



תרגיל בטיפול עצמי: חשיבה חיובית וטיפוח תקווה

אנשים שיש להם אופטימיות ותקווה מאמינים שדברים טובים יכולים לקרות ואכן יקרו. הם נוטים לחשוב בצורה חיובית יותר ולהציב לעצמם יעדים. והם בטוחים יותר שהם יכולים, ויעברו, תקופות ומצבים קשים.

ומחקרים מראים שהם צודקים!^{1,2,3}

למרות שלפעמים זה טבעי להרגיש דיכאון, אנשים שבדרך כלל חושבים באופן יותר חיובי נוטים לחיות חיים בריאים יותר, ארוכים יותר ועם יותר איכות חיים. הם גם נוטים לסבול משיעורים נמוכים יותר של דיכאון, מצוקה וכאב. ואם יש להם בעיה בריאותית, סביר יותר שהם יצליחו להתמודד איתה. חוקרים מאמינים שזה כך כי אנשים שחושבים בצורה חיובית יותר מרגישים חיוביים יותר, מה שבתורו עוזר להם להרגיש פחות לחוצים. הם גם נוטים לטפל בעצמם טוב יותר ולנהל אורח חיים בריא יותר.

כדי לטפח את החשיבה החיובית והתקווה שלך, השתמש בגיליון עבודה זה כדי להזכיר לעצמך את הטוב בחייך ובעצמך.

- | | | | |
|---|-----------------------------|----|-----------------------------|
| 1 | זה מצחיק אותי: | 6 | אם אני צריך עזרה, אני יכול: |
| 2 | זה עוזר לי להירגע: | 7 | אני מרגיש טוב כש: |
| 3 | החוזקות שלי כוללות: | 8 | אני אסיר תודה עבור: |
| 4 | השגתי את המטרה הזו: | 9 | אני מצפה ל: |
| 5 | התגברתי על התקופה הקשה הזו: | 10 | זיכרון טוב הוא: |

חזור לתשובות שלך ולגיליון העבודה הזה בכל פעם שאתה צריך דחיפה.

מקורות:

- הוצאת Harvard Health. תקווה: למה זה משנה: health.harvard.edu/blog/hope-why-it-matters-202107162547#:~:text=It%20also%20protects%20,against%20depression,developing%20both%20maturity%20and%20resilience. הונגש ב-23 ביוני 2023.
- Mayo Clinic. חשיבה חיובית: הפסק דיבור עצמי שלילי כדי להפחית מתח. mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/.art-20043950. הונגש ב-23 ביוני 2023.
- הספרייה הלאומית לרפואה. תקווה ואופטימיות כהזדמנות לשפר את הדרישה של 'בריאות נפשית חיובית'. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8907849. הונגש ב-23 ביוני 2023.
- חיצוני. למה תקווה חשובה? extern.org/why-is-hope-important#:~:text=Hope%20reduces%20feelings%20of%20helplessness,improves%20our%20quality%20of%20life. הונגש ב-23 ביוני 2023.