

כותרות היום

שתף ב-facebook | שלח לחבר

לכבוד חג האהבה: חדר מיון טלפוני לשבורי לב

ביום שבו אור הזרקורים נמצא על זוגיות, הרווקים עלולים ללקות בחרדה והערכה עצמית נמוכה • יוזמה חדשה באה לתת פתרון

מערכת ישראל היום



לרגל ט"ו באב: קו חם יציע לרווקים ולבעלי זוגיות יעוץ | צילום: gettymages (אילוסטרציה)

לרגל ט"ו באב, פותח פורום CBT קו חם שייתן מענה פסיכולוגי לשבורי לב. "חדר המיון הטלפוני" יפעל לאורך כל יום האהבה ויספק יעוץ ראשוני חינם, על ידי מטפלים המתמחים בטיפול פסיכולוגי, קוגניטיבי והתנהגותי (CBT).

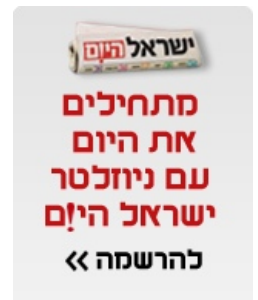
ד"ר אוהד הרשקוביץ, יו"ר הפורום מסביר את הסיבה שמאחורי הפעלת הקו החם: "ביום שבו אור הזרקורים נמצא על זוגיות והאדרתה, מי שאינו נמצא בזוגיות או שהזוגיות שלו אינה מתאימה לדפוס המקובל, מרגיש שהחריגות שלו מועצמת".

עוד מספר הרשקוביץ, כי "בחג האהבה יש עלייה באחוז האנשים שחווים מחשבות דיכאוניות, חרדות, מחשבות אובססיביות או תחושת ערך נמוך. הם יושבים בבית וחושבים מחשבות שליליות כדוגמת לעולם לא אמצא זוגיות, הזוגיות שלי לא מספיק טובה, אף אחד לא יאהב אותי כמו האקס, וכן הלאה. המחשבות הללו פוגעות בדימוי העצמי ופועלות למעשה כנבואה שמגשימה את עצמה".

"חג האהבה מנסה לשקף לנו כיצד נראית זוגיות מוצלחת, ולכן הוא משמש עבור רבים כבסיס להשוואה עם מצבם הנוכחי. עבור מי שלא נמצא בזוגיות הפער נראה גדול מאד, והוא מעורר תחושות של כשלון וחוסר יכולת. רווקים רבים יושבים בחג הזה ושואלים את עצמם – מה לא בסדר איתי? למה אני לא מצליח למצוא אהבה? ומעוררים בעצמם חרדות וספקות. החרדות והספקות הללו מקשים עליהם לאזור את



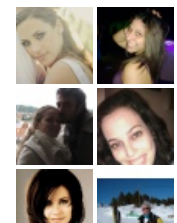
13.02.2013



Israel Hayom
ישראל היום

Like

269,736 people like Israel Hayom
ישראל היום



והאונק' החדש למצוא אוהבו בעוניו, ובכן יצוים מעגל שקשה לצאת ממנו.

חדר המיון הטלפוני של פורום CBT, נועד כדי לספק לאותם רווקים את נקודת שבירת המעגל. באמצעות הכלים אותם מציעה שיטת CBT, שהינה שיטת טיפול פסיכולוגית המטפלת הן במימד החשיבתי והן בהתנהגותי, אנו מאפשרים למתקשרים לשנות את נקודת המבט שלהם על עצמם ומצבם, ועוזרים להם שלא לשקוע בתוך הרחמים העצמיים", מסביר ד"ר הרשקוביץ.

הקו החם יפעל ביום האהבה, 14 בפברואר, מהשעה 7:00 בבוקר ועד 1:00 בלילה. את הקו יאיישו מטפלים מוסמכים בשיטת CBT, שיציעו למתקשרים אזן קשבת ויעוץ ראשוני בטלפון 1-800-100-940.

Like

28 people like this. Be the first of your friends.

חזרה לדף ראשי | לניוזלטר מתאריך:

