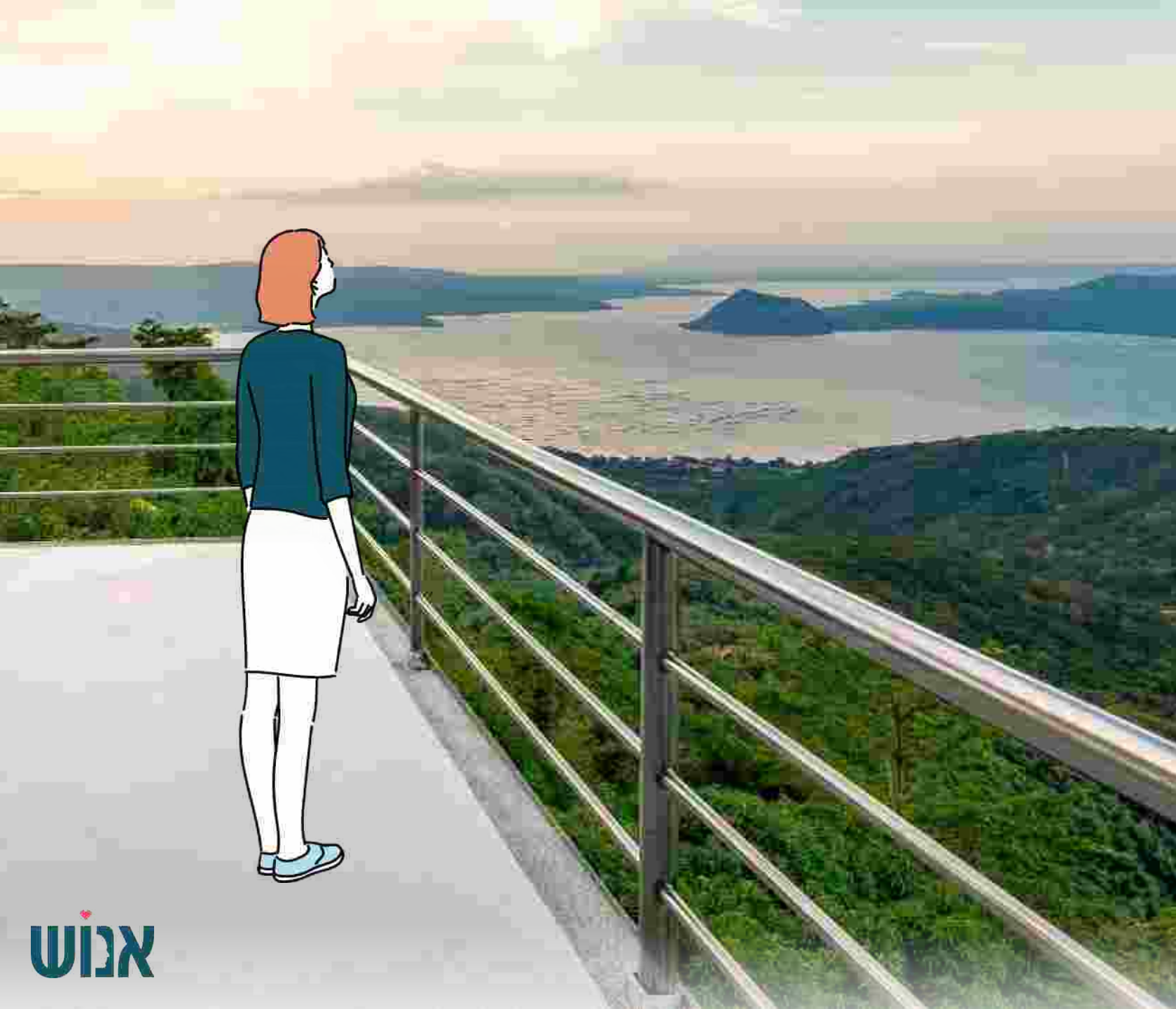
- מגבירה את האקטיביות של המטופל
- מגבירה התמדה בטיפול התרופתי
- מפחיתה אשפוזים
- משפרת תחושת איכות חיים
- מורידה את חומרת הסימפטומים
- מפחיתה את הביקורים במרפאות ובתי החולים עבור טיפול תרופתי ועבור פסיכותרפיה
- משפרת תפקוד
- משפרת טיפול עצמי
- משפרת שותפות פעילה בקבלת השירותים



פרסונל מדיסין

מהמחקר

מבוסס ראיות



המשימה

לחיות את החיים הטובים ביותר
עבורנו ולסייע ככל הניתן
לאנשים שאנו אוהבים לחיות
חיים משמעותיים יותר



אנוש

תודה רבה