

חשיבות הויסות רגשי במתבגרים

17/1/2016

הרצליה

פרופ' ענת ברונשטיין קלומק

בית הספר ע"ש ברוך איביצ'ר לפסיכולוגיה, המרכז הבינתחומי הרצליה
רפואה פסיכולוגית, מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל

ההרצאה היום

▶ הגדרה:

- מה זה רגש ומה זה ויסות רגשי
- התפתחות של ויסות רגשי
- סוגים של ויסות רגשי
- ויסות בפסיכולפתולוגיות שונות

▶ הערכה

▶ התערבות:

- טכניקות לויסות רגשי

מה זה רגש? ג'יימס גרוס

▶ מצבים שחשים בתוך עצמנו שיכולים להיות חיוביים או שליליים

▶ רגשות כוללים שילוב של:

- חוויה סובייקטיבית
- חוויה התנהגותית- מראים איך מרגישים בפנים
- חוויה גופנית/פיזיולוגית- הגוף משתנה, כפות ידיים מזיעות

לרגשות תפקיד חשוב ואדפטיבי- מתריאות על סיטואציות ומגבירות מוטיבציה לפעולה

הגדרה של ויסות רגשי James Gross

▶ ויסות רגשי הוא התהליך בו האדם משפיע על:

- איזה רגשות יש לו
- מתי יש לו אותם
- איך הוא חווה ומבטא רגשות אלה

▶ תהליך מתמשך של רכישת יכולת ויסות של התנהגות, עוררות ורגש

▶ תהליכי ויסות רגשי לא נועדו רק להפחית עוררות רגשית

▶ כל סוגי הרגש מעורבים

ויסות רגשי ע"פ ה DBT (לינה, מילר)

- ▶ סנסטיביות גבוהה- "תגובה רגשית **מהירה** או מיידית" וסף נמוך- low threshold for emotional reactions
- ▶ ריאקטיביות גבוהה- "תגובה רגשית **גדולה**/קיצונית"- actions are extreme and prolonged
- ▶ חזרה **איטית** לבייסליין, תגובה ארוכה- slow return to baseline

דוגמאות:

- ▶ עצבני בבוקר והולך לבית ספר עם חיוך
- ▶ עצוב אבל יוצא בערב למסיבה ומכריח את עצמי לנסות להנות
- ▶ שמח מאד- מוריד מצב רוח כדי להיות עם חבר במצוקה

למה זה חשוב?

- ▶ למידה
- ▶ אינטליגנציה רגשית
- ▶ תפקודים ניהוליים
- ▶ קומפטנטיות
- ▶ יעילות עצמית
- ▶ בטחון עצמי
- ▶ עבודה
- ▶ יחסים בינאישיים, זוגיות, הורות
- ▶ מניעת אובדנות

טכניקות של ויסות

חיובי: ▶

- קבלה
- פתרון בעיות
- הסחה
- Reappraisal- קוגניטיבי- לייצר אינטרפטציה אחרת על הסיטואציה כדי לווסת את הרגש

שלילי: ▶

- רומינציה
- המנעות
- דיכוי-Suppression התנהגותי- הדיכוי-אינהיביציה הוא של הביטוי ההתנהגותי, מחשבות, רגשות, חוויות וכיוב'

התפתחות של ויסות רגשי

- ▶ אחת המשימות ההתפתחותיות המרכזיות של התינוק בשנות החיים הראשונות
- ▶ מהווה בסיס לתפקודים בסיסיים חיוניים ולהתפתחות תקינה
- ▶ חלק מטמפרמנט
- ▶ יכולות הויסות הרגשי מתפתחות ומשתכללות במהלך כל שנות הילדות מתהליך ביולוגי ופיזיולוגי לתהליך המערב יכולות קוגניטיביות, רגשיות וחברתיות
- ▶ **תהליך מתמשך** של רכישת יכולת ויסות של התנהגות, עוררות ורגש
- ▶ תינוק עובר ממצב של תלות והסתמכות על ההורים לויסות, למצב שבו מסוגל לויסות-עצמי

מושפע משני כיוונים

- מאפיינים של התינוק (תהליכים פנימיים)
- אספקטים של הורות (תהליכים חיצוניים)

ויסות רגשי והתקשרות

- ▶ קיים קשר בין ויסות רגשי לאיכות ההתקשרות
- ▶ היכולת לויסות רגשי מתפתחת תוך התנסויות עם דמויות ההתקשרות
- ▶ בעלי יכולת **לקבל ולעשות אינטגרציה** של רגשות חיוביים ושלייליים הם בדרך כלל עם התקשרות בטוחה יותר
- ▶ הפנמה של דמות התקשרות זמינה ורגישה, הקשובה לצרכי הילד ומפענחת את איתותיו, תורמת במהלך ההתפתחות לעיצוב הדרגתי של ייצוגים מנטאליים בטוחים המשמשים מנגנון פנימי **לויסות מצוקה לאורך החיים** (Mikulincer & Shaver, 2004)

תפקיד ההורים ואנשי חינוך

1. מודעות
2. ולידציה- תיקוף: לפרספקטיביה, תגובות ורגשות
3. תיאום- ההורה צריך לספק גרייה מותאמת לתינוק כדי לערב אותו באינטראקציה אך בלי להציף אותו ולגרום לעוררות יתר שהוא אינו מסוגל להתמודד איתה.
4. טיפוח התנהגויות עצמאיות של ויסות רגשי
5. הרגעה- מתן בטחון לתינוק והרגעתו בעת מצוקה ע"י ההורה, המהווה עבורו גורם חיצוני לוויסות רגשי.
טיפוח התנהגויות עצמאיות של ויסות רגשי
6. מודלינג- דוגמא אישית
7. קבלה כששינוי לא אפשרי (מיינדפולנס)

קושי בויסות רגשי נובע משילוב של:

► פגיעות רגשית

Childs biologically based emotional vulnerability

► סביבה לא מתקפת- תגובות רגשיות מקבלות תגובות של ביטול,

טרוויאליזציה או אף מוענשות

- הילד לא סומך על התגובות הרגשיות שלו
- הילד לא לומד לתת שם לרגשות שלו
- הילד לא לומד לתקשר את הרגשות שלו לאחרים



הילד לא לומד איך לשיים רגשות, לתקף אותן או להרגיען

ויסות רגשי ופסיכופתולוגיה

- בורדרליין
- ADHD
- CD/ODD
- אלכוהול וסמים
- הפרעה ביפולרית
- חרדה
- דכאון
- NSSI - פגיעה עצמית היא מנגנון ויסות רגשי
- DSM V

הערכה

הערכה- שני מדדים

1. בחינת התגובות הרגשיות- **התגובה הרגשית המיידית** בתגובה לגירוי המלחיץ.

האם הבעיה היא בויסות הרגש הראשוני שמתעורר כי לא שונתה הסיטואציה או ההערכה הקוגניטיבית שלה?

2. בדיקת **האסטרטגיות ההתנהגותיות** שבהן משתמש לויסות רגשותיו בתגובה לגירוי מעורר המצוקה.

האם הבעיה היא בוויסות ההתנהגות, לאחר שהרגש כבר נחוה?

איפה הקושי?

- ▶ בחירת הסיטואציה- הבחירה האם להיכנס לסיטואציה שתפעיל אותי רגשית או לא (ללכת למסיבה? לענות או לא לענות?)
- ▶ מודיפיקציה של הסיטואציה- כשאני בתוך הסיטואציה, האם אני משנה משהו בסביבה כדי לא להגיב באופן לא מווסת. התחלתי ריב, איך אהיה בסיטואציה ולא אסלים
- ▶ עבודה קשבית- הסחה, מיקוד קשב. האם יש יכולת לעבודה קשבית המסייעת להפחתת או הגברת עוררות
- ▶ שינוי קוגניטיבי- reappraisal- האם יש יכולת לשינוי הפרשנות/ההבנה של הסיטואציה
- ▶ Emotional suppression- נמצא כבר בתגובה הרגשית (עצבני/חרד)- האם עושה משהו עם התגובה עצמה- הרפייה, ונטילציה, שיתוף

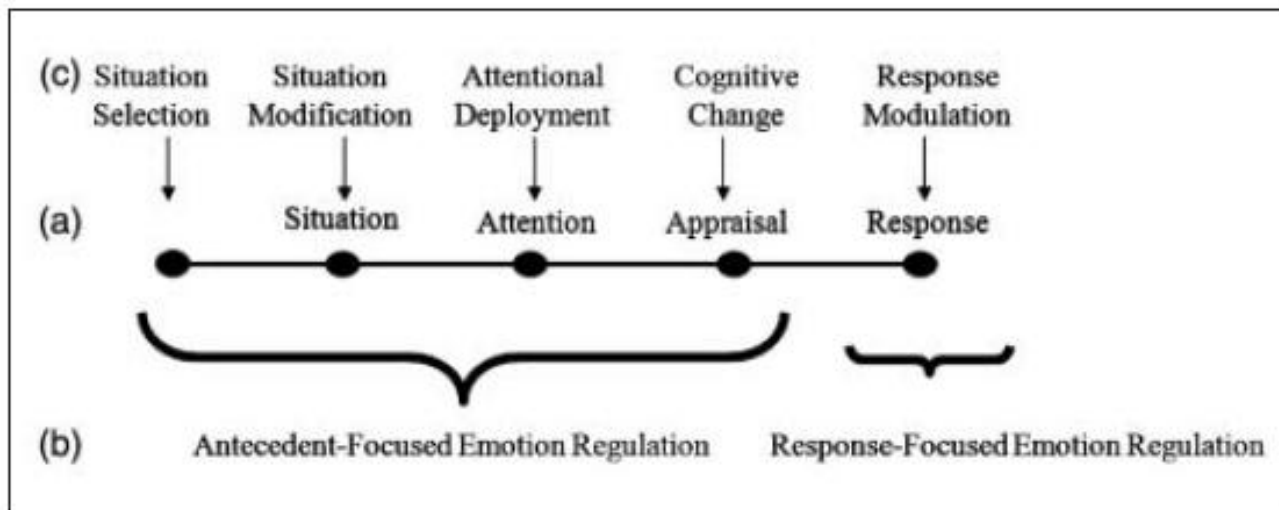


Figure 1. The process model of emotion regulation (adapted from Gross & Thompson, 2007)
 (a) Components of emotion generation. (b) Antecedent-focused versus response-focused emotion regulation strategies. (c) Five emotion regulation families.

גמישות (גל שפס)

- ▶ כמה אופציות
- ▶ משתנה לפי הסיטואציה
- ▶ במצבים קלים reappraisal – low intensity
- ▶ במצבים קשים יותר- הסחה
- ▶ במצבי קצה דיכוי יותר טוב

Psychological Flexibility (Kashdan, 2010) ▶

▶ זמישות- רון שחר

▶ WHEN TO EXPRESS, WHEN TO SUPPRESS?

קשיי ויסות יכולים להתבטא ב:

- ▶ זיהוי הצורך לזהות רגש
- ▶ בחירה של אסטרטגיה אחת מתוך כמה
- ▶ אימפלמנטציה של האסטרטגיה הנכונה
- ▶ ניטור של האסטרטגיה לאורך זמן ושינוי שלה לפי הצורך
- ▶ קושי בגמישות

התערבות

חינוך רגשי Emotion Education

- ▶ הכרת טווח הרגשות
- ▶ שיום הרגשות
- ▶ זיהוי הרגשות
- ▶ ויסות רגשי

ניתן לעשות בבלונים, בצבעים, עם פרצופים

• דאגה	• הערצה	• אהבה
• רחמים	• חיבה	• אהדה
• שנאה	• ייאוש	• אומץ
• שמחה	• כעס	• אושר
• שעמום	• מבוכה	• אכזבה
• תדהמה	• מרירות	• אשמה
• תיעוב	• סקרנות	• בוז
• תסכול	• עלבון	• בושה
• תקווה	• עצב	• בלבול
• צער	• פחד	• גאווה
• קנאה	• פקפוק	• גועל
• היסוס	• ציפייה	• געגוע
	•	
	•	

רגשות ראשוניים ומשניים (גרינברג)

- ▶ ראשוניים- התגובה הראשונית שאדם חש ביחס לארוע או למשמעות הארוע
- ▶ משניים הם תגובה או התנגדות לרגשות הראשוניים

Wong-Baker FACES Scale



0	2	4	6	8	10
Not scared	A little bit scared	A little more scared	Even more scared	Really scared	Most scared ever

טכניקות הרגעה עצמית והסחה

- טכניקות של טיפול והרגעה עצמית
- טכניקות של הסחה
בכל אחד מחמשת החושים:

- מוסיקה
- נר ריחני
- צפייה בנוף
- אמבטיה
- נשימות
- טכניקות הרפיית שרירים
- דמיון מודרך
- PMR
- מיינדפולנס
- ▶ כרטיס (למינציה או בנייד)
 - הוראות מדויקות לביצוע ההרפייה
 - מוסיקה ספיציפית
 - להתקשר לחברה מסוימת

סיכום

- ויסות רגשי הנה מיומנות מולדת ונרכשת
- ויסות רגשי הנה מיומנות אשר מושפעת מהרבה גורמים
- ויסות רגשי תקין קריטי להתפתחות
- ויסות רגשי ניתן ללמידה
- חשיבות הערכה במוקד הקושי
- טכניקות ויסות רגשי כוללות לימוד תיאורטי והרבה תרגול
- חשוב שגם המבוגרים בסביבת הילד ילמדו ויתרגלו ויסות רגשי

תודה רבה

bkanat@idc.ac.il