

התערבויות טיפוליות בעזרת האינטרנט

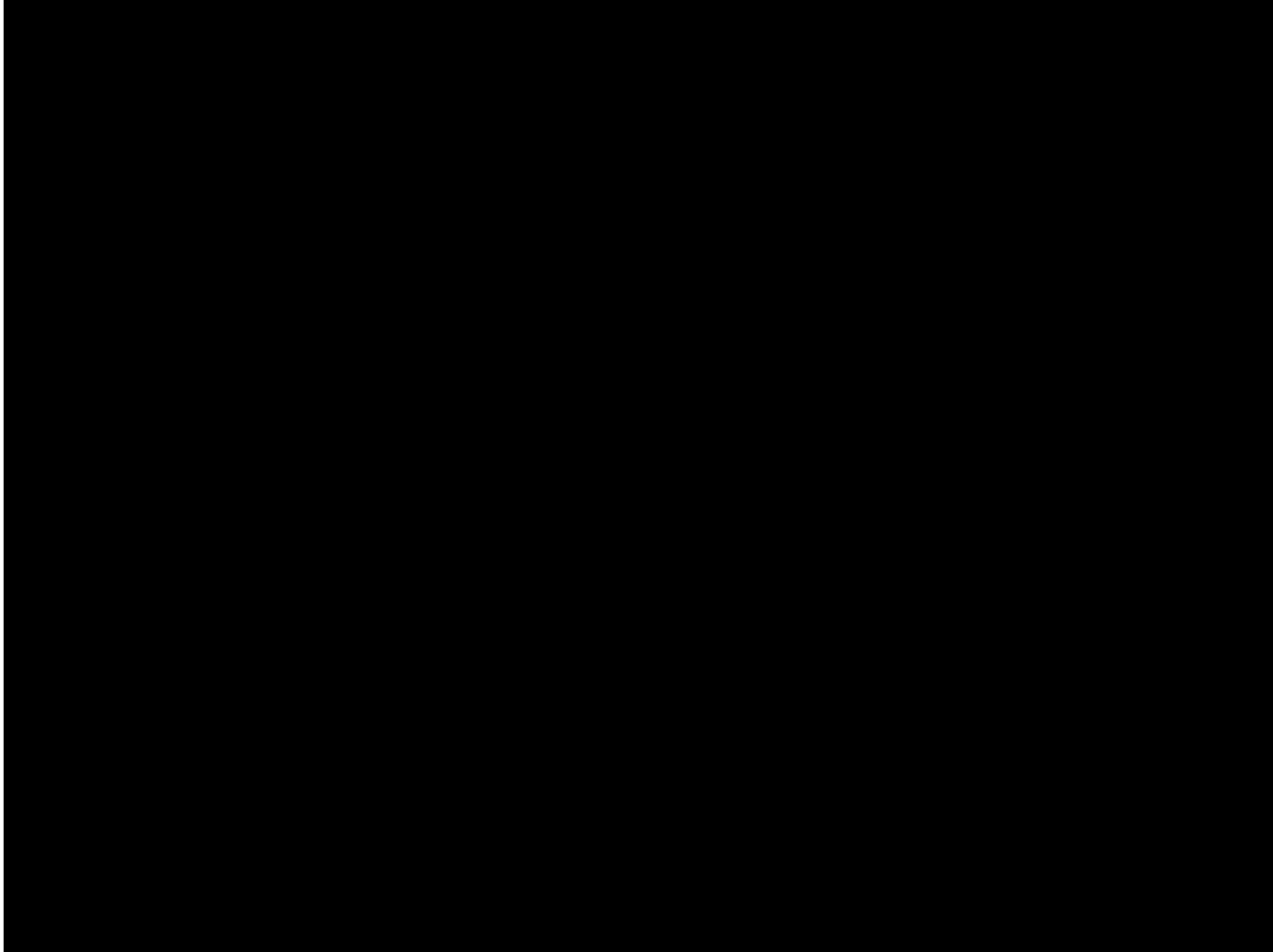


ד"ר אודי בונשטיין, פסיכולוג קליני
פסיכולוג ראשי בביה"ח לגליל המערבי, נהריה

מטרות

- מהו טיפול?
- הצגת כלי ההתערבות והרציונל התיאורטי
 - האינטרנט כאמצעי קשר ה"מחבר" בני אדם
 - האינטרנט כמרחב ביניים מעברי
 - האינטרנט כנקודה על פני רצף מטרות ואמצעים
- יתרונות ייחודיים
- קשיים ובעיות
- דיון

מהו טיפול?



אפיוניו של הקשר האינטרנטי

- הרשת כסביבה חברתית מקובלת והומת אדם
- אמצעי קשר ה"מחבר" בני אדם
- מיידית, זמין ונגיש
- לרוב – מבוסס טקסט
- לעתים מבוסס קול ותמונה (למשל, Skype)

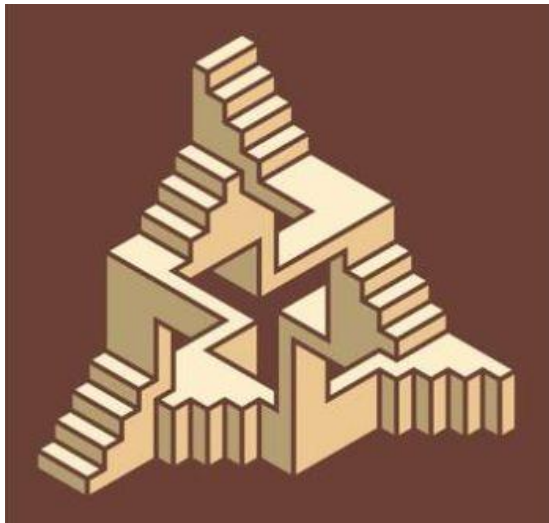


אפיוניו של הקשר האינטרנטי

- הרשת כסביבה חברתית מקובלת והומת אדם
- אמצעי קשר ה"מחבר" בני אדם
- מיידית, זמין ונגיש
- לרוב – מבוסס טקסט
- לעתים מבוסס קול ותמונה (למשל, Skype)
- מאפשר אנונימיות
- מאפשר קשר בעל מאפיינים המנעותיים

האינטרנט כמרחב מעברי

■ הקשר בסיברספייס כבנוי מיסודות מנוגדים:



- ריחוק ומיידיות
- תקשורת דלה ועשירה
- אנונימיות וחשיפה עצמית
- הונאה וכנות
- רציפות ואי רציפות
- השקעה פיזית מועטה לעומת השקעה נפשית גדולה



מרחב דיאלקטי בעל אופי פרדוקסלי



האינטרנט כמרחב ביניים מעברי (ויניקוט)

הצגה ראשונית של דרכי ההתערבות

■ מה נעשה בארץ? עולם יקר, אינני יכול לשאת זאת עוד.

נראה שאתה כותב מכתב התאבדות...

המסייע של אופיס יכול לעזור לך לכתוב את מכתב ההתאבדות שלך. קודם, בחר את הדרך שברצונך להתאבד:

● צביקה פיק	● קפיצה	● כדורים
● סגור	● אפשרויות	● עזרה



החלטתי |

■ מספר רב של פורומי

■ פורום תמיכה

■ פורום מומחה

■ אתרי ייעוץ וסיוע ב

■ לדוגמא: ער"ן, סה"ר, ע

■ אתרים במסגרת הבית ס

■ אבחונים מקוונים

■ פרוטוקולים לטיפול

■ טיפול בחרדות

■ טיפול בבעיות מיניות

■ טיפולים בעלי אופי דינמי ואקזיסטינציאליסטי

דוקטור, אני מסתגע,
כל הת"ם שלי זה אינטרנט
מסתקי מחשב, צ'טים וכו'
אני לא יודע מה לעשות!

אני מכיר אתר מצוי"ן
שיכול לעזור לך



מיון דרכי ההתערבות באינטרנט



הרחבת האוכלוסיה הפונה לעזרה





דוגמא להתערבות טיפולית



הרציונל התיאורטי

- טיפול נפשי הנו בראש ובראשונה קשר בינאישי
- רשת האינטרנט עונה על צורך בקשר בינאישי
- הקשר באינטרנט הנו אמיתי, אך ייחודי
- לקשר זה איכות אינטרסובייקטיבית
- הרשת מאפשרת "ניטרול" חלקים מאימים מהקשר



שילוב בין **הצורך** האנושי בקשר, בין **החרדות** העולות מקשר זה ובין **הטכנולוגיה** המאפשרת זאת

עקרונות ההתערבות הטיפולית

- הפנייה הראשונית

- הגדרת מטרות ראשונית של הפונה

- אבחון והיכרות

- פנים אל פנים, פרט למקרים יוצאי דופן

- הגדרת מטרות, אמצעים וחוזה טיפולי



תדירות המפגש,
סכום ואופן התשלום



לעיתים - פער בין
מטרות המטפל
ומטרות המטופל

- ההתערבות עצמה

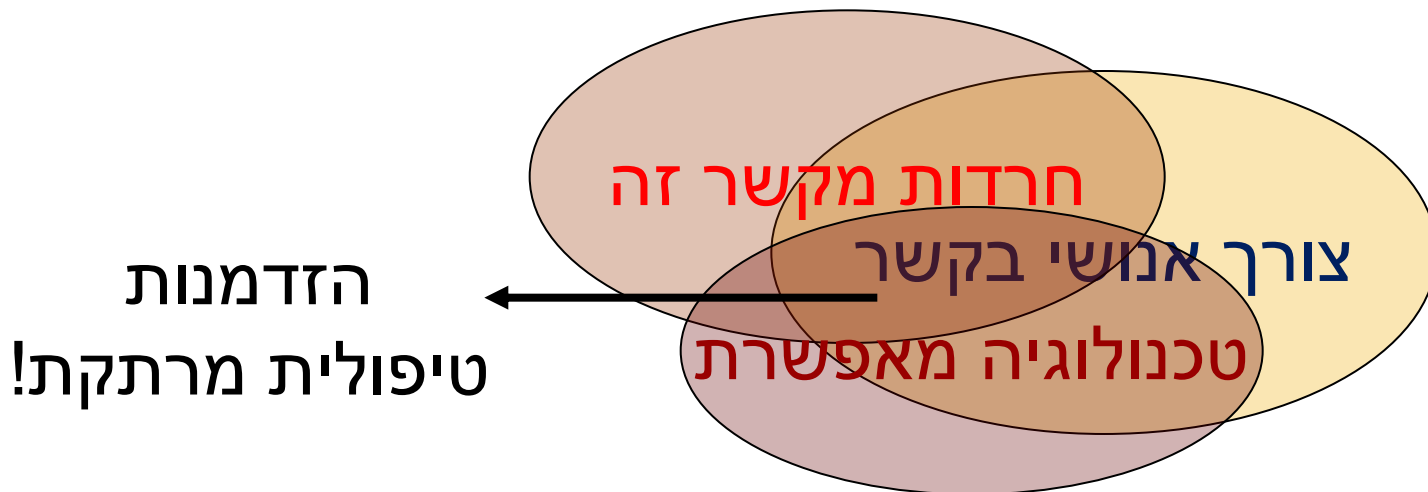
- סיום ופרידה



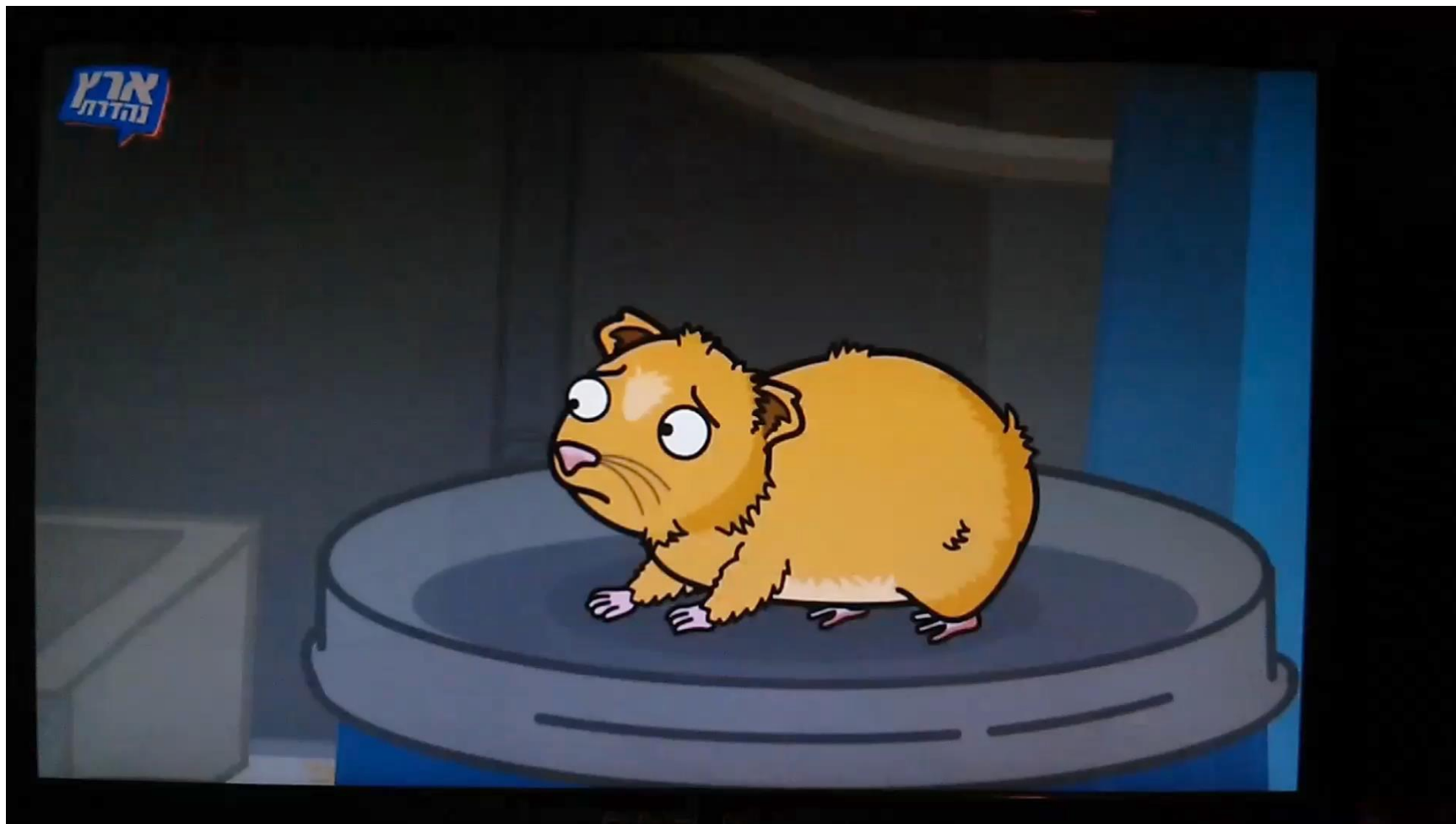
סיכום

- רצף התערבויות (ומטרות) אפשרי
- הטיפול באינטרנט – נקודה (נקודות) על פני הרצף
- האמצעי: יצירה, "ניצול" ושיפור הקשר וההקשר בו נערך הטיפול.
- שאיפה לתנועה על פני כל הרצף לעבר מפגש בין אישי מלא ומחייב
- לא כולם יכולים/מסוגלים/צריכים לעבור על הרצף כולו (אולם זו שאיפה)

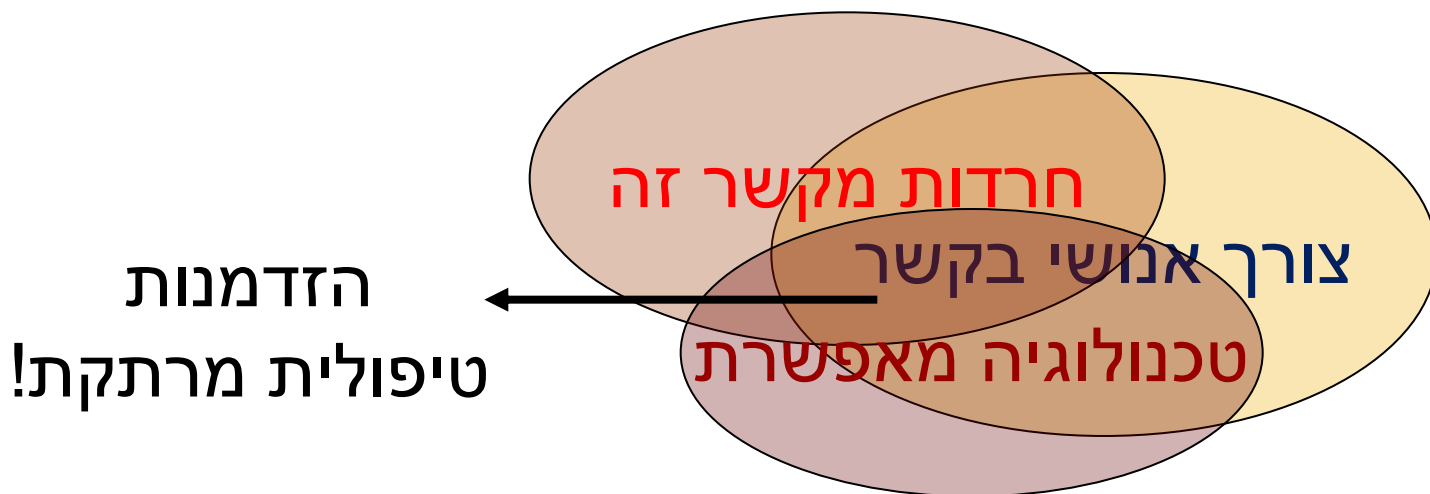
סיכום



ומה אומר על זה טיפטיפ?



סיכום



אולם:

- יש צורך במחקר מבוקר
- יש צורך בניסוח קוד אתי רלוונטי
- יש צורך בהכשרה והדרכה ספציפיים



ק

הדדיות (לדף הבית)

כשקול נוגע בקול

כשקולות מדהדים ביחד

אודות

פורום

מאמרים

קישורים

הדרכה והנשרה

התערבות טיפוליות

עדכוני ספרות מקצועית

מחקר חלומות ומצבי תודעה

Search



אנשים משתמשים זה בזה

אנשים משתמשים זה בזה
כמרפא לכאבם. אחד את השני
שמים על הפצעים הקיימים שלהם,
על העין, על הערסה, על הפה ועל היד הפתוחה.
תופסים זה את זה ולא רוצים להניח.
(יהודה עמיחי)

שלום וברוכים הבאים!

מטרתו העיקרית של אתר זה היא מתן מקום ומענה
בנושאי טיפול ופסיכולוגיה. תוכלו להשתתף ולשתף
בפורום. ניתן לשאול, להיעזר ולהתייעץ במספר דרכים,
לקרוא פרטים אודותי ואודות עבודתי, ולקרוא מאמרים
רלוונטיים.

ד"ר אודי בומשטיין, פסיכולוג קליני

לסקר חלומות ומצבי תודעה
לחצו כאן

כתבו אלי

הדרכות וסמינרים לאנשי

מקצוע

תקציר הפרק:

The relational (intersubjective) approach to hypnosis



ספרי החדש יצא לאור



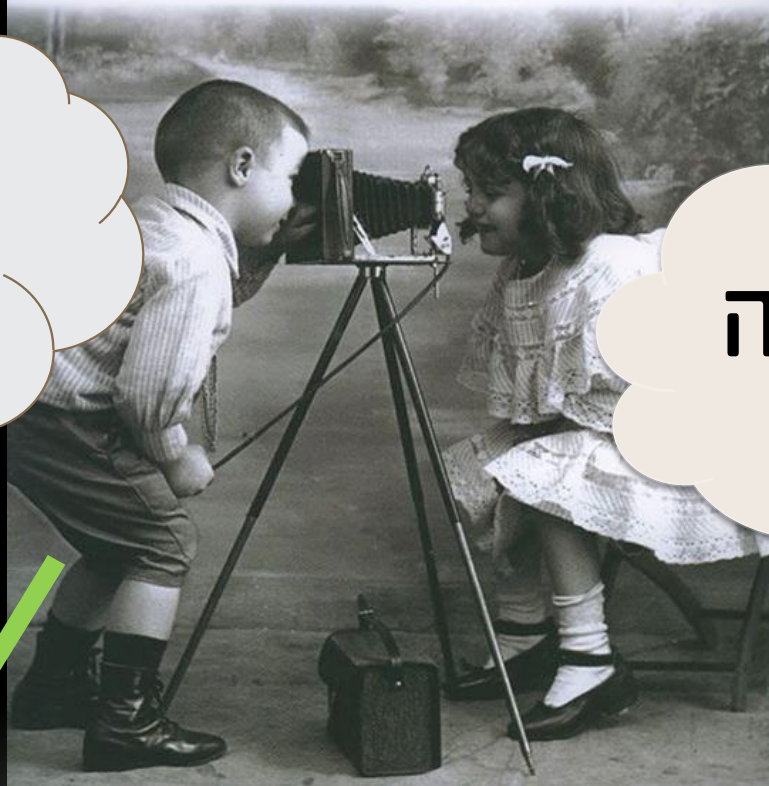
(לדף הספר ולרכישה - הקליקו על התמונה)

"ספר מצוי!" [...] הקריאה בספר הזה הייתה עבורי חוויה של הנאה אינטלקטואלית צרופה [...] הספר רלוונטי מאוד לאנשי המקצוע בישראל כי הנושא הנדון נמצא בתנופת התפתחות ומחקר בעולם והוא נמצא בחזית תחום פורץ דרך. אני מאמין כי לנושא המנטליזציה יש חשיבות רבה גם בתחום החברתי בישראל. היכולת להתבונן בעין

אודי בונשטיין
העין הפנימית
התפתחות הסובייקטיביות של הילד

Theory of
mind

מנטליזציה





Preview Mode

ראיון אצל ירון לונדון על מחקר משותף עם ד"ר זלמן ויינבראוב



המרחב המהפנט: הלא-

מודע האינטרנטי וההיפנוזה

במרחב האינטרנטי – הכולל "שכבות" עצומות של מידע, תהליכי תקשורת רשתיים ועוצמות רגשיות עצומות – שולטים תהליכים לא מודעים דומים לאלו שהצביע עליהם פריד לפני מעל למאה שנים. איזו פונקציה באים תהליכים אלו לשרת? כיצד "חובר" המרחב האינטרנטי אל הנפש האנושית ומרחיבה וכיצד אנו מנסים "להיחלף" בורמיו של מרחב זה? ההרצאה תנסה להשיב על כך בעזרת הצגתן של מספר תופעות היפנוטיות ואופן ביטוי ברשת האינטרנט. הרצאה מצולמת מהכנס ה-16 של איגוד האינטרנט הישראלי



ד"ר אודי בונשטיין על שרלטנות בטיפול פסיכולוגי

ראיון עם ד"ר אודי בונשטיין ב"ערב חדש" (הסליזיה החינוכית) בנושא טיפולים פסיכולוגיים ביד מ' שלא הוסמכו לכך.



התערבויות טיפוליות

כאן תוכלו למצוא מספר דרכי התערבות טיפוליות האפשרויות ברשת על ייתרונותיהן וחסרונותיהן. אתם מוזמנים לקרוא, לשקול, לבחון ולבחור את הדרך המתאימה לכם ביותר. באם בחרתם באחת האפשרויות, לחיצה על הכפתור שמשמאל תפתח טופס אשר בו אתם מוזמנים למלא תאור קצר של עצמכם, תאור הבעיה ודרך ליצירת קשר.

התייעצות חד פעמית בעזרת דואר אלקטרוני

מומלץ:

האם נפגוש את "דניס
המתקשרת"?
האם נפגוש את "דניס המתקשרת"?

מאמר הבוחן את הקשר בין כללי היסוד בפסיכותרפיה והטיפול הנפשי באינטרנט, המאחד והמייחד, ומציע לראות בטיפול באמצעות האינטרנט קצה על פני רצף של מטרות, כאשר הקצה האחר הנו כ

אופי ההתערבות: משלוח שאלה בדואר האלקטרוני. המטפל קורא בזמנו הפנוי, ועונה. מכתבים בעלי עניין יפורסמו (ללא פרטים מזהים) לתועלתם של גולשים נוספים.
מתאים ל: בעיות ממוקדות, המנוסחות היטב כשאלה.
יתרונות: זול וזמין; תשובה מהירה; אנונימיות (פרט לת.ד להפניית התשובה).
חסרונות: לא מאפשר התייחסות מתמשכת, לא מתאים לבעיות סבוכות ומורכבות, מותנה בזמינות המטפל.

שלח

עלות: חינם

השתתפות בפורום

עלות: חנם

הדרך: טיפול בעזרת מייל

אופי ההתערבות: התערבות טיפולית א-סינכרונית מבוססת טקסט. מחייב הכרות פנים-אל פנים (בדרך כלל במשך שלושה מפגשים), שלאחריה מוגדר הקשר הטיפול. ישנן וריאציות מספר להחלפת המיילים, מבינה בוחרים את המתאימה ביותר. המטפל מתחייב למענה בתוך 24 שעות. מענה ניתן לכל מייל.

שלח

מתאים ל: מי שאינם יכולים או מסוגלים לפגוש פנים אל פנים.

יתרונות: מאפשר העמקה ויצירת תהליך רציף. גמישות זמן ומקום. זול (בכ-25%-30%) מטיפול פנים-מול-פנים.

אפשרות לשמירת הטקסט.

חסרונות: חסר המרכיב של תקשורת לא מילולית.**עלות:** מחיר על פי מספר חליפות המכתבים.

הדרך: טיפול בעזרת צ'ט

אופי ההתערבות: התערבות טיפולית סינכרונית מבוססת טקסט. המסרים קצרים (יחסית למייל) ומידיים. בד"כ יתקיים טיפול כזה בימים ושעות קבועים. מחייב הכרות פנים-אל פנים (בדרך כלל במשך שלושה מפגשים).

שלח

מתאים ל: מי שאינם יכולים או מסוגלים לפגוש פנים אל פנים ומעדיף מפגש וירטואלי דמוי שיחה.

יתרונות: התקשורת זורמת על פני ציר של זמן, מתוך תגובות "חיות" והדדיות. יש קביעות (מעצם הגדרת הזמנים הקבועים), זול יותר מטיפול פנים-אל פנים, אינו מותנה במרחק או במיקום, הטקסט נשמר.**חסרונות:** חסרים מרכיבי תקשורת לא מילוליים**עלות:** מחיר לפי שעת טיפול

הדרך: וידאו-קונפרנסינג

אופי ההתערבות: כמו טיפול פנים-מול-פנים, אל מול מסכי המחשב המחוברים באמצעות מצלמת וידאו



קשרים והקשרים בטיפול הנפשי

הדדיות (לדף הבית)

כשקול נוגע בקול

כשקולות מהדהדים ביחד

טופס פנייה

שלום רב,

להלן טופס קצר ומובנה אשר יעזור באיסוף פרטים רלוונטיים עבור פנייתכם. אין חובה למלא טופס זה, אולם מומלץ לענות על השאלות. המידע סודי ויישמש אך ורק לצורך טיפול בפנייתכם.

[FrontPage Save Results Component]

רשמו כאן פרטים דמוגרפיים:

שם:

גיל:

רשמו כתובת מייל דרכה ניתן יהיה להתקשר עמכם:

E-mail

URL

רשמו כאן תאור קצר (וחופשי) של עצמכם, כך שאקבל תמונה מהימנה של האדם שהנכם:

איזו כותרת הייתם נותנים לפנייתכם?

רשמו כאן את תאור הבעייה בעטייה אתם פונים:

תודה!

אתר הדדיות:

www.mutuality.co.il