

עלון מידע עבור אנשי מקצוע בתחום הבריאות



ACA ישראל

ילדים בוגרים למשפחות
אלכוהוליסטיות/לא מתפקדות

עזרה למטופל שלך

במצבים של

PTSD, חרדה, דיכאון

והשפעות אחרות של

טראומת ילדות

המלצות

"באופן אישי אני מתמיד להיות חלק מתוכנית ACA ואני יכול לומר כי החרדות והדיכאון שלי פחתו באופן משמעותי". Gary S.,

"חבל שלא פגשתי את התוכנית של ACA 10 שנים קודם". Krista K

"אני ממליץ למטופלים שלי עם חרדה ודיכאון להיעזר בתוכנית ACA"
Satish M., M.D

שילוב של ACA יחד עם טיפול נפשי (מתוך הספר הגדול האדום)

"תרפיה משולבת עם תוכנית ACA יכול לעזור מאוד בהחלמה מהירה... מספר מטפל"

"טיפול ויעוץ טוב מומלץ מאוד לצורך החלמה והתקדמות בדרך לפיכחון מחוסר שפיות"

"אנו מעודדים ייעוץ מושכל לעזור לילד הבוגר להשיג את הרמה הגבוהה ביותר של ריפוי רגשי."

רשימת המאפיינים ('רשימת המכולת'/הבעיה)

אלה המאפיינים המשותפים שאנו מביאים עמנו מבתיים עם הורים אלכוהוליסטים ומשפחות לא מתפקדות.

1. הפכנו למבודדים ולמפוזרים מאנשים ומדמויות סמכות.
2. הפכנו לרודפי אישורים ואיבדנו בדרך את הזהות שלנו.
3. אנחנו נבהלים מאנשים כועסים ומכל ביקורת אישית.
4. אנחנו הופכים לאלכוהוליסטים, מתחננים איתם או שניהם, או מוצאים אישיות כפייתית אחרת, כגון מכורים לעבודה, כדי למלא את צורכי הנטישה החולניים שלנו.
5. אנחנו חיים את החיים מנקודת מבט של קורבנות ונמשכים לחולשה הזאת בחיי האהבה ובחברויות שלנו.
6. יש לנו חוש אחריות מופרז, וקל לנו יותר לדאוג לאחרים מאשר לעצמנו; זה מאפשר לנו לא להתבונן מקרוב מדי בשגיאות שלנו.
7. אנחנו חשים אשמה כאשר אנחנו עומדים על שלנו במקום להיכנע לאחרים.
8. אנחנו מתמכרים לריגושים.
9. אנחנו טועים לחשוב שרחמים הם האהבה ונטים "לאהוב" אנשים שאנחנו יכולים "לרחם" עליהם ו"להציל" אותם.
10. "חנקנו" את הרגשות שלנו מהילדות הטראומטית שחוינו ואיבדנו את היכולת להרגיש או לבטא רגשות כי זה כואב כל-כך (הכחשה).
11. אנחנו שופטים את עצמנו בחומרה ויש לנו ערכה-עצמית נמוכה.
12. יש לנו אישיות תלוית שנחרדת מנטישה ותעשה כל דבר כדי לאחוז בקשרים ולא לחוות את תחושות הנטישה המכאיבות, שחשנו כתוצאה מחיים עם אנשים חולים שמעולם לא היו שם עבורנו מבחינה רגשית.
13. אלכוהוליות היא מחלה משפחתית; אנחנו הפכנו לפארא-אלכוהוליסטים ופיתחנו את מאפייני המחלה אפילו שמעולם לא שתנו אלכוהול.
14. פארא-אלכוהוליסטים הם תגובתיים במקום להיות משתתפים פעילים

האם ACA היא רק עוד תוכנית 12 הצעדים?

ACA יכולה להיות מערכת תמיכה וטיפול משלים, לבעיות רפואיות ונפשיות רבות. ACA נבדלת מתוכניות 12 צעדים אחרות בכך שהיא מעודדת את חבריה לעסוק בחוסר התפקוד ובטראומות מהילדות שלהם.

הנחת היסוד של ACA היא שכולנו נולדנו שלמים, אבל נשברנו כתוצאה מחוסר תפקוד משפחתי וטראומה. חוסר התפקוד הזה (ניצול, הזנחה, התמכרות) מקודד לתור גופינו ונפשינו כעצמי כוזב.

על ACA:

- **מטרה עיקרית:** לשאת את מסר ההחלמה לכל אלה שסובלים מהשפעות של גדילה בסביבה אלכוהוליסטית או לא מתפקדת.
- **תועלת עיקרית:** עבודת החלמה ב-ACA יכולה לעזור למטופלות/ים שלכם להכיר בהשלכות של חוסר תפקוד משפחתי ולתבוע את שלומתן/ם ואת העצמי האמיתי שלהן/ם בחזרה.
- **דרישות חברות:** רצון להחלים מהשלכות של חוסר תפקוד משפחתי.
- 3,000 פגישות ברחבי העולם.

מה אנחנו עושים בפגישות ACA?

- אנחנו מתחלקים על מה שקורה בחיינו, וכיצד אנחנו מתמודדים עם הבעיות שעולות בתוכנית ההחלמה שלנו (כלומר, משתפים מניסיונו, כוחנו ותקוותנו).
- אנחנו בונים רשת תמיכה אישית.
- אנחנו מתרגלים את ההחלמה שלנו באמצעות תמיכתנו זה בזה ומתן שירות.

ACA מציעה לחבריה...

1. פגישות קבוצתיות זמינות ברחבי העולם, בנוכחות פיזית, בטלפון או ברשת.
2. הדרישה היחידה היא הרצון להחלים מחוסר תפקוד משפחתי.
3. מערכת תומכת לטיפול מקצועי ולא תחליף שלו.
4. חברים עוזרים זה לזה להחלים גופנית, נפשית ורוחנית.
5. ACA אינה גובה דמי חברות או תשלום.
6. הפגישות מספקות סביבה פתוחה ומקבלת עבור חברים מרקעים חברתיים מגוונים.
7. שמירה על אנונימיות.

החלק שלך כמטפלת

1. לעודד את מטופליך להצטרף לסביבה תומכת להשלמת הטיפול השוטף.
2. להציע למטופליך לנסות ללכת לפחות לשש פגישות של התוכנית.

הבטחות ACA

1. אנו נגלה את הזהות האמיתית שלנו הודות לכך שנאהב ונקבל את עצמנו.
2. ההערכה העצמית שלנו תגדל תוך שנעניק לעצמנו אישורים וחיוקים על בסיס יומיומי.
3. פחד מדמיונות סמכות והצורך לרצות אנשים יעזבו אותנו.
4. היכולת שלנו לחלוק אינטימיות תגדל בתוכנו.
5. ההבנה וההתמודדות עם אתגרי הנטישה שלנו תוביל לכך שנימשך למעלות של אחרים ונהיה סובלניים יותר לחולשות שלהם.
6. אנו נהנה מתחושת יציבות, שלוה וביטחון כלני.
7. נלמד כיצד לשחק וליהנות מחיינו.
8. נבחר לאהוב אנשים שיכולים לאהוב ולהיות אחראיים על עצמם.
9. יהיה לנו קל יותר להציב גבולות בריאים.
10. פחד מכישלון ומהצלחה יעזבו אותנו ואינטואיטיבית נעשה בחירות בריאות יותר.
11. עם העזרה של קבוצת התמיכה שלנו ב-ACA נשחרר לאט את ההתנהגויות הבלתי מתפקדות שלנו.
12. בהדרגה, עם עזרת הכוח העליון שלנו, אנו נלמד לצפות לטוב ביותר ולקבל את הטוב ביותר

למידע נוסף

<http://aca-israel.com>

טלפון/וואטסאפ: 050-640-3902