

קלפי SEE FAR CBT מולי להד - מיקי דורון

לפניך 98 קלפים המיועדים לעבודה טיפולית במודל SEE FAR CBT מודל משולב קצר מועד לטיפול ב- PTSD, הפרעות חרדה ועיבוד תהליכי אבל, המעוגן במתודות טיפול חדשניות: Somatic Experience (SE), Fantastic Reality (FR) ו-Cognitive-Behavioral therapy (CBT) -I.

כללי הבסיס למודל הטיפולי כוללים:

- אין באפשרותנו "למחוק" זיכרונות טראומתיים
- זיכרון טראומתי מפיח, מעציב, אך איננו מסוכן!!!
- שיחזור באמצעות הפעלה של המוח הויזואלי הכרחי להקלה משמעותית בסימפטומים
- התנסות במציאות - חשובה ללמידת שליטה בחרדה וחרזה לחיי הנאה ותיפקוד
- ללא מחיר ברור להימנעות לא תהיה מוטיבציה להירפא.

כיוון שהפרוטוקול מתמקד במשאבים והפעלה של המוח הויזואלי כחלק מהסיוע למטופלים לעבור תהליך של למידת ויסות עצמי הרגעה והעצמה, הקלפים תוכנו כך שיאפשרו גירוי למרכזי הזיכרון והאסוציאציה אצל המטופלים - כך כמחצית הקלפים נושאים תמונות חיוביות (מקור למשאבים) ומחציתם נושאים תמונות המזכירות חוויות של כאב, מבוכה או טראומה. לדוגמא קלף מס 1 מייצג נגינה בגיטרה (משאב: נגינה, ביצועיזים, אומנות, הצלחה), בעוד קלף מספר 56 מציג אדם הנוכח מול

שריפה (חוויה שיכולה להזכיר אירוע שריפה או אובדן). מי שיבחן את הקלפים לעומק ימצא שישנם גם קלפים בעלי משמעות כפולה (בעיני המתבונן) לצד קלפים נייטראליים. כדי להקל על המטפל לזכור ממפגש למפגש את סדרת הקלפים שהמטופל עבד איתם, הקלפים מוספרו מאחור כך שטרם כניסת המטופל לחדר יוכל המטפל להכין את הקלפים שהמטופל בחר בפגישה הקודמת. כך חפיסת קלפים יכולה לשמש לטיפול במספר רב של מטופלים.

הקלפים נבחרו על ידי אנשי מקצוע ונוצרו מתוך מחשבה שחלקם יעוררו רגיעה/נוחות/ תחושה של מקום רגוע שקט ובטוח וחלקם יעוררו אי נוחות, מצוקה, קושי או היזכרות באירועים מלחיצים ומדאיגים.

שימוש בקלפים על פי מודל SEE FAR CBT מוסברת בהרחבה בספר SEE FAR CBT - מעבר לטיפול קוגניטיבי התנהגותי. פרוטוקול שחובר על ידי פרופ' מולי להד ומר מיקי דורון ונמצא יעיל עבור מבוגרים, מתבגרים ועבור ילדים מעל גיל 8. המודל נבחן בתרבויות רבות וניתן להפעלה על ידי מטופלים אחרי הכשרה של מספר ימים.

החבילה הנוכחית מכילה גם קלפי פנים, לשימוש ממוקד בעבודה טיפולית ב-"אבל" ו"אובדן של אדם קרוב". זהו פרוטוקול חדשני המסייע לאדם האבל להתמודד עם פניו/ה של הנפטר/ת, תוך שימוש בכלי הדיאלוג, הכהיית הכאב והיכולת לטפל בזיכרונות עמוסי רגשות שמבקשים עיבוד.

מודל גש"ר מאח"ד BASIC PH מולי להד - עופרה אילון

מודל גש"ר מאח"ד (Basic Ph) פותח על ידי להד ואילון בתחילת שנות השמונים של המאה ה-20. המודל מתאר שישה אשכולות של משאבי ההתמודדות המופעלים על ידי בני אדם בעת מצבי לחץ, אי-ודאות ומשבר. במצבי דחק, ישנם צירופי סגנונות שונים של התמודדות. נשתמש בתיאור כוללני (סטראוטיפי) כדי להמחיש מאפיינים עיקריים של כל מרכיב. להלן תמצית המודל: ג-גוף: אנשים מן הטיפוס הגופני-פיזיולוגי הם אלה המתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות הגוף, כלומר בביטויים פיזיים - בתגובות ובתחושות גופניות. הדרכים שלהם להתמודדות עם לחץ נחלקות בין פעילות ממוקדת שמטרתה להחזיר את האיזון או לפתור את הבעיה על ידי פעולה יזומה לבין פעילות בלתי ממוקדת שמטרתה "פעילות לשם פעילות". באשכול זה ניתן למצוא גם את ההרפיה ואת המנוחה. שפת ההתמודדות של האנשים הללו כוללת: מדיטציה, פעילות ספורטיבית, אכילה, שינה ולעתים גם נטייה לסומטיציזה.

ש-שכל: ישנם בני אדם שסגנון ההתמודדות המועדף עליהם הוא שימוש בחשיבה ובמנגנונים שכליים. האסטרטגיות הקוגניטיביות יאופיינו באיסוף מידע, בפתרון בעיות, בניווט מחשבות עצמי, בבניית תכנית, בלמידה מניסיון, בחיפוש 'חלופות', וברשימה של סדר 'עדיפויות'.

ר-רגש: אחרים ישתמשו בסגנון התמודדות רגשי. אלו ייטו להשתמש בביטויי רגשות, כמו: בכי וצחוק, כעס, שמחה ועצב. הם ייטו לבקש תמיכה רגשית אצל הזולת או יתבטאו בדרכים בלתי מילוליות, כגון ציור, קריאה או כתיבה.

מ"א = מערכת אמונות: אנשים מהטיפוס הרביעי יסתמכו על אמונות, על ערכים ועל חיפוש משמעות, על מנת להנחות ולהדריך את עצמם בזמנים של לחץ ומשבר.

הכוונה כאן לא רק לאמונה דתית, אלא גם לעמדות פוליטיות, ל"אני מאמין" כזה או אחר או לתחושות של ייעוד ושליחות, כגון הצורך בהגשמה עצמית ובביטוי חזק של העצמי, ניווט עצמי ומיקוד שליטה. הם עשויים גם להסתמך על תקווה, על אופטימיות (או פסימיות) ועל פטליזם וכן על מיסטיקה ועל שימוש בטקסים.

ח-חברה: טיפוס האנשים החמישי מאופיין בסגנון התמודדות חברתי. האדם שואב תמיכה מהשתייכות לקבוצה, מקבלת תפקיד או מלקיחת תפקיד לעצמו ומתחושת השייכות לארגון ולהיררכיה ו'מיקום' עצמו במדרג החברתי.

ד-דמיון: אשכול תגובות התמודדות זה מאפיין אנשים המשתמשים בדמיון להקלה על מציאות קשה. הם ישתמשו בפעילות יצירתית או בהסחת דעת (באמצעות צפייה בתוכניות בידור בטלוויזיה, חלומות בהקיץ ומחשבות נעימות). אנשים אלו יסיחו את דעתם על ידי שימוש בדמיון ו/או ינסו לדמיון פתרונות נוספים לבעיה.

דוגמא לשימוש בקלפים כדי ליצור מקום נעים / בטוח מתוך הפרוטוקול לטיפול ב-PTSD והפרעות חרדה לפי מודל ה-SEE-FAR CBT (ניתן למצוא גם בספר 'טראומה והטיפול בה' - מיקי דורון 2021):

המטופל מתבקש לבחור קלף מתוך הקלפים החיוביים שפרש המטפל לפניו והמתארים מקומות נעימים / בטוחים

/ שקטים / שלווים או ניטראליים (בשלב זה בשום פנים לא נפרוס קלפים שמתארים מחזות אימה ברורים - זוהי אחריות של המטפל לברור את הקלפים שאינם מתאימים לשימוש כ"מקום בטוח" ולא להציגם בשלב זה למטופל). המטופל מתבקש להניח את הקלף שבחר על דף לבן (A4), תוך כדי קביעת מיקומו על הדף. הוא מתבקש להרחיב את הרקע מסביב לקלף בקו, צבע וצורה (לאו דווקא לצייר!). המטופל מתבקש להתבונן בקלף ובמרחב שמסביבו ותוך כדי סריקה לנסות ולאחר את המקום במרחב שמייצג או נותן לו את התחושה הברורה ביותר של רגיעה ו/או ביטחון ו/או שקט ו/או שלוה.

המטפל מבקש מהמטופל להתבונן בנקודה במרחב שיצר ולנסות "לצלם" ולשנן את התמונה בניסיון לשמור אותה בזיכרון, בעיניים עצומות, תוך כדי התרכזות בנשימות רגילות. (יתכן והמטופל יתקשה לעצום עיניים, ניתן לבקש שיתבונן רק בנקודה שבחר ויקשיב להוראות). כעת נבקש מהמטופל לבחון היכן בגופו הוא חש או מתעוררת בו ההרגשה הנעימה שהמקום שיצר מעורר בו (בקלף או בהרחבה). תהליך זה נקרא מיקוד (Focusing) והוא נעשה ללא כל מאמץ מצד המטופל.

במידה והתמונה מתחלפת מעצמה בתמונה נעימה אחרת אפשר להישאר עם התמונה החדשה, אך אם היא "אובדת" או אם עולה תמונה לא נעימה, ניתן לפקוח עיניים ולשוב ולהתמקד במקום הנעים ביותר ו/או הבטוח ביותר ו/או השקט ביותר, שזוהה קודם בתמונה, תוך כדי מתן תשומת לב לנשימות, בקצב הרגיל שלהן. כאשר מורגשת הקלה

בתחושת המצוקה, נבקש מהמטופל לעצום שוב את העיניים ולהמשיך במיקוד בנקודה ולאחר את המקום בגוף שמתקשר למקום הנעים שבתמונה.

כאמור, ניתן להפעיל את כל התהליך בעיניים פקוחות. בתום התהליך - יש לפקוח עיניים לאט-לאט, להתבונן בציור במקום שזוהה כ"נעים ביותר והבטוח ביותר", ניתן לשאול את המטופל אם הוא רוצה להוסיף או לשנות משהו בציור. כאן ניתן לתת למטופל לשנות או להוסיף לציור צבעים או פרטים או אף להתחיל מההתחלה.

ייתכנו מצבים שמטופל יבקש יותר מקלף נעים או בטוח אחד - זה אפשרי. במקרה כזה כדאי לעודד את המטופל ליצור מרחב משותף בו שני הקלפים נמצאים יחד.

בתום יצירת הדימוי של המקום ניתן לצלם או לסרוק את הדף עבור המטופל כך שייקח זאת הביתה, או לעודדו לצלם במכשיר הסלולארי כדי לתרגל הרפיה באמצעות הדימוי הזה בביתו או בכל מקום אחר.

עיון בגוף - כאשר התמונה הנעימה ישנה, חשוב לעגן תחושה זו בגוף באמצעות ההוראה: "נסה לאתר בגוף - איך אתה יודע שהתמונה שיצרנו בדמיון או הקלף שבחרת מייצגים מקום נעים, בטוח, רגוע? היכן המקום בגוף? מה הגודל, מה הצורה, מה הצבע? באם אתה יכול או מעוניין, הנח את ידך על המקום בגוף שבו אתה חש את התחושה הנעימה" (זהו עיון תחושתי). עיקרון העיון בגוף חשוב כדי שהמטופל יוכל להשתמש במקום הבטוח הן במפגש הטיפולי (ברגעי מתח חריפים) והן ברגעי מתח או חרדה מחוץ לחדר הטיפולים.