

פסיכותרפיה תקווה וטראומה כרונית-מורכבת

ד"ר אופיר לוי

בפברואר 2022 התפרסמה בכתב העת *International Journal of Behavioral Medicine*

מטא אנליזה¹ שכללה 27 מחקרים וייצגה מדגם של 1998 מטופלים, ולפיה טיפול פסיכותרפויטי שיפר את מדד התקווה בקרב חולי סרטן ובמקביל, הפחית את תחושת חוסר התקווה (Luo et al., 2022).

למרות שעד עתה לא נמצאה שיטת טיפול בנפגעי פוסט טראומה כרונית שממצאה המחקריים מעידים על עליונותה לעומת שיטות אחרות (Levi et al., 2016), מקובלת אופנת הטיפול הקוגניטיבי ההתנהגותי (Cognitive Behavioral Therapy – C.B.T) על סוגיה השונים (למשל, Prolonged Exposure – P.E; Eye Movement Desensitization and Reprocessing – E.M.D.R), כשיטת הטיפול המועילה בעבור קלל נפגעי תגובת לחץ פוסט טראומתית לרבות נפגעי פוסט טראומה כרונית וטראומה מורכבת (Complex P.T.S.D). כל זאת לאור עדויות מבוססות הוכחות מחקריות טיפוליות (evidence based treatments) התומכות בטיפולים אלה ולאור תפיסת ההפרעה הפוסט טראומתית כ"בעיה ביולוגית" הדורשת "התערבות טיפולית ממוקדת" (Bisson, et al., 2007).

יחד עם זאת, לא ניתן להתעלם מהעובדה שעדויות מצטברות מעידות על נשירה גבוהה בקרב נפגעי טראומה הנקלטים לטיפול גם בשיטת הטיפול הקוגניטיבי ההתנהגותי. נשירה זו מוסברת בכך שלא ניתן מענה לצרכיו של הנפגע בגלל מיקוד היתר שבטיפול (Imel et al., 2013).

לכן, ללא קשר לסוג הטיפול בהם המטופלים עושים שימוש, ברצוני להציע כי טיפול פסיכותרפויטי (מבוסס על מילים) מהווה עבור נפגעי הטראומה את האפשרות 'להתמקם אחרת' מול מציאות חייהם שעד עתה נתפסה כחסרת תקווה. במילים אחרות, הטיפול הפסיכותרפויטי יכול להפוך את המשפט 'אני מקווה ש..', לרלוונטי מאד בעבור המטופלים. בכך המטופל יהפוך את השימוש במילה "תקווה" לבעלת משמעות קרי, ממילה השגורה בשפתם של רוב האוכלוסיה המתמודדת עם משימות החיים השונות ללא קשר למשבר או שגרה – למילה בעלת משמעות, ערך וכוח להתמודדות.

¹ מטא אנליזות מתבססות על הצגת ממוצע משוקלל של תוצאות מספר מחקרים הרלוונטיים לנושא/ השערות המחקר.

עקרונית, התקווה מבטאת בהגדרתה את התפיסה שקיים מחר בו ייתכנו שינויים רצויים. היא כוללת אמונה שמטרות יכולות להתגשם ושמהו חיובי יתרחש בעתיד. גם בתקופות קשות (כמו במהלך מגפת הקורונה), התקווה היא היכולת להאמין שיש סיכוי טוב לחיים בעלי משמעות המלווים בתפקוד איכותי יותר. לכך יש תימוכין במחקרים הרבים שערכו חוקרים בתחומי הספורט, הלימודים, העבודה, הפסיכולוגיה והרפואה. במחקרים נמצא שרמת תקווה גבוהה מסייעת לאוכלוסיות מגוונות לרבות ילדים, להשקיע מאמצים בהשגת המטרות שלהם, למרות הקשיים ותוך גילויים של יצירתיות, גמישות והמשכיות (Snyder, 2000). כלומר, תקווה היא כוח מניע להתמודדות עם משימות חיים ללא קשר למשברים/ טראומות. בהקשר זה מן הראוי לציין את דיווחה של פרופ' מלכה מרגלית באתר Ynet (2021) לפיו בשלוש השנים האחרונות התפרסמו בכתבי עת מחקריים יותר ממאה מחקרים על תקווה שעסקו בשאלות מגוונות לרבות האם יש יסוד גנטי בתקווה או שהיא תכונה נרכשת. אמנם להורים עם רמות תקווה גבוהות יש סיכוי שילדיהם יולדו עם תקווה גבוהה, אך לא זוהה עד עתה במחקרים הבסיסי הגנטי לתקוותיות והיא מוצגת כתכונה נלמדת ומושפעת ועוסקת בשאלה כיצד אפשר לפתח תקווה מהילדות ולמדוד את התפתחותה.

באשר לפסיכותרפיה, מספר חוקרים הראו את היעילות של פסיכותרפיה להגברת התקווה - או הפחתת חוסר התקווה שגורמת לשיתוף פעולה חלקי עם הטיפול, הסתגרות, פאסיביות ואפילו מחשבות אובדניות או התנהגות הרסנית המסכנת חיים (Mani et al., 2020). גם במקרה הספציפי של טראומה כרונית-מורכבת על רקע השתתפות בקרב, מצאתי בשורה של מחקרים² על טיפול בפסיכותרפיה (פרטנית וקבוצתית), שפסיכותרפיה מגבירה תקווה ללא קשר לסוג הטיפול (ראו למשל, Levi et al., 2016).

מילות מפתח: תקווה (Hope), פסיכותרפיה (Psychotherapy), טראומה (Trauma).

מקורות בהם נעשה שימוש

Bisson, I.J., Matthews, R.A., Pilling, S., Richards, D., Turner, S. (2007). Psychological treatments for chronic post-traumatic stress disorder Systematic review and

² כל המאמרים שפורסמו על המחקרים שבוצעו נמצאים באתר.

meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*, 190, 97-104. DOI: 10.1192/bjp.bp.106.021402.

Imel, E.Z., Laska, K., Jakupcak, M., Simpson, L.T. (2013). Meta-Analysis of dropout in treatments of PTSD. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(3), 394-404. DOI: 10.1037/a0031474.

Levi, O., Bar-Haim, Y., Kreiss, Y., & Fruchter, E. (2016). Cognitive- behavioral therapy and psychodynamic psychotherapy in the treatment of combat-related post-traumatic stress disorder: A comparative study. *Psychotherapy. Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(4), 298-307. DOI: 10.1002/cpp.1969.

Luo, J., Li, L. Reangsing, C., Schneider, K.J. (2022). Effects of Psychotherapy on Hope/Hopelessness in Adults with Cancer: a Systematic Review and Meta-analysis. *International Journal of Behavioral Medicine*. doi.org/10.1007/s12529-021-10051-9.

Mani A, et al. (2020). The effectiveness of group acceptance and commitment psychotherapy on psychological well-being of breast cancer patients in Shiraz. *Iran Middle East Journal of Cancer*, 10(3), 231-238.

Snyder, C.R. (2000). Handbook of hope: Theory, measures, and applications. San Diego, CA: Academic Press.