

טיפול בפוביה דנטאלית אצל ילד בן 6 בעזרת EMDR

קרן פרדו- פסיכולוגית חינוכית בכירה ומטפלת משפחתית

רקע

אמו של א' בן ה- 6 ביקשה את עזרתי עקב פחדיו מפני טיפול שיניים. קודם לכן הוא עבר חוויה טראומטית אצל רופאת שיניים שלא עמדה בהבטחתה לעצור את הקידוח כשהרים את ידו. מאז נעשו נסיונות חוזרים אצל רופאים אחרים, אך א' נתקף פאניקה כל פעם מחדש וסירב לטיפול. מאחר שמצב השיניים חייב טיפול בדחיפות האם פנתה אלי כמוצא אחרון לפני ביצוע טיפול בהרדמה כללית.

א', הבן השלישי והצעיר במשפחה דתית. הוא תואר ע"י האם כילד נבון ורגיש עם פחדים שונים. הגננת שלו תארה אותו כנבון מאוד, אך לא תמיד מסתדר עם חברים ונוטה למצב רוח רוטן.

שיערתי, שאותה חוויה דנטאלית הפכה טראומטית עבור א' בשל רגישותו הכללית הגבוהה ובשל צורך גבוה במיוחד בשליטה. נוסף לכך, נראה שהושפע מחרדות אצל שני הוריו. האב תיאר עצמו כאדם חזק, היודע להקרין אדישות כלפי חוץ. יחד עם זאת, נשא עמו טראומה מלפני הולדת א' כאשר הבת הבכורה נפגעה בתאונת דרכים. האם היתה אז בהריון עם א' והאב זוכר עצמו מונע את כניסתה לבית החולים ומגן עליה באומרו, בניגוד לאמת, שהפציעה אינה חמורה. לדברי האם, האב היה "בדכאון" חצי שנה אחרי התאונה. האב הוא זה שעצר ברגע האחרון את טיפול השיניים של א' בהרדמה מלאה. לדבריו לא היה יכול לסבול את המחשבה ששוב יראה ילד שלו מחובר לצינורות. גם האם חוותה את תאונת הבת כטראומה משמעותית. נוסף לכך תארה עצמה כ"פחדנית" מאז ומתמיד, וכחוששת בעצמה מטיפולי שיניים.

לדברי האם 'א' מודע שחייב לטפל בשיניו ומעונין להתגבר על הפחד. לאחרונה א' אף הביע משאלה כזאת במסגרת טקס ההבדלה המשפחתית.

בפגישה הראשונה האם מלאה שאלון המדרג עד כמה א' סובל מתופעות אופיניות לתסמונת פוסט-טראומטית. שאלון זה תורגם מהחוברת של Ricky Greenwald ע"י יעלה לבבי. אין לו נורמות אך הוא מאפשר השוואה בין המצב של לפני הטיפול ב – EMDR ואחריו. עפ"י דירוג האם לפני הטיפול א' קיבל בסולם זה 17 מתוך 56 נקודות אפשריות. אתאר כאן את מהלך הטיפול בא' בעזרת EMDR. הפירוט שלהלן מתיחס ל"עבודה" שבפגישות הטיפוליות. במרבית הפגישות היו גם קטעי משחק. במהלך הטיפול היו גם מספר פגישות עם האם ופגישה אחת עם שני ההורים. בתאור שלי אבלט את הקשיים וההתלבטויות כי לדעתי מהם אנחנו יכולים ללמוד. במקביל לעבודה שלי עם א' ההורים איתרו רופאת שיניים אחרת, המומלצת לעבודה עם ילדים. לפני הביקור הראשון של א' במרפאתה שוחחתי עמה טלפונית.

הפגישה הראשונה עם א', הוקדשה להכרות ולהגדרת הבעיה מזוית הראיה שלו. א' ביטא רצון להתגבר על הפחד ואף נידב שמפחד מדברים נוספים ולא רק מרופאי שיניים. הכנו יחד רשימת פחדים. נוסף לכך, עשינו עבודה על מקום בטוח. כמקום בטוח א' בחר בפארק נחשונים. כשנשאל לטיב הרגשתו הטובה במקום הבטוח אמר: "זה כמו ללטרף חתול".

בפגישה השנייה, חיזקנו את המקום הבטוח ועבדנו על פחד מינורי מדמות מפחידה בסרט מצוייר. א' הצליח לעבד פחד זה והוריד את ה SUD ל – 0. התלבטתי אחרי פגישה זאת

אם לעבד פחד מתון נוסף אך שוכנעתי בהתיעצות עם עמיתה שאפשר כבר לגשת לעבודה העיקרית.

בפגישה השלישית, אחרי בדיקת העבודה מהפגישה הקודמת שהוכחה כאפקטיבית (א') דיווח שאינו מפחד יותר מאותה דמות) א' סיפר לי בהרחבה על האירוע עם רופאת השיניים שנקרא לה רינה. הוא אף צייר מפורט של רינה בחדר הטיפולים. (ציור 1)



בפגישה הרביעית, ניגשנו ישר לעבודה על האירוע הטראומטי. א' סימן את ה - SUD

ע"י מתיחת ידיו עד שנפגשו מאחורי גבו. כבעבר עבדנו עם tapping והשתמשתי במטאפורה של צפיה בסרט של האירוע. א' עצר אותי בכל פעם אחרי שגמר "לראות את הסרט." הסטים של גריה דו-צדדית בד"כ כללו 6 – 7 טפיחות בכל צד. להלן תמליל של עיקרי הפגישה. א' נתבקש לראות את החלק הכי מפחיד של הסרט: (בין הקטעים המסומנים בנקודות היו סטים של tapping).

- שהיא מטפלת בשן אני מצביע והיא אומרת רגע רגע (כוונתו שאינה מפסיקה לקדוח עפ"י הסימן כפי שהבטיחה), אבל הקטע של הרגע.... אני ממשיך להצביע והיא אומרת רגע.

- שהיא אומרת רגע ואני צורח מכאבים ואני מתחיל להרגע.
- שאנחנו הולכים הביתה ויש לי קצת כאבים בשן ואני הולך לסבתא....
- אני יכול לראות את הפרק הראשון. אני יושב על הכסא וה...—וזה כואב.

- היא עושה לי צילום ואני רואה פתאום חור.
- אין לי כלום
- זה ככה (הוא מגדב שה – SUD כרגע בעוצמה של 30 ס"מ) שאני נזכר שהיא מטפלת.
- התגברתי על זה. עשיתי אה והיא קדחה לי ולא כאב לי בכלל.... אמנם נשמע כאילו הגיע לסוף העיבוד, אבל הייתי סקפטית. זה היה פתאומי מדי ומהיר מדי. חשבתי שא' כנראה רוצה להפטר ממני. תחושה זאת התחזקה כשהמשיך ואמר: אני לא יכול לחשוב כ"כ הרבה דברים. המוח שלי התעייף. א' המשיך והעיר: רינה זה משהו שמבטיחה דברים ולא מקיימת. אומרת רגע רגע.
- למרות עייפותו ניצלתי את שתוף הפעולה שלו והמשכתי לסט נוסף. (סימן אחד מיני רבים להריצות היתר האופיינית לי). נזכרתי שאמרתי לה—אני לא יודע אם זה באמת היה—אם זה יכאב והיא אמרה לא.
- אני לא אחשוב עליה בכלל ואני אשכח אותה. התחלתי לחשוב שאולי באמת קרה משהו בעקבות העבודה שעשינו.

א' הציע להוסיף משהו לציור. הוא הוסיף את הדלת וכסא בחדר ההמתנה. (ציור



(2) אמא ישבה. את רוצה שאצייר את אמא? החזרתי לו את

ההחלטה והוא מחליט: אצייר אשה אחרת. אפשר לדעתי להבחין כאן בנסיון של א' ליצור דיפרנציאציה בין האם המפחדת לבין עצמו. יובאו דוגמאות מאלפות לכך גם בהמשך. כעת א' המשיך מיוזמתו וצייר גמד. שאלתי: מה היה קורה אם הגמד היה בסרט? א' הגיב: הוא היה עושה לי קסם שאני לא ארגיש את זה. מטבע הדברים גיליתי התלהבות רבה מהצעה זאת וביקשתי שנעשה עוד סט כשא. רואה את הסרט בהשתתפות הגמד:

• אני פוגש את הגמד. אתה יכול לעשות לי קסם?

א' צייר גם מכשפה. לאחר מכן הגענו סוף סוף לסט האחרון. א' דיווח:

• התגברתי עוד פעם.

בסוף הפגישה ביקשתי שוב את ה SUD וא' שוב מתח את הידיים עד מאחורי הגב.

נשארתי מבולבלת לגבי אפקטיביות העיבוד.

הפגישה החמישית: כדי שא' יהיה פנוי להתמודד עם הפחד ללא לחץ מיותר הודעתי לו,

בסיכום עם האם, שיינתן לו זמן להתגבר לפני שייקבע לו תור לרופא שיניים. א' המשיך

להביע רצון להתגבר.

כעת א' הציע לצייר את מה שיש לו בלב. אני ביקשתי שיצייר מה שיש לו בלב בקשר

לרינה כי אנחנו מנסים להתגבר עליה. בקבוצת ההדרכה, הנחייה זאת שלי עוררה

מחלוקת. היו כאלה שחשבו שיש לעבוד בסגנון פתוח יותר ולאפשר לילד להיות פעיל

יותר בהתווית כיוון הטיפול. לעומת זאת, המדריך שלנו, אודי אורן, תמך בדעתי, שאם

הילד מוכן לשתף פעולה ולעבוד אין מניעה מללכת באופן ממוקד וישיר לעבר המטרה.

א' צייר את רינה כדמות גדולה. הוא צייר גם את חדר הטיפולים של רופאת השיניים



והסביר לי מה כל דבר. (ציור 3) הפעם ניסיתי להוציא מא'

NC. תגובתו: שזה יכאב לי בטיפול. עם עזרה הגענו ל - NC אני לא יכול. א' מציע את ה PC אני רוצה לחשוב על נחשונים (המקום הבטוח שלו). אנחנו ממשיכים לשוחח על ה PC והוא אומר: נכון כשחוטפים לך את התיק את לא יכולה לא לפחד. כ"א מפחד ממהו. נראה שהיה לו קשה להבין שמדובר ב PC בעתיד גם אם אינו יכול להאמין בכך כעת. עם הסברים שמדובר בעוד הרבה זמן מסכים ל PC: אני כן יכול. ראיתי שעבודה עם NC ו - PC קשה לו ולא המשכתי לבקש אותם בפגישות הבאות.

נוסף לכך, ניסיתי למדוד את ה SUD בדרך אחרת. ביקשתי מא' להדביק מדבקה על השולחן כך שהקו לאורך קצה השולחן מפינתו ועד למדבקה יסמן את עוצמת המצוקה. א' סימן קו של מטר בערך. א' צייר סרגל תלוי על הקיר ולידו ילד המסמן את ה SUD שלו. אבל הילד אינו מגיע עד לקצה הסקלה. לכן א' מצייר לידו אשה עם יד ארוכה ארוכה, שמדביקה את המדבקה בראש הסרגל. האם האשה הגדולה והנפחדת כ"כ היא במקרה אמא? לא מן הנמנע. הרגש של א' הוא פחד. תהליך העיבוד המשיך כלהלן:

- אני יושב על הכסא והיא אומרת לי רגע רגע. (א' חוזר ומפרט את כל התמונה).
- שיהיו לי שיניים בריאות.... בסוף הצלחתי להתגבר

- שאלתי מה יכול לעזור לו: קוסם, שדון. אני: מה הם אומרים? א': שתתבייש, ושולחים אותה לארץ של פחדנים ושם מפחדים ממנה וגם היא מפחדת. א' צייר את הקוסם עם קדרה. אני כתבתי למענו את דברי הקוסם: את צריכה להתבייש. מה זה צריך להיות? את לא הקשבת לא' ואת צריכה להתבייש. אני לא מרוצה מההתנהגות שלך כי את לא יודעת מה את אומרת לא'. אני שולח אותך למקום מיסתורי ורחוק. מי שהולך לא חוזר לעולם. את צריכה לבקש סליחה. אין לך חלק בעולם הבא. את העלבת אנשים רבים. בפעם הבאה את צריכה להקשיב לא'.

- לאחר מכן הקראתי לו את הטקסט הנ"ל תוך כדי tapping.

בסוף הפגישה א' שוב סימן את ה SUD על השולחן. הוא היה נמוך ב – 14 ס"מ מבתחילה.

בשלוש הפגישות הבאות א' צייר קוסמים, שדים, מכשפות ושאר מפלצות. רינה

מופיעה בחלק מן הציורים וניתן לראות שדמותה הולכת ודועכת. (ציור



(4 בפגישות אלה מצאתי את עצמי מאלתרת שיטה שאפשר

לקרא לה "tapping and rapping". בזמן שא' צייר עמדתי מאחוריו וטפחתי על כתפיו

לסירוגין (כמובן לאחר קבלת הסכמתו). תוך כדי כך אני המצאתי שירים (או ליתר דיוק

דיקלומים או ראפים) על הקוסמים ואיך שהם מפחידים את רינה ונוזפים בה ומלמדים

אותה לקח. בהמשך הראפים מדגישים את כוחות הילד להתמודד, כשיש ילד כזה חזק מוטב לרופא השיניים שיזהר. א' נענה להזמנתי להצטרף לשירים והמציא קטעים ארוכים באותה הרוח שגם אותם ליוויתי ב tapping.

בסוף הפגישה השביעית א' צייר את רינה עם פנים נפחדות (ציור



(5) ואמר שיש עוד רופאים שלא מכאיבים לילדים. במהלך

הפגישה השמינית א' צייר שתי דמויות המייצגות את רינה בצורה מקוטעת (ציור



(6) . נראה שהדמות של רינה מתחילה להטשטש.

למרות כל זאת אני עדין הייתי בספק. בפגישה השביעית א' סימן את ה SUD בראש הסקלה. בפגישה השמינית האם חזרה ומלאה את השאלון של Greenwald לגבי סימפטומים פוסט-טראומטיים והציון לא ירד והיה זהה כמעט לציון בתחילת הטיפול. קיבלתי עזרה בקבוצת ההדרכה שלנו בהנחייתו של אודי. נאמר לי שלמרות מדדי

ה-SUD, 'א' לפי כל הסימנים עיבד את הטראומה של רינה באופן עמוק ונרחב. רינה היתה הטראומה הדנטלית הראשונה (first) וגם הקשה ביותר (worst) עבור 'א'. בדיקה העלתה שא' לא עבר חוויות טראומטיות אצל רופאי שיניים אחרים. בנקודה זאת היה נראה שאפשר להמשיך הלאה ל - future projection . כמו כן הוצע לי ליצור מסגרת זמן באשר לתחילת טיפול השיניים. מאחר וא' עמד לפני הכניסה לכתה 'א' הוצע לקשור את היכולת לטפל בשיניים להיותו תלמיד בוגר בב"ס.

הקבוצה עזרה לי להבין שכמו במקרי פוביה אחרים גם כאן 'א' לא יגיע לתחילת טיפול השיניים ללא חשש. הבנתי שמטרתי צריכה להיות שיוכל להתגבר על ההמנעות, לנסות שוב ולחוות את חווית ההצלחה. 'א' צריך לגשת לטיפול השיניים בתחושה ש"יהיה קשה, אבל יש לי הכוחות להתמודד עם זה." עוד הוצע לי לתכנן עם 'א' גם מפגשים שיתקיימו אחרי שיצליח לטפל בשיניו כדי לשלול אפשרות שהוא משמר את הפחד בשל ההנאה מהקשר איתי. הקבוצה גם הצביעה על החששות של האם כגורם משמעותי הדורש התיחסות רבה יותר.

הפגישה התשיעית התקיימה שבוע לפני ה - 1 בספטמבר. 'א' לא ביטא חרדה כלשהי לגבי המעבר לביה"ס. הסברתי לו שאחרי תחילת כיתה 'א' יצטרך ללכת לרופא השיניים ואז יוכל לבוא אלי רק לשחק כי לא נצטרך לעבוד על התגברות. לא היתה תגובה מיוחדת על כך.

בקשתי מא' לצייר רופא שיניים שלא יפחד ממנו. אחרי דיון הוא החליט לצייר רופא קוסם. גם כאן המשכנו ב - tapping and rapping . הפעם 'א' צייר את רינה על כסא



הטיפולים (ציור 7) : הפה שלה מלא חורים, כואב לה והשערות שלה סומרות.

בפגישה העשירית סיפרנו סיפור על ילד שהולך לרופא השיניים. שוחחנו על כלי הרופא



וא' ביקש לצייר אותם (ציור 8) . תוך כדי הציור המשכתי עם

tapping and rapping. לאחר מכן בדקנו זה את שיניה של זאת בעזרת כפיות. א' אף

עשה לי צילום ועקר לי שן. הובהר שיגיע אלי שוב רק אחרי בדיקת הרופאה החדשה

ויספר חוויות.

הפגישה הבאה הוקדשה לאם ודנו בה על חרדותיה ביחס לא' וכן ביחס לבתה שעמדה

בפני ניתוח.

בפגישה שלאחר מכן א' הגיע אחרי בדיקת שיניים שעברה ללא תקלה. עדין דיווח

שמפחד אך לא הצליח להבהיר בדיוק ממה. במפגש זה צייר את רינה שוב, הפעם

ביוזמתו, בקוים מקווקוים. א' הסביר שזהו ציור מתוך חוברת עבודה ושעלי לחבר את הקוים. א' עשה ציור נוסף מסוג דומה שהיה מטושטש עוד יותר. האם אנו רואים כאן את העלמותה הסופית של רינה? סוכם שא' יגיע אלי שוב רק עם תחילת הטיפול השיניים.

הפגישה השלוש עשרה התקיימה כשעתיים לפני שא' עמד להתחיל את טיפול השיניים. האם נכנסה לחדר ראשונה ודיווחה שא' מביע חשש אך אינו בפאניקה. הוא אינו מסרב בניגוד למצבים דומים בעבר. לעומת זאת האם עצמה היתה מוצפת חרדה. הזכרתי לה כמה חשוב שתקרין אמונה ביכולתו של א' להתמודד. ביקשתי שתדמיין אותו יושב בכסא הרופאה ומתגבר על הפחד וחש גאה בעצמו. האם הצליחה להעלות תמונה זאת בדמיונה ועשיתי לה installation עם מספר סטים קצרים של tapping. היא מסרה באופן מיידי שמרגישה רגועה הרבה יותר.

כעת הגיע תורו של א' שביקש להתחיל את הפגישה במשחק. לאחר מכן שאלתי אותו מה אפשר לעשות כדי לא לפחד אצל רופא השיניים. א' ענה שאפשר לחשוב על דברים טובים וביחד פירטנו דברים טובים שאפשר לחשוב עליהם, כולל המקום הבטוח.

בשלב מסויים א' לחש לי משהו באוזן. כשלא שמעתי הוא ניגש לדלת, וידא שאמא אינה בטוח שמיעה ואמר לי בקול רם שהוא כבר מסוגל לעבור את הטיפול.

ביקשתי שיראה את כל הסרט של קבלת טיפול שיניים ויאותת לי מתי הוא רואה משהו בלתי נעים. א' לא אותת כלל במהלך הסרט ובסוף דיווח: *פחדתי פתאום. באה מפלצת.*

הקוסם הצליח לסלק אותה ועשה לי קסם שלא אפחד גם בפעם השניה והשלישית.

א' ואמו יצאו רגועים מהפגישה לאחר שצייר מפלצות וקוסמים וביים מלחמה ביניהם



(ציורים 9 ו-10)

ואולם טיפול השיניים לא התקיים באותו היום עקב קלקול במכונה של גז הצחוק. בסופו של ענין א' התחיל את הטיפול רק כעבור 12 יום. פגשתי את א' שוב כשבוע לאחר מכן. הוא דיבר על טיפולי השיניים בשלוות נפש. כך היה גם במפגש הבא, כעבור שבועיים, אחרי הטיפול השני.

בינתיים נפגשתי גם עם האם ביחידות והיא סיפרה שקיבלה כוחות מההתגברות של א' מה שסייע לה להתמודד גם עם הניתוח של הבת. האם הבחינה בתפנית ביכולתה להתמודד עם חרדות. ניסינו גם להתחקות אחר שורשי ה"פחדנות" שלה. לדבריה לאמה היו תגובות דומות. הצעתי שנראה את החרדה כ"קמע" שהועבר אליה מאמה כדי שיגן עליה ויבטיח שתהיה זהירה במצבי סכנה. האם קיבלה מטאפורה זאת והיתה מוכנה להכיר באפשרות שתוכל לשמור על ילדיה בעזרת כל אמצעי הזהירות הדרושים גם אם תוותר על "קמע" הלחץ וההיסטריה. לבקשתי כתבה מכתב לאמה בו היא מודה לה על דאגתה אך מסבירה לה שכיום היא מחזירה את הקמע מאחר ואינה זקוקה יותר למורשת המשפחתית של היסטריה כדי להגן על עצמה ועל ילדיה.

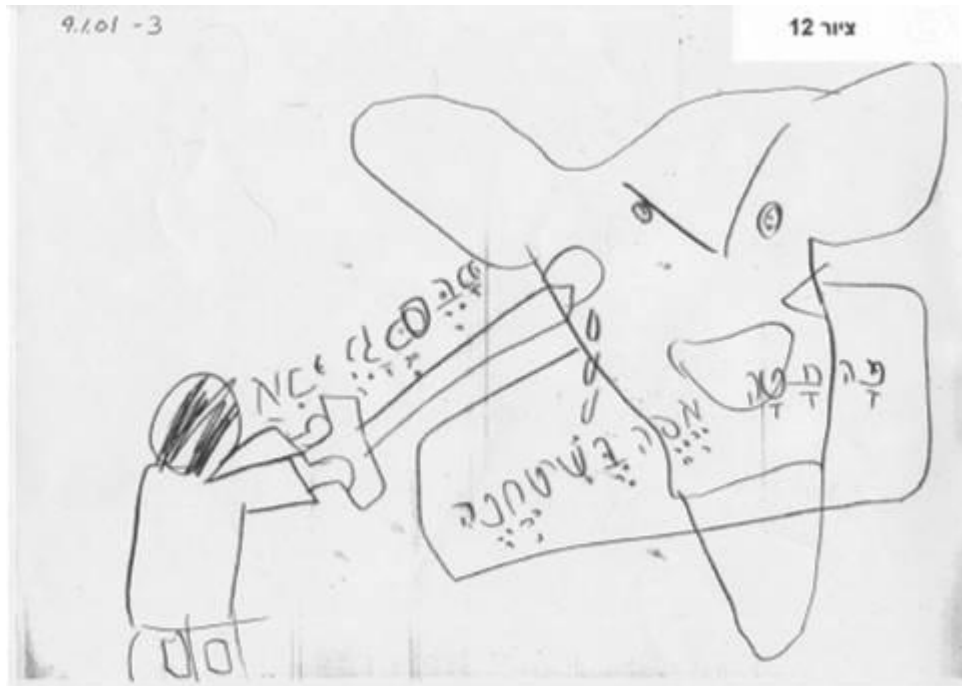
א' המשיך בטיפולי השיניים. הוא עבר בהצלחה מספר סתימות, טיפולי שורש, התקנת כתר, עקירה וגם עקירה כירורגית. נפגשנו שוב כעבור כחודשיים קרוב לסיום הטיפולים. א' הראה לי בגאווה את הפה ה"מסודר" שלו ואמר "אני לא מפחד מכלום ברופא שיניים." לפרוטוקול ביקשתי ציור אחרון של רופא שיניים (ציור 11)



. הפעם הוא צייר את הרופא

המסביר לילד בעזרת דגם כיצד לצחצח שיניים. הוא צייר גם את הילד ואת האסיסטנטית. כילד גדול בכתה א' כבר כתב בכוחות עצמו בתוך הבלונים: הרופא, ד"ר צרפתי, אומר: "תצחצח 3 פעמים ביום". האסיסטנטית אומרת: "תתגבר על הטיפול". והילד אומר: "טוב, אני אנסה". לשאלתי א' הסביר שהמחשבות עזרו לו להתגבר וגם לגרש את הפחד. לבקשתי צייר את מחשבתו: הפחד חזק... הילד אומר לו: "מה אתה עושה בשטחינו?"

ומגרש אותו עם חרב. (ציור 12)



זהו סוף הסיפור מלבד מסיבת הסיום. בסה"כ טיפול זה נמשך 19 פגישות (16 עם א', 3 עם האם ואחת עם שני ההורים) שהתפרסו על פני 8 חדשים.

לסיכום

היתה לי הזכות לעבוד עם ילד רגיש, נבון ויצירתי. למדנו יחד על מגוון אפשרויות ליישום EMDR עם ילדים צעירים. תאור הטיפול מצביע גם על התועלת שבהתייעצויות עם עמיתים. בהסתכלות לאחור נותרת השאלה אם אפשר היה להגיע לתוצאות דומות באמצעות טיפול קצר יותר.