

(https://www.cognetica.co.il)



דף הבית (/https://www.cognetica.co.il) אודות CBT
 /https://www.cognetica.co.il/newsletter)

התקפי חרדה OCD



https://www.facebook.com/pages/CBT-) המרכז הישראלי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי

(-- /304713430807

חרדה חברתית (/https://www.cognetica.co.il/category/social-anxiety) טיפולים דיכאון



צור קשר (/https://www.cognetica.co.il/contact) (https://twitter.com/CogneticaIsrael)



(https://www.youtube.com/user/cognetica)

טל. 1-800-657-657

(tel:1-800-657-657)

דף הבית (/https://www.cognetica.co.il) אודות CBT OCD התקפי חרדה

חרדה חברתית (/https://www.cognetica.co.il/category/social-anxiety) טיפולים



דיכאון צור קשר (/https://www.cognetica.co.il/contact)

דף הבית ביטחון עצמי דימוי גוף ובגד ים

דימוי גוף ובגד ים

(https://www.cognetica.co.il)

דף הבית (/https://www.cognetica.co.il) אודות CBT

OCD התקפי חרדה



חרדה חברתית (/https://www.cognetica.co.il/category/social-anxiety) טיפולים דיכאון

צור קשר (/https://www.cognetica.co.il/contact)

בקיץ החם של ישראל ים או בריכה הם מקומות בילוי פופולאריים. מה יותר מזמין מלהיכנס לים ביום קיץ חם ולהתייבש על החוף? אם אתם לא מרוצים מגופכם, יכול להיות שפעולות אלו, שנראות פשוטות לאחרים, גובות מכם מחיר גבוה. ולא רק הים או הבריכה: גם הבגדים הקצרים המקובלים כל כך בקיץ הישראלי יכולים להוות בעיה. **אם נמאס לכם לחכות לחורף, ואתם רוצים לשנות זאת וללכת לים בכיף, המשיכו לקרוא.** לא בטוח שהכתבה הזו תגרום לכם לרוץ לקנות בגד ים חדש, אבל אולי היא תעזור לכם להרגיש טוב יותר בפעם הבאה שאתם הולכים ברחוב...

הלו, את עם דימוי הגוף השלילי, לצאת מהמים...

פסיכולוגיה קוגניטיבית התנהגותית (בקיץ באנגלית CBT)

(/https://www.cognetica.co.il/category/therapy-types/cbt-cognitive-behavioral-therapy) היא ענף בפסיכולוגיה המתמקד באופן בו החשיבה וההתנהגות שלנו משפיעה על רגשותינו. לפי גישה זו, להתנהגותכם, לדברים שאתם מתמקדים בהם ולצורת החשיבה שלכם יש השפעה ניכרת על דימוי הגוף. מודעות לדרכים בהן אתם פוגעים בדימוי הגוף שלכם היא הצעד הראשון בשינוי. להלן דוגמאות לדרכי התנהגות וחשיבה נפוצות המתחזקות דימוי גוף שלילי:

1. **השוואות לא הוגנות והסתכלות סלקטיבית.** עולם הפרסום והזוהר לא עושה חיים קלים. בכל פינה בעיר, ובכל עיתון, מופיעות תמונות של יופי ושלמות. נכון שבר רפאלי יפה וכיף להסתכל עליה, אבל כמה בר רפאלי אתם מכירים? בעוד שבלימודים לא נשווה את עצמנו לאיינשטיין או לזוכי פרס הנובל, במראה חיצוני יש נטייה לבחון ולהשוות את עצמנו לאידיאל היופי כפי שהוא נקבע על ידי החברה. ההשוואה יכולה להיות לגוף של דוגמנים/דוגמניות, או לאנשים הקרובים למודל זה. פעמים רבות קיימת ראייה סלקטיבית, כלומר, הסתכלות על חלקים מסוימים בלבד של המציאות, באופן שיוצר תמונה מעוותת. דוגמא להסתכלות סלקטיבית היא הסתכלות רק על תכונות חיוביות חטובות בביקני על שפת הים, והתעלמות מנשים אחרות בכל הגילאים ועם כל מבני הגוף.

(https://www.cognetica.co.il)

דף הבית (/https://www.cognetica.co.il) אודות CBT

OCD התקפי חרדה



חרדה חברתית (/https://www.cognetica.co.il/category/social-anxiety) טיפולים דיכאון

צור קשר (/https://www.cognetica.co.il/contact)

יכולים לדעת מה היה קורה אם היינו חללים כמו שאנחנו. אנשים עם דימוי עצמי נמוך

(/https://www.cognetica.co.il/self-image) נוטים לחשוב שיהיו לבך השלכות שליליות (למשל לעג של אנשים בחוף), בעוד שבפועל הדבר אינו קורה לרוב. כל עוד לא מוכנים לקחת את הסיכון ולראות מה יקרה, התמונה המאיימת שקיימת בראש נשאר על כנה ואין לה סיכוי להשתנות.

4. "קריאת מחשבות" של אנשים אחרים. אם אתם נוטים לחשוב שכולם מסתכלים עליכם, רואים את הפגמים שאתם רואים ושופטים אתכם, אפשר להבין למה קשה לכם ללכת לים.

5. התמקדות במראה ולא בחוויה. יש בים דברים רבים שאפשר ליהנות מהם: רעש הגלים, משחק מטקות, שחייה, שיזוף בשמש... אך כשעסוקים ללא הרף במראה החיצוני הם מטשטשים.

לשפר את דימוי הגוף, לא את הגוף

הצעד השני בדרך להרגשה טובה יותר הוא עבודה לשינוי דפוסי חשיבה והתנהגות שמחזקים את דימוי הגוף השלילי. בטיפול קוגניטיבי התנהגותי נעשית עבודה מקיפה בהנחיית המטפל (/https://www.cognetica.co.il). כמובן שאין תחליף לעבודה טיפולית עם מטפל הבקי בתחום, אך גם הטעימה שנביא להלן יכולה לסייע אם תבצעו את ההנחיות בריצונות.

כדי לאתגר את התפיסות שלכם לגבי גופכם והתגובות של אחרים, אתם צריכים להפוך למדענים, שאוספים ראיות ומאתגרים את הציפיות והדעות שלכם כלפי עצמכם ואחרים. כמו בכל ניסוי טוב, חשוב שתרשמו לעצמכם את הציפיות שלכם מהביקור לפני שתגיעו אל חוף הים. אם נראה לכם שלמרבית הגברים הישראלים בטן שרירית המזכירה מגש קוביות קרח, כתבו לעצמכם לאיזה אחוז מהרוחצים יש לדעתכם כרס (0%, 5%, 30%). לכמה אחוזים יש כרס גדולה משלכם, או שווה לה.

(https://www.cognetica.co.il)

דף הבית (/https://www.cognetica.co.il) אודות CBT

OCD התקפי חרדה



חרדה חברתית (/https://www.cognetica.co.il/category/social-anxiety) טיפולים דיכאון

צור קשר (/https://www.cognetica.co.il/contact)

השלב האחרון - להנות!

אחרי שני השלבים המאתגרים ומתישים האלה, מגיע החלק הכיפי: התמקדות בהווה, או בצורה מובנת יותר: הזמן להתנהג כמו ילדים. הסתכלו מסביב, היזכרו למה התגעגעתם בים, והתחילו ליהנות! במקום להעביר את השעות הבאות בבהייה מייסרת באנשים אחרים, קפצו לטבילה מרעננת במים, התייבשו בשמש המחממת (עם קרם הגנה כמובן!) והתענגו על פרי עסיסי או ארטיק קפוא.

מטרת הניסויים היא לאתגר ולערער את האחיזה המשתקת שיש למחשבות הלא מציאותיות על איכות חיינו. **מחשבות שליליות אלה, שבאות לתודעה באופן כה אוטומטי, מבוססות לרוב על אמונות שליליות עמוקות יותר שיש לנו כלפי עצמנו והעולם ("אני לא מספיק טוב" "העולם הוא מקום מסוכן וקשה").** כל עוד לא נבחן אותן באור השמש (תרתי משמע), לא נדע מה באמת קורה כשאנחנו מעיזים לחשוף ולהיחשף, ולא נוכל להתחיל להחלים. אולם, אתגור האמונות אינו דבר פשוט. ראשית, אנחנו כה מורגלים בדרך חשיבה מסוימת, שקשה לנו לצאת מהתבנית ולהעלות במוחנו דרכי חשיבה אחרות. שנית, גם אם הצלחנו לאתגר את חשיבתנו, יתכן שהיישום בפועל יהיה שונה.

למשל, גם אם אני מתאר לעצמי שלהורדת החולצה בים לא יהיו השלכות שליליות על חיי, ורוב האנשים יהיו עסוקים בענייניהם ולא ישימו לב אלי, ההרגשה יכולה להיות אחרת. למרות ההבנה השכלתנית, יכול מאוד להיות שארגיש פחד או בושה כשארצה להוריד את החולצה בשפת הים ולא אצליח לעבור מחסום זה לבד. **אם יש לכם דימוי גוף שלילי**

(/https://www.cognetica.co.il/body-image-and-anxiety), אתם רוצים להרגיש טוב יותר ביחס לעצמכם, אך מתקשים לאתגר את תפיסותיכם או לשנות את התנהגותכם, כדאי לשקול פנייה לטיפול ממוקד שיסייע לכם להתמודד עם קשיים המונעים מכם לבצע עבודה עצמית משמעותית על דימוי הגוף.

(<https://www.cognetica.co.il>)

▼ CBT ▼ אודות דף הבית (<https://www.cognetica.co.il>)

▼ התקפי חרדה ▼ OCD



▼ דיכאון ▼ טיפולים (<https://www.cognetica.co.il/category/social-anxiety>) חרדה חברתית

צור קשר (<https://www.cognetica.co.il/contact>)

עוסק במחקר וטיפול ב OCD בכלל ו

ROCD בפרט. מחבר הספר "אופקים

חדשים - טיפול בתסמונת פוסט טראומטית בעזרת עיבוד קוגניטיבי". ד"ר דרבי הוא בוגר התוכנית ללימודי

פסיכולוגיה באוניברסיטת הרטפורד ולימודי דוקטורט במכון לחקר מיניות האדם.

<https://www.linkedin.com/in/danny-derby-28912234/?originalSubdomain=il> in

(<https://scholar.google.co.il/citations?user=fNrS7ioAAAAJ&hl=en>) G

(<https://twitter.com/drderby>) (/<https://www.dr-derby.com>)

(<https://www.facebook.com/danny.s.derby>) +

לתאום פגישת הערכה התקשר/י
(tel:1800657657) 1-800-657-657

מידע נוסף שיכול לעניין אותך

צער בעלי חיים
<https://www.cognetica.co.il/cruel>
(/ty-to-animals)

דן דולברגר - יועץ
<https://www.cognetica.co.il/dan->
(/dolberger-counselor)

(<https://www.cognetica.co.il>)

דף הבית ([/https://www.cognetica.co.il](https://www.cognetica.co.il)) אודות CBT

OCD התקפי חרדה



חרדה חברתית ([/https://www.cognetica.co.il/category/social-anxiety](https://www.cognetica.co.il/category/social-anxiety)) טיפולים דיכאון

צור קשר ([/https://www.cognetica.co.il/contact](https://www.cognetica.co.il/contact))

ובהודות החיים בגישתנו של חיים עזנו. אנו

מיעצים [...]

1-800-657-657

(tel:1800657657)

לתיאום הערכה ומידע נוסף השאירו פרטיכם

שם

דואר אלקטרוני

טלפון נייד

שלח טופס

ד"ר דני דרבי ([/https://www.cognetica.co.il/doctor-danny-derby](https://www.cognetica.co.il/doctor-danny-derby))

מייסד ומנהל קליני של מרכז קוגניטיקה, פסיכולוג קליני מומחה מדריך ודוקטור למיניות האדם. לאורך השנים התמחה בטיפול בטראומה נפשית והפרעות חרדה ובשנים האחרונות לצד דברים אחרים הוא עוסק במחקר וטיפול ב OCD בכלל ו ROCD בפרט. מחבר הספר "אופקים חדשים - טיפול בתסמונת פוסט טראומטית בעזרת עיבוד קוגניטיבי". ד"ר דרבי הוא בוגר התוכנית ללימודי פסיכולוגיה באוניברסיטת הרטפורד ולימודי דוקטורט במכון לחקר מיניות האדם.

(<https://www.cognetica.co.il>)

דף הבית ([/https://www.cognetica.co.il](https://www.cognetica.co.il)) אודות CBT

OCD התקפי חרדה



חרדה חברתית ([/https://www.cognetica.co.il/category/social-anxiety](https://www.cognetica.co.il/category/social-anxiety)) טיפולים דיכאון

צור קשר ([/https://www.cognetica.co.il/contact](https://www.cognetica.co.il/contact))

ד"ר דני דרבי (<https://www.cognetica.co.il/doctor-danny-derby>)

מייסד ומנהל קליני של מרכז קוגניטיקה, פסיכולוג קליני מומחה מדריך ודוקטור למיניות האדם. לאורך השנים התמחה בטיפול בטרומה נפשית והפרעות חרדה ובשנים האחרונות לצד דברים אחרים הוא עוסק במחקר וטיפול ב OCD בכלל ו ROCD בפרט. מחבר הספר "אופקים חדשים – טיפול בתסמונת פוסט טראומטית בעזרת עיבוד קוגניטיבי". ד"ר דרבי הוא בוגר התוכנית ללימודי פסיכולוגיה באוניברסיטת הרטפורד ולימודי דוקטורט במכון לחקר מיניות האדם.

[https://www.linkedin.com/in/danny-derby-28912234/?in\(originalSubdomain=il\)](https://www.linkedin.com/in/danny-derby-28912234/?in(originalSubdomain=il)) in

<https://scholar.google.co.il/citations?user=fNrS7ioAAAAJ&hl=en> G

<https://twitter.com/drderby> (https://www.dr-derby.com) W

<https://www.facebook.com/danny.s.derby> +

ביטחון עצמי ([/https://www.cognetica.co.il/category/self-confidence](https://www.cognetica.co.il/category/self-confidence))

ביטחון עצמי (<https://www.cognetica.co.il/tag/%d7%91%d7%99%d7%98%d7%97%d7%95%d7%9f-%d7%a2%d7%a6%d7%9e%d7%99>)

Similar posts

חיות טורפות ורשתות חברתיות: על הבסיס ... (<https://www.cognetica.co.il/predatory-animals-social-networks>)

מחקרים פסיכולוגים רבים בחנו את האופן בו אנשים מקבלים החל ...

להתבונן בגופנו מתוך קבלה: על הטיפול ב... (<https://www.cognetica.co.il/treatment-of-negative-body-image>)

דימוי גוף הינו מכלול התפיסות, המחשבות, הרגשות והתח...

מתמודדים עם חרדה חברתית? בואו נדבר על... (<https://www.cognetica.co.il/coping-with-social-anxiety>)

חרדה חברתית מאופיינת בחשש ובהימנעות ממצבים חברתיים. מדובר ...

איך להפסיק לפחד? רכבת הרים ושמה נוראד... (<https://www.cognetica.co.il/how-to-stop-being-afraid>)

זיכרונות רגשיים יכולים להיות עוצמתיים למדי ולהוביל לתגובה ...

(<https://www.cognetica.co.il>)

דף הבית ([/https://www.cognetica.co.il](https://www.cognetica.co.il)) אודות CBT

OCD התקפי חרדה



חרדה חברתית ([/https://www.cognetica.co.il/category/social-anxiety](https://www.cognetica.co.il/category/social-anxiety)) טיפולים דיכאון

צור קשר ([/https://www.cognetica.co.il/contact](https://www.cognetica.co.il/contact))

☎ 1-800-657657 (tel:1800657657)

פוסטים פופולאריים



פוסט ([/https://www.cognetica.co.il/ptsd-what-is-it](https://www.cognetica.co.il/ptsd-what-is-it))
טראומה - מה זה? (<https://www.cognetica.co.il/ptsd-what-is-it>)



OCD (<https://www.cognetica.co.il/what-is-ocd/>) - מה זה?
([/https://www.cognetica.co.il/what-is-ocd/](https://www.cognetica.co.il/what-is-ocd/))



([/https://www.cognetica.co.il/symptoms-of-ptsd](https://www.cognetica.co.il/symptoms-of-ptsd))
סימפטומים של פוסט טראומה
([/https://www.cognetica.co.il/symptoms-of-ptsd](https://www.cognetica.co.il/symptoms-of-ptsd))

10) (<https://www.cognetica.co.il/10-cognitive-distortions/>) עיוותי החשיבה (10-<https://www.cognetica.co.il/10-cognitive-distortions/>)
([/cognitive-distortions](https://www.cognetica.co.il/10-cognitive-distortions/))

(<https://www.cognetica.co.il>)

דף הבית (/https://www.cognetica.co.il) אודות CBT

▼ OCD ▼ התקפי חרדה



המרכז הישראלי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי

חרדה חברתית (<https://www.cognetica.co.il/category/social-anxiety/>) טיפולים ♡ דיכאון ♡

צור קשר ([/https://www.cognetica.co.il/contact](https://www.cognetica.co.il/contact))

תגיות

CBT (https://www.cognetica.co.il/tag/cbt/) CBT
 https://www.cognetica.co.il/tag/cbt-%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%95%d7%9c-%
 %d7%a7%d7%95%d7%92%d7%a0%d7%98%d7%99%d7%91%d7%99-
 מאמרים %d7%94%d7%aa%d7%a0%d7%94%d7%92%d7%95%d7%aa%d7%99/) CBT
 https://www.cognetica.co.il/tag/cbt-%d7%9e%d7%90%d7%9e%d7%a8%d7%99%d7%9d/) ocd)
 אבחון פסיכולוגי (/https://www.cognetica.co.il/tag/ocd/) ROCD (https://www.cognetica.co.il/tag/rocd
 https://www.cognetica.co.il/tag/%d7%90%d7%91%d7%97%d7%95%d7%9f-)
 ביטחון עצמי (/d7%a4%d7%a1%d7%99%d7%9b%d7%95%d7%9c%d7%95%d7%92%d7%99
 https://www.cognetica.co.il/tag/%d7%91%d7%99%d7%98%d7%97%d7%95%d7%9f-)
 דיכאון (/d7%a2%d7%a6%d7%9e%d7%99
 דיכאון לאחר לידה (/https://www.cognetica.co.il/tag/%d7%93%d7%99%d7%9b%d7%90%d7%95%d7%9f)
 https://www.cognetica.co.il/tag/%d7%93%d7%99%d7%9b%d7%90%d7%95%d7%9f-)
 התקף חרדה (/d7%9c%d7%90%d7%97%d7%a8-%d7%9c%d7%99%d7%93%d7%94
 (/https://www.cognetica.co.il/tag/%d7%94%d7%aa%d7%a7%d7%a3-%d7%97%d7%a8%d7%93%d7%94)
 חרדה (https://www.cognetica.co.il/tag/%d7%94%d7%aa%d7%a7%d7%a4%d7%99-)
 (/https://www.cognetica.co.il/tag/%d7%97%d7%a8%d7%93%d7%94) חרדה (/d7%97%d7%a8%d7%93%d7%94
 חרדה חברתית (https://www.cognetica.co.il/tag/%d7%97%d7%a8%d7%93%d7%94-)
 חרדה כללית (/d7%97%d7%91%d7%a8%d7%aa%d7%99%d7%aa
 (/https://www.cognetica.co.il/tag/%d7%97%d7%a8%d7%93%d7%94-%d7%9b%d7%9c%d7%9c%d7%99%d7%aa)
 חרדות (/https://www.cognetica.co.il/tag/%d7%97%d7%a8%d7%93%d7%95%d7%aa
 https://www.cognetica.co.il/tag/%d7%97%d7%a8%d7%93%d7%aa-)
 CBT טיפול (/d7%91%d7%a8%d7%99%d7%90%d7%95%d7%aa
 טיפול בחרדה חברתית (/https://www.cognetica.co.il/tag/%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%95%d7%9c-cbt
 https://www.cognetica.co.il/tag/%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%95%d7%9c-)

(<https://www.cognetica.co.il>)

דף הבית (<https://www.cognetica.co.il>) אודות CBT

OCD התקפי חרדה



חרדה חברתית (<https://www.cognetica.co.il/category/social-anxiety>) טיפולים דיכאון

צור קשר (<https://www.cognetica.co.il/contact>)

<https://www.cognetica.co.il/tag/%d7%a4%d7%a1%d7%99%d7%9b%d7%95%d7%9c%d7%95%d7%92%d7%99%d7%9d-%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%95%d7%9c-%d7%a4%d7%a1%d7%99%d7%9b%d7%95%d7%9c%d7%95%d7%92%d7%99-%d7%a7%d7%95%d7%92%d7%a0%d7%98%d7%99%d7%91%d7%99-%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%95%d7%9c-%d7%a8%d7%92%d7%a9%d7%99>)
 פוסט טראומה (<https://www.cognetica.co.il/tag/%d7%a4%d7%95%d7%a1%d7%98-%d7%98%d7%a8%d7%90%d7%95%d7%9e%d7%94-%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%97%d7%93%d7%99%d7%9d-%d7%a9%d7%99%d7%a0%d7%95%d7%99-%d7%94%d7%a8%d7%92%d7%9c%d7%99%d7%9d-%d7%95%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%95%d7%9c%d7%99%d7%9d-%d7%a0%d7%95%d7%a1%d7%a4%d7%99%d7%9d>)
 שינוי הרגלים (<https://www.cognetica.co.il/tag/%d7%a4%d7%97%d7%93%d7%99%d7%9d-%d7%a9%d7%99%d7%a0%d7%95%d7%99-%d7%94%d7%a8%d7%92%d7%9c%d7%99%d7%9d-%d7%95%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%95%d7%9c%d7%99%d7%9d-%d7%a0%d7%95%d7%a1%d7%a4%d7%99%d7%9d>)
 שינוי הרגלים וטיפולים נוספים (<https://www.cognetica.co.il/tag/%d7%a9%d7%99%d7%a0%d7%95%d7%99-%d7%94%d7%a8%d7%92%d7%9c%d7%99%d7%9d-%d7%95%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%95%d7%9c%d7%99%d7%9d-%d7%a0%d7%95%d7%a1%d7%a4%d7%99%d7%9d>)

סניפים

- סניף תל אביב (<https://www.cognetica.co.il/cbt-tel-aviv>)
- סניף רעננה (<https://www.cognetica.co.il/cbt-raanana>)
- סניף קרית אונו (<https://www.cognetica.co.il/cbt-kiryat-ono>)
- סניף בירושלים (<https://www.cognetica.co.il/psychologist-in-jerusalem>)
- סניף מודיעין (<https://www.cognetica.co.il/modiin-therapy>)
- סניף בית שמש (<https://www.cognetica.co.il/therapy-in-beit-shemesh>)
- סניף הצפון (<https://www.cognetica.co.il/psychology-therapy-north>)

(<https://www.cognetica.co.il>)

▼ CBT ▼ אודות דף הבית ([/https://www.cognetica.co.il](https://www.cognetica.co.il))

▼ התקפי חרדה ▼ OCD



▼ דיכאון ▼ טיפולים ([/https://www.cognetica.co.il/category/social-anxiety](https://www.cognetica.co.il/category/social-anxiety)) חרדה חברתית

צור קשר ([/https://www.cognetica.co.il/contact](https://www.cognetica.co.il/contact))

נייף חוסס manu@manu.co.il חוסס manu@manu.co.il חוסס manu@manu.co.il

לדף הבית ([/https://www.cognetica.co.il](https://www.cognetica.co.il)) 

כל הזכויות שמורות ©2019 לאתר קוגניטיקה וד"ר דני דרבי - טיפול קוגניטיבי התנהגותי

מפת אתר ([/https://www.cognetica.co.il/sitemap](https://www.cognetica.co.il/sitemap))

קידום אתרים - אימוג'ו ([/https://www.emojo.co.il/search-engine-optimization](https://www.emojo.co.il/search-engine-optimization))