

על הספר: התמודדות עם חוויות קשות : תוכנית לעזרה עצמית

מחברים: מחבר/ת: ראוש, שילה א"מ, מחבר/ת: אולסוב רות'באום, ברברה

סימן מדף: ראו

מספר מיון: 158.1

משפט אחריות: פרופ' שילה א"מ ראוש ופרופ' ברברה אולסוב רות'באום ; מאנגלית: ניצן לפידות ; עורכת הספר: רותם רז ; הותאם לישראל על ידי אדוה אסולין, אבישי אלה ופרופ' יונתן הפרט

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

עמודים: 295 עמודים

גובה: 21 ס"מ

מוציאים לאור: מודן הוצאה לאור בע"מ מקום הוצאה: מושב בן-שמן

שנת הוצאה: 2026

מס. המרכז לספריות וספרות: 26-1047

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 04/06/2026

מילות מפתח: טראומה נפשית, שיפור עצמי

הערות: כולל שורות ריקות למילוי. כולל נספחים.

תקציר:

האם אתם מתקשים לחזור לשגרה אחרי חוויה קשה שעברתם? האם מחשבות על חוויה קשה חוזרות שוב ושוב, ואתם מוצאים את עצמכם נמנעים ממקומות, אנשים או מצבים שמזכירים את האירוע? תגובות כאלה שכיחות וטבעיות, אך הן אינן חייבות להמשיך וללוות את חייכם באותה עוצמה. התמודדות נכונה יכולה לאפשר החלמה. הספר "התמודדות עם חוויות קשות: תוכנית לעזרה עצמית" מציע תוכנית הדרגתית ומעשית המבוססת על ידע מחקרי עדכני, שנועדה לסייע לכם להתמודד עם החוויות הקשות ולחזור בהדרגה לחיים יציבים ומשמעותיים. התוכנית מתמקדת בארבע מיומנויות הנמצאות בלב תהליך ההחלמה: עיבוד הדרגתי של הזיכרונות, חזרה לפעילויות שמעניקות משמעות, חיזוק קשרים תומכים, ושמירה על שגרה והרגלי חיים בריאים. בספר משולבים תרגילים, דפי עבודה והפניה לאפליקציה ייעודית, שיסייעו לכם להתקדם צעד אחר צעד אל עבר החלמה וחזרה לחיים בעלי משמעות. זהו ספר עבור כל מי שחווה אירוע מטלטל ומבקש להשתקם ממנו. אנחנו מזמינים אתכם להשתמש בספר הזה ככלי עבודה אישי, ולתרגל בקצב שמתאים לכם. זכרו: לעיתים שינוי משמעותי מתחיל בצעד קטן. פרופ' שילה א"מ ראוש ופרופ' ברברה אולסוב רות'באום, מחברות המהדורה באנגלית, הן מהמטפלות והחוקרות המובילות בעולם בתחום הטיפול בטראומה, ובעלות ניסיון קליני ומחקרי רב בעזרה למתמודדים עם טראומה. המהדורה העברית פותחה על ידי המרכז להחלמה מטראומה באוניברסיטה העברית בירושלים ועברה התאמות לישראל לאחר אירועי 7 באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל. -- מהכריכה האחורית.