



**נשמע לכם מוכך? אלו הם חייכם?
הגעתם אל המקום הנכון!**



הו!

שמי עונגה שפירה,
אני מאבחןת מדעי
התנהגות ומאמנה
ביופידק בעלת
isisyon רב בתחום.
אני מתמחה
בניהול לחצים
והפרעת קשב וריכוז.

הקטמי את מנטלמינד - מכוון לאמונות מנטליות
באמצאות מערכת הביו-פידבק.

אני מאמין שoczך תהליך אפשר לצמוח וליצור
התCADEות המשמעותית בעזרת כלים נוכנים, ליווי
ותמיכה.
במנטלמינד אני עובדת לפי עקרון המשא -
מודעות, שליטה ואיזון.
בנוסף אני משלבת כלים בעלי יסודות קוגניטיביים -
התנהגו-תיסים שפיתחתי במרוץ השנהים,
והוכחו אפקטיביים ביותר להשגת ריכוז ושיפור
ביצועים בכל תחומי החיים.

צרו עימי קשר וצרו שינוי משמעותי בחיכם!
טלפון - 054-5910806
mail - onegshp@gmail.com
web - www.mental-mind.com
פ�ס - מנטלמינד



אנו היופידק?

מערכת ביופידבק היא התשובה המדעית
הモוכחת היחידה בעולם, שמספרת לנו
מה קורה בגופנו בזמן של לחץ, פחד, חרדה
עצב, דיכאון, מצבים שונים ועוד.

מערכת הביו-פידבק מאפשרת לנו לראות
את הקשר הדוק בין הגוף לנפש בזמן אמיתי,
וכך לטפל במחשובות המערערות אותנו, דרך
למידה עצמית על הנושאים החשובים ביותר
בחינינו.

אנו זיכר היופידק?

ביו-פידבק היא שיטה טיפולית המשלבת בתוכה
יסודות מתחום הרפואה, הטכנולוגיה והפסיכולוגיה.
שיטה זו פותחה לנאסא ושימשה כחלק מתהליכי
הכשרת האסטרונאוטים להשגת רוגע וריכוז.
מערכת הביו-פידבק כשםה כן היא - מספקת מושב
ビヨウギ. המערכת מורכבת מסנסורים (חיישנים)
שמוחברים לגוף במקומות שונים, ומספקת לנו דיווח על
תהליכי שונים המתרכשים בגוף.
איסוף הנתונים מאפשר לנו לפתח כלים להשגת
שליטה, הורדת מתחים ולהחצים בגוף, לנטרל
מחשובות טורדיות ולהתמודד עם מצבים שונים
בהצלחה.

טיפול ביופידבק הם לרוב קצרי מועד, כבר לאחר
6 מפגשים בלבד ניתן להבחן בשינוי ובהתקדמיות
משמעותית בתחום המטופל.
טיפול הביופידבק עושים שימוש במקריםים
אינטראקטיביים המותאימים לכל הגילאים.

**«ה澤ן הרפואני גנט גנט רפיאך
האר צאקי גל סינ גלאער זקס»**
סיגען זע מליאם

תְּנִינָה וְעַמְּרֵבָה

ושאים שונים בחינינו גורמים לנו להחץ גדול מאוד אשר משפיע علينا עד כדי חוסר תפקוד ומחלות שונות. הלחץ הינו גורם מסווג אחד במחלות אוטואימוניות אשר פוגעת בגוף, ועשוי להוביל למחלות פיזיולוגיות קשות וכן, התקפי לב, דיכאוןות, כאבי קיבת, כאבי ראש, כאבי גב, בחילות, טמפרטורות גורף לא מוסתת, דיזעה קרה

התמודדות מודעת עם הלחץ אפשרות לחיות
חיים טובים, שלווים, להתקדם בעבודה, להציג מטרות
חשיבות, להצליח בזוגיות, לגדר ילדים שלווים ולהוציא
לאור תוכניות וחלומות.

שיפורם של מנגנונים מנטאליים מותאמים, מאפשרים לנו לשוטט במוחנו ושלוף את היזכרונות הטובים בכל רגע נתון, וכך להווריד את רמות הלחץ החדרה בכל התחומים בחיים.

הטיפולים מהנים ומשני תזעה הן לילדיים ונוער והן למבוגרים, וובילו לשיפור משמעותי באיכות חייכם.

!Եթե Տկ'ՅՈՒԹԻՆ ԱԿ ՊՕՐԴԻ - ՎԵՆԻ ԱԿ ՂԱՅՑԸՆ Կ'ՅՈՒ

!թե՞ ի՞նչը ու քողով ունի շեմ ուրախ

מִלְתָאָרֶת חַדְיָה

- בגריות
 - טסט
 - פסיכומטרי והשכלה גבוהה
 - מיען כוח אדם
 - הכהנה לראיונות עבודה ומרכזי הערכה
 - מבחנים מסווגים שונים הינם מקדמי לחץ משמעותיים
 - מאד בחינוי המשפיעים באופן ישיר על התפתחות האישיות שלנו.

החל מרגע הלידה אנו נמצאים במצבים -
כתינוקות אנו נבחנים בהתקדמות שלנו, בגין אנו
ונבחנים ביכולות המוטוריות, החברתיות
והה��暢יות, בית הספר המבחןם מלמדים
אوتנו לאמוד את הישגים שלנו ואת מקומנו
היחסוי אל מול החברים כל הדרך עד לבגרות
להשכלה אקדמית. לאורך כל ימי חיינו יש מבחנים
בינו אם גלויים ובין אם סמיים. מחקרים מראים שי-
קשר הדוק בין לחץ וביצועים ירודים ללא קשר לידע
לאינטלקטואלית של האדם. הלחץ פוגע במסוגת
העצמיות, מוריד את הביטחון העצמי ומשפיע על
הביטחונותים באופן ניכר.

**בכטיפול ביופידבק לומדים כיצד להתמודד עם
חוודות הבחינות, בין שאנו מודעים לה ובין אם לא,
באמצעות אבחון מקור הלחץ, תרגול ופיתוח יכולת
התאוששות, המסייעים לשולט בלחץ באופן מודע.**



קָרְבָּן וְלִיכְסָוֹת

אחד הטעויות הנפוצות ביותר באשר להפרעת קשב וריכוז היא ההנחה לפיה רוגע וריכוז יושגו דרך הורדת רמת העוררות של הסובלים מההפרעה, וכן גם המסקנה המוטעית על תרופות מסווג ריטלון כמורידות עוררות ומרגיעות, כשבפועלן הן עשוות לבדוק ההפר - מעלה את רמת העוררות המוחית. למעשה, אצל הסובלים מההפרעת קשב וריכוז, רמת העוררות במוקדים מסוימים במוח היא נמוכה למדי והמוח עצמו כמעט ישנו.

ילדיים ונוער

ילדים ונעור עם הפרעת קשב ורכיב מאמצים "טקסיים" והרגלים שונים כמו קשophobia במחברת או על הגוף, דיבור בקול רם, לעיסט נייר וכן נתיחה להפריע במהלך התקין של השיעור בכיתה, ובמסגרות החברתיות השונות, בצד לנסות ולהתמודד עת הגעיה.

מבוגרים

אצל מובגרים עם הפרעת קשב וריכוז ניתן לראות
קוסי ורב להתميد באוותה עבודה לאורך זמן,
לשלים משימות עם חשיבות גבוהה, וכן להתקדם
ל תפקידים בעלי אחריות המצריכים יכולת ריכוז
ווניזות.

טיפול בביופידבק מלמד את הילדים והמבוגרים
כאחד להעלות את רמת העוררות בגוף,
בדומה לרייטלין באופן טבעי, עצמאי ואקטיבי דורך
משחקים וסביבות ללמידה ממוחשבות ומאותגרות.

«ארהען יוזק'ין נה קרכען
אוֹרְלַהֲיָה הַיְמָנִים גַּמְינָה»