

ריפוי בעיסוק - טראומה כתוצאה מתקיפה מינית

איך הטרומה משפיעה על החיים שלי?

- ✓ אני יכולה לחוות קושי בשמירה על שגרת טיפול אישי (היגיינה וטיפוח) אם בשל קושי ליזום וחוסר רצון ואם בשל קושי בהתעסקות בגוף.
- ✓ אני לא מצליחה לייצר שגרה מספקת ומשמעותית... "שום דבר לא שווה".
- ✓ אני מתבודדת ונמנעת ממצבים חברתיים. קשה לי לשמור על קשרים משמעותיים.
- ✓ אני לא מצליחה למצוא ו/או לשמור על מקום עבודה. אני מפחדת לעבוד.
- ✓ קשה לי לעמוד מול דמויות סמכות ו/או מוסדות רשמיים.
- ✓ הבית שלי מבולגן ואני לא מצליחה לשמור עליו.
- ✓ מצב הרוח שלי משתנה כל הזמן ומשפיע על התפקוד שלי.

כיצד מרפאה בעיסוק יכולה לעזור לי?

- ✓ ניתוח מעמיק של עוצמות האשה וקשייה, צרכיה ורצונותיה, העיסוקים הספציפיים המשמעותיים לה, והסביבות בהן מתבצעים עיסוקים אלו.
 - ✓ קביעת מטרות עפ"י סדר עדיפויות אישי. לדוגמא: ארגון זמן וסדר יום מספק, מציאת תחומי עניין ותחביבים, חיזוק תחושת מסוגלות, שיפור יכולת התמדה, שיפור תפקוד בעבודה, יצירת קשרים חברתיים ואחרים.
 - ✓ בניית תכנית פעולה להשגת המטרות המתבססת על חיזוק עוצמות, שינוי הרגלים ותבניות חשיבה מעכבות, שיפור או בניית מיומנויות נדרשות ומציאת התאמות סביבתיות.
 - ✓ שימוש בכלים ואסטרטגיות ששמות דגש על התפקוד והעשייה היומיומית.
 - ✓ מתן הדרכה למשפחה ושיתוף פעולה עם מטפלים נוספים.
- חיבור לגורמי תמיכה וטיפול נוספים בקהילה.

רוצים לדעת עוד? קישורים רלוונטיים:

איגוד ומרכזי הסיוע לנפגעי ונפגעות תקיפה מינית

[/https://www.1202.org.il](https://www.1202.org.il)

ד"ר ענת אלבז – anatish75@gmail.com

מחפשים מרפאה/ בעיסוק?

ודאו שיש לו רישיון מטעם משרד הבריאות.

[אתר משרד הבריאות- רשימת מרפאים בעיסוק בעלי רישיון](#)

דף מידע זה נכתב על ידי :

ד"ר ענת אלבז, מרפאה בעיסוק מ.ר. 14-88228, מאמנת אישית, מדריכה מקצועית בשיקום פסיכיאטרי

בקהילה, מלווה תהליכי שיקום והחלמה של נפגעות תקיפה מינית