|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| # | Timing | Duration | Text |
| 1 | 00:00:03:06 - 00:00:06:24 | 00:00:03:18 | מה השעה? ניסיתי להירדם שעה וחצי? |
| 2 | 00:00:07:11 - 00:00:09:15 | 00:00:02:04 | אני מותשת. |
| 3 | 00:00:10:05 - 00:00:13:13 | 00:00:03:08 | נראה לי שאני יודעת למה נכנסתי לזה עכשיו, |
| 4 | 00:00:15:05 - 00:00:18:18 | 00:00:03:13 | אבל אני נראית מותשת, אני באמת מותשת, ו... |
| 5 | 00:00:19:24 - 00:00:24:19 | 00:00:04:20 | אני פשוט לא מצליחה להרגיע את עצמי, אני מנסה את כל השיטות. |
| 6 | 00:00:24:22 - 00:00:27:04 | 00:00:02:07 | זה פשוט מטופש, אני מרגישה שהן מטופשות, |
| 7 | 00:00:27:07 - 00:00:32:13 | 00:00:05:06 | ואני פשוט לא יודעת... מה יכול לעזור לי. |
| 8 | 00:00:34:07 - 00:00:37:20 | 00:00:03:13 | ככה זה בלילה, כשאתה לבד בתוך הראש שלך. |
| 9 | 00:00:38:21 - 00:00:43:04 | 00:00:04:08 | אני פשוט מתוסכלת, נמאס לי להרגיש ככה, נמאס לי... |
| 10 | 00:00:43:16 - 00:00:47:14 | 00:00:03:23 | שזה מתחיל, ואני מנסה לעשות משהו כדי לעצור את זה. |
| 11 | 00:00:47:21 - 00:00:52:04 | 00:00:04:08 | כל כך נמאס לי מזה שזה לא עובר, אני מרגישה כל כך... |
| 12 | 00:00:55:00 - 00:00:56:13 | 00:00:01:13 | פשוט עייפה. |
| 13 | 00:00:57:15 - 00:01:01:21 | 00:00:04:06 | "ווג: החיים החרדתיים שלי" |
| 14 | 00:01:10:09 - 00:01:14:24 | 00:00:04:15 | בחוויה שלי, חרדה היא פחד עצום ומציף. |
| 15 | 00:01:15:09 - 00:01:18:00 | 00:00:02:16 | פחד לגבי כל דבר שיש, או לגבי שום דבר. |
| 16 | 00:01:18:10 - 00:01:20:10 | 00:00:02:00 | יש לי סימפטומים פיזיים ממש קשים, |
| 17 | 00:01:20:22 - 00:01:25:03 | 00:00:04:06 | כאבי בטן משתקים, עד כדי כך שאני לא יכולה לאכול. |
| 18 | 00:01:25:12 - 00:01:27:14 | 00:00:02:02 | כשאני בחרדה אני לא מסוגלת לישון. |
| 19 | 00:01:32:06 - 00:01:34:21 | 00:00:02:15 | כשאני בתוך זה, אני פשוט מרגישה שאני מנסה להתנער מזה |
| 20 | 00:01:34:23 - 00:01:37:08 | 00:00:02:10 | ואני לא מצליחה לעצור את זה. אי-אפשר להיפטר מזה. |
| 21 | 00:01:38:08 - 00:01:40:17 | 00:00:02:09 | כשהמצב היה הכי קשה, מה שלא רציתי לעשות |
| 22 | 00:01:40:19 - 00:01:43:09 | 00:00:02:15 | זה לקחת כדורים, זאנקס או משהו. |
| 23 | 00:01:43:13 - 00:01:46:18 | 00:00:03:05 | אבל נאלצתי בסופו של דבר לעבור טיפול בחוסמי בטא. |
| 24 | 00:01:47:01 - 00:01:51:05 | 00:00:04:04 | וזו הייתה פשוט מתנה משמים, כי הם הסוו את הסימפטומים הפיזיים של החרדה, |
| 25 | 00:01:51:08 - 00:01:53:21 | 00:00:02:13 | והייתי מאוזנת במשך היום. |
| 26 | 00:01:56:10 - 00:02:00:00 | 00:00:03:15 | אבל עכשיו אני בעיקר משתדלת להתמיד בפעילות גופנית, |
| 27 | 00:02:00:02 - 00:02:01:08 | 00:00:01:06 | אכילת אוכל בריא... |
| 28 | 00:02:01:14 - 00:02:04:19 | 00:00:03:05 | אני מנסה לא לשתות, כי אם יש לי הנגאובר קשה, |
| 29 | 00:02:04:22 - 00:02:08:17 | 00:00:03:20 | אני חווה חרדה ממש קיצונית. |
| 30 | 00:02:08:19 - 00:02:10:12 | 00:00:01:18 | זה המצב הכי נוראי שיש. |
| 31 | 00:02:12:06 - 00:02:17:03 | 00:00:04:22 | אני מתעניינת בכל נושא החרדה כי זה חלק כל כך גדול מהחיים שלי, |
| 32 | 00:02:17:05 - 00:02:19:16 | 00:00:02:11 | וייתכן שאני אתמודד איתו עד סוף חיי, |
| 33 | 00:02:19:18 - 00:02:23:16 | 00:00:03:23 | לכן אני רוצה להבין את הנושא יותר טוב. למה זה קורה? מאיפה זה מגיע? |
| 34 | 00:02:23:19 - 00:02:25:14 | 00:00:01:20 | זה יכול לקרות פתאום ללא סיבה. |
| 35 | 00:02:26:07 - 00:02:29:23 | 00:00:03:16 | אנשים שואלים אותי למה אני בחרדה, ואני לא יודעת. היא פשוט שם. |
| 36 | 00:02:30:04 - 00:02:32:18 | 00:00:02:14 | ואם לא יודעים למה, איך אפשר לעצור את זה? |
| 37 | 00:02:35:00 - 00:02:40:02 | 00:00:05:02 | המטרה הסופית היא להבין אם קיימת תרופה לחרדה. |
| 38 | 00:02:40:06 - 00:02:43:05 | 00:00:02:24 | בתוך תוכי אני יודעת שכנראה שלא, אבל אי-אפשר לדעת. |
| 39 | 00:02:43:07 - 00:02:48:04 | 00:00:04:22 | אני רוצה לראות אם יש שיטה להיפטר ממנה לצמיתות. |
| 40 | 00:02:50:22 - 00:02:55:05 | 00:00:04:08 | כמעט עשרה אחוז מהאירים מאובחנים עם הפרעת חרדה במהלך חייהם, |
| 41 | 00:02:55:21 - 00:02:59:10 | 00:00:03:14 | כלומר זו ההפרעה הנפשית הנפוצה ביותר באירלנד כיום. |
| 42 | 00:03:00:19 - 00:03:03:14 | 00:00:02:20 | נפגשתי עם ד"ר מלי קוין, פסיכולוגית קלינית, |
| 43 | 00:03:03:17 - 00:03:07:11 | 00:00:03:19 | כדי להבין איך היא משתלטת עלינו נפשית ופיזית. |
| 44 | 00:03:09:24 - 00:03:11:23 | 00:00:01:24 | את יכולה לספר לי על התקופה |
| 45 | 00:03:12:00 - 00:03:14:09 | 00:00:02:09 | שבה חווית חרדה לראשונה? |
| 46 | 00:03:14:12 - 00:03:19:00 | 00:00:04:13 | הפעם הראשונה שבה חשבתי שאולי מדובר בחרדה הייתה כשהייתי בת 25 בערך, |
| 47 | 00:03:19:03 - 00:03:22:23 | 00:00:03:20 | אבל אני חושבת שחוויתי חרדה מפעם לפעם |
| 48 | 00:03:23:00 - 00:03:26:00 | 00:00:03:00 | מגיל 20 לפחות, ואולי אפילו קודם. |
| 49 | 00:03:26:06 - 00:03:29:07 | 00:00:03:01 | את יודעת מה קורה במוח שלך כשאת מרגישה חרדה? |
| 50 | 00:03:29:12 - 00:03:32:20 | 00:00:03:08 | מה קורה? -זה משהו שנקרא חטיפת אמיגדלה. |
| 51 | 00:03:32:23 - 00:03:36:08 | 00:00:03:10 | האמיגדלה היא מבנה בצורת אגוז שנמצא מאחורי האוזן, |
| 52 | 00:03:36:11 - 00:03:39:24 | 00:00:03:13 | זה החלק במוח שאחראי על הרגש. |
| 53 | 00:03:40:02 - 00:03:44:22 | 00:00:04:20 | מה שקורה כשאת מרגישה חרדה הוא שאת חווה איום, |
| 54 | 00:03:44:24 - 00:03:47:21 | 00:00:02:22 | וזה יכול להיות איום אמיתי או איום שהוא לא אמיתי, |
| 55 | 00:03:47:23 - 00:03:50:11 | 00:00:02:13 | והאמיגדלה שלך מופעלת. |
| 56 | 00:03:50:14 - 00:03:55:00 | 00:00:04:11 | היא מתחילה להפיק כימיקלים של דחק שמתפשטים בגוף שלך. |
| 57 | 00:03:55:03 - 00:03:57:17 | 00:00:02:14 | היא כמו אזעקה ביתית מקולקלת. |
| 58 | 00:03:58:00 - 00:04:01:12 | 00:00:03:12 | היא מופעלת גם כשלא קיים איום ממשי. -כן. |
| 59 | 00:04:01:19 - 00:04:05:15 | 00:00:03:21 | וכשזה קורה, היא חוטפת במובן מסוים את שאר המוח שלך, |
| 60 | 00:04:05:17 - 00:04:09:07 | 00:00:03:15 | וקשה לך מאוד להשתמש בחלק של המוח שאחראי על חשיבה הגיונית, |
| 61 | 00:04:09:09 - 00:04:13:04 | 00:00:03:20 | קליפת המוח הקדם-מצחית, כדי להרגיע את המצב. |
| 62 | 00:04:13:08 - 00:04:18:07 | 00:00:04:24 | הכימיקלים מכינים את הגוף שלך למאבק, או לבריחה. |
| 63 | 00:04:18:11 - 00:04:21:05 | 00:00:02:19 | וזה מה שעשינו בתקופה הפרה-היסטורית. |
| 64 | 00:04:21:16 - 00:04:24:11 | 00:00:02:20 | איך זה שזה קורה לאנשים מסוימים ולא לאחרים, |
| 65 | 00:04:24:13 - 00:04:26:20 | 00:00:02:07 | אבל המוח של כולנו בנוי באותה צורה? |
| 66 | 00:04:27:15 - 00:04:29:03 | 00:00:01:13 | שאלה טובה. |
| 67 | 00:04:29:08 - 00:04:33:20 | 00:00:04:12 | אני חושבת שאנשים מסוימים עוברים דברים טראומטיים יותר כשהם צעירים, |
| 68 | 00:04:33:22 - 00:04:37:24 | 00:00:04:02 | ואולי את לא זוכרת שחווית חרדה בתור ילדה, |
| 69 | 00:04:38:02 - 00:04:42:11 | 00:00:04:09 | אבל אני חושבת שלאנשים מסוימים יש נטייה משמעותית יותר לחרדה מלאחרים. |
| 70 | 00:04:42:14 - 00:04:46:00 | 00:00:03:11 | זה משהו שמכירים בו יותר ויותר, |
| 71 | 00:04:46:02 - 00:04:50:15 | 00:00:04:13 | אבל אני חושבת שזו גם בעיה שהיא יחסית מודרנית יותר, |
| 72 | 00:04:50:18 - 00:04:53:17 | 00:00:02:24 | בגלל מצב החברה בימינו. |
| 73 | 00:04:54:00 - 00:04:57:03 | 00:00:03:03 | הייתי אומרת שאני מתמודדת עם חרדה כבר כמה שנים, |
| 74 | 00:04:57:06 - 00:04:59:20 | 00:00:02:14 | מה לדעתך כדאי לי לעשות כדי לרדת לשורש העניין? |
| 75 | 00:04:59:23 - 00:05:04:12 | 00:00:04:14 | השלב הראשון בכל טיפול קוגניטיבי-התנהגותי |
| 76 | 00:05:04:15 - 00:05:10:00 | 00:00:05:10 | נקרא פסיכו-חינוך, והוא כרוך בלהבין מהי חרדה. |
| 77 | 00:05:10:03 - 00:05:13:24 | 00:00:03:21 | מהי, איך היא משפיעה על המוח, למה יש לי חרדה? |
| 78 | 00:05:14:01 - 00:05:17:12 | 00:00:03:11 | מה הטריגרים שלי, מתי הם התחילו אצלי? |
| 79 | 00:05:19:01 - 00:05:22:19 | 00:00:03:18 | אני לא אומרת שסי-בי-טי הוא הטיפול הכי מתאים לכולם. |
| 80 | 00:05:22:21 - 00:05:25:15 | 00:00:02:19 | סי-בי-טי מתאים למצבים יומיומיים, |
| 81 | 00:05:25:17 - 00:05:29:09 | 00:00:03:17 | "איך אני אקום בבוקר, איך אני אגיע לעבודה היום?" |
| 82 | 00:05:30:07 - 00:05:36:04 | 00:00:05:22 | אני חושבת שדרוש טיפול מעמיק יותר אם קרה משהו טראומטי מאוד, |
| 83 | 00:05:36:07 - 00:05:39:16 | 00:00:03:09 | ואם האדם צריך לעבד את הרגשות האלה. |
| 84 | 00:05:43:22 - 00:05:48:07 | 00:00:04:10 | טיפול קוגניטיבי-התנהגותי הוא הטיפול הכי מבוסס מחקרית לחרדה, |
| 85 | 00:05:48:14 - 00:05:52:24 | 00:00:04:10 | אבל קיים ספקטרום של הפרעות שקשורות זו בזו שנכללות בהגדרה הכללית של חרדה, |
| 86 | 00:05:53:03 - 00:05:56:23 | 00:00:03:20 | לכן טיפול יעיל תלוי במצב הספציפי ובסימפטומים הספציפיים שלכם. |
| 87 | 00:05:58:09 - 00:06:00:06 | 00:00:01:22 | הגעתי ללימריק להיפגש עם קטרינה, |
| 88 | 00:06:00:14 - 00:06:05:14 | 00:00:05:00 | שכל חייה התהפכו עליה, כיוון שהיא מתמודדת עם מספר חרדות ביומיום. |
| 89 | 00:06:06:19 - 00:06:08:16 | 00:00:01:22 | אני ווג. -היכנסי, מה שלומך? |
| 90 | 00:06:08:19 - 00:06:10:15 | 00:00:01:21 | בסדר, מה איתך? -היכנסי, היכנסי. |
| 91 | 00:06:13:05 - 00:06:16:05 | 00:00:03:00 | עם איזה צורות של חרדה את מתמודדת? |
| 92 | 00:06:16:23 - 00:06:20:00 | 00:00:03:02 | אובחנתי עם הפרעת חרדה קשה, |
| 93 | 00:06:20:24 - 00:06:25:13 | 00:00:04:14 | אבל קראתי על הנושא ולכן אני יודעת שמדובר בהרבה יותר מזה. |
| 94 | 00:06:25:15 - 00:06:28:20 | 00:00:03:05 | אחת הבעיות היא אגורפוביה, וגם או-סי-די, |
| 95 | 00:06:28:24 - 00:06:32:04 | 00:00:03:05 | מאפייני או-סי-די, לא אבחנו אצלי או-סי-די, אבל בהחלט, את יודעת, |
| 96 | 00:06:32:06 - 00:06:35:17 | 00:00:03:11 | דפוסי מחשבה שאני נקלעת אליהם וקשה לשבור את המעגל החוזר. |
| 97 | 00:06:35:21 - 00:06:37:19 | 00:00:01:23 | אני עדיין בודקת את המתגים, את הברזים. |
| 98 | 00:06:37:22 - 00:06:39:23 | 00:00:02:01 | אני אף פעם לא בטוחה שהם כבויים באמת, את יודעת? |
| 99 | 00:06:40:00 - 00:06:43:23 | 00:00:03:23 | העיניים שלי רואות אותם, אבל המוח שלי לא אומר: "כן, הוא כבוי." |
| 100 | 00:06:44:01 - 00:06:46:01 | 00:00:02:00 | החלק של האו-סי-די מעניין מאוד, |
| 101 | 00:06:46:09 - 00:06:51:19 | 00:00:05:10 | לא ידעתי שזה נובע מחרדה, דיברתי עם אנשים שיש להם או-סי-די, אבל... |
| 102 | 00:06:51:22 - 00:06:56:08 | 00:00:04:11 | אז למשל הברז ההוא שם, את חושבת שהוא פתוח? |
| 103 | 00:06:57:01 - 00:06:59:14 | 00:00:02:13 | כרגע אני בסדר, כי אני יושבת פה לידו, |
| 104 | 00:06:59:16 - 00:07:03:20 | 00:00:04:04 | אבל עוד מעט נצא מהבית, למשל, ויש לי טקס שאני חייבת לבצע. |
| 105 | 00:07:03:22 - 00:07:08:10 | 00:00:04:13 | אני חייבת לבדוק את הברזים, את החלונות, את הכיריים. |
| 106 | 00:07:08:18 - 00:07:13:08 | 00:00:04:15 | אני חייבת לבדוק את כל המתגים, ואני רואה שזה אפס, ושם, אפס אפס אפס. |
| 107 | 00:07:13:10 - 00:07:15:08 | 00:00:01:23 | אבל המוח שלי אומר שזה לא אפס. |
| 108 | 00:07:15:10 - 00:07:17:08 | 00:00:01:23 | לפעמים אני צריכה לצלם הכול בטלפון, |
| 109 | 00:07:17:10 - 00:07:22:19 | 00:00:05:09 | ככה כשאני משכנעת את עצמי אחרי כמה זמן שזה לא נכון, |
| 110 | 00:07:22:21 - 00:07:25:05 | 00:00:02:09 | אני יכולה להסתכל ולראות: יש ראיות. -כן. |
| 111 | 00:07:25:07 - 00:07:26:23 | 00:00:01:16 | זו שיטת הסי-בי-טי שלי. |
| 112 | 00:07:27:08 - 00:07:29:22 | 00:00:02:14 | אז אפשר לומר שזו הוכחה. |
| 113 | 00:07:30:10 - 00:07:33:16 | 00:00:03:06 | הרגשתי שהגעתי לשפל המדרגה לפני כמה שנים. |
| 114 | 00:07:33:18 - 00:07:36:04 | 00:00:02:11 | מתי את הרגשת שהגעת לשפל המדרגה? |
| 115 | 00:07:36:10 - 00:07:38:04 | 00:00:01:19 | הייתי בשפל המדרגה במשך תקופה לא קצרה. |
| 116 | 00:07:38:09 - 00:07:42:02 | 00:00:03:18 | אפשר לומר שהייתי בשפל המדרגה, והסתדרתי לי איכשהו, |
| 117 | 00:07:42:05 - 00:07:46:07 | 00:00:04:02 | אבל לא... הגעתי למצב שבו הייתי אובדנית, אם לומר את האמת. |
| 118 | 00:07:46:13 - 00:07:49:15 | 00:00:03:02 | ידעתי... ועברתי טיפול נגד דיכאון באותה תקופה. |
| 119 | 00:07:49:17 - 00:07:54:04 | 00:00:04:12 | הייתי פעם רגשנית למדי, אם הייתי רואה סרט קצת מדכא |
| 120 | 00:07:54:06 - 00:07:56:04 | 00:00:01:23 | הייתי מתחילה לבכות מכל דבר קטן. |
| 121 | 00:07:56:06 - 00:08:00:08 | 00:00:04:02 | אבל ידידה שלי שמה לב שהפסקתי להביע רגשות, |
| 122 | 00:08:00:17 - 00:08:03:05 | 00:00:02:13 | וזה היה חשוד בעיניה, היא אמרה: "בטוח קורה משהו, מה קורה?" |
| 123 | 00:08:03:07 - 00:08:06:12 | 00:00:03:05 | ובאותו שלב כבר קיבלתי את ההחלטה למות. -באמת? |
| 124 | 00:08:06:14 - 00:08:10:06 | 00:00:03:17 | וכשהיא אמרה: "משהו קורה איתך, משהו שונה בך.." |
| 125 | 00:08:10:17 - 00:08:13:09 | 00:00:02:17 | אני פשוט אמרתי: "לא, שום דבר לא שונה." |
| 126 | 00:08:13:11 - 00:08:15:14 | 00:00:02:03 | היא אמרה: "אני יודעת שמשהו שונה בך, קטרינה, מה קורה? |
| 127 | 00:08:15:16 - 00:08:18:09 | 00:00:02:18 | "אני רואה. את לא בוכה, את לא מפגינה רגשות..." |
| 128 | 00:08:18:12 - 00:08:20:01 | 00:00:01:14 | היא אמרה: "את אובדנית?" |
| 129 | 00:08:20:03 - 00:08:23:13 | 00:00:03:10 | וכשהיא אמרה את זה, הרגשתי כמעט הקלה |
| 130 | 00:08:23:15 - 00:08:25:19 | 00:00:02:04 | כי מישהו אמר את זה בקול, מישהו שם לב. |
| 131 | 00:08:25:22 - 00:08:29:15 | 00:00:03:18 | זו הייתה נקודת מפנה, אז הייתי ממש בשפל המדרגה. |
| 132 | 00:08:29:17 - 00:08:32:03 | 00:00:02:11 | אם לא הייתה מתערבת... |
| 133 | 00:08:32:17 - 00:08:34:09 | 00:00:01:17 | את לא יודעת מה היה קורה. |
| 134 | 00:08:34:12 - 00:08:37:20 | 00:00:03:08 | איזה דרכים מצאת להתמודד עם החרדה שלך? |
| 135 | 00:08:38:10 - 00:08:41:02 | 00:00:02:17 | זה לא קרה בן לילה. |
| 136 | 00:08:41:19 - 00:08:45:04 | 00:00:03:10 | זה התחיל מצעדים קטנים, התרמיל שלי הוא הדבר הכי משמעותי. |
| 137 | 00:08:45:07 - 00:08:48:01 | 00:00:02:19 | אנשים צוחקים עליו, אבל זה רציני מאוד. |
| 138 | 00:08:48:07 - 00:08:49:18 | 00:00:01:11 | מה התרמיל הזה? |
| 139 | 00:08:49:21 - 00:08:53:01 | 00:00:03:05 | זה תרמיל, כמו תרמיל לטיפוס הרים, |
| 140 | 00:08:53:03 - 00:08:54:17 | 00:00:01:14 | אז קודם כל הוא עמיד מאוד. |
| 141 | 00:08:54:19 - 00:08:57:00 | 00:00:02:06 | זה לא תרמיל שיתפרק פתאום. |
| 142 | 00:08:57:02 - 00:09:01:22 | 00:00:04:20 | וזה פשוט התפתח בהדרגה, העובדה שאני לוקחת את התרמיל לכל מקום. |
| 143 | 00:09:03:06 - 00:09:07:01 | 00:00:03:20 | קטרינה עברה דרך ארוכה של התאוששות מהנקודה שבה היא הייתה אובדנית, |
| 144 | 00:09:07:09 - 00:09:09:19 | 00:00:02:10 | אבל סי-בי-טי העניק לה הקלה עצומה, |
| 145 | 00:09:09:22 - 00:09:12:10 | 00:00:02:13 | ועזר לה לווסת את המחשבות וההתנהגות שלה. |
| 146 | 00:09:12:19 - 00:09:17:00 | 00:00:04:06 | ויש לה גם כלי התמודדות מסוימים שהיא לא יוצאת מהבית בלעדיהם. |
| 147 | 00:09:17:13 - 00:09:19:12 | 00:00:01:24 | זה איתך בכל מקום? -את מוכנה לזה? |
| 148 | 00:09:19:18 - 00:09:21:04 | 00:00:01:11 | כן. -כן, בכל מקום. |
| 149 | 00:09:21:08 - 00:09:24:07 | 00:00:02:24 | זו שקית, למקרה שתהיה לי בחילה. -הבנתי. |
| 150 | 00:09:24:09 - 00:09:26:01 | 00:00:01:17 | אז זה זה. -שקית עבה. |
| 151 | 00:09:26:03 - 00:09:27:13 | 00:00:01:10 | שקית עבה, כן. |
| 152 | 00:09:27:15 - 00:09:30:05 | 00:00:02:15 | חשבתי שאולי זו שקית זולה כזו, אבל זו שקית איכותית. |
| 153 | 00:09:30:07 - 00:09:32:02 | 00:00:01:20 | לא כדאי שיהיו דליפות, זה לא יהיה טוב. |
| 154 | 00:09:32:06 - 00:09:35:04 | 00:00:02:23 | זה המטען שלי לטלפון. -או-קיי. |
| 155 | 00:09:35:15 - 00:09:37:19 | 00:00:02:04 | זה החלק הכי מצחיק, כולם צוחקים מזה. |
| 156 | 00:09:37:22 - 00:09:40:21 | 00:00:02:24 | זה מטען הגיבוי שלי, הוא בקופסת מקלות האוזניים. |
| 157 | 00:09:41:07 - 00:09:44:01 | 00:00:02:19 | לכל מקרה... -למקרה שהוא יידלק, כי הכפתור... |
| 158 | 00:09:44:11 - 00:09:46:12 | 00:00:02:01 | אה, או-קיי. -אני פשוט לוקחת אותו. |
| 159 | 00:09:46:17 - 00:09:49:20 | 00:00:03:03 | מסכת הנשמה, למקרה שמישהו יתמוטט לידי. |
| 160 | 00:09:50:18 - 00:09:53:10 | 00:00:02:17 | אפשר לפתוח את זה? -כן, זה השלב שבו זה נהיה קצת קיצוני. |
| 161 | 00:09:53:18 - 00:09:56:05 | 00:00:02:12 | אבל אני רגועה יותר כשהיא עליי. |
| 162 | 00:09:56:14 - 00:09:59:08 | 00:00:02:19 | תקשיבי, אני בטוחה שהרבה אנשים היו שמחים לדעתי שהיא איתך. |
| 163 | 00:09:59:10 - 00:10:01:21 | 00:00:02:11 | וגם אני לא רוצה לנשק פה של אדם זר. -בדיוק! |
| 164 | 00:10:01:24 - 00:10:02:24 | 00:00:01:00 | איכס. |
| 165 | 00:10:03:01 - 00:10:04:24 | 00:00:01:23 | ואם אני אתעלף, עכשיו את יודעת שהיא בפנים. |
| 166 | 00:10:06:22 - 00:10:09:07 | 00:00:02:10 | את מתה על מחברות. -אני מתה על מחברות, כן. |
| 167 | 00:10:09:10 - 00:10:11:13 | 00:00:02:03 | ארבע. -ואל תשכחי את מחברת החלומות. |
| 168 | 00:10:13:23 - 00:10:17:18 | 00:00:03:20 | יש לי מתלה ליד, כי אני לא יכולה לדעת מראש אם אני אפצע. |
| 169 | 00:10:18:02 - 00:10:19:19 | 00:00:01:17 | מתלה. את המתלה אני לא מבינה, |
| 170 | 00:10:19:21 - 00:10:22:02 | 00:00:02:06 | אבל זה הדבר הכי קל בתרמיל, אז זה בסדר. -כן. |
| 171 | 00:10:24:05 - 00:10:25:21 | 00:00:01:16 | יש לי פנקס כללי, |
| 172 | 00:10:26:12 - 00:10:29:05 | 00:00:02:18 | אני צריכה משהו לרשום בו רשימות קניות וכאלה. |
| 173 | 00:10:30:19 - 00:10:34:13 | 00:00:03:19 | והדבר האחרון הוא כדורים נגד בחילה. |
| 174 | 00:10:35:15 - 00:10:38:10 | 00:00:02:20 | טוב, סביר להניח שלא תצטרכי את זה, וגם לא את זה, |
| 175 | 00:10:38:14 - 00:10:41:15 | 00:00:03:01 | ואם תיפטרי מכל המחברות ותשאירי רק אחת... |
| 176 | 00:10:42:12 - 00:10:44:15 | 00:00:02:03 | התרמיל שלך יהיה הרבה יותר קל, תראי. |
| 177 | 00:10:44:22 - 00:10:46:10 | 00:00:01:13 | ואת יכולה להשאיר את השאר. |
| 178 | 00:10:46:16 - 00:10:50:01 | 00:00:03:10 | השאר... -את האמת, עם כמות התאונות שראיתי בכביש, |
| 179 | 00:10:50:14 - 00:10:52:02 | 00:00:01:13 | אנשים היו שמחים לזה. |
| 180 | 00:10:52:05 - 00:10:54:22 | 00:00:02:17 | כן, אבל אף פעם לא השתמשת בזה. אחרי כמה שנים? |
| 181 | 00:10:55:10 - 00:10:57:22 | 00:00:02:12 | כן, אני יודעת. אבל אין לדעת. |
| 182 | 00:10:58:01 - 00:11:00:12 | 00:00:02:11 | אני לא חושבת שאת צריכה את המסכה או את המתלה, |
| 183 | 00:11:00:14 - 00:11:03:03 | 00:00:02:14 | ואני לא חושבת שאת צריכה חמש מחברות. |
| 184 | 00:11:03:05 - 00:11:05:15 | 00:00:02:10 | איך תרגישי אם תצאי מהבית בלי הדברים האלה? |
| 185 | 00:11:06:06 - 00:11:07:20 | 00:00:01:14 | לא הייתי יוצאת. |
| 186 | 00:11:08:01 - 00:11:12:16 | 00:00:04:15 | אבל למה לא? מה כל כך חשוב בדברים האלה שלא היית יוצאת בלעדיהם? |
| 187 | 00:11:13:20 - 00:11:16:22 | 00:00:03:02 | למשל, אם אני קוראת משהו |
| 188 | 00:11:16:24 - 00:11:19:16 | 00:00:02:17 | ואני נתקלת בציטוט שמוצא חן בעיניי, אני יודעת שארצה לשמור אותו, |
| 189 | 00:11:19:18 - 00:11:22:07 | 00:00:02:14 | אולי כדי לכתוב עליו עבודה באוניברסיטה, או לכתוב עליו בבלוג. |
| 190 | 00:11:22:09 - 00:11:25:17 | 00:00:03:08 | אבל יש לך את זה. את לא יכולה לרשום אותו פה? |
| 191 | 00:11:25:19 - 00:11:27:19 | 00:00:02:00 | זה לא הפנקס המתאים, את מבינה? |
| 192 | 00:11:27:21 - 00:11:31:16 | 00:00:03:20 | טוב, אם זה מה שעושה לך טוב וזה מה שאת צריכה כדי לצאת מהבית, |
| 193 | 00:11:31:20 - 00:11:33:18 | 00:00:01:23 | מי אני שאשפוט אותך? |
| 194 | 00:11:33:20 - 00:11:35:18 | 00:00:01:23 | אני לא שופטת אותך, אני חושבת שזה בסדר, |
| 195 | 00:11:35:20 - 00:11:38:08 | 00:00:02:13 | התיק שלי מלא זבל. |
| 196 | 00:11:38:10 - 00:11:41:00 | 00:00:02:15 | יש לי מספיק איפור ל-50 איש. |
| 197 | 00:11:41:04 - 00:11:42:21 | 00:00:01:17 | גם אני לא צריכה את כולו בתיק. |
| 198 | 00:11:42:24 - 00:11:44:15 | 00:00:01:16 | אז לכולנו יש דברים קצת שונים, |
| 199 | 00:11:44:17 - 00:11:47:23 | 00:00:03:06 | ואני חושבת שזו רשת הביטחון שלך למצב של יציאה מהבית. |
| 200 | 00:11:48:01 - 00:11:50:13 | 00:00:02:12 | ואם התרמיל עוזר לך לצאת מהבית, מה טוב. |
| 201 | 00:11:51:09 - 00:11:54:19 | 00:00:03:10 | אז אין לך דחף לנעול את הדלת שוב ושוב או משהו כזה? |
| 202 | 00:11:54:21 - 00:11:56:05 | 00:00:01:09 | תלוי ביום. |
| 203 | 00:11:58:15 - 00:12:00:04 | 00:00:01:14 | אז מה אנחנו עושות היום? |
| 204 | 00:12:00:14 - 00:12:03:10 | 00:00:02:21 | היום נעשה עוד ניסיון |
| 205 | 00:12:03:12 - 00:12:07:13 | 00:00:04:01 | עם המסלול שבו אגיע לאוניברסיטה, לקורסים שלי וכולי. |
| 206 | 00:12:07:15 - 00:12:11:23 | 00:00:04:08 | נכיר את היציאות, הכניסות, החלונות, את כל הדברים האלה. |
| 207 | 00:12:12:14 - 00:12:16:02 | 00:00:03:13 | אחת הדרכים שבהן החרדה של קטרינה מתבטאת היא אגורפוביה, |
| 208 | 00:12:16:10 - 00:12:19:01 | 00:00:02:16 | פחד מהימצאות במקומות שלא ניתן להימלט מהם, |
| 209 | 00:12:19:09 - 00:12:21:16 | 00:00:02:07 | ולפני שהיא תתחיל ללמוד בחודש הבא, |
| 210 | 00:12:21:18 - 00:12:25:05 | 00:00:03:12 | היא תבקר בבניין פעמים רבות ותמצא את כל היציאות. |
| 211 | 00:12:25:12 - 00:12:26:13 | 00:00:01:01 | גדול, מה? |
| 212 | 00:12:26:19 - 00:12:29:00 | 00:00:02:06 | כלומר את נעשית לחוצה מעצם זה שאת פה? |
| 213 | 00:12:29:12 - 00:12:33:08 | 00:00:03:21 | אני מרגישה הרבה יותר בנוח היום, הייתי פה כבר פעמיים, לדעתי. |
| 214 | 00:12:33:14 - 00:12:37:21 | 00:00:04:07 | אבל בפעמים האחרונות, במיוחד המסדרון הזה כאן היה ממש סיוט. |
| 215 | 00:12:37:23 - 00:12:40:14 | 00:00:02:16 | כי לא ידעתי אם יש דלת בקצה השני. לפעמים אני רואה דלת, |
| 216 | 00:12:40:16 - 00:12:43:06 | 00:00:02:15 | אבל אני חייבת לראות איך מישהו עובר בה, כדי לדעת שהיא לא נעולה. |
| 217 | 00:12:43:08 - 00:12:46:04 | 00:00:02:21 | בראש. זה כמו הבדיקה של המתגים. |
| 218 | 00:12:46:07 - 00:12:49:10 | 00:00:03:03 | איך תרגישי כשהמקום יהיה מלא אנשים? -פחד אלוהים. |
| 219 | 00:12:49:12 - 00:12:51:06 | 00:00:01:19 | אבל את בטוחה שתתמודדי עם זה? |
| 220 | 00:12:51:09 - 00:12:53:19 | 00:00:02:10 | אני לא בטוחה... אני אעבור את זה איכשהו. |
| 221 | 00:12:53:21 - 00:12:55:23 | 00:00:02:02 | גם אם לא אעשה הכול ביום הראשון... |
| 222 | 00:12:56:01 - 00:12:58:11 | 00:00:02:10 | אם אצטרך לבוא, לנסות להתרגל לאנשים וללכת, |
| 223 | 00:12:58:13 - 00:13:00:15 | 00:00:02:02 | ואז לחזור למחרת, זה מה שאעשה. |
| 224 | 00:13:00:17 - 00:13:02:08 | 00:00:01:16 | את מבינה? -כן. |
| 225 | 00:13:02:14 - 00:13:05:24 | 00:00:03:10 | ככה אני רואה את זה, כי אני לא אדע אם לא אנסה. |
| 226 | 00:13:13:07 - 00:13:15:12 | 00:00:02:05 | קטרינה היא מסוג האנשים שהייתי מתיידדת איתם. |
| 227 | 00:13:15:14 - 00:13:19:03 | 00:00:03:14 | היא עליזה, היא כיפית, אבל מתחת לכל זה |
| 228 | 00:13:19:05 - 00:13:24:01 | 00:00:04:21 | היא מתמודדת עם בעיות עצומות כאלה, חרדות עצומות. |
| 229 | 00:13:24:04 - 00:13:27:07 | 00:00:03:03 | וזה משתלט על החיים שלה. |
| 230 | 00:13:27:13 - 00:13:30:06 | 00:00:02:18 | אני מוצאת את עצמי מרגישה אסירת תודה על סוג החרדה שלי, |
| 231 | 00:13:30:08 - 00:13:34:09 | 00:00:04:01 | כי יחסית לכל זה, היא הרבה פחות קשה. |
| 232 | 00:13:38:08 - 00:13:41:15 | 00:00:03:07 | העבודה שלי תזזיתית, ואני תמיד בתנועה, |
| 233 | 00:13:41:18 - 00:13:44:17 | 00:00:02:24 | אבל חלק גדול מהעבודה שלי הוא התעדכנות ברשתות החברתיות, |
| 234 | 00:13:44:19 - 00:13:46:20 | 00:00:02:01 | ואני מרגישה שזה מחריף את החרדה שלי. |
| 235 | 00:13:47:07 - 00:13:50:03 | 00:00:02:21 | רציתי לגלות אם קיים באמת קשר בין הדברים. |
| 236 | 00:13:53:21 - 00:13:56:07 | 00:00:02:11 | החברה המלכותית לבריאות הציבור פרסמה |
| 237 | 00:13:56:09 - 00:13:59:06 | 00:00:02:22 | את המחקר הראשון שבו נמצא קשר בין מדיה חברתית לחרדה, |
| 238 | 00:13:59:10 - 00:14:01:07 | 00:00:01:22 | ורציתי לשמוע עוד על הנושא. |
| 239 | 00:14:03:05 - 00:14:08:14 | 00:00:05:09 | איך מדיה חברתית משפיעה לרעה על חרדה בצעירים? |
| 240 | 00:14:08:20 - 00:14:11:09 | 00:00:02:14 | שיעור הדיכאון והחרדה בקרב הצעירים |
| 241 | 00:14:11:11 - 00:14:15:00 | 00:00:03:14 | גדל ב-70 אחוז ב-20 השנים האחרונות. |
| 242 | 00:14:15:03 - 00:14:20:08 | 00:00:05:05 | זו עלייה עצומה, ואנחנו צריכים לשאול את עצמנו מה הסיבות לכך. |
| 243 | 00:14:20:10 - 00:14:24:19 | 00:00:04:09 | והמדיה החברתית היא לא הסיבה היחידה, אבל כשאנו בוחנים את האופן שבו החברה השתנתה, |
| 244 | 00:14:24:21 - 00:14:31:20 | 00:00:06:24 | אנחנו יודעים שזה תחום אחד שמביא לעלייה בחרדה ובדיכאון בקרב צעירים. |
| 245 | 00:14:31:23 - 00:14:38:21 | 00:00:06:23 | ובמחקר שלנו, שאלנו 1,500 צעירים לגבי ההשפעות השליליות, |
| 246 | 00:14:38:23 - 00:14:44:12 | 00:00:05:14 | ויש... הציר נסוב סביב שינה, מחסור בשינה, |
| 247 | 00:14:44:21 - 00:14:48:09 | 00:00:03:13 | חרדה ודיכאון, דימוי גוף, |
| 248 | 00:14:48:14 - 00:14:51:03 | 00:00:02:14 | בריונות רשת וחרדת החמצה. |
| 249 | 00:14:51:05 - 00:14:54:10 | 00:00:03:05 | וזו תופעה חדשה למדי, אבל היא אמיתית. |
| 250 | 00:14:54:13 - 00:14:59:00 | 00:00:04:12 | שני התחומים שהכי מטרידים אותי הם חרדה ודיכאון |
| 251 | 00:14:59:04 - 00:15:01:07 | 00:00:02:03 | ומחסור בשינה. |
| 252 | 00:15:01:10 - 00:15:06:24 | 00:00:05:14 | אנחנו יודעים ששימוש בטלפון לפני השינה מביא לשינה באיכות ירודה, |
| 253 | 00:15:07:02 - 00:15:09:19 | 00:00:02:17 | וגם העובדה שהטלפון נמצא סמוך אלינו, עם האור, |
| 254 | 00:15:09:21 - 00:15:12:12 | 00:00:02:16 | ומתברר, כך עולה מהסקר שלנו, |
| 255 | 00:15:12:15 - 00:15:17:15 | 00:00:05:00 | שאחד מכל חמישה צעירים מתעורר בלילה כדי להיכנס לרשתות חברתיות. |
| 256 | 00:15:17:23 - 00:15:22:00 | 00:00:04:02 | והשינה, במיוחד במקרה שלי, בהחלט משפיעה על החרדה שלי. |
| 257 | 00:15:22:02 - 00:15:25:18 | 00:00:03:16 | אם אני לא ישנה כמו שצריך, אני חרדה למחרת. |
| 258 | 00:15:25:20 - 00:15:28:24 | 00:00:03:04 | את צודקת לגמרי. מחקרים מראים את זה בצורה ברורה, |
| 259 | 00:15:29:01 - 00:15:33:09 | 00:00:04:08 | זה... יוצר מעין מחסור מחזורי בשינה, |
| 260 | 00:15:33:12 - 00:15:36:03 | 00:00:02:16 | וזה מחריף בעיות נפשיות. |
| 261 | 00:15:36:21 - 00:15:39:04 | 00:00:02:08 | ובעיות בלמידה, כמובן, |
| 262 | 00:15:39:09 - 00:15:42:07 | 00:00:02:23 | ואני חושבת שאנחנו צריכים לדבר יותר על נושא השינה אצל צעירים, |
| 263 | 00:15:42:10 - 00:15:47:16 | 00:00:05:06 | לדאוג שהורים ואחרים יבינו כמה חשוב שהם ישנו מספיק. |
| 264 | 00:15:47:18 - 00:15:51:21 | 00:00:04:03 | אין ספק שמדיה חברתית גורמת לבעיות עצומות בדור הצעיר. |
| 265 | 00:15:52:03 - 00:15:57:12 | 00:00:05:09 | אנחנו יודעים שתשע מתוך עשר נערות מתבגרות לא אוהבות משהו בגוף שלהן. |
| 266 | 00:15:57:14 - 00:15:59:15 | 00:00:02:01 | אני חושבת שכולנו יודעים מבחינה אינטלקטואלית |
| 267 | 00:15:59:17 - 00:16:03:04 | 00:00:03:12 | שאנשים מציגים את עצמם בצורה הטובה ביותר ברשתות החברתיות. |
| 268 | 00:16:03:09 - 00:16:08:12 | 00:00:05:03 | אורח החיים, מסיבות שאנשים הולכים אליהן, בגדים חדשים שהם לובשים. |
| 269 | 00:16:08:15 - 00:16:12:14 | 00:00:03:24 | וזה גורם לכמות עצומה של חרדה ודיכאון בקרב נערות צעירות, |
| 270 | 00:16:12:16 - 00:16:17:14 | 00:00:04:23 | כי כמו שאמרת, אין להן ניסיון חיים, וזה מה שמוצג בפניהן. |
| 271 | 00:16:17:16 - 00:16:20:05 | 00:00:02:14 | זו התחרותיות שבזה. |
| 272 | 00:16:20:08 - 00:16:23:03 | 00:00:02:20 | מה שבטוח, הרשתות החברתיות לא ייעלמו. |
| 273 | 00:16:23:06 - 00:16:25:07 | 00:00:02:01 | המצב רק יחמיר. -בהחלט. |
| 274 | 00:16:25:11 - 00:16:29:09 | 00:00:03:23 | אז איך אפשר לדאוג שצעירים... |
| 275 | 00:16:29:11 - 00:16:33:00 | 00:00:03:14 | שזה לא יגרום להם לחרדה ולדיכאון? איך אפשר לשנות את זה? |
| 276 | 00:16:33:03 - 00:16:36:12 | 00:00:03:09 | ככל שאנשים יהיו מודעים יותר לצדדים השליליים, |
| 277 | 00:16:36:15 - 00:16:42:19 | 00:00:06:04 | וככל שנדבר עליהם יותר, ככל שנדבר יותר עם ילדים בני תשע, עשר, 11, |
| 278 | 00:16:42:22 - 00:16:47:22 | 00:00:05:00 | כשהם יהפכו למתבגרים, הם יהיו מודעים הרבה יותר |
| 279 | 00:16:48:03 - 00:16:50:04 | 00:00:02:01 | להיבטים השליליים של זה, וגם לחיוביים. |
| 280 | 00:16:50:08 - 00:16:55:13 | 00:00:05:05 | מדובר בהתמודדות עם העולם החדש הזה, וזה עולם חדש ומרגש. |
| 281 | 00:17:03:23 - 00:17:07:23 | 00:00:04:00 | כל בוקר, לפני שאני עושה כל דבר אחר, אני נכנסת לרשתות החברתיות. |
| 282 | 00:17:08:08 - 00:17:13:04 | 00:00:04:21 | הן הפכו לחלק גדול מחיינו, ויש להן השפעה עצומה על הדור שלנו. |
| 283 | 00:17:13:19 - 00:17:18:07 | 00:00:04:13 | אבל כשאנחנו מפרסמים משהו, אנחנו לא חושבים כיצד הוא עלול לעורר חרדה באחרים. |
| 284 | 00:17:20:11 - 00:17:23:17 | 00:00:03:06 | החלטתי שכדאי לי לדבר עם חרדה שנובעת מרשתות חברתיות |
| 285 | 00:17:23:19 - 00:17:25:05 | 00:00:01:11 | עם ארבעה ממשתמשי אינסטגרם |
| 286 | 00:17:25:08 - 00:17:26:17 | 00:00:01:09 | הפופולריים ביותר באירלנד, |
| 287 | 00:17:26:19 - 00:17:28:06 | 00:00:01:12 | שכמות העוקבים המשותפת שלהם |
| 288 | 00:17:28:09 - 00:17:30:14 | 00:00:02:05 | עומדת על יותר מ-320,000. |
| 289 | 00:17:30:22 - 00:17:35:04 | 00:00:04:07 | אני חושבת שרשתות חברתיות מאפשרות לאנשים להסתתר מאחורי שמות משתמש, |
| 290 | 00:17:35:07 - 00:17:38:00 | 00:00:02:18 | ולומר דברים שהם כנראה לא היו חושבים עליהם לפני כן. |
| 291 | 00:17:38:03 - 00:17:40:23 | 00:00:02:20 | שהם לא היו אומרים בפנים שלך. -לא היו ניגשים אלייך ואומרים לך. |
| 292 | 00:17:41:01 - 00:17:43:24 | 00:00:02:23 | אבל אני חושבת שאנשים מרגישים עכשיו, שדעתם מוכרחה להישמע. |
| 293 | 00:17:44:02 - 00:17:46:04 | 00:00:02:02 | שכל דבר שעובר להם בראש מוכרח להיכתב בפורום, |
| 294 | 00:17:46:06 - 00:17:48:04 | 00:00:01:23 | מוכרח להיכתב בעמוד פייסבוק. |
| 295 | 00:17:48:07 - 00:17:51:19 | 00:00:03:12 | אני מרגישה שהדור הצעיר מסתכל על אנשים כמו קיילי ג'נר, |
| 296 | 00:17:51:21 - 00:17:54:15 | 00:00:02:19 | מישהי צעירה מאוד ו... היא עושה מה שהיא עושה, וזו בחירה שלה, |
| 297 | 00:17:54:18 - 00:17:58:09 | 00:00:03:16 | אבל המראה שלה הוא כמה שיותר מזויף. |
| 298 | 00:17:58:16 - 00:18:00:01 | 00:00:01:10 | ואנשים מנסים לחקות את זה, |
| 299 | 00:18:00:03 - 00:18:03:18 | 00:00:03:15 | אבל רציתי לדעת אם אתם מרגישים אחריות כלפי העוקבים שלכם ועל מה שאתם מפרסמים? |
| 300 | 00:18:03:20 - 00:18:05:03 | 00:00:01:08 | אני חושבת שצריך להיזהר מאוד. |
| 301 | 00:18:05:05 - 00:18:09:04 | 00:00:03:24 | לא כולם מושלמים באינסטגרם, או ברשתות החברתיות בכלל, |
| 302 | 00:18:09:06 - 00:18:13:11 | 00:00:04:05 | ואם נראה יותר את הפגמים שלנו, אם אנשים עם הרבה עוקבים יראו את הפגמים שלהם, |
| 303 | 00:18:13:13 - 00:18:16:18 | 00:00:03:05 | אני חושבת שזה יקל קצת על הדור הצעיר. |
| 304 | 00:18:16:24 - 00:18:19:06 | 00:00:02:07 | אני מסכים, אבל אני לא מסכים עם הרעיון |
| 305 | 00:18:19:08 - 00:18:23:15 | 00:00:04:07 | שלאנשים כמו קיילי ג'נר או ריהאנה יש אחריות להיות מודלים לחיקוי. |
| 306 | 00:18:23:18 - 00:18:25:17 | 00:00:01:24 | כן. -הן לא חתמו על חוזה שאומר |
| 307 | 00:18:25:19 - 00:18:28:03 | 00:00:02:09 | שהן אחראיות על דור בני ה-13. |
| 308 | 00:18:28:05 - 00:18:31:09 | 00:00:03:04 | אני חושב שמה שחשוב הוא שהורים יחנכו את הילדים להיות עצמאיים. |
| 309 | 00:18:31:11 - 00:18:34:04 | 00:00:02:18 | אני חושבת שיש ילדים שהביטחון העצמי שלהם נמוך יותר, |
| 310 | 00:18:34:06 - 00:18:36:14 | 00:00:02:08 | והם מסתמכים על אחרים, ופועלים לפי הדוגמה שלהם, |
| 311 | 00:18:36:17 - 00:18:39:18 | 00:00:03:01 | מנסים לחקות אותם כדי להרגיש יותר ביטחון עצמי. |
| 312 | 00:18:39:22 - 00:18:41:20 | 00:00:01:23 | האנשים סביבנו מעצבים את האופי שלנו. |
| 313 | 00:18:41:23 - 00:18:45:00 | 00:00:03:02 | כלומר, ההורים שלך בונים את הביטחון העצמי שלך בתור ילד. |
| 314 | 00:18:45:03 - 00:18:47:12 | 00:00:02:09 | האנשים שסביבך, החברים שלך, |
| 315 | 00:18:47:15 - 00:18:49:11 | 00:00:01:21 | מעניקים לך ביטחון עצמי כשאתה מתבגר. |
| 316 | 00:18:49:13 - 00:18:51:14 | 00:00:02:01 | כולם צריכים להקיף את עצמם באנשים המתאימים. |
| 317 | 00:18:51:22 - 00:18:55:19 | 00:00:03:22 | אפילו אנחנו, באינטרנט, מה המטרה של הנוכחות האינטרנטית שלנו? |
| 318 | 00:18:55:21 - 00:18:58:03 | 00:00:02:07 | אתם חושבים שאנחנו מחפשים תיקוף כלשהו? |
| 319 | 00:18:58:06 - 00:19:00:06 | 00:00:02:00 | זה משהו שתמיד היה חיובי בחיים שלי, |
| 320 | 00:19:00:08 - 00:19:02:19 | 00:00:02:11 | כשרק יצאתי מהארון, חשבתי שאני הגיי היחיד בבית הספר שלי, |
| 321 | 00:19:02:21 - 00:19:05:08 | 00:00:02:12 | לא הצלחתי להתחבר עם אף אחד, הייתי קליפה ריקה. |
| 322 | 00:19:05:10 - 00:19:06:17 | 00:00:01:07 | ואז נכנסתי לאינטרנט, |
| 323 | 00:19:06:20 - 00:19:09:22 | 00:00:03:02 | ונתקלתי בפורום באתר "בילונג טו". |
| 324 | 00:19:10:00 - 00:19:13:18 | 00:00:03:18 | אני זוכר שהייתי בפורום וראיתי שיש עוד גייז קטנים... |
| 325 | 00:19:14:24 - 00:19:17:20 | 00:00:02:21 | אי-שם, אבל הבנתי גם שקיימת קהילה שלמה, |
| 326 | 00:19:17:23 - 00:19:19:23 | 00:00:02:00 | שיש עוד אנשים כמוני. |
| 327 | 00:19:20:02 - 00:19:24:03 | 00:00:04:01 | בחיים שלי, האינטרנט תמיד נועד ליצור קשרים בין אנשים, ולהרחיב את המעגלים, |
| 328 | 00:19:24:05 - 00:19:27:24 | 00:00:03:19 | ולשמוע נקודות מבט חדשות, וגם סתם למצוא חברים. |
| 329 | 00:19:28:06 - 00:19:31:16 | 00:00:03:10 | התחלתי להרגיש הרבה יותר בטוח בעצמי עם המוגבלות שלי בגלל הרשתות החברתיות. |
| 330 | 00:19:31:18 - 00:19:32:22 | 00:00:01:04 | יש צדדים חיוביים. |
| 331 | 00:19:32:24 - 00:19:37:11 | 00:00:04:12 | אף פעם לא הרגשתי בטוח בעצמי עם המוגבלות שלי, כשיצאתי לדייטים למשל, |
| 332 | 00:19:37:14 - 00:19:39:12 | 00:00:01:23 | והרשתות החברתיות עזרו לי בזה. |
| 333 | 00:19:40:24 - 00:19:43:21 | 00:00:02:22 | נדמה שמדיה חברתית היא חרב פיפיות, |
| 334 | 00:19:44:06 - 00:19:46:02 | 00:00:01:21 | אבל זהו רק אחד מגורמי הלחץ המודרניים |
| 335 | 00:19:46:04 - 00:19:48:24 | 00:00:02:20 | שמשפיעים על בריאותנו הנפשית כיום. |
| 336 | 00:19:51:03 - 00:19:54:02 | 00:00:02:24 | אנחנו נמנים עם משתמשי הסמארטפונים הכבדים בעולם, |
| 337 | 00:19:54:10 - 00:19:57:03 | 00:00:02:18 | וכיוון שנמצא קשר בין שימוש ממושך בטלפון לחרדה, |
| 338 | 00:19:57:06 - 00:20:00:08 | 00:00:03:02 | החלטתי לאפשר ל"אנפלאג" לנטר את השימוש שלי, |
| 339 | 00:20:00:14 - 00:20:03:01 | 00:00:02:12 | כדי לבדוק כמה זמן בדיוק אני מבלה בגלילה. |
| 340 | 00:20:05:10 - 00:20:08:24 | 00:00:03:14 | כמו שאת רואה, "מומנט" נותן לנו פירוט יומי |
| 341 | 00:20:09:02 - 00:20:10:20 | 00:00:01:18 | של זמן השימוש שלך בטלפון. |
| 342 | 00:20:10:22 - 00:20:13:11 | 00:00:02:14 | לכן אפשר לנתח כל יום... |
| 343 | 00:20:13:14 - 00:20:15:22 | 00:00:02:08 | שבע שעות? -כן, בואי נראה. |
| 344 | 00:20:16:09 - 00:20:18:15 | 00:00:02:06 | יום רביעי, שניים באוגוסט, |
| 345 | 00:20:18:21 - 00:20:22:16 | 00:00:03:20 | "מומנט" מראה שהשתמשת בטלפון שש שעות ו-53 דקות. |
| 346 | 00:20:22:18 - 00:20:26:15 | 00:00:03:22 | זה לא... תקשיב. זה כולל האזנה למוזיקה? |
| 347 | 00:20:27:12 - 00:20:32:07 | 00:00:04:20 | "מומנט" בעצם סופרת רק את הזמן שבו המסך של הטלפון פועל, |
| 348 | 00:20:32:10 - 00:20:35:07 | 00:00:02:22 | כלומר זה ללא ספק זמן מסך. |
| 349 | 00:20:35:22 - 00:20:39:18 | 00:00:03:21 | זה משהו שמפתיע אותך? זה הלם? |
| 350 | 00:20:39:20 - 00:20:42:19 | 00:00:02:24 | או שהנתונים האלה נראים לך מדויקים? |
| 351 | 00:20:42:21 - 00:20:46:05 | 00:00:03:09 | אני חושבת שכל אחד יהיה בהלם אם הוא יראה שבע שעות. |
| 352 | 00:20:46:08 - 00:20:50:01 | 00:00:03:18 | אבל באופן אישי, אני חושבת שזה משהו שאני צריכה להיות גאה בו. |
| 353 | 00:20:50:04 - 00:20:55:00 | 00:00:04:21 | כי אני לא חושבת שמישהו השתמש בטלפון שבע שעות ביום בחיים. |
| 354 | 00:20:55:06 - 00:20:57:21 | 00:00:02:15 | על מה הסתכלתי? במשך שבע שעות? |
| 355 | 00:20:57:24 - 00:21:01:11 | 00:00:03:12 | יודע מה... זה היה יום עמוס מבחינת מיילים, לדעתי. |
| 356 | 00:21:01:13 - 00:21:02:09 | 00:00:00:21 | או-קיי. |
| 357 | 00:21:02:12 - 00:21:06:06 | 00:00:03:19 | במקרה שלי אני חושבת שזה מחריף את החרדה שלי בצורה די ברורה, |
| 358 | 00:21:06:08 - 00:21:09:21 | 00:00:03:13 | כי אני לא נותנת לעצמי אפילו רגע פשוט להתקיים. |
| 359 | 00:21:09:23 - 00:21:12:20 | 00:00:02:22 | אם יש לי רגע פנוי, אני לוקחת מיד את הטלפון, |
| 360 | 00:21:12:22 - 00:21:16:21 | 00:00:03:24 | וזה מה שאני עושה עם הזמן שלי. לא יכול להיות שזה לא גורם לי לחרדה. |
| 361 | 00:21:16:23 - 00:21:19:13 | 00:00:02:15 | אם אני מרימה את הטלפון 81 פעמים ביום? |
| 362 | 00:21:19:20 - 00:21:23:07 | 00:00:03:12 | משעה 05:30 במשך כל היום, |
| 363 | 00:21:23:09 - 00:21:27:24 | 00:00:04:15 | את מרימה את המכשיר שלך כל 45-30 דקות. |
| 364 | 00:21:28:03 - 00:21:31:10 | 00:00:03:07 | כרגע מדיה חברתית היא חלק גדול מהעבודה שלי, |
| 365 | 00:21:31:12 - 00:21:34:24 | 00:00:03:12 | זה לא היה ככה פעם, אבל עכשיו זה ככה. |
| 366 | 00:21:35:01 - 00:21:38:17 | 00:00:03:16 | לכן אני יודעת שאני לא יכולה להפסיק להשתמש בה, אני אשתמש בה ככה או ככה. |
| 367 | 00:21:38:23 - 00:21:41:16 | 00:00:02:18 | אני מניחה שאני צריכה למצוא דרך לווסת את זה יותר טוב. |
| 368 | 00:21:41:18 - 00:21:43:24 | 00:00:02:06 | אני לא צריכה להיות ברשתות החברתיות כל הזמן. |
| 369 | 00:21:44:09 - 00:21:47:20 | 00:00:03:11 | זמן המסך הממוצע שלך עומד על כמעט ארבע שעות ביום, |
| 370 | 00:21:47:23 - 00:21:52:04 | 00:00:04:06 | כלומר בשבוע האחרון השתמשת בטלפון כמעט 26 שעות... |
| 371 | 00:21:52:09 - 00:21:53:15 | 00:00:01:06 | אה, הנה... -רגע... |
| 372 | 00:21:54:04 - 00:21:58:03 | 00:00:03:24 | היי, אני לא יכולה לדבר עכשיו כי אני משתמשת בטלפון שבע שעות ביום, |
| 373 | 00:21:58:05 - 00:22:01:01 | 00:00:02:21 | אני אתקשר בתקופת זמן המסך הקצובה שלי. |
| 374 | 00:22:01:04 - 00:22:02:15 | 00:00:01:11 | סליחה, ביי. |
| 375 | 00:22:03:05 - 00:22:05:15 | 00:00:02:10 | אז מעכשיו אני צריכה לנתק לחברים שלי |
| 376 | 00:22:05:17 - 00:22:08:07 | 00:00:02:15 | ולאנשים שלא רוצים לדבר על שום דבר חשוב? |
| 377 | 00:22:08:09 - 00:22:11:13 | 00:00:03:04 | לא, זה לא העניין. אני חושב, את יודעת... |
| 378 | 00:22:11:20 - 00:22:16:14 | 00:00:04:19 | את צריכה להגיע למקום שבו את מרגישה מרוצה עם זמן השימוש שלך. |
| 379 | 00:22:16:18 - 00:22:19:10 | 00:00:02:17 | ביום הכי טוב שלי הרמתי את הטלפון 40 פעם. |
| 380 | 00:22:19:13 - 00:22:25:22 | 00:00:06:09 | בחודש האחרון, הרמת את הטלפון לפחות 40 פעמים ביום. |
| 381 | 00:22:26:03 - 00:22:28:08 | 00:00:02:05 | אולי יש לי הרבה יותר חברים ממה שיש לך. |
| 382 | 00:22:30:03 - 00:22:35:01 | 00:00:04:23 | אני חושב שאם תחשבי על החודשים האחרונים, |
| 383 | 00:22:35:05 - 00:22:40:01 | 00:00:04:21 | תחשבי כמה פעמים קרה מצב שבו מישהו היה מוכרח לדבר איתך |
| 384 | 00:22:40:04 - 00:22:43:02 | 00:00:02:23 | במהלך שעה אחת ספציפית, |
| 385 | 00:22:43:04 - 00:22:47:22 | 00:00:04:18 | ואם זה לא היה קורה, הקריירה או החיים האישיים שלך היו נפגעים. |
| 386 | 00:22:48:00 - 00:22:50:19 | 00:00:02:19 | אפילו לא פעם אחת, האמת. -אפילו לא פעם, אבל... |
| 387 | 00:22:50:21 - 00:22:52:19 | 00:00:01:23 | הייתי מפספסת רכילות איכותית. |
| 388 | 00:22:53:22 - 00:22:56:04 | 00:00:02:07 | את עדיין יכולה לשמוע את הרכילות, |
| 389 | 00:22:56:07 - 00:22:59:19 | 00:00:03:12 | אבל כשאת מכבה את הטלפון, |
| 390 | 00:23:00:02 - 00:23:05:05 | 00:00:05:03 | את מבינה שאין כל כך הרבה דברים כל כך דחופים וחשובים |
| 391 | 00:23:05:10 - 00:23:07:05 | 00:00:01:20 | שאנחנו מוכרחים להגיע אליהם מיד. |
| 392 | 00:23:08:04 - 00:23:12:07 | 00:00:04:03 | כשאנחנו שמים מולנו מכשירים, הם מתפקדים בתור מחסום. |
| 393 | 00:23:12:14 - 00:23:17:05 | 00:00:04:16 | אחד הדברים שאפשר לעשות בתור התחלה הוא לא להכניס מכשירים לחדר השינה. |
| 394 | 00:23:17:07 - 00:23:21:01 | 00:00:03:19 | ה"אייריש טיימס" ערך סקר לפני שנתיים תחת הכותרת "סקס באירלנד", |
| 395 | 00:23:21:03 - 00:23:24:17 | 00:00:03:14 | ומהסקר עולה שכשזוגות משתמשים במכשירים שלהם בחדר השינה, |
| 396 | 00:23:24:19 - 00:23:29:05 | 00:00:04:11 | זה מפחית את האינטימיות ביניהם, את מידת החיבור ביניהם, |
| 397 | 00:23:29:08 - 00:23:33:13 | 00:00:04:05 | לכן אני חושב שזה משהו שטוב לעשות בתור התחלה, מבחינת הפחתת השימוש במכשירים. |
| 398 | 00:23:33:15 - 00:23:36:16 | 00:00:03:01 | אני חושבת שלמדתי המון היום, |
| 399 | 00:23:36:18 - 00:23:40:14 | 00:00:03:21 | אני יוצאת מפה ואומרת לעצמי: "אני אקפיד הרבה יותר על השימוש שלי בטלפון, |
| 400 | 00:23:40:17 - 00:23:44:07 | 00:00:03:15 | "אני אקנה..." אני יודעת בדיוק איזה שעון מעורר אני רוצה והכול... |
| 401 | 00:23:44:09 - 00:23:48:09 | 00:00:04:00 | או-קיי. -אני אקנה שעון מעורר, הטלפון לא יהיה בחדר שלי בלילה. |
| 402 | 00:23:48:15 - 00:23:52:20 | 00:00:04:05 | והגבלת זמן השימוש בטלפון תעזור עם החרדה שלי, אין ספק. |
| 403 | 00:23:54:24 - 00:23:59:22 | 00:00:04:23 | אני פשוט נגעלת מעצמי. |
| 404 | 00:24:00:03 - 00:24:03:17 | 00:00:03:14 | אני יודעת שצחקתי כשהייתי שם, אבל זה לא בסדר. |
| 405 | 00:24:03:20 - 00:24:05:15 | 00:00:01:20 | שבע שעות. |
| 406 | 00:24:05:24 - 00:24:11:04 | 00:00:05:05 | מה אני עושה בטלפון שבע... אני קמה ב-05:00 כדי להסתכל בטלפון. |
| 407 | 00:24:11:06 - 00:24:12:18 | 00:00:01:12 | יש לי בעיה. |
| 408 | 00:24:12:22 - 00:24:15:16 | 00:00:02:19 | אני בחרדה... מן הסתם. |
| 409 | 00:24:19:15 - 00:24:23:01 | 00:00:03:11 | טריגרים מודרניים לחרדה לא נבחנו עד תום, |
| 410 | 00:24:23:09 - 00:24:26:09 | 00:00:03:00 | אבל מצב אנושי של חרדה תמיד היה קיים. |
| 411 | 00:24:27:16 - 00:24:29:22 | 00:00:02:06 | מרכז שירותי בריאות הנפש סנט פטריק בדבלין |
| 412 | 00:24:29:24 - 00:24:33:21 | 00:00:03:22 | מטפל בהפרעות חרדה כבר 270 שנה. |
| 413 | 00:24:34:14 - 00:24:37:00 | 00:00:02:11 | הגעתי לשם כדי להיפגש עם פרופ' ג'ים לוסי, |
| 414 | 00:24:37:06 - 00:24:40:17 | 00:00:03:11 | ולברר כיצד חרדה משפיעה על החברה באירלנד כיום, ומדוע. |
| 415 | 00:24:41:00 - 00:24:43:02 | 00:00:02:02 | שבי. -תודה. |
| 416 | 00:24:43:12 - 00:24:46:22 | 00:00:03:10 | נעבור לשאלות. הראשונה קשה. |
| 417 | 00:24:47:09 - 00:24:51:12 | 00:00:04:03 | איפה אנחנו עומדים בתחום בריאות הנפש באירלנד? |
| 418 | 00:24:51:20 - 00:24:55:03 | 00:00:03:08 | זה הצורך הבריאותי הגדול והחשוב ביותר שיש לנו. |
| 419 | 00:24:55:05 - 00:24:57:09 | 00:00:02:04 | הצורך הכי גדול שאין לו מענה. |
| 420 | 00:24:57:12 - 00:25:01:13 | 00:00:04:01 | וללא בריאות נפשית לא יכולה להיות בריאות גופנית, לכן זה אכן מהווה אתגר. |
| 421 | 00:25:01:15 - 00:25:04:14 | 00:00:02:24 | ההפרעות הנפשיות הנפוצות, כמו דיכאון... |
| 422 | 00:25:04:24 - 00:25:07:22 | 00:00:02:23 | הן נפוצות מאוד, אבל המספר שלהן לא עולה. |
| 423 | 00:25:07:24 - 00:25:12:00 | 00:00:04:01 | אחד מכל שישה אנשים יתמודד עם הפרעה נפשית השנה. |
| 424 | 00:25:12:18 - 00:25:18:03 | 00:00:05:10 | התוספת המטרידה לכך היא שיש עלייה בתחומים אחרים של בריאות הנפש. |
| 425 | 00:25:18:05 - 00:25:21:00 | 00:00:02:20 | יש עלייה משמעותית בכמות הפגיעה העצמית, |
| 426 | 00:25:21:02 - 00:25:24:12 | 00:00:03:10 | ובכמות הפרעות החרדה, במיוחד בנשים, |
| 427 | 00:25:24:16 - 00:25:28:14 | 00:00:03:23 | ושיעור ההתמכרות עצום. |
| 428 | 00:25:28:18 - 00:25:31:09 | 00:00:02:16 | למה לדעתך יש עלייה כל כך מהירה בשלושת הדברים האלה? |
| 429 | 00:25:31:16 - 00:25:35:05 | 00:00:03:14 | אפשר רק לשער. לדעתי האישית, החיים מלחיצים מאוד. |
| 430 | 00:25:35:07 - 00:25:39:16 | 00:00:04:09 | החברה שלנו עברה משבר עצום, וזה נושא שלא מדברים עליו. |
| 431 | 00:25:39:18 - 00:25:42:14 | 00:00:02:21 | הרבה חוויות שמעוררות דחק במשך עשור שלם, |
| 432 | 00:25:42:16 - 00:25:44:10 | 00:00:01:19 | תקופה ארוכה יותר מרוב המלחמות. |
| 433 | 00:25:44:13 - 00:25:49:08 | 00:00:04:20 | הרשתות החברתיות, הלחץ של המודעות להופעה, |
| 434 | 00:25:49:11 - 00:25:54:14 | 00:00:05:03 | החשיפה שלנו לכל התחום של הטלפונים הניידים והדברים שהיא מובילה אליהם. |
| 435 | 00:25:54:16 - 00:25:58:04 | 00:00:03:13 | אלה גורמי דחק חדשים ונוספים שאותם אנחנו לא מבינים באמת. |
| 436 | 00:25:58:11 - 00:26:03:07 | 00:00:04:21 | בעינינו, סביר להניח שאלה דברים שאכן מהווים גורמי דחק נוספים עבור צעירים. |
| 437 | 00:26:03:10 - 00:26:06:05 | 00:00:02:20 | אני יודעת שיש לי הרבה חברים שחושבים |
| 438 | 00:26:06:07 - 00:26:09:02 | 00:00:02:20 | שיש עלייה ברמת החרדה בדור שלנו. |
| 439 | 00:26:09:05 - 00:26:12:16 | 00:00:03:11 | אתה חושב שאולי הדור שלנו פשוט מדבר על זה יותר, |
| 440 | 00:26:12:18 - 00:26:15:01 | 00:00:02:08 | או שזה משהו שהיה קיים מלכתחילה? |
| 441 | 00:26:15:07 - 00:26:17:11 | 00:00:02:04 | אני חושב שהמודעות היא גורם חשוב כאן. |
| 442 | 00:26:17:15 - 00:26:21:12 | 00:00:03:22 | ואם צעירים מדברים על זה יותר, אנחנו צריכים לציין את זה לחיוב, |
| 443 | 00:26:21:14 - 00:26:25:06 | 00:00:03:17 | כי כדי להגיע להחלמה, צריך לפתוח בשיחה. |
| 444 | 00:26:25:08 - 00:26:28:05 | 00:00:02:22 | הצעד הראשון הוא להכיר שמדובר בחרדה. |
| 445 | 00:26:28:08 - 00:26:31:05 | 00:00:02:22 | המקום שהיא מגיעה ממנו, היא מגיעה מהמוח ומהגוף, |
| 446 | 00:26:31:07 - 00:26:35:03 | 00:00:03:21 | היא מופיעה כתוצאה מבעיות שיש להתמודד איתן על ידי התמקדות במשהו אחר. |
| 447 | 00:26:35:05 - 00:26:38:22 | 00:00:03:17 | וזה משהו שצריך להיות קשור להערכה של דברים. |
| 448 | 00:26:39:00 - 00:26:42:13 | 00:00:03:13 | מה חשוב לך באמת, ווג? מה חשוב באמת לכולנו? |
| 449 | 00:26:42:19 - 00:26:44:24 | 00:00:02:05 | ובדרך כלל מדובר באנשים שאנחנו אוהבים. |
| 450 | 00:26:45:12 - 00:26:47:07 | 00:00:01:20 | אני יודעת שכשהחרדה שלי הייתה בשיאה, |
| 451 | 00:26:47:09 - 00:26:51:20 | 00:00:04:11 | לקחתי חוסמי בטא למשך תקופה מסוימת עד שהרגשתי יותר טוב, |
| 452 | 00:26:51:23 - 00:26:57:08 | 00:00:05:10 | אבל איזה תפקיד יש לדעתך לתרופות מבחינת טיפול בחרדה? |
| 453 | 00:26:57:21 - 00:27:01:01 | 00:00:03:05 | תפקיד קטן מאוד. תרופות הן לא הטיפול הטוב ביותר. |
| 454 | 00:27:01:03 - 00:27:05:01 | 00:00:03:23 | לתרופות יש תפקיד קטן מאוד בטיפול בהפרעות חרדה. |
| 455 | 00:27:05:08 - 00:27:09:09 | 00:00:04:01 | תרופות יכולות להיות שימושיות, אבל זה מאוד תלוי בבן אדם, |
| 456 | 00:27:09:20 - 00:27:11:03 | 00:00:01:08 | והן כרוכות בסכנות רציניות. |
| 457 | 00:27:11:05 - 00:27:13:14 | 00:00:02:09 | תרופות מסוימות, בנזודיאזפינים, |
| 458 | 00:27:13:16 - 00:27:17:07 | 00:00:03:16 | שווקו החל משנות ה-60 בתור טיפול בטוח נגד חרדה. |
| 459 | 00:27:17:09 - 00:27:21:01 | 00:00:03:17 | מתברר שהן לא בטוחות. והן לא מטפלות בחרדה. |
| 460 | 00:27:21:11 - 00:27:25:16 | 00:00:04:05 | הזכרת חוסמי בטא. חוסמי בטא לא עושים שום דבר בצורה מרכזית, |
| 461 | 00:27:25:18 - 00:27:27:13 | 00:00:01:20 | הם רק מפחיתים את הדברים שמסביב, |
| 462 | 00:27:27:15 - 00:27:29:05 | 00:00:01:15 | את הביטויים הגופניים של החרדה. |
| 463 | 00:27:29:07 - 00:27:31:10 | 00:00:02:03 | כלומר הם לא מהווים ממש טיפול נגד חרדה. |
| 464 | 00:27:31:18 - 00:27:35:01 | 00:00:03:08 | הם מתאימים לשיכוך הסימפטומים הפיזיים. |
| 465 | 00:27:35:03 - 00:27:37:15 | 00:00:02:12 | הם טובים להסוואת הסימפטומים הפיזיים... -כן. |
| 466 | 00:27:37:17 - 00:27:40:16 | 00:00:02:24 | אבל הם לא גורמים לחרדה לעבור בפועל. |
| 467 | 00:27:40:20 - 00:27:42:10 | 00:00:01:15 | והם לא עוזרים לנו להתגבר עליה. |
| 468 | 00:27:42:21 - 00:27:46:17 | 00:00:03:21 | אני חושבת שכשמדברים בצורה פתוחה על הכול, זה עוזר להילחם בסטיגמה. |
| 469 | 00:27:46:24 - 00:27:50:12 | 00:00:03:13 | פתחנו בשיחה, אבל לא התחלנו לשנות את החברה. |
| 470 | 00:27:50:19 - 00:27:54:02 | 00:00:03:08 | אני נוהג להשתמש תמיד בדוגמה של ראש ממשלת נורווגיה, |
| 471 | 00:27:54:10 - 00:27:56:12 | 00:00:02:02 | בתקופה לפני בחירתה של מרגרט תאצ'ר. |
| 472 | 00:27:56:14 - 00:28:00:00 | 00:00:03:11 | הוא הכריז שיש לו דיכאון וחרדה, ונערכו בחירות, |
| 473 | 00:28:00:02 - 00:28:02:22 | 00:00:02:20 | כי האופוזיציה הכריזה שהוא לא מסוגל לתפקד כראש ממשלה. |
| 474 | 00:28:02:24 - 00:28:07:08 | 00:00:04:09 | אבל זה לא שכנע את הנורווגים, והוא ניצח בבחירות ברוב גדול. |
| 475 | 00:28:07:10 - 00:28:10:15 | 00:00:03:05 | והוא זה שהציל את המיליונים שנורווגיה הרוויחה מהנפט שבימים שלה. |
| 476 | 00:28:10:18 - 00:28:13:08 | 00:00:02:15 | והפך אותה לאחת המדינות העשירות בעולם המערבי. |
| 477 | 00:28:13:15 - 00:28:17:12 | 00:00:03:22 | כל זה קרה כי הוא דיבר על בריאותו הנפשית בפומבי, והנורווגים תמכו בו. |
| 478 | 00:28:18:01 - 00:28:20:02 | 00:00:02:01 | אני לא יודע אם זה היה קורה במדינה שלנו. |
| 479 | 00:28:20:05 - 00:28:21:17 | 00:00:01:12 | אבל אני מקווה שזה יקרה יום אחד. |
| 480 | 00:28:26:18 - 00:28:32:18 | 00:00:06:00 | כפי שגיליתי, חרדה היא מונח שמתייחס לרשימה ארוכה של הפרעות, ביניהן אגורפוביה, |
| 481 | 00:28:32:23 - 00:28:36:09 | 00:00:03:11 | שמשפיעה כיום על חמישה אחוזים מאוכלוסיית המדינה, |
| 482 | 00:28:36:11 - 00:28:40:02 | 00:00:03:16 | פחד מציף שלא ניתן להימלט ממצב מסוים, |
| 483 | 00:28:40:05 - 00:28:43:13 | 00:00:03:08 | פחד שהפך את לינדה פרי לאסירה בביתה שלה. |
| 484 | 00:28:43:20 - 00:28:45:18 | 00:00:01:23 | לינדה, היי! נעים מאוד, אני ווג. |
| 485 | 00:28:46:01 - 00:28:48:09 | 00:00:02:08 | לינדה, את מתמודדת עם אגורפוביה? -כן. |
| 486 | 00:28:48:17 - 00:28:50:00 | 00:00:01:08 | מה זה? |
| 487 | 00:28:50:02 - 00:28:53:14 | 00:00:03:12 | מדובר בפחד ממקומות פתוחים ומקבוצות של אנשים, |
| 488 | 00:28:53:16 - 00:28:57:01 | 00:00:03:10 | ואלה שמתמודדים איתו מרותקים בעצם לבית. |
| 489 | 00:28:57:07 - 00:28:59:12 | 00:00:02:05 | איך גילית שמדובר באגורפוביה? |
| 490 | 00:28:59:17 - 00:29:03:01 | 00:00:03:09 | הייתי בלימודים, ועברתי התקף חרדה. |
| 491 | 00:29:03:03 - 00:29:05:23 | 00:00:02:20 | באותה תקופה לא ידעתי מה זה, חשבתי שאני עומדת למות. |
| 492 | 00:29:06:01 - 00:29:09:16 | 00:00:03:15 | פשוט פחדתי כל כך, ואף אחד לא האמין לי. |
| 493 | 00:29:09:18 - 00:29:12:11 | 00:00:02:18 | בגיל 15 לא הייתי מסוגלת להסתכל החוצה מהחלון אפילו, |
| 494 | 00:29:12:14 - 00:29:15:03 | 00:00:02:14 | זה היה גורם להתקפי חרדה. |
| 495 | 00:29:15:08 - 00:29:19:02 | 00:00:03:19 | איזה צעדים אפשר לנקוט כדי להתמודד עם משהו כזה? |
| 496 | 00:29:19:04 - 00:29:21:00 | 00:00:01:21 | בגיל 15 קיבלתי טיפול, |
| 497 | 00:29:21:03 - 00:29:24:07 | 00:00:03:04 | הייתה פסיכולוגית שהגיעה לבית שלי, והיא הייתה מדהימה, |
| 498 | 00:29:24:10 - 00:29:26:16 | 00:00:02:06 | בזכותה הצלחתי לצאת שוב מהבית. |
| 499 | 00:29:26:18 - 00:29:30:01 | 00:00:03:08 | ואני נפגשת עם פסיכיאטר, אבל זה יקר, |
| 500 | 00:29:30:04 - 00:29:32:18 | 00:00:02:14 | לכן אני יכולה להיפגש איתו רק פעם בחודשיים-שלושה. |
| 501 | 00:29:32:20 - 00:29:35:10 | 00:00:02:15 | את פוחדת ממה שיקרה לך כשתצאי, בגלל זה את לא יוצאת? |
| 502 | 00:29:35:12 - 00:29:38:05 | 00:00:02:18 | כן, התקפי החרדה כל כך מפחידים |
| 503 | 00:29:38:07 - 00:29:42:16 | 00:00:04:09 | שאני מנסה להימנע מהם, אני עושה מה שאפשר כדי להימנע מהם. |
| 504 | 00:29:42:18 - 00:29:44:12 | 00:00:01:19 | ליאם הוא האדם הבטוח שלי. |
| 505 | 00:29:44:14 - 00:29:47:02 | 00:00:02:13 | הוא זה שאיתו אני בדרך כלל הולכת למקומות מחוץ לבית. |
| 506 | 00:29:47:08 - 00:29:48:16 | 00:00:01:08 | ליאם הוא בעלך? -כן. |
| 507 | 00:29:54:04 - 00:29:58:10 | 00:00:04:06 | לידתו של ג'וש בקיץ הייתה נקודת מפנה עבור לינדה, |
| 508 | 00:29:58:17 - 00:30:02:00 | 00:00:03:08 | והדבר אילץ אותה לצאת מהבית יותר מכפי שהיא עשתה כל חייה. |
| 509 | 00:30:02:07 - 00:30:06:03 | 00:00:03:21 | איך הימים שלך נראים, אם את לא יכולה לצאת מהבית? |
| 510 | 00:30:06:05 - 00:30:08:14 | 00:00:02:09 | לפני שג'וש נולד, אם ליאם עבד, למשל, |
| 511 | 00:30:08:16 - 00:30:11:09 | 00:00:02:18 | הייתי נשארת בחדר השינה וישנה כל היום, |
| 512 | 00:30:11:11 - 00:30:14:16 | 00:00:03:05 | כי כשאני ישנה, אני לא מרגישה חרדה. |
| 513 | 00:30:14:18 - 00:30:16:09 | 00:00:01:16 | הייתי מנסה לישון כל היום. |
| 514 | 00:30:16:11 - 00:30:20:07 | 00:00:03:21 | במהלך ההיריון, כנראה בגלל ההורמונים, הרגשתי מצוין, |
| 515 | 00:30:20:09 - 00:30:22:18 | 00:00:02:09 | והצלחתי ללכת לרופאים וכולי. |
| 516 | 00:30:22:20 - 00:30:24:01 | 00:00:01:06 | בלי זאנקס או כל דבר כזה? |
| 517 | 00:30:24:03 - 00:30:27:14 | 00:00:03:11 | כן, לא יכולתי לקחת תרופות כאלה בגללו. |
| 518 | 00:30:27:16 - 00:30:29:14 | 00:00:01:23 | היו לי תרופות, למקרה שאצטרך אותן. |
| 519 | 00:30:29:16 - 00:30:31:13 | 00:00:01:22 | אבל עכשיו, אחרי הלידה, אני מרוצה, |
| 520 | 00:30:31:15 - 00:30:35:01 | 00:00:03:11 | אבל אני נאלצת לקחת תרופות כדי לצאת מהבית. |
| 521 | 00:30:36:08 - 00:30:40:18 | 00:00:04:10 | שילוב של טיפול פסיכולוגי ותרופות עזר ללינדה לצאת מהבית, |
| 522 | 00:30:41:00 - 00:30:42:23 | 00:00:01:23 | אבל היא עדיין מתקשה להתרחק ממנו. |
| 523 | 00:30:43:09 - 00:30:46:01 | 00:00:02:17 | לינדה הסכימה ללכת איתי לחנות שקרובה לביתה, |
| 524 | 00:30:46:06 - 00:30:50:03 | 00:00:03:22 | כדי שאוכל להבין באמת איך היציאה הקצרה הזו משפיעה עליה. |
| 525 | 00:30:50:20 - 00:30:54:03 | 00:00:03:08 | כשאני עומדת לצאת לחנות, אני מתחילה להרגיש חרדה. |
| 526 | 00:30:54:05 - 00:30:56:16 | 00:00:02:11 | ככל שאני מתקדמת, היא מחריפה. |
| 527 | 00:30:57:04 - 00:31:01:09 | 00:00:04:05 | החנות שמעבר לפינה היא כנראה המקום הכי רחוק שאני יכולה להגיע אליו ברגל. |
| 528 | 00:31:01:14 - 00:31:04:05 | 00:00:02:16 | במכונית אני יכולה להגיע קצת יותר רחוק. |
| 529 | 00:31:04:14 - 00:31:07:08 | 00:00:02:19 | את לא נכנסת לקדחת בידוד? -כן. |
| 530 | 00:31:07:18 - 00:31:12:15 | 00:00:04:22 | זה קשה מאוד, וקשה... זה קשה גם לליאם, |
| 531 | 00:31:12:17 - 00:31:16:21 | 00:00:04:04 | כי הוא אדם חברותי, ואני מרגישה אשמה, |
| 532 | 00:31:16:24 - 00:31:19:04 | 00:00:02:05 | כי לא יוצא לו לעשות את הדברים ש... |
| 533 | 00:31:20:12 - 00:31:24:09 | 00:00:03:22 | הוא כנראה רוצה לעשות, וזה קשה. |
| 534 | 00:31:26:19 - 00:31:29:10 | 00:00:02:16 | אחד ההיבטים המגבילים ביותר של החרדה |
| 535 | 00:31:29:12 - 00:31:31:21 | 00:00:02:09 | הוא התגובות והגישות של אחרים, |
| 536 | 00:31:32:06 - 00:31:36:00 | 00:00:03:19 | ובמקרים רבים הסטיגמה הזו מונעת מאנשים לקבל את הטיפול שהם זקוקים לו. |
| 537 | 00:31:36:14 - 00:31:40:10 | 00:00:03:21 | אנחנו בכפר קטן, באזור כפרי באירלנד. -כן. |
| 538 | 00:31:40:13 - 00:31:42:18 | 00:00:02:05 | איך אנשים תופסים אותך פה? |
| 539 | 00:31:42:21 - 00:31:45:11 | 00:00:02:15 | אין כמעט אנשים שיודעים שזה המצב. |
| 540 | 00:31:45:13 - 00:31:48:15 | 00:00:03:02 | ויש אנשים שמנסים להבין, |
| 541 | 00:31:48:17 - 00:31:53:07 | 00:00:04:15 | אבל יש אנשים שלא רוצים להבין בכלל, שלא מרגישים שום חמלה |
| 542 | 00:31:53:10 - 00:31:55:19 | 00:00:02:09 | ושמעתי דברים בסגנון "תצאי מזה", |
| 543 | 00:31:56:04 - 00:31:58:11 | 00:00:02:07 | והלוואי שזה היה כל כך פשוט. את יודעת? |
| 544 | 00:31:58:14 - 00:32:00:23 | 00:00:02:09 | אם הייתי יכולה פשוט לצאת מזה, הייתי עושה את זה. |
| 545 | 00:32:01:01 - 00:32:04:07 | 00:00:03:06 | זה עוזר לי להבין את זה יותר, כשאני רואה אותך עכשיו, |
| 546 | 00:32:04:09 - 00:32:08:10 | 00:00:04:01 | קשה לך אפילו להיות במקום ציבורי סתם ככה. -כן. |
| 547 | 00:32:08:13 - 00:32:10:09 | 00:00:01:21 | אני לא יכולה לתאר לעצמי חיים כאלה, |
| 548 | 00:32:10:11 - 00:32:13:09 | 00:00:02:23 | לא להיות מסוגלת אפילו ללכת לחנות. |
| 549 | 00:32:13:12 - 00:32:14:20 | 00:00:01:08 | זה כמעט כמו להיות אסירה. |
| 550 | 00:32:14:23 - 00:32:18:01 | 00:00:03:03 | כן. ככה אני מרגישה, אני מרגישה שאני בכלא. |
| 551 | 00:32:18:03 - 00:32:21:01 | 00:00:02:23 | אבל כל הכבוד לך שהגעת עד לכאן. -תודה רבה. |
| 552 | 00:32:21:09 - 00:32:23:02 | 00:00:01:18 | אני חושבת שהרגעת אותי. |
| 553 | 00:32:29:13 - 00:32:32:08 | 00:00:02:20 | חבל לי מאוד על לינדה. |
| 554 | 00:32:33:11 - 00:32:36:16 | 00:00:03:05 | אף פעם לא ראיתי דברים כאלה. |
| 555 | 00:32:36:18 - 00:32:39:09 | 00:00:02:16 | שמעתי על אנשים כאלה, אבל לא הייתי מסוגלת לחיות ככה, |
| 556 | 00:32:39:11 - 00:32:43:18 | 00:00:04:07 | כלומר, אין לה שליטה בזה, גם היא לא רוצה לחיות ככה, אבל... |
| 557 | 00:32:46:05 - 00:32:49:10 | 00:00:03:05 | אני עצובה מאוד אחרי הביקור אצלה, אם לומר את האמת. |
| 558 | 00:32:49:17 - 00:32:51:07 | 00:00:01:15 | וחרדה, אני קצת חרדה. |
| 559 | 00:32:51:09 - 00:32:54:14 | 00:00:03:05 | הייתי סובלת כל כך, אני חרדה מהמחשבה... |
| 560 | 00:32:54:23 - 00:32:57:04 | 00:00:02:06 | שזה משהו שעלול לקרות לי. |
| 561 | 00:33:09:15 - 00:33:12:14 | 00:00:02:24 | קניתי שעון מעורר חדש כי... |
| 562 | 00:33:12:19 - 00:33:15:07 | 00:00:02:13 | גיליתי שאני משתמשת בטלפון |
| 563 | 00:33:15:14 - 00:33:19:07 | 00:00:03:18 | שבע שעות ביום, בימים מסוימים. |
| 564 | 00:33:19:23 - 00:33:22:13 | 00:00:02:15 | ולא ייתכן שזה לא מחריף את החרדה שלי. |
| 565 | 00:33:23:02 - 00:33:27:14 | 00:00:04:12 | לכן אני מנסה להפחית את זמן השימוש בטלפון על ידי כך שאני לא מכניסה אותו לחדר השינה. |
| 566 | 00:33:27:17 - 00:33:30:19 | 00:00:03:02 | אני אוהבת את הקולות של הים, אני גרה ליד הים. |
| 567 | 00:33:30:22 - 00:33:33:03 | 00:00:02:06 | נעים להתעורר לקול כזה. |
| 568 | 00:33:33:06 - 00:33:35:16 | 00:00:02:10 | הוא נתפס בתור קול טבעי, זה לא קול של... |
| 569 | 00:33:36:22 - 00:33:39:12 | 00:00:02:15 | שמנסה להעיר אותי, אני לא סובלת את הקול הזה בבוקר. |
| 570 | 00:33:39:15 - 00:33:41:06 | 00:00:01:16 | הוא מבהיל אותי. |
| 571 | 00:33:41:11 - 00:33:44:06 | 00:00:02:20 | וכשאני נבהלת, אני מתחילה להרגיש חרדה מעט, |
| 572 | 00:33:44:08 - 00:33:45:15 | 00:00:01:07 | גם אם זה נמשך רק עשר שניות. |
| 573 | 00:33:45:17 - 00:33:49:13 | 00:00:03:21 | אני לא רוצה להרגיש ככה כשאני קמה, לכן זה החבר הכי טוב החדש שלי. |
| 574 | 00:33:54:21 - 00:33:57:01 | 00:00:02:05 | קיוויתי שאני בדרך לשיפור איכות השינה שלי, |
| 575 | 00:33:57:08 - 00:34:03:02 | 00:00:05:19 | והגיע הזמן לבחון את הטיפול בסוג אחר של חרדה שרובנו מכירים: פוביות. |
| 576 | 00:34:03:18 - 00:34:07:22 | 00:00:04:04 | טיפול בחשיפה הוא הטיפול היעיל ביותר נגד פוביות כיום, |
| 577 | 00:34:08:10 - 00:34:12:23 | 00:00:04:13 | אבל טכנולוגיות מציאות מדומה מקדמות את הטיפול לרמות גבוהות יותר. |
| 578 | 00:34:13:10 - 00:34:15:02 | 00:00:01:17 | מה שלומך? -בסדר, נעים מאוד. |
| 579 | 00:34:15:05 - 00:34:16:16 | 00:00:01:11 | נעים מאוד. -איך הולך? |
| 580 | 00:34:16:19 - 00:34:17:23 | 00:00:01:04 | טוב. -כן? |
| 581 | 00:34:18:12 - 00:34:22:19 | 00:00:04:07 | מייקל, אתה משתמש בזה כדי לטפל בחרדה? איך זה עובד? |
| 582 | 00:34:23:08 - 00:34:25:10 | 00:00:02:02 | המטופלים שלי מתמודדים עם טווח שלם |
| 583 | 00:34:25:12 - 00:34:27:19 | 00:00:02:07 | של הפרעות חרדה מוכללות, |
| 584 | 00:34:27:22 - 00:34:32:09 | 00:00:04:12 | ואחת ההתבטאויות שלהן היא פחדים או פוביות שהם חווים בחיים שלהם. |
| 585 | 00:34:32:13 - 00:34:34:19 | 00:00:02:06 | התפקיד של משקפי מציאות המדומה הוא |
| 586 | 00:34:34:23 - 00:34:39:16 | 00:00:04:18 | שהם מאפשרים לי להכניס את האדם לחוויה שהוא נמנע ממנה, |
| 587 | 00:34:39:22 - 00:34:41:16 | 00:00:01:19 | את יודעת, שהוא מתחמק ממנה במשך תקופה ארוכה. |
| 588 | 00:34:41:19 - 00:34:45:07 | 00:00:03:13 | קיים בדרך כלל אירוע ראשוני שמעורר רגישות. |
| 589 | 00:34:45:09 - 00:34:50:06 | 00:00:04:22 | הרגע המקורי שבו האדם חווה עוררות רגשית מוגברת, פחד. |
| 590 | 00:34:50:08 - 00:34:52:00 | 00:00:01:17 | והוא מקשר אותו למשהו. |
| 591 | 00:34:52:03 - 00:34:55:06 | 00:00:03:03 | סבלתי כשגרתי באוסטרליה, יש שם עכבישים שיכולים לקפוץ מצד אחד של החדר לצד השני. |
| 592 | 00:34:55:08 - 00:34:57:01 | 00:00:01:18 | במיוחד העכבישים הציידים. |
| 593 | 00:34:57:03 - 00:34:59:16 | 00:00:02:13 | הייתי פשוט מתה. -כן. |
| 594 | 00:34:59:19 - 00:35:03:20 | 00:00:04:01 | ושמעתי שאנשים בולעים עשרה עכבישים בשנה, וזה ממש מטריד בעיניי. |
| 595 | 00:35:03:22 - 00:35:07:16 | 00:00:03:19 | ניסיתי לכסות קצת את הפנים כשאני ישנה. -או-קיי. |
| 596 | 00:35:12:13 - 00:35:17:10 | 00:00:04:22 | בלי לצאת מהחדר, מייקל יחשוף אותי בצורה עדינה לאחד הפחדים הגדולים ביותר שלי, |
| 597 | 00:35:17:21 - 00:35:21:13 | 00:00:03:17 | בעזרת תוכנה, משקפי מציאות מדומה ומכשיר לניטור קצב לב. |
| 598 | 00:35:23:14 - 00:35:26:07 | 00:00:02:18 | מה התוצאה הטובה ביותר שיכולה להיות לזה מבחינתך? |
| 599 | 00:35:26:17 - 00:35:30:10 | 00:00:03:18 | אולי לראות עכביש בחדר ולהרגיש שלא מפריע לי שהוא שם. |
| 600 | 00:35:30:24 - 00:35:33:02 | 00:00:02:03 | הסצנה התחילה עכשיו, טוב? -כן. |
| 601 | 00:35:33:04 - 00:35:35:03 | 00:00:01:24 | תסתכלי למטה, את רואה את הידיים על השולחן? |
| 602 | 00:35:35:05 - 00:35:37:04 | 00:00:01:24 | אני רוצה שתמקמי את הידיים באותה התנוחה. |
| 603 | 00:35:37:08 - 00:35:39:16 | 00:00:02:08 | ואני רוצה שתתרכזי בלהשאיר אותן שם. |
| 604 | 00:35:40:04 - 00:35:41:24 | 00:00:01:20 | ותרשמי בפנייך את מה שאת מרגישה. |
| 605 | 00:35:42:17 - 00:35:44:17 | 00:00:02:00 | זו סביבה של עליית גג, |
| 606 | 00:35:44:20 - 00:35:51:08 | 00:00:06:13 | ואנחנו נעבוד על הפחתה שיטתית של הרגישות, של הפחד שמשויך אצלך עם עכבישים. |
| 607 | 00:35:51:24 - 00:35:56:05 | 00:00:04:06 | יש עכביש אדום קטן במכל זכוכית. |
| 608 | 00:35:56:11 - 00:35:58:18 | 00:00:02:07 | הוא לא כל כך מפחיד כי אני יודעת שהוא סגור בפנים. |
| 609 | 00:35:59:20 - 00:36:01:19 | 00:00:01:24 | אני לא רואה עוד עכבישים. |
| 610 | 00:36:02:03 - 00:36:05:13 | 00:00:03:10 | ואם הייתי מוסיף עוד כמה עכבישים למכל? |
| 611 | 00:36:05:15 - 00:36:08:08 | 00:00:02:18 | הוא בצבע שונה. -הוא כנראה בצבע שונה. |
| 612 | 00:36:08:10 - 00:36:13:17 | 00:00:05:07 | אני רוצה שתתרגלי לעקוב אחרי הנשימה שלך. אחרי התנוחה של הגוף שלך. |
| 613 | 00:36:13:23 - 00:36:15:04 | 00:00:01:06 | אחרי השימוש שלך בדמיון. |
| 614 | 00:36:15:06 - 00:36:17:20 | 00:00:02:14 | אלה דברים שאנחנו יכולים לטפח וליצור הרגלים בהם. |
| 615 | 00:36:17:23 - 00:36:19:17 | 00:00:01:19 | אלה דברים שאנחנו יכולים תמיד לשלוט בהם. |
| 616 | 00:36:20:18 - 00:36:21:23 | 00:00:01:05 | את מתקדמת יפה. |
| 617 | 00:36:22:01 - 00:36:25:20 | 00:00:03:19 | המבחן הגדול ביותר פה יהיה אם ניפטר מהמכל |
| 618 | 00:36:25:23 - 00:36:27:20 | 00:00:01:22 | ונאפשר להם להסתובב על השולחן. |
| 619 | 00:36:28:13 - 00:36:32:02 | 00:00:03:14 | להסתובב לידי? -ליד הידיים הווירטואליות שלך, כן. |
| 620 | 00:36:33:17 - 00:36:36:04 | 00:00:02:12 | אני יכול לדאוג שהם לא יתקרבו אלייך. הם רק... |
| 621 | 00:36:36:06 - 00:36:37:21 | 00:00:01:15 | טוב, תדאג שהוא לא יתקרב אליי. -טוב. |
| 622 | 00:36:37:24 - 00:36:41:01 | 00:00:03:02 | נסי להניח את הידיים על השולחן, תעקבי אחרי מה שקורה על המסך. |
| 623 | 00:36:41:03 - 00:36:43:24 | 00:00:02:21 | תזכרי שאלה ידיים וירטואליות. -כן. |
| 624 | 00:36:44:02 - 00:36:45:13 | 00:00:01:11 | את רואה אותו? -כן. |
| 625 | 00:36:45:15 - 00:36:46:23 | 00:00:01:08 | איך את מרגישה? |
| 626 | 00:36:47:00 - 00:36:50:04 | 00:00:03:04 | לא כל כך נורא, כי הוא רחוק. -אבל הוא מתקדם לכיוונך, נכון? |
| 627 | 00:36:50:14 - 00:36:53:08 | 00:00:02:19 | תשאירי את הידיים על השולחן, אם את יכולה... -אוי, זה עכביש נורא. |
| 628 | 00:36:53:18 - 00:36:57:09 | 00:00:03:16 | תתמקדי בנשימה, תתמקדי בדברים שאת יכולה לשלוט בהם. |
| 629 | 00:36:57:12 - 00:37:01:11 | 00:00:03:24 | אני רואה עכביש ענק, בגודל של טרנטולה כמעט, |
| 630 | 00:37:01:17 - 00:37:03:05 | 00:00:01:13 | על השולחן מולי. |
| 631 | 00:37:03:22 - 00:37:05:07 | 00:00:01:10 | אוי, יש שניים! |
| 632 | 00:37:10:02 - 00:37:13:18 | 00:00:03:16 | עכשיו יש שלושה עכבישים ענקיים. ארבעה! אל תיתן להם להתקרב אליי! |
| 633 | 00:37:13:21 - 00:37:15:03 | 00:00:01:07 | לא, הם נשארים במקום. |
| 634 | 00:37:16:08 - 00:37:19:21 | 00:00:03:13 | איך את מרגישה? -אני מרגישה שאני שונאת את העכבישים האלה. |
| 635 | 00:37:20:11 - 00:37:22:08 | 00:00:01:22 | אני יודע שבתת-מודע את מרגישה שזה אמיתי. |
| 636 | 00:37:22:10 - 00:37:28:03 | 00:00:05:18 | זה בהחלט מעורר רמת חרדה שהייתי מצפה לראות במישהי שיש לה פוביה מעכבישים. |
| 637 | 00:37:28:09 - 00:37:32:20 | 00:00:04:11 | את מוכנה לתת אולי לעכבישים להתקרב, או אפילו לטפס על היד שלך? |
| 638 | 00:37:32:22 - 00:37:36:03 | 00:00:03:06 | אולי אחד? -טוב, אחד. אלוהים. |
| 639 | 00:37:37:00 - 00:37:40:08 | 00:00:03:08 | תתמקדי בלהרגיש תחושת התרגשות על כך שאת מתמודדת עם האתגר הזה. |
| 640 | 00:37:40:13 - 00:37:42:22 | 00:00:02:09 | כל זה בלתי-מזיק לחלוטין. -אוי, אבל הוא נכנס מתחת לשולחן. |
| 641 | 00:37:43:05 - 00:37:45:13 | 00:00:02:08 | למה הוא נכנס מתחת לשולחן? הוא... |
| 642 | 00:37:46:06 - 00:37:49:05 | 00:00:02:24 | הוא כנראה יחזור... -זה כל כך מטופש. |
| 643 | 00:37:49:16 - 00:37:52:05 | 00:00:02:14 | אתה יכול לעשות ככה שהם לא יהיו מתחת לשולחן? |
| 644 | 00:37:52:13 - 00:37:54:23 | 00:00:02:10 | הוא כנראה יתקרב למקום שבו את נמצאת. |
| 645 | 00:37:55:00 - 00:37:56:19 | 00:00:01:19 | אני מרגישה שהוא על... |
| 646 | 00:37:56:22 - 00:37:59:17 | 00:00:02:20 | איפה הוא עכשיו? איפה הוא, איפה העכביש? |
| 647 | 00:37:59:19 - 00:38:03:12 | 00:00:03:18 | הוא על היד שלי במציאות המדומה. זה כל כך מטריד... |
| 648 | 00:38:03:14 - 00:38:05:16 | 00:00:02:02 | והוא סתם זז על השולחן, כן? -אני... |
| 649 | 00:38:06:23 - 00:38:08:06 | 00:00:01:08 | אז שוב... |
| 650 | 00:38:08:18 - 00:38:10:24 | 00:00:02:06 | אם השני יהיה מתחת לשולחן... -טוב. |
| 651 | 00:38:11:01 - 00:38:12:08 | 00:00:01:07 | סליחה! |
| 652 | 00:38:12:20 - 00:38:15:19 | 00:00:02:24 | טוב, שוב, את שולטת במצב. תורידי את המשקפיים אם את רוצה. |
| 653 | 00:38:18:10 - 00:38:20:06 | 00:00:01:21 | כל הכבוד! זה היה מדהים. |
| 654 | 00:38:20:14 - 00:38:24:00 | 00:00:03:11 | אני מרגישה שזה ממש מטופש, להיבהל מעכביש שלא נמצא שם בכלל. |
| 655 | 00:38:24:02 - 00:38:27:19 | 00:00:03:17 | נכון שזה מעניין? יש רגשות משניים שמופיעים אחרי פחד, |
| 656 | 00:38:27:21 - 00:38:32:01 | 00:00:04:05 | ולפעמים אלה רגשות של אשמה או בושה. כלומר, שלא היית צריכה להרגיש את זה. |
| 657 | 00:38:32:06 - 00:38:36:13 | 00:00:04:07 | אני פוחדת מעכבישים, אבל אני לא חושבת שהם יהרגו אותי או משהו. |
| 658 | 00:38:36:15 - 00:38:40:20 | 00:00:04:05 | אבל אנשים עם אגורפוביה כל כך מפחדים לצאת מהבית |
| 659 | 00:38:40:22 - 00:38:44:02 | 00:00:03:05 | שחרדה מהסוג הזה כולאת אותם בעצם בבתים שלהם. |
| 660 | 00:38:44:04 - 00:38:46:01 | 00:00:01:22 | אני מניחה שמשהו כזה יכול ממש לעזור, |
| 661 | 00:38:46:04 - 00:38:49:12 | 00:00:03:08 | כי אתה באמת נכנס לזה ומרגיש שאתה שם. |
| 662 | 00:38:49:14 - 00:38:51:19 | 00:00:02:05 | הרגשתי שהעכביש הזה יורד אל מתחת לשולחן. |
| 663 | 00:38:51:23 - 00:38:54:11 | 00:00:02:13 | זה היה נהדר, תודה שהנחית אותי בזה! -שמחתי לעשות את זה. |
| 664 | 00:39:03:02 - 00:39:06:14 | 00:00:03:12 | ההשפעות הפיזיות של חרדה משתנות מאדם לאדם. |
| 665 | 00:39:06:22 - 00:39:09:12 | 00:00:02:15 | לכן מציאת טיפול היא עניין אישי. |
| 666 | 00:39:10:20 - 00:39:13:10 | 00:00:02:15 | אני מצטרפת לקבוצה שמשתמשת בטכניקת נשימה של יוגה |
| 667 | 00:39:13:12 - 00:39:15:19 | 00:00:02:07 | כדי להקל על סימפטומים של או-סי-די. |
| 668 | 00:39:17:00 - 00:39:22:02 | 00:00:05:02 | יש טווח רחב של תרגילי נשימה, טכניקות, |
| 669 | 00:39:22:04 - 00:39:24:16 | 00:00:02:12 | לטיפול נגד דיכאון, נדודי שינה, התמכרות. |
| 670 | 00:39:24:18 - 00:39:26:23 | 00:00:02:05 | זה לא ספציפי רק לחרדה. |
| 671 | 00:39:27:01 - 00:39:32:11 | 00:00:05:10 | אבל התוכנית שנבצע היום היא נגד חרדה והפרעה טורדנית-כפייתית. |
| 672 | 00:39:32:21 - 00:39:36:22 | 00:00:04:01 | לינדה, איך הגעת לתחום הטיפול הזה ביוגה? |
| 673 | 00:39:37:06 - 00:39:40:05 | 00:00:02:24 | לפני כמה שנים התחלתי להתמודד עם חרדה, |
| 674 | 00:39:40:11 - 00:39:44:13 | 00:00:04:02 | והיא התבטאה אצלי בתור הפרעה טורדנית-כפייתית. |
| 675 | 00:39:44:17 - 00:39:47:07 | 00:00:02:15 | היא התבטאה אצלי בצורה ששונה מאחרים, |
| 676 | 00:39:47:09 - 00:39:50:01 | 00:00:02:17 | בצורה של מחשבות פולשניות על פגיעה. |
| 677 | 00:39:50:03 - 00:39:53:15 | 00:00:03:12 | הופיעו מחשבות כאלה, מחשבות פולשניות על פגיעה באנשים קרובים אליי, |
| 678 | 00:39:53:22 - 00:39:58:17 | 00:00:04:20 | ונמלאתי אימה, פחד, אשמה, בושה, מבוכה. |
| 679 | 00:39:58:23 - 00:40:02:01 | 00:00:03:03 | לא הבנתי מה קורה לי, הרגשתי שזה השתלט על המוח שלי לחלוטין. |
| 680 | 00:40:02:09 - 00:40:05:24 | 00:00:03:15 | אבל במקרה של או-סי-די, כיוון שמערכת העצבים מוחלשת, |
| 681 | 00:40:06:02 - 00:40:08:11 | 00:00:02:09 | המוח שלנו לא מבחין בין טוב לרע. |
| 682 | 00:40:08:14 - 00:40:10:11 | 00:00:01:22 | אנחנו חווים תגובה פיזית, |
| 683 | 00:40:10:14 - 00:40:13:10 | 00:00:02:21 | והמוח שלנו אומר: "הנה, זה חשוב, צריך לעשות את זה שוב," |
| 684 | 00:40:13:14 - 00:40:18:07 | 00:00:04:18 | ולכן חוויתי תחושה של אימה מוחלטת, בכל הגוף, גם תחושה פיזית, |
| 685 | 00:40:18:09 - 00:40:22:00 | 00:00:03:16 | בבטן, בגרון, תחושה כזו של לחץ. |
| 686 | 00:40:22:12 - 00:40:25:16 | 00:00:03:04 | המוח אמר: "נעשה את זה שוב," ונוצר מעגל קסמים, |
| 687 | 00:40:25:18 - 00:40:28:02 | 00:00:02:09 | הייתי חושבת על זה 24 שעות ביום. |
| 688 | 00:40:32:08 - 00:40:35:14 | 00:00:03:06 | 3-2 אחוזים מתושבי אירלנד מתמודדים עם או-סי-די, |
| 689 | 00:40:36:03 - 00:40:39:18 | 00:00:03:15 | אבל עבור אחדים מהם, טכניקות נשימה של מדיטציה העניקו הקלה עצומה |
| 690 | 00:40:39:21 - 00:40:42:12 | 00:00:02:16 | מעול המחשבות הפולשניות. |
| 691 | 00:40:42:20 - 00:40:48:07 | 00:00:05:12 | נעצור את הנשימה. וננשוף. |
| 692 | 00:40:50:07 - 00:40:51:23 | 00:00:01:16 | נעצור את הנשימה. |
| 693 | 00:40:53:17 - 00:40:55:23 | 00:00:02:06 | ג'ין, איך הסדנה עוזרת לך? |
| 694 | 00:40:56:04 - 00:40:59:19 | 00:00:03:15 | יש לי מחשבות פולשניות מאז שהייתה לי הפלה טבעית בגיל 23. |
| 695 | 00:41:00:01 - 00:41:04:20 | 00:00:04:19 | התמודדתי איתן במשך עשר שנים, וכשמצאתי את הסדנה של לינדה, |
| 696 | 00:41:05:00 - 00:41:07:04 | 00:00:02:04 | התחלתי לעשות תרגילי נשימה נגד או-סי-די, |
| 697 | 00:41:07:07 - 00:41:11:20 | 00:00:04:13 | ופעם היו לי מחשבות פולשניות 24 שעות ביממה, ועכשיו כמעט אין לי מחשבות כאלה. |
| 698 | 00:41:12:01 - 00:41:14:02 | 00:00:02:01 | זה בטח מדהים, אחרי עשר שנים. |
| 699 | 00:41:14:09 - 00:41:16:11 | 00:00:02:02 | בהחלט. ניסיתי כל טיפול אפשרי, |
| 700 | 00:41:16:22 - 00:41:19:23 | 00:00:03:01 | פסיכותרפיה, טיפול פסיכולוגי... |
| 701 | 00:41:20:15 - 00:41:23:08 | 00:00:02:18 | היפנטו אותי. ניסיתי הכול. |
| 702 | 00:41:23:16 - 00:41:27:02 | 00:00:03:11 | והדבר היחיד שעזר לי בסופו של דבר הוא הסדנה של לינדה. |
| 703 | 00:41:27:05 - 00:41:28:15 | 00:00:01:10 | קולין, מה איתך? |
| 704 | 00:41:28:17 - 00:41:32:00 | 00:00:03:08 | היו לך מחשבות פולשניות כתוצאה מאו-סי-די? -מחשבות פולשניות, כן. |
| 705 | 00:41:32:02 - 00:41:35:15 | 00:00:03:13 | ואם לומר את האמת, זה היה פחד נורא. |
| 706 | 00:41:35:18 - 00:41:38:00 | 00:00:02:07 | זה כמעט שיתק אותי. |
| 707 | 00:41:38:16 - 00:41:40:24 | 00:00:02:08 | העדפתי לא לצאת מהבית. |
| 708 | 00:41:41:05 - 00:41:44:06 | 00:00:03:01 | כמעט התנתקתי לחלוטין מהכול. |
| 709 | 00:41:44:12 - 00:41:47:18 | 00:00:03:06 | הייתי מאוד חברותי כשהייתי צעיר יותר. |
| 710 | 00:41:47:20 - 00:41:50:24 | 00:00:03:04 | והסוויתי את זה בכך ששתיתי. |
| 711 | 00:41:51:02 - 00:41:54:09 | 00:00:03:07 | פשוט שתיתי, כמעט עד אובדן חושים. |
| 712 | 00:41:54:15 - 00:41:59:10 | 00:00:04:20 | ואז התחלתי לקבל טיפול, התחלתי לקחת תרופות. |
| 713 | 00:41:59:13 - 00:42:05:08 | 00:00:05:20 | וזה שיפר את המצב, אבל עברתי תקופה די קשה, |
| 714 | 00:42:05:10 - 00:42:10:20 | 00:00:05:10 | והקשבתי ככה סתם לרדיו, ובמקרה שמעתי את לינדה. |
| 715 | 00:42:11:01 - 00:42:16:11 | 00:00:05:10 | לינדה דיברה על אותם הדברים בדיוק שחוויתי במשך 30 שנה. |
| 716 | 00:42:16:18 - 00:42:20:01 | 00:00:03:08 | פחות או יותר. האו-סי-די, המחשבות פולשניות, |
| 717 | 00:42:20:03 - 00:42:23:16 | 00:00:03:13 | הדברים האלה לא משתלטים על החיים שלי כמו פעם. |
| 718 | 00:42:27:05 - 00:42:30:23 | 00:00:03:18 | כשאני חושבת על או-סי-די, אני חושבת על הדלקה וכיבוי של האור מיליון פעם |
| 719 | 00:42:31:00 - 00:42:32:06 | 00:00:01:06 | לפני שאני יוצאת מהבית. |
| 720 | 00:42:32:08 - 00:42:35:06 | 00:00:02:23 | אני לא חושבת על מחשבות מסוכנות, |
| 721 | 00:42:35:08 - 00:42:39:03 | 00:00:03:20 | מחשבות על רצון לפגוע באנשים סביבי. |
| 722 | 00:42:39:13 - 00:42:41:24 | 00:00:02:11 | דברים שאין לך שליטה עליהם. |
| 723 | 00:42:42:04 - 00:42:47:03 | 00:00:04:24 | עצוב לחשוב שכל כך הרבה אנשים מתמודדים בבית עם משהו כזה, |
| 724 | 00:42:47:06 - 00:42:49:13 | 00:00:02:07 | ואין להם מושג מה זה. |
| 725 | 00:43:01:15 - 00:43:04:04 | 00:00:02:14 | אחרי שהכרתי את לינדה בסדנת היוגה לטיפול באו-סי-די, |
| 726 | 00:43:04:07 - 00:43:08:10 | 00:00:04:03 | חשבתי שזה מדהים, שקיימת סדנה כזו. שמשהו כזה באמת קיים. |
| 727 | 00:43:10:15 - 00:43:15:23 | 00:00:05:08 | כשאדם מתמודד עם חרדה, הייתי אומרת שהוא מרגיש שאין לו תקווה. |
| 728 | 00:43:16:03 - 00:43:18:06 | 00:00:02:03 | לפעמים מרגישים שהמצב נואש. |
| 729 | 00:43:20:06 - 00:43:21:23 | 00:00:01:17 | ומחיפוש מהיר באינטרנט, |
| 730 | 00:43:22:01 - 00:43:27:08 | 00:00:05:07 | גיליתי שקיימות מאות קבוצות תמיכה אינטרנטיות, רק באירלנד. |
| 731 | 00:43:27:11 - 00:43:32:14 | 00:00:05:03 | מצאתי קבוצות לאנשים עם אגורפוביה, |
| 732 | 00:43:33:00 - 00:43:37:08 | 00:00:04:08 | קבוצות לאנשים עם חרדה מסוג או-סי-די. |
| 733 | 00:43:38:01 - 00:43:42:09 | 00:00:04:08 | מצאתי רשת תמיכה עצומה באירלנד לאנשים עם חרדה חברתית, |
| 734 | 00:43:42:12 - 00:43:44:24 | 00:00:02:12 | לא ידעתי אפילו שקיים סוג כזה של חרדה. |
| 735 | 00:43:48:22 - 00:43:51:21 | 00:00:02:24 | אם אני מבינה נכון, חרדה חברתית היא חרדה... |
| 736 | 00:43:53:14 - 00:43:57:02 | 00:00:03:13 | שחווים בנוכחות אנשים, או כשצריך לצאת מהבית ולתקשר עם אנשים. |
| 737 | 00:43:57:05 - 00:44:02:15 | 00:00:05:10 | זה יכול להיות משהו פשוט כמו ללכת לסופר ולקנות חלב, |
| 738 | 00:44:02:17 - 00:44:05:01 | 00:00:02:09 | אבל האדם פשוט לא מסוגל, כי זה מעורר כל כך הרבה חרדה. |
| 739 | 00:44:07:18 - 00:44:12:13 | 00:00:04:20 | 16.8 אחוז מהאירים מתמודדים עם חרדה חברתית. |
| 740 | 00:44:12:21 - 00:44:15:17 | 00:00:02:21 | מצב שבו הם נמנעים מאינטראקציות יומיומיות ומפגישות עם אנשים |
| 741 | 00:44:15:19 - 00:44:18:04 | 00:00:02:10 | כי הדבר גורם להם לחוש לחץ עצום. |
| 742 | 00:44:18:21 - 00:44:20:18 | 00:00:01:22 | נפגשתי עם "סטפ אאוט אירלנד", |
| 743 | 00:44:21:02 - 00:44:25:00 | 00:00:03:23 | קבוצת תמיכה שעוזרת לאנשים לפתח ביטחון חברתי. |
| 744 | 00:44:25:09 - 00:44:28:13 | 00:00:03:04 | איך אפשר לזהות אדם שיש לו חרדה חברתית? |
| 745 | 00:44:29:04 - 00:44:33:24 | 00:00:04:20 | יכול להיות מדובר באדם שרועד בצורה מורגשת, למשל, |
| 746 | 00:44:34:02 - 00:44:36:19 | 00:00:02:17 | מהמחשבה לנהל אינטראקציה חברתית. |
| 747 | 00:44:36:23 - 00:44:42:09 | 00:00:05:11 | אדם שהקול שלו לא יציב כשהוא צריך לדבר עם אחרים, |
| 748 | 00:44:42:12 - 00:44:45:04 | 00:00:02:17 | סימפטומים טיפוסיים הם גירוד הציפורניים, |
| 749 | 00:44:45:06 - 00:44:50:04 | 00:00:04:23 | תגובה טיפוסית של חרדה למצב. |
| 750 | 00:44:50:11 - 00:44:53:24 | 00:00:03:13 | כשאת רואה תגובות כאלה במצב חברתי, |
| 751 | 00:44:54:02 - 00:44:57:18 | 00:00:03:16 | זו עשויה להיות אינדיקציה לכך שיש לאדם הזה הפרעת חרדה חברתית. |
| 752 | 00:44:58:01 - 00:45:00:14 | 00:00:02:13 | לכולכם יש חרדה חברתית? -כן. |
| 753 | 00:45:01:23 - 00:45:05:24 | 00:00:04:01 | כדי שזה יהיה יותר פשוט, איך אתם גיליתם שיש לכם חרדה חברתית? |
| 754 | 00:45:06:05 - 00:45:09:08 | 00:00:03:03 | כשאני חושבת על זה, יום החתונה שלי היה גורם חשוב, |
| 755 | 00:45:09:12 - 00:45:12:03 | 00:00:02:16 | מבחינת זה שרוב הכלות מצפות ליום הזה. |
| 756 | 00:45:12:10 - 00:45:17:09 | 00:00:04:24 | אני פחדתי פחד אימים מהצורך לצעוד לחופה, מזה שכולם יסתכלו עליי. |
| 757 | 00:45:17:12 - 00:45:21:07 | 00:00:03:20 | אבל הפחד הגדול ביותר היה פחד מלדבר עם אנשים. |
| 758 | 00:45:21:09 - 00:45:23:04 | 00:00:01:20 | איך אתה חווית חרדה חברתית? |
| 759 | 00:45:23:12 - 00:45:26:02 | 00:00:02:15 | באמצע שנות ה-20 שלי, |
| 760 | 00:45:26:05 - 00:45:29:21 | 00:00:03:16 | פתאום הבנתי שאני מבודד מאוד מאחרים. |
| 761 | 00:45:29:24 - 00:45:33:12 | 00:00:03:13 | אני יודע שלא הגעתי לעבודה בטענה שאני חולה בגלל חרדה מופרזת, |
| 762 | 00:45:33:15 - 00:45:38:12 | 00:00:04:22 | ואתה נאלץ להתקשר למקום העבודה שלך ולשקר, |
| 763 | 00:45:38:15 - 00:45:40:24 | 00:00:02:09 | וזה רק גורם לך לחרדה קשה יותר. |
| 764 | 00:45:41:01 - 00:45:46:12 | 00:00:05:11 | אצלי זה קרה כשהגעתי לגיל 20. |
| 765 | 00:45:46:15 - 00:45:49:20 | 00:00:03:05 | כשהיה מתקיים אירוע כלשהו, |
| 766 | 00:45:50:03 - 00:45:55:13 | 00:00:05:10 | או אפילו כשהחברה הכי טובה שלי הזמינה אותי לצאת למשקה, |
| 767 | 00:45:55:15 - 00:45:58:09 | 00:00:02:19 | או לקפה, פשוט לא רציתי לעשות את זה. |
| 768 | 00:45:58:11 - 00:46:00:10 | 00:00:01:24 | דיברתי עם רופא המשפחה, |
| 769 | 00:46:00:14 - 00:46:03:22 | 00:00:03:08 | והוא הציע לי לדבר עם פסיכולוג, וזה מה שעשיתי. |
| 770 | 00:46:04:05 - 00:46:08:04 | 00:00:03:24 | יום אחד שמעתי ריאיון של פרנסיס עם ריאן טברידי, |
| 771 | 00:46:08:07 - 00:46:13:09 | 00:00:05:02 | ופרנסיס הסביר מהי חרדה חברתית. |
| 772 | 00:46:13:24 - 00:46:18:21 | 00:00:04:22 | וכשהקשבתי לריאיון הזה, הרגשתי שמישהו מתאר את החיים שלי. |
| 773 | 00:46:19:03 - 00:46:24:08 | 00:00:05:05 | ככה שמעתי על "סטפ אאוט אירלנד", ככה הגעתי לארגון. |
| 774 | 00:46:24:11 - 00:46:29:18 | 00:00:05:07 | אז אם הייתה לי חרדה חברתית, למשל, אתם מקיימים קבוצות תמיכה קבועות. |
| 775 | 00:46:29:21 - 00:46:31:23 | 00:00:02:02 | מה היה קורה אם הייתי הולכת לקבוצה כזו? |
| 776 | 00:46:32:00 - 00:46:35:13 | 00:00:03:13 | אחד החששות הגדולים ביותר של אנשים בהתחלה, כשהם מצטרפים לקבוצות, |
| 777 | 00:46:35:15 - 00:46:37:04 | 00:00:01:14 | הוא השאלה על מה מדברים בהן. |
| 778 | 00:46:37:06 - 00:46:42:12 | 00:00:05:06 | מראים להם משחק קופסה לשיחה שפיתחנו בשביל החברים שלנו. |
| 779 | 00:46:42:20 - 00:46:47:24 | 00:00:05:04 | המטרה שלו היא לספק נושאי שיחה, |
| 780 | 00:46:48:01 - 00:46:51:06 | 00:00:03:05 | ולהגביר את האינטראקציה בין החברים. |
| 781 | 00:46:51:21 - 00:46:56:05 | 00:00:04:09 | העפתי מבט בשאלות, ואני רוצה את המשחק הזה. -אין בעיה. |
| 782 | 00:46:56:10 - 00:47:00:18 | 00:00:04:08 | אני יכולה להבין איך הוא יכול לגרום לאנשים להרגיש בנוח אחד עם השני, |
| 783 | 00:47:00:21 - 00:47:03:17 | 00:00:02:21 | כי יש פה שאלות פשוטות, למשל, תה או קפה. |
| 784 | 00:47:03:20 - 00:47:07:13 | 00:00:03:18 | תה, כל היום. -אצלי זה חצי-חצי. |
| 785 | 00:47:08:11 - 00:47:09:23 | 00:00:01:12 | ואת? תה? |
| 786 | 00:47:10:01 - 00:47:11:24 | 00:00:01:23 | אני מתחילה, כי אני החדשה פה. |
| 787 | 00:47:12:08 - 00:47:14:01 | 00:00:01:18 | וגם כי אני אנוכית. -טוב. |
| 788 | 00:47:15:00 - 00:47:16:19 | 00:00:01:19 | טוב. שלוש. אחת, שתיים, שלוש. |
| 789 | 00:47:16:22 - 00:47:18:22 | 00:00:02:00 | "מה הדמות הבדיונית האהובה עליך?" |
| 790 | 00:47:21:15 - 00:47:24:05 | 00:00:02:15 | וונדר וומן. -זה טוב. |
| 791 | 00:47:28:01 - 00:47:29:23 | 00:00:01:22 | בהתחשב בטבעה של החרדה החברתית, |
| 792 | 00:47:30:00 - 00:47:33:16 | 00:00:03:16 | הבנתי שהעובדה שהם באו לדבר איתי היום היא צעד אמיץ מצדם, |
| 793 | 00:47:34:14 - 00:47:37:11 | 00:00:02:22 | ואני יכולה להבין איך משחק הקופסה יכול לעזור מאוד |
| 794 | 00:47:37:13 - 00:47:39:06 | 00:00:01:18 | לשבור את הקרח בשיחה בפגישות ראשונות. |
| 795 | 00:47:39:14 - 00:47:41:10 | 00:00:01:21 | הסלבריטי הכי מעצבן? |
| 796 | 00:47:43:15 - 00:47:45:04 | 00:00:01:14 | ההוא מ"ווסטלייף"? |
| 797 | 00:47:49:07 - 00:47:50:17 | 00:00:01:10 | בריאן? |
| 798 | 00:47:51:24 - 00:47:55:21 | 00:00:03:22 | ככה שוברים את הקרח? אנחנו שוברים את הקרח עכשיו? |
| 799 | 00:47:56:19 - 00:47:58:12 | 00:00:01:18 | כבר התקדמנו מעבר לזה, לדעתי. |
| 800 | 00:47:59:07 - 00:48:02:03 | 00:00:02:21 | אני יודעת שדיברנו על בעיה רצינית היום, |
| 801 | 00:48:02:06 - 00:48:04:08 | 00:00:02:02 | אבל אני רוצה להגיד שממש נהניתי. |
| 802 | 00:48:06:09 - 00:48:11:08 | 00:00:04:24 | ונהניתי מהמשחק, אני מבינה למה אנשים שמתמודדים עם חרדה חברתית |
| 803 | 00:48:11:12 - 00:48:14:12 | 00:00:03:00 | יכולים לבוא וליהנות בצורה כזו. |
| 804 | 00:48:14:16 - 00:48:18:19 | 00:00:04:03 | ואני לוקחת את המשחק הזה הביתה. תודה רבה. |
| 805 | 00:48:22:20 - 00:48:25:13 | 00:00:02:18 | התמודדות עם חרדה היא אתגר אישי. |
| 806 | 00:48:25:21 - 00:48:29:11 | 00:00:03:15 | ויותר ויותר אנשים מתמודדים איתו באירלנד כיום. |
| 807 | 00:48:30:06 - 00:48:32:11 | 00:00:02:05 | הבנתי שלא קיימת תרופה ממשית, |
| 808 | 00:48:32:19 - 00:48:35:09 | 00:00:02:15 | ושאפשר רק למצוא דרכים שיעזרו לנו לחיות איתה, |
| 809 | 00:48:35:23 - 00:48:38:23 | 00:00:03:00 | וכל אחד נמצא במקום שונה על ספקטרום החרדה, |
| 810 | 00:48:39:00 - 00:48:42:23 | 00:00:03:23 | לכן החוויה, והאופן שבו אנחנו יכולים לעזור לעצמנו, שונה מאדם לאדם. |
| 811 | 00:48:46:00 - 00:48:49:23 | 00:00:03:23 | כל האנשים שדיברו איתי על התהליך הזה |
| 812 | 00:48:50:04 - 00:48:53:10 | 00:00:03:06 | ממש צריכים להיות גאים בעצמם, |
| 813 | 00:48:53:13 - 00:48:56:04 | 00:00:02:16 | כי לא קל לחשוף את עצמך ולדבר על זה. |
| 814 | 00:49:01:06 - 00:49:03:11 | 00:00:02:05 | אי-אפשר לדעת מה עובר על אדם אחר. |
| 815 | 00:49:03:14 - 00:49:06:09 | 00:00:02:20 | אי-אפשר לראות עם מה אדם אחר מתמודד. |
| 816 | 00:49:06:11 - 00:49:09:21 | 00:00:03:10 | אי-אפשר לראות מה קורה מאחורי דלתיים סגורות. |
| 817 | 00:49:15:02 - 00:49:17:23 | 00:00:02:21 | חרדה היא בעיה רצינית, כי זה לא משהו בסגנון... |
| 818 | 00:49:18:00 - 00:49:20:16 | 00:00:02:16 | "תתגברי על זה, את תהיי בסדר. שכחי מזה, את תהיי בסדר." |
| 819 | 00:49:20:18 - 00:49:22:04 | 00:00:01:11 | זה לא המצב עם חרדה. |
| 820 | 00:49:22:06 - 00:49:25:23 | 00:00:03:17 | ואני חושבת שאם אנשים היו מבינים יותר ומקבלים יותר, |
| 821 | 00:49:26:00 - 00:49:29:21 | 00:00:03:21 | ולא הייתה סטיגמה כל כך קשה, וכולנו היינו עוזרים זה לזה קצת יותר, |
| 822 | 00:49:30:01 - 00:49:32:05 | 00:00:02:04 | אני חושבת שהעולם היה מקום נחמד יותר. |
| 823 | 00:49:33:04 - 00:49:36:15 | 00:00:03:11 | אם מישהו יבקש ממני עצה לגבי חרדה, |
| 824 | 00:49:36:17 - 00:49:40:16 | 00:00:03:24 | אני אגיד לו שהדבר הכי חשוב הוא לא להתמודד עם זה לבד. |
| 825 | 00:49:40:18 - 00:49:42:22 | 00:00:02:04 | יש הרבה דרכים שונות להתמודד עם המצב. |
| 826 | 00:49:43:00 - 00:49:46:08 | 00:00:03:08 | למרבה הצער, זה לא משהו שאפשר להיפטר ממנו, |
| 827 | 00:49:46:11 - 00:49:51:03 | 00:00:04:17 | אבל זה לא דבר רע בפני עצמו, זה רק אומר שכל אדם צריך למצוא דרך |
| 828 | 00:49:51:11 - 00:49:55:04 | 00:00:03:18 | להתמודד עם המצב בעצמו, ואי-אפשר לעשות את זה מבלי לקבל עזרה מקצועית. |