חוסן נפשי - שיפור כושר ההתמודדות במצבי מצוקה ומניעת התאבדות

כתבו: רחל ארהרד ויהודית אל-דור, משרד החינוך, 1990

בספר רקע תיאורטי על מצבי לחץ, משבר ומצוקה, התנהגות אובדנית, משאבי התמודדות, מערכת תמיכה ועזרה ודרכים לטיפוח "חוסן נפשי" בבית הספר. בספר ארבעה שערים המכילים הצעות להתערבות: השער הראשון מתייחס למצבי אושר ומצוקה, השער השני מתייחס לדפוסי התמודדות, שער שלישי לפנייה לעזרה ושער רביעי מתייחס למחשבות והתנהגות אובדנית.

כל קובצי החוברת הינם בפורמט PDF.

- דברי פתיחה, תוכן עניינים והקדמה
- רקע תיאורטי
- שער ראשון -"על הדבר ועל העוקץ" - מצבי אושר-מצוקה (הפרק בשלמותו)
  -
  - יחידה 1 - מצבים סופיים זמניים
  - יחידה 2 - זיהוי מצבי מצוקה
  - יחידה 3 - קשיים בתחום המתבגר ומשפחתו
  - חיסון מפני מצבי לחץ - גישה מניעתית; מיקנבאום, דונלד/נובקו, ריי
  - חינוך ומניעה; קארן, ד.ק.
  - גיל ההתבגרות, מצבי לחץ ובריאות נפשית; סידיק, ק.מ./ד'אריי קרל
  - הבעיות המעסיקות את בני הנוער, פרידמן יצחק

- שער שני - "אפשר גם אחרת" - דפוסי התמודדות (הפרק בשלמותו)
  - יחידה 1 - זיהוי דפוסי התמודדות
  - יחידה 2 - הגמשת דרכי התמודדות
  - יחידה 3 - דפוס התמודדות אמוטיבי-קוגניטיבי (R.E.T); אליס
  - התמודדות, חשיבה ובריאות הנפש: קוגניציות ויישומן בהתערבות פסיכוסוציאלית; מוזיל, קרוזל מ./אברהם, איבו ל.
  - תושיה נרכשת כרפרטואר התנהגותי לוויסות העצמי של אירועים פנימיים: נושאי והשערות; רוזנבאום, מייקל

- שער שלישי - "יש קול ויש עונה" - פניה לעזרה (הפרק בשלמותו)
  - יחידה 1 - האם ומתי לבקש עזרה
  - יחידה 2 - מיפוי אישי של הדמויות המסייעות בסביבה הטבעית
  - יחידה 3 - פיתוח כישורי "החבר העוזר"
  - יחידה 4 - שרותים מסייעים בקהילה
  - חשיבות מערכת התמיכה החברתית להתמודדות במצבי לחץ; קפלן, ג'ראלד
  - במי נועצים המתבגרים; פרידמן
  - ההתמודדות עם בעיות נפשיות - בראי בני הנוער; שרני-הרשקו

- שער רביעי - "לחשוב מותר - לעשות אסור" - מחשבות (הפרק בשלמותו)
  - יחידה 1 - לגיטימציה למחשבות אובדניות
  - יחידה 2 - רגישות לחברים במצבי סיכון גבוה
  - יחידה 3 - התערבות ראשונית בעקבות התנהגות אובדנית
  - תיאוריות בהתאבדות ילדים ובני נוער; אורבך, ישראל
  - התאבדויות בני נוער; אלן, בם פ.

- נספחים (הפרק בשלמותו)
  - נספח א' - מגשרים קוגניטיביים של מצבי לחץ, יכולת עצמית (EFFICACY SELF) ושליטה נתפסת; ליט, מרק ד.
  - נספח ב' - טיפול קוגניטיבי לדיכאון; פיאסקי, ג'ואן/הולון, סטיבן ד.
  - נספח ג' - גישה הכרתית ליעוץ; אליס, אלברט