

סרטונים להתמודדות עם המצב הנוכחי

סרטונים קצרים שפותחו במיוחד להתמודדות עם מצבי חרדה, מחשבות שליליות ומצוקה
ד"ר שי חן גל, ד"ר אנדרס קוניצנסקי



טיפים לטיפול
חשיבה חיובית
(משל הגינה)



מאפייני מחשבות
חיוביות ואיך ניתן
להגביר אותן?



מה הן מחשבות
שקשורות בחרדה
ומה מאפיין אותן?



מה היא
חרדה?



מה היא
קשיבות=מיינדפולנס?
כיצד היא מסייעת
בוויסות גופני
של החרדה?



מה היא הרפיה?
כיצד היא מסייעת
בוויסות גופני
של החרדה?



תסמינים גופניים -
איך מרגישה
חרדה בגוף?



הגברה ואיסוף של
מחשבות חיוביות



טיפים על שליטה
במחשבות והכלת
החשיבה
(הפיל הורוד)



טיפים
ליצירת שינוי
(משל הסירה)



מהי חשיפה?
ההתמודדות עם
הימנעות דרך
חשיפה



מהי הימנעות?
השפעת החרדה
דרך הנטייה
להימנע



חשיבות פעילות
גופנית לרגיעה
ולנפש



נדיבות
עצמית



חמלה
עצמית

