

# סדנת דמיון מודרך Guided Imagery

מנהל המערך ההמטואונקולוגי: דר' איתי לוי  
אחות אחראית אשפוז יום ההמטואונקולוגי: גב' אילנה גוטהרץ  
עו"ס אשפוז יום ההמטואונקולוגי: גב' שרית וייס  
מנחה לדמיון מודרך ומטפלת הוליסטית גב' סוזנה קרימרמן  
המערך ההמטואונקולוגי, המרכז הרפואי האוניברסיטאי סורוקה, באר-שבע



## תיאור הפעילות

"כל אחד מאיתנו קיים רוסא, אנחנו רק צריכים לעזור לו בעבודתו"  
(היפוקרטס)

"In every one of us there is a doctor, we just have to help him in his work"

Hippocrates

אחת לשבוע ביום קבוע מתקיימת סדנת דמיון מודרך ע"י מטפלת הוליסטית מוסמכת גב' קרימרמן סוזנה. הפעילות נמשכת כשעה וחצי בה משתתפים כ- 10-12 מטופלים למשך 10 מפגשים ואז מתקיימת סדנא חדשה, כל זאת במטרה לאפשר למרבית המטופלים להיחשף ולהנות מפעילות מבורכת זו, נציין כי מטופלים המעוניינים להמשיך בפעילות נענים בחיוב. הפעילות מתקיימת בחדר סגור ושקט עם תאורה עמומה ובישיבת המטופלים והמנחה על כסאות במעגל, כאשר המנחה נעזרת במוסיקה לצורך הרפיה, מגע באבנים המפיצות אנרגיה חיובית, דמיון מודרך וטכניקות נוספות מכניסות את המטופלים לאווירה ויוצרות הרמוניה וחיבה חיובית בקרבם. חלק מהמטופלים מגיעים לסדנא מביתם, חלקם מצטרפים לסדנא תוך כדי המתנה לטיפול כמוטרפי או טיפול פליאטיבי וחלקם מצטרפים תוך כדי הזלפת הטיפול לווריד "בזמן אמת". התחושות והמחשבות על המחלה, הסבל, הכאב, החרדה, וההתמודדות עם תופעות הלוואי הקשות של הטיפולים הכימותרפיים, כל זאת ועוד, מביאים למצב שאינו בריא למטופל ולסביבתו - מצב מעיק, מטריד ומחמיר תחושות שאינן נעימות. מחקרים עולה כי בעזרת הדמיון המודרך ניתן להקל, להפחית מחשבות שליליות ולהסיר מתחים. הדמיון המודרך מבוסס על עקרון של מחשבה היוצרת מציאות. על ידי התמודדות או יצירת מצבים בדמיון, מתאפשר שינוי תפיסתי, אמונתי ונפשי הבא לידי ביטוי גם ברמה הפיזית וגם ברמה האנרגטית של האדם. הדמיון המודרך הינו מסע למקום שלו ורגוע המאפשר קבלת תשובות לדברים מטרידים, מסע לאחור המרפא זיכרונות ותקופות קשות. מסע המאפשר את יצירת ועיצוב העתיד כפי שרוצים שיראה, זהו מסע בתוך הגוף ובתוך התאים. השילוב של הרפיה מדיטציה ויכולת ריכוז עצומה, הופכים את הדמיון לחוויה רבת עוצמה. זהו כלי נפלא לגישור באופן טבעי בין המודע והלא מודע. תודה מיוחדת מוענקת לנציגי חברת רוש המובילים את פרויקט "רוש מושיטה יד" - יישר כח.