

מודל הבטים לטיפול בטריכוטילומאניה

עריכה: לימור חודורוב, סרג'יו מרצ'בסקי, מיכל ניר

מודל זה מבוסס על ספרות שאספנו בנושא ומותאמת לתנאים של עבודה במרפאתנו. מטרת המודל להנחות את המטפלים בתהליך איסוף המידע, המשגה ותכנון הטיפול של מטופלים הסובלים מטריכוטילומאניה.

שלב איסוף הנתונים:

כמו בכל מקרה יש להתחיל את המפגש בשיחה בלתי פורמלית. יש להודיע למטופל שבפגישה ראשונית נדבר באופן כללי על בעיותיו ונחשוב ביחד האם יש צורך בהתערבות ואיזה. המטרה הראשונית של תחילת המפגש היא בדיקת שלב השינוי שבו נמצא המטופל.

יש להתחיל מפתיחה מובנית כמו בראיון המוטיבציוני, לשאול שאלות פתוחות, לתת שיקופים ולקבל רושם ראשוני אודות מוכנות לשינוי. במידה שהרושם הכללי מתוך ניסיון קליני הוא של מטופל אשר נמצא בשלב ההחלטה או הפעולה יש להתחיל באיסוף נתונים על פי מודל זה. במידה ולא יש להמשיך בראיון המוטיבציוני עד לסיום שלב חיזוק המוטיבציה.

איסוף המידע ייעשה בעזרת ראיון חצי מובנה על פי בחירת המטפל ובנוסף שאלון ספציפי- נספח 1

בנוסף לכך המטפל יתבקש לבצע תצפיות סביב לטפסים מובנים- נספח 2 ו-3 במטרה לבדוק האם הרקע לתלישה הינו רגשי או אוטומטי.

תעשה מדידה של חומרת המצב בעזרת סולם ה-MGH- נספח 4 אחרי הפגישה הטיפולית החמישית.

שלב ההמשגה:

תעשה המשגה התנהגותית קוגניטיבית רגילה של האדם שבטיפול על פי מודל ג'ודית בק והמשגה של המקרה הספציפי בעזרת טופס סיכום הממצאים- נספח 5.

שלב תכנון הטיפול:

על פי הנתונים שהתקבלו בהמשגה יש להציע תכנית טיפולית כאשר האפשרויות הטיפוליות ההתנהגויות והקוגניטיביות ניתן לראות בנספח 6

שלב מתן משוב:

כמקובל בטיפול קוגניטיבי נציג את ההמשגה בפני המטופל וכתוצאה ממנה את תכנית הטיפולית המתאימה.

נסביר את עקרונות עיצוב ההתנהגות.

נסביר את עקרונות היפוך ההרגל.



נקבע עם המטופל שהטיפול יתקיים לאורך חמישה מפגשים ובסופם תעשה הערכה לגבי סוג הטיפול המתאים. במידה שהמידות מראות שיפור במצב נמשיך בטיפול בדרך אחרת, כולל אפשרות של שינוי מטרות עקריות של הטיפול.

במהלך יישום התכנית במשך חמשת הפגישות הטיפוליות נשתמש בשאלון MGH כדי לבדוק את יעילות הטיפול.

שלב הרכבת תכנית הטיפול:

על בסיס ההמשגה המטופל יקבל תכנית טיפול מפורטת על גבי נספח 7



נספח 1

**מדד הטריכוטילומניה של המכון הפסיכיאטרי (PITS)
ראיון מובנה למחצה**

הנחיות: ראשית שאלו את המרואיינת שאלות כלליות על אודות ההיסטוריה של מריטת השיער ורשמי את תשובותיה. יש להשלים את כל ששת השאלונים העוקבים. את השאלות המודגשות יש לשאול בדיוק כפי שהן מנוסחות. השאלות המודגשות ומוטות הן אופציונאליות ויש לשאול אותן אם דרושה חקירה נוספת להשלמת השאלון. המתשאל רשאי לשאול שאלות נוספות אם הוא זקוק למידע נוסף להשלמת השאלון.

ראיון היכרות (היסטוריה של מריטת שיער)

בת כמה היית כאשר מרטת שיער לראשונה? _____

האם המשכת בכך ברציפות מאז ועד עכשיו או שהתופעה נעלמה וחזרה?

הקיפי בעיגול: המשיכה ברציפות _____ נעלמה וחזרה _____

מאז ראשית הבעיה, האם היית אומרת שהיא הטרידה אותך יותר ממחצית הזמן?

הקיפי בעיגול: כן _____ לא _____

(אם השאלה הקודמת אינה ברורה) מאז ראשית הבעיה, האם היא נעלמה לחלוטין במשך שבועיים לפחות?

הקיפי בעיגול: כן _____ לא _____

מהו פרק הזמן הארוך ביותר שבו נעלמה הבעיה? _____ (אם היה פרק זמן כזה)

כמה זמן נמשך פרק מריטת השיער הנוכחי מאז ראשיתו? _____

האם את מורטת תמיד מאתר אחד בגופך או שהאתרים משתנים?

הקיפי בעיגול: תמיד מאותו אתר _____ מאתרים משתנים _____

רשימת אתרים: _____

(אם התופעה אינה נראית למתבונן) האם את עושה דברים להסתיר או להסוות את אובדן השיער, דוגמת סירוקו

בדרך מיוחדת, שימוש בפאות או כל דבר אחר?

תיאור: _____



(1) אתרים

- 0 שום אתר
- 1 (דירוג השאלון הזה מבוסס על התשאל על תצפית ישירה. אתר אחד – לא בקרקפת כדי לסייע למתשאל להבין את היקף הבעיה יש לפתוח בשאלות הבאות, אבל מומלץ לערוך בסוף הראיון תצפית בעין. את השאלון יש למלא אחרי התצפית.
- 2 אחד בקרקפת את השאלות יש לשאול מפני שחלק מהאתרים האנטומיים של מריטת השיער אינם מתגלים בראיון, ומפני שחלק מהלוקות בהפרעה מסתירות אתרים אחרים ומגלות אחרים).
- 3 שני אתרים – לא בקרקפת
- 4 שני אתרים כולל בקרקפת
- 5 שלושה אתרים מאילו חלקים בגופך את מורטת שיער?
- 6 ארבעה אתרים האם את מורטת מזרועותיך או רגליך? או ממקומות אחרים מגופך כגון פלג הגוף העליון או אזור הערווה?
- 7 חמישה או יותר ממקומות אחרים? (יש אנשים המורטים ממקומות שהם מתביישים לדבר עליהם, האם את מרגישה כך?)
- אם כן, מהם המקומות האלה?

(2) משך

- 0 כלל לא (הכוונה היא לברר משך זמן בדקות ובשעות)
- 1 פחות מ 5 דקות ביום ביום ממוצע בשבוע האחרון, כמה זמן את עוסקת במריטת שיער, או במחשבה על כך? גם הזמן שבו את חושבת על כך ואינך מורטת.
- 2 יותר מ 5 ופחות מ 15 דקות ביום (אם היא מתקשה להשיב, או אינה משיבה באורח כמותי. האם קרוב לדקות אחדות או לשעות?)
- 3 יותר מ 15 ופחות מ 30 דקות
- 4 יותר מ 30 דקות ופחות משעה
- 5 בין שעה אחת לשעתיים האם היית אומרת שקרוב ל _____ שעות (דקות) ביום?
- 6 יותר משעתיים ופחות מ 3 שעות
- 7 יותר משלוש שעות

(3) התנגדות

- 0 אין דחף כאשר תוקף אותך הדחף, האם את מסוגלת להתגבר עליו?
- 1 מתגברת תמיד כמה זמן את מסוגלת להתגבר על הדחף?
- 2 מתגברת רוב הזמן זמן קצר? הרבה זמן?
- 3 מתגברת בין 3/4 הזמן לתמיד



- (יותר מחצי הזמן? פחות מכך?)
- 4 מתגברת בין 1/2 הזמן ל 3/4
- 5 מתגברת בין 1/4 ל 1/2 הזמן
- 6 כמעט איני מתגברת
- 7 לעולם איני מתגברת על הדחף

4) הפרעה לתפקוד כלל לא 0

- 1 האם מריטת השיער מונעת ממך לעשות דברים אחרים?
האם יש דבר מה, אפילו אחד, שאינך עושה, אפילו
לפעמים בגלל מריטת השיער?
האם הדבר משפיע על עבודתך? (לימודיך? וכיו"ב)
- 2 לעיתים קרובות אני נמנעת מפעילויות
שוליות. יש אי-נוחות מסוימת
מה לגבי הצד החברתי? האם מריטת השיער משפיעה על
פעילותך החברתית? על קשריך עם בני המין השני? על
יחסים עם בעל? חבר? חברה? מאהב?
- 3 מדי פעם אני נמנעת מפעילות חשובה
אחת כגון עבודה, בילוי עם החבר
אם היא נמנעת מאיזו שהיא מפעילות חברתית בגלל מריטת
השיער
- 4 מדי פעם אני נמנעת מיותר מפעילות
חברתית חשובה אחת: עבודה, אירוע
חברתי חשוב
כמה פעמים לדעתך את נמנעת מפעילות חברתית, לעיתים
קרובות? לעיתים רחוקות?
- 5 תכופות אני נמנעת מפעילות חשובה
אחת כגון עבודה, בילוי עם החבר
- 6 תכופות אני נמנעת מיותר מפעילות
חברתית חשובה אחת: עבודה, אירוע
חברתי חשוב
- 7 כמעט תמיד אני נמנעת מפעילות
חברתית חשובה אחת או יותר: עבודה,
אירוע חברתי חשוב



(5) מצוקה

0 שום מצוקה או מחשבה

האם את חושבת הרבה על מריטת השיער?

1 לפעמים אני חושבת על כך, אבל איני מודאגת

האם התופעה מטרידה אותך?

2 לפעמים אני מודאגת ממריטת השיער או חוששת מתוצאותיה

האם היא מטרידה אותך מאוד?

3 אני מודאגת יום יום, אבל המצוקה מתונה למדי

מה מדאיג אותך?

האם קורה שאת מודאגת כי מריטת השיער תמנע ממך לעשות דברים חשובים בחיים, או תקשה עליך את עשייתם?

4 אני מודאגת יום יום, והמצוקה חמורה למדי

האם את חוששת שהיא תשפיע על עבודתך? לימודיך?

5 לפעמים אני מודאגת שמריטת השיער תשפיע קשות על חיי. למשל, לא אוכל להתחתן

מה לגבי קשרים עם בני המין השני? האם את חוששת שמריטת השיער תשפיע על כך?

6 תכופות אני מודאגת שמריטת השיער תשפיע קשות על חיי. למשל, לא אוכל להתחתן

7 אני במצוקה מתמדת וחמורה בגין מריטת השיער

(6) חומרה

0 אין אובדן שיער

(דירוג השאלון הזה מבוסס על תצפית בעין. אם כמה אתרים בגוף פגועים, יש לדרג לפי הפגיעה החמורה ביותר)

1 זניח, אי אפשר לראות אובדן שיער באזורים שהמטופלת מצביעה עליהם

(אם לא ניתן לבחון את כל האתרים הפגועים, יש לדרג על פי החמור מאלה שנצפו)

2 מתון, אפשר לראות רק אם המטופלת מצביעה על האתר

3 בינוני, ניתן לצפייה מקרוב (למשל אזורי שיער דלילים על הקרקפת)

4 50% משיער הגבות והריסים, או כמעט קרחות על הקרקפת

5 75% משיער הגבות והריסים, או קרחות קטנות על הקרקפת או אתרים אחרים



- 6 אובדן כמעט כל שיער הגבות והריסים, או קרחות גדולות על הקרקפת או אתרים אחרים
- 7 אובדן מוחלט של שיער הגבות והריסים, או אובדן כמעט מוחלט של שיער הקרקפת או אתרים אחרים.



נספח 2

The NIMH Trichotillomania Scales
Trichotillomania Symptom Severity Scale (NIMH-TSS)

שם ושם ממשחה: _____ תאריך: _____

(1) ביום ממוצע, בשבוע אחרון, כמה זמן בילית במריטת שערות?

- 0 לא מרטטתי
- 1 עד 15 דקות.
- 2 16 עד 30 דקות.
- 3 31 עד 60 דקות.
- 4 שעה עד שעתיים.
- 5 יותר משעתיים ליום

תוצאה: _____

(2) אילו שערות מרטת השבוע?

ראש/ גולגולת: _____ זרועות, רגלים, גוף: _____
גבות: _____ ערווה: _____
ריסים: _____ מקומות אחרים: _____

תוצאה: _____

(3) כמה זמן בילית במריטת שערות אתמול?

- 0 לא מרטטתי
- 1 עד 15 דקות.
- 2 16 עד 30 דקות.
- 3 31 עד 60 דקות.
- 4 שעה עד שעתיים.
- 5 יותר משעתיים ליום

תוצאה: _____

(4) מה היו מחשבותיך או רגשותיך בסמוך לאירוע המריטה?

- (א) אני חש חרדה והמריטה יכולה להרגיע אותי.
- (ב) אני חש שאני חייב למרוט והגבתי לאותה תחושה שאני חייב.
- (ג) הייתה לי מחשבה בעייתית, טורדנית, והטכס, ההרגל של מריטת השערות נתן להבין שהמחשבה היא "בסדר".
- (ד) אחר

(5) האם התנגדת לדחף למרוט את השערות?



לא: _____

- (א) להתנגד דורש מאמץ רב מדי.
(ב) בעבר לא הייתי מסוגל להתנגד לדחף למרוט, לכן אפילו לא ניסיתי.
(ג) לא שקלתי את האפשרות להתנגד.
(ד) אחר

כן: _____

- (א) הצלחתי להתגבר על הדחף למרוט את שערוטיי.
(ב) הצלחתי במידה בינונית להתנגד לדחף למרוט את שערוטיי.
(ג) הצלחתי במידה מוגבלת להתנגד לדחף למרוט את שערוטיי.
(ד) לא הצלחתי להתנגד לדחף למרוט את שערוטיי.

(6) עד כמה אתה מוטרד מהדחף או ההרגל למרוט שערות?

0 1 2 3 4 5
לא מוטרד בכלל מאש מוטרד

תוצאה: _____

(7) עד כמה מריטת השערות מפריע לך בחיי היומיום שלך?

0 1 2 3 4 5
לא מוטרד בכלל מאש מוטרד

תוצאה: _____

(8) באיזה דרך הינך מוטרד ממריטת השערות?

התוצאה מבחינת המראה שלי היא מקור למבוכה או שזה מגביל את הפעילויות שאני יכול לעשות _____
מפריע לי בגלל הזמן שאני מבזבז בפעולת המריטה. _____
אחר: _____

תוצאה כללית: _____



יומן מריטת שערות

מספר השערות שנמרטו	מידת הניסיון להתנגד 0-10	מיקום ראש-S גבות-B ריסים-L בושת-P אחר-O	תחושות מודעות	מחשבות מודעות	רגשות מודעות	מידת המודעות 0-10	עוצמת הדחף 0-10	פעילות מה עשית	היכן היית	זמן התחלה	תאריך



נפסח 4

The Massachusetts General Hospital (MGH) Hairpulling Scale

שם: _____ תאריך: _____

הוראות: לכל שאלה, בחר/י אחד מההיגדים המתארים בצורה הקרובה ביותר את התנהגותך ו/או רגשותיך במהלך השבוע שחלף. אם היו לך עליות ומורדות, נסה/י לאמוד את ממוצע התנהגותך או רגשותיך. חשוב לקרוא היטב את כל ההיגדים של כל שאלה ורק לאחר מכן לסמן את בחירתך.

(בשלוש השאלות הבאות, דרג את התייחסותך לדחפים לתלוש את שיערך)

א. **תדירות הדחף:** ביום רגיל, באיזה תדירות חשת את הדחף לתלוש שיערך?

- 0 בשבוע זה, לא חשתי דחף לתלוש שיער.
- 1 בשבוע זה, **מדי פעם** הרגשתי את הדחף לתלוש את שיערי.
- 2 בשבוע זה, **לעיתים קרובות** הרגשתי את הדחף לתלוש את שיערי.
- 3 בשבוע זה, **לעיתים קרובות מאד** הרגשתי את הדחף לתלוש את שיערי.
- 4 בשבוע זה, **כמעט כל הזמן** הרגשתי את הדחף לתלוש את שיערי.

ב. **עוצמת הדחף:** ביום רגיל, כמה חזקים היו הדחפים לתלוש את שיערך?

- 0 בשבוע זה, לא הרגשתי כלל דחפים לתלוש את שיערי.
- 1 בשבוע זה, הרגשתי דחפים **חלשים** לתלוש את שיערי.
- 2 בשבוע זה, הרגשתי דחפים **בינוניים** לתלוש את שיערי.
- 3 בשבוע זה, הרגשתי דחפים **חמורים** לתלוש את שיערי.
- 4 בשבוע זה, הרגשתי דחפים **קיצוניים** לתלוש את שיערי.

ג. **היכולת לשלוט בדחפים:** ביום רגיל, מה היתה מידת שליטתך בדחפים לתלוש את שיערך?

- 0 בשבוע זה, יכולתי **תמיד** לשלוט בדחפים, או שלא הרגשתי כלל דחפים לתלוש את שיערי.
- 1 בשבוע זה, **רוב הזמן** יכולתי להסית את תשומת ליבי מהדחפים לתלוש את שיערי.
- 2 בשבוע זה, **חלק מהזמן** יכולתי להסית את תשומת ליבי מהדחפים לתלוש את שיערי.
- 3 בשבוע זה, **לעיתים** יכולתי להסית את תשומת ליבי מהדחפים לתלוש את שיערי.
- 4 בשבוע זה, **לא יכולתי כלל** להסית את תשומת ליבי מהדחפים לתלוש את שיערי.

(בשלוש השאלות הבאות, דרג את התייחסותך לפעולת התלישה)

ד. **תדירות המריטה:** ביום רגיל, באיזה תדירות תלשת את שיערך?

- 0 בשבוע זה, לא תלשתי כלל את שיערי.
 - 1 בשבוע זה, **מדי פעם** תלשתי את שיערי.
 - 2 בשבוע זה, **לעיתים קרובות** תלשתי את שיערי.
 - 3 בשבוע זה, **לעיתים קרובות מאד** תלשתי את שיערי.
 - 4 בשבוע זה, תלשתי את שיערי **רוב הזמן** כך, שהרגשתי כאילו אני עושה זאת כל הזמן.
- ה. **נסיונות להתנגד לתלישה:** ביום רגיל, באיזה תדירות ניסית לעצור עצמך/להתנגד לפעולת התלישה?



- 1 בשבוע זה, לא חשתי דחפים לתלוש את שיערי.
- 2 בשבוע זה, **רוב הזמן** ניסיתי להתנגד לדחף לתלוש את שיערי.
- 3 בשבוע זה, **חלק מהזמן** ניסיתי להתנגד לדחף לתלוש את שיערי.
- 4 בשבוע זה, **כלל לא** ניסיתי להתנגד לדחף לתלוש את שיערי.

ו. **שליטה בתלישה:** ביום רגיל, באיזה תדירות הצלחת לעצור עצמך מתלישת שערך?

- 0 בשבוע זה לא תלשתי כלל את שיערי.
- 1 בשבוע זה, **כמעט תמיד** הצלחתי להתנגד לדחף לתלוש את שיערי.
- 2 בשבוע זה, **רוב הזמן** הצלחתי להתנגד לדחף לתלוש את שיערי.
- 3 בשבוע זה, **חלק מהזמן** הצלחתי להתנגד לדחף לתלוש את שיערי.
- 4 בשבוע זה, **כמעט ולא** הצלחתי להתנגד לדחף לתלוש את שיערי.

(בשאלה האחרונה, דרג את התוצאות של תלישת השיער שלך)

ז. **מצוקה מתלווה לתלישה:** תלישת שיער יכולה לגרום לאנשים מסוימים לחוש במצב רוח רע, בעצבנות או בעצבות. במהלך השבוע שעבר, מהי מידת אי-הנוחות שחשת משום תלישת שיערך?

- 0 בשבוע זה, לא חשתי אי-נוחות משום תלישת שיערי.
- 1 בשבוע זה, חשתי **אי-נוחות עמומה** משום תלישת שיערי.
- 2 בשבוע זה, חשתי **אי-נוחות ניכרת** משום תלישת השיער.
- 3 בשבוע זה, חשתי **אי-נוחות משמעותית** משום תלישת השיער.
- 4 בשבוע זה, חשתי **אי-נוחות קיצונית** משום תלישת השיער.



סגנונות ומרכיבי מריטת השערות

סגנונות- אופנים (modalities)					מרכיבים (components)				
סביבתי	תחושתי	מוטורי	אפקטיבי	קוגניטיבי	מרכיבים תפקודיים (functional components)				
					מקומות settings	חיצוניים	ר מ ז י ם	A N T E C E D E N T S	
					מכשירים implements				
					מצב רגשי				
					תחושות				
					מחשבות				
					נוכחות אי נוכחות אחרים	חיצוניים	גירוי מבדיל Discriminant stimuli		
					נגישות למכשירים				
					דחפים				
					הקשר של תנוחה				
					מחשבות				
					ללכת למקום מתאים	הכנות			
					חיפוש המכשירים				
					בחירת מקום בגוף				
					חיפוש ויזואלי				
					חיפוש במישוש				
					בידיים	מריטה			
					בחירת השערות				
					התעסקות בשער				
					משיכה- מריטה				
					במהירות- מיידיה	השלכה להיפטר מהשער			
					לשמור				
					לבדוק ביסודיות				
					גירוי עצמי במישוש				
					מצב רגשי נעים	חיזוקים			
					הגברה של תחושה נעימה				
					השגת המטרה				
					קבלת תשומת לב				
					מצב רגשי לא נעים	עונשים			
					תחושות לא נעימות				
					ביקורת מהסובבים, מעצמי				



אפשרויות התערבות טיפולית על פי
סגנונות ומרכיבי מריטת השערות

סגנונות- אופנים (modalities)					מרכיבים (components)			
סביבתי	תחושתי	מוטורי	אפקטיבי	קוגניטיבי	מרכיבים תפקודיים (functional components)			
לנסות לא לשהות באותם המקומות, או לפחות לשנות משהו בסגנון השהייה, למשל לשבת על כורסא אחרת להוציא מהבית את כל המכשירים הקשורים למריטה במידה שיש מצב רגשי שלילי לעשות משהו אחר איתו, לטפל בשורשים של דיכאון או חרדה או שיעמום. אפשר להיות מודע לצורך התחושתי ולא לעשות איתו משהו מעבר להתבוננות. להגיד אותן בקול רם ולהפריך אותן.					מקומות settings	חיצוניים	ר מ ז י ם	A N T E C E D E N T S
					מכשירים implements			
					מצב רגשי			
					תחושות			
לדאוג להיות במצב שבו הסיכוי שתהיה מריטה יהיה נמוך יותר. לבטל את הנגישות אפשר להיות מודע לדחף ולא לעשות איתו משהו מעבר להתבוננות. אפשר לספק את הדחף על ידי התנהגות חלופית. לא לעמוד באותן התנוחות שמאפשרות מריטה, למשל מול המראה בשירותים. מחשבות שליטה, הגדים עצמיים של שליטה ושל חיזוק עצמי.					מחשבות	פנימיים	גירוי מבדיל Discriminant stimuli	
					נוכחות אי נוכחות אחרים	חיצוניים		
					נגישות למכשירים			
					דחפים			
לא להרשות לעצמנו. להוציא מכשירים מהישג יד. לא להגיע למצב שבו אפשר בכלל לבחור מקום. אם זה הראש אפשר לחבוש כובע או פיאה. לא לאפשר לעצמו חיפוש ויזואלי לא לאפשר לעצמו – אפשר ללבוש כפפות. לא לאפשר לעצמו – אפשר ללבוש כפפות. לא להגיע למצב שבו אפשר בכלל לבחור מקום. אם זה הראש אפשר לחבוש כובע או פיאה. לא לאפשר לעצמו או פיהא. לא לאפשר לעצמו או פיהא. היפוך הרגל. בשום פנים לא להגיע להתנהגות זאת.					הקשר של תנוחה	פנימיים		
					מחשבות			
					הכנות			
					מריטה			
סעיף זה לא רלוונטי אם לא מגיעים למריטה כנ"ל אפשר לעשות בפעילות אחרת- היפוך הרגל אפשר לעשות בפעילות אחרת: היפוך הרגל- למשל לשחק עם פרווה או כדור טניס שעיר.					ללכת למקום מתאים	הכנות		B E H A V I O R S
					חיפוש המכשירים			
					בחירת מקום בגוף			
					חיפוש ויזואלי			
לשמו					חיפוש במישוש	מריטה		
					בידים			
					בחירת השערות			
					התעסקות בשער			
משיכה- מריטה					משיכה- מריטה	השלכה להיפטר מהשער		
					במהירות- מיידית			
					לבדוק ביסודיות			
					גירוי עצמי במישוש			
אם הוא כתוצאה של הצלחת התכנית זה רצוי.					מצב רגשי נעים	חיזוקים		ת

ו צ א ו ת			הגברה של תחושה נעימה	לא רלוונטי כי לא תהיה מריטה
			השגת המטרה	לא רלוונטי כי לא תהיה מריטה
			קבלת תשומת לב	לא רלוונטי כי לא תהיה מריטה- תשומת לב על הצלחת התכנית.
	עונשים		מצב רגשי לא נעים	אם תהיה מריטה יש לזכור אותם.
			תחושות לא נעימות	כן"ל
			ביקורת מהסובבים מעצמי	כן"ל עם הסתייגות שהביקורת לא תהיה פנימית או טוטאלית או קבועה. לזכור שגם אם יש מעידה אפשר להמשיך.



תכנית טיפול התנהגותית אישית לתופעת מריטת השער

מטרותי בתכנית זאת:

להפסיק את התנהגות מריטת השער וכל התופעות הנלוות לה תוך כדי היעלמות מהצורך לעשות כך וממתח או מצוקה הכרוכים באי עשיית פעולה זאת.

התנהגות היעד שברצוני לטפל:

מריטת שערות מהאיזורים: _____

בנסיבות: _____

כאשר אני נמצא במקומות הבאים: _____

מריטה שאני מבצעת בצורה הבאה: _____

תוך שימוש בכלים הבאים: _____

כאשר לפני פעולת מריטה השער אני מבצעת את הפעולות הבאות: _____

ולאחר המריטה אני מבצעת את הפעולות הבאות: _____

ואני מטפל בתוצאת המריטה על ידי כך ש: _____

כאשר כל הפעולות האלה מתבצעות בתדירות של _____ ובמשך כ _____ דקות ליום.

ולאחר כל הפעולות האלה אני מרגיש/ה _____ ואנשים סביבי _____

את מטרותיי אשיג על ידי הימנעות מכל הפעולות הנ"ל וביצוע התנהגות חלופית כדלקמן:

שליטה בגירוי: (לא להסתכל על גבות לזמן ארוך, לא לשחק עם השער, לשנות מבים טיפוסיים שבהם המריטה התרחשה לתקופה מסוימת, למשל לא לצפות לבד בטלוויזיה)

פעולות שיעזרו למניעת תגובה: (פיאה- כפפות- העדר כלים וכו')

התנהגות חלופית למריטה ולטיפול בשער:

התייחסות למצבים רגשיים שליליים: (הימנעות משיעמום, טיפול ברגשות שליליות על ידי טיפול קוגניטיבי, שיחה עם



משפחה או חברים, כתיבת יומן או ביצוע פעולות מענות)

התנהגויות של היפוך הרגל: (להעסיק את הידים במשהו אחר, לשחק עם פרוות וכדומה)

פתוח התמכרויות חיוביות: (ספורט, פעילות חברתית, פעולות חיוביות אשר מאפשרות מריטת שער כי נעשות בפומבי)

