

עשרה סממנים מובהקים להפניית מתאמן לשירותי בריאות הנפש.*

כאשר בהתנהגות או בדיווח של המתאמן/ת:

1. ניכרים סימנים של ירידה ביכולת המתאמן/ת לחוות הנאה כלשהי ו/או עולה רמת תחושת הדיכאון, העצב וחוסר אונים.

- 1.1 המתאמן/ת מזהה כי המתאמן/ת אינו חיובי ואופטימי כבדרך כלל.
- 1.2 המתאמן/ת מצהיר/ה לעיתים תכופות כי חייו/ה או העולם קשים ונוראים ואין מה לעשות בנדון.
- 1.3 תגובות כגון "בשביל מה לטרוח", או "מה הטעם".
- 1.4 הימנעות מדיבור על נושאים שעשויים להישמע מהנים.
- 1.5 המתאמן/ת מפסיק/ה פעילויות שהסבו לו/ה הנאה (כגון; הליכה לסרט, השתתפות/צפייה בפעילות ספורטיבית, בילוי עם חברים).
- 1.6 המתאמן/ת מבטא/ת אי יכולת לעשות כל פעולה שעשויה לקרב אותו/ה אל חלומותיו/ה או מאווייו/ה.

2. המתאמן/ת מתלונן/ת על מחשבת טורדניות, אינו/ה מסוגל/ת להתרכז או להתמקד.

- 2.1 המתאמן/ת אינו/ה מסוגל/ת להתמקד בנושא השיחה או במטרותיו.
- 2.2 אינו/ה מסוגל/ת להשלים מטרות שלקח/ה על עצמו/ה, ואינו/ה מבין/ה מה מעכב את ביצוען.
- 2.3 המתאמן/ת משלב/ת בשיחה אירועים בעלי אופי מצער תוך כדי שיחה על עצמו/ה למטרותיו/ה.
- 2.4 המתאמן/ת מצהיר/ה כי מחשבות טורדניות משתלטות על מחשבתו/ה בזמנים לא צפויים ולא מתאימים, כאשר הוא/היא חושב/ת על פעולות שעליו/ה לבצע או בזמן ביצוען, וקשה לו/ה להשתחרר מהן.
- 2.5 המתאמן/ת מספר/ת על ביעותים חוזרים שלא חווה/תה בעבר.
- 2.6 המתאמן/ת מצהיר/ה כי מוחו/ה מוצף במחשבות שאין ביכולתו/ה להשקט.

3. המתאמן/ת מדווח/ת על מנדודי שינה וקושי לחזור לישון או על שינה מופרזת.

- 3.1 המתאמן/ת מגיע/ה לאימון עייף/ה ומותש/ת.
- 3.2 המתאמן/ת מדווח/ת כי אינו/ה מסוגל/ת להירדם או מרגיש/ה צורך לישון כל הזמן.
- 3.3 המתאמן/ת מדווח/ת כי סובל/ת מנדודי שינה, ואינו/ה מצליח/ה להירדם שוב אחרי התעוררות בלילה.
- 3.4 המתאמן/ת מדווח/ת על צורך לקחת תנומה במהלך היום, צורך שלא היה קיים בעבר.
- 3.5 המתאמן/ת מדווח/ת כי נרדם/ת בזמנים או מקומות לא צפויים.

*** נכתב ע"י: Lynn F. Meinke, MA, RN, CLC, CSLC ,Life Coach**
Chair: Life-Personal Coach Committee of ICF

תורגם לעברית באישור ה- I.C.F, על ידי מיכל הר שמש, וסני גורדון בר ממכללת CoachMe,

4. תאבון מוגבר או ירוד

- 4.1 המתאמן/ת מדווח/ת כי אינו/ה רעב/ה וכי אינו/ה רוצה לאכול.
- 4.2 המתאמן/ת מדווח/ת כי אינו/ה יכול/ה להפסיק לאכול, בדר"כ ממתקים או מזון מהיר, בין אם הינו/ה רעב/ה או לא.
- 4.3 המתאמן/ת מדווח/ת שאיבד/ה את היכולת ליהנות מאוכל.
- 4.4 המתאמן/ת מדווח/ת אינו/ה יושב/ת לארוחות עם משפחה ו/או חברים כפי שעשה/תה בעבר.

5. המתאמן/ת חווה אשמה בגין סבל או מוות של אחרים

- 5.1 המתאמן/ת מפגינה רגשות אשם כיון שהוא/היא בין החיים ולא פגוע/ה.
- 5.2 המתאמן/ת מדווח/ת כי אינו/ה מבינה/ה איך יתכן שהוא/היא עדיין בין החיים בזמן שעל אחרים היה לסבול או למות.
- 5.3 המתאמן/ת אינו/ה מוכנה/ה לקדם את מטרותיו/ה כיון שאינו/ה חושב/ת שהוא/היא ראוי/ה לחיות חיים שבחירה בעיקר כאשר אחרים סבלו או מתו.
- 5.4 המתאמן/ת מטילה ספק בזכותו/ה לחיים או קריירה מוצלחים, בהתחשב בכל מה שקרה.
- 5.5 המתאמן/ת מאמינה/ה שאינו/ה ראוי/ה לחיים נוחים ומספקים.

6. למתאמן/ת רגשות ייאוש וחוסר תקווה.

- 6.1 המתאמן מרבר/ת על כך ששום דבר בהחיים אינו תקין
- 6.2 המתאמן/ת אינו/ה מגיעה/ה לפגישות או מבקש/ת להפסיק את האימון מכיוון שלא שווה לחיות את החיים ו/או אינו/ה ראוי/ה לממש את רצונותיו/ה.
- 6.3 המתאמן/ת נמצא/ת בחשיבה שלילית באופן מתמשכת.
- 6.4 המתאמן/ת מדבר/ת על כי אינו/ה יכול/ה להשפיע או כי כל דבר שהוא/היא עושה אינו חשוב.
- 6.5 המתאמן/ת מבטא/ת גישה של "מה הטעם?"

7. המתאמן/ת מעוררת במידה מוגזמת או עייפה מאוד.

- 7.1 המתאמן/ת מספר/ת כי אינו/ה יכול/ה להירגע.
- 7.2 רעש קטן ביותר מקפיץ אותו/ה.
- 7.3 המתאמן/ת מסתובבת בתחושה כי עליו/ה לעמוד על המשמר בכל עת.
- 7.4 המתאמן/ת קשוב/ה לכל רחש לא רגיל.
- 7.5 המתאמן/ת חסר/ת אנרגיה.
- 7.6 המתאמן/ת אינו/ה מצליח/ה לעמוד במטלות היומיות שלו/ה כיון שהוא/היא חש/ה לאות.
- 7.7 המתאמן/ת מדבר/ת על כי פעולות יומיומיות שעשה/תה בעבר מצריכות המון אנרגיה כיום.

8. המתאמן/ת סובלת מעצבנות מוגברת ו/או התפרצויות זעם.

- 8.1 המתאמן/ת נעשה/ית לוחמנית במיוחד, נוטה להתווכח עם המאמן/ת ו/או עם אנשים אחרים.
- 8.2 כל אחד וכל דבר מטריד אותו/ה וגורם לו/ה לעצבנות.
- 8.3 המתאמן/ת מעירה הערות בנוגע לעליבותם של האנשים והסביבה.
- 8.4 המתאמן/ת מדווח/ת כי אנשים בסביבתו מציינים על השינוי שחל בו/ה; הוא/היא נעשה/תה אומלל/ה וכעוס/ה.
- 8.5 המתאמן/ת מדווח/ת על נטייה מוגברת להתווכח.

- 8.6 המתאמן/ת מדבר/ת על כי הוא/היא מוטרד/ת עד כי אינו/ה יודע/ת מה לעשות עם עצמו/ה.
- 8.7 המתאמן/ת מרגיש/ה כמו "בסיר לחץ" או "עומד/ת להתפוצץ".
- 8.8 המתאמן/ת מביע/ה תחושות של רצון גובר לפגוע בעצמו/ה או באחרים (לדוגמא: להכות באגרופ בחלון, לתת אגרופ למישהו, להתנגש במישהו או משהו עם מכוניתו).

9. מפגין/ה התנהגות אימפולסיבית ולקיחת סיכונים מיותרים או לא מחושבים.

- 9.1 המתאמן/ת מספר/ת כי עשה/תה מעשים כגון מסע קניות לא מרוסן, מבלי לקחת בחשבון את תוצאות המעשה.
- 9.2 המתאמן/ת מספר/ת כי ביצע/ה מעשה שעלה במוחו/ה מבלי להתחשב בתוצאה.
- 9.3 המתאמן/ת מספר/ת על עליה במקרים בהם עשה/תה מעשים אשר יכולים להזיק לעצמו/ה או לאחרים (לדוגמא: התנהגות מינית מופקרת, צריכה מוגברת של סמים/אלכוהול, נהיגה מסוכנת, החלטה להתחתן לאחר הכרות קצרה).

10. חושב/ת על מוות או התאבדות

- 10.1 המתאמן/ת מרבה לדבר על מוות, לא רק על הפחד ממוות.
- 10.2 המתאמן/ת רומז/ת כי מוות יהיה מצב הולם עבורו/ה.
- 10.3 המתאמן/ת מדבר/ת על כי מוות מיידי יהיה בסדר גמור עבורו/ה.
- 10.4 המתאמן/ת נשבה ברעיון החוויה של מוות.
- 10.5 המתאמן/ת מרבה לדבר על דרכים למוות.
- 10.6 המתאמן/ת נסחף/ת במחשבות של הליכה למקום שכולו טוב, וכמה טוב יכול להיות שם.
- 10.7 המתאמן/ת מתאר/ת כיצד ת/יהרוג את עצמו/ה אם ת/יחפוץ בכך או אם הייתה נקרית בדרכו/ה ההזדמנות.
- 10.8 המתאמן/ת רומז/ת כי יש לו/ה תכנית פרידה מהחיים והליכה למקום שכולו טוב/עזיבה של כדור הארץ/פרידה ממצב נוכחי/הליכה מפה.
- 10.9 כאשר המתאמן/ת שבעבר היה/תה שובה/ת לב ונעים/ה, נעשה/ית מסוגר/ת קריר/ה ומרוחק/ת, על המתאמן/ת לשקף לו/ה את המצב, ולשאול מה השתנה עבורו/ה. לעיתים קרובות זהו סימן כי המתאמן/ת מתנתק/ת באיטיות מהחיים וחושב/ת על תכנון התאבדות.
- 10.10 להלן שאלות שניתן לשאול את המתאמן/ת במידה ואת/ה מודאגים וכוונת המתאמן/ת אינן ברורות:
 - 10.10.1 האם את/ה רוצה למות?
 - 10.10.2 איך תמות/י אם תחליט/י להוציא את זה לפועל?
 - 10.10.3 האם את/ה מתכנן/ת למות?
 - 10.10.4 מתי את/ה מתכנן/ת למות?

במידה שהמתאמן/ת חושד/ת המתאמן/ת מתכנן/ת למות/להתאבד, עליו/ה להפנות את המתאמן/ת מיידית לשירותי חירום או גורם בשירותי בריאות הנפש.

אמורי למתאמן/ת כי את/ה דואג/ת לו, ושהינך מתייחס/ת ברצינות לדברים שאמר/ה ושעליו/ה לקבל עזרה מיידית.

במידה שהמתאמן/ת נאטם/ת למשמע הדברים, נעשה/ית לוחמני/ת או מרוחק/ת, והתנהגות זו מגבירה את חששותיך, אמורי לו/ה שעליך להפך את הסכם החיסיון שבניכם, בגין דאגתך לשלומה/ו וכי הינך יוצר/ת קשר עם שירותי החירום (יש באפשרותך ליצור קשר עם שירותי החירום בעירך ולמסור להם את פרטיו של המתאמן/ת, כדי שיעבירו את המידע למוקד הרלוונטי).

במידה שהבחנת באחד מהקריטריונים שלעיל מלבד סעיף מס' 10 שבו עליך לפנות מיידית לשירותי חירום, אין זה אומר כי עליך להפנות את המתאמן לטיפול פסיכולוגי או שירותי בריאות הנפש; כל אחד יכול לחוות את אחד מהסימנים האלה לתקופה קצרה מאוד. אולם, במידה שהבחנת ביותר מתסמין אחד, והמתאמן/ת אינו/ה מתפקד/ת כהרגלו/ה, ואינו/ה כשיר/ה, עליך להפנותו לטיפול פסיכולוגי או לשירותי בריאות הנפש.

אני רוצה להוסיף,

את חשיבות הרשומות בעיקר כאשר אתם/ן עושים הפניה לגורם אחר או למוקד חירום. כאשר מתאמן/ת משתפים פעולה אפשר ללוותם באימון למציאת מקום או גורם טיפולי.

עירנות רבה לתחושות הבטן שלכם/ן, לשינוי שקורה מול עינכם/ן אוזניכם/ן, או לאינפורמציה חדשה שהמתאמנים מעיזים לשתף אתכם/ן

עקב הקירבה והאימון שחשים כלפיכם/ן.