

הליוך התמודדות עם חוסר האונים לתקופת הקורונה / יוני אלקינס ותולי פלינט
רקע לגבי ההליוך: במסגרת העבודה עם אוכלוסיות מורכבות והתמכרויות תולי פלינט ויוני אלקינס פיתחו דרך עבודה שהם מעבירים בארץ וברחבי העולם בשם BLSteps. דרך זו משלבת את עקרונות 12 הצעדים (מבוססים על קבוצות אלוהליסטים אנונימיים) ועקרונות הEMDR AIP. אחד השלבים הראשונים בהכנה עם אוכלוסיות מורכבות במיוחד, היא הרחבת היכולת והעמידות למצבי חוסר אונים והכלת רגשות קשים. מסמך זה הינו אדפטציה של חלק משלב ההכנה של BLSteps שמותאם לכלל האוכלוסייה בדגש על תקופת הליוך של הקורונה. כמובן שהליוך זה גם נותן מענה לכלל הקשיים הכרוכים בהימצאות במצבי חוסר אונים.

אנו שמים לב שהרבה מהמטופלים הקבועים וגם אלו שפונים כעת לטיפול מתמודדים עם לחצים רבים הקשורים לחוסר האונים שעולה באופן טבעי בתקופה זו מכל מיני סיבות. חלק ניכר נכנסים לחרדות, הצפה רגשית קשה, עצבנות, ורגשות חזקים אחרים, ובמילים אחרות, יציאה מחלון הסיבולת, אשר מהווים תגובת נגד לחוסר היכולת להכיל את חוסר האונים. הסיבה לחוסר המסוגלות להכיר בחוסר האונים נעוצה רבות בשל **אמונה חוסמת** אשר מקשרת בין חוסר אונים לסכנה. מכיוון שהליוך זה הינו חלק משלב ההכנה, איננו מעוניינים להיכנס לזיכרונות עבר אלא לסייע למטופל להתמודד עם שחרור האמונה החוסמת ללא הצפתו עם חומרים מוקדמים יותר.

מטרת ההליוך: לאור כך, מטרת ההליוך תהיה ניתוק הקשר שנעשה בין תחושת חוסר האונים לבין הסכנה או מטה-קוגניציה שלא ניתן להיות בחוסר אונים. מטרתנו היא לערער על הנחת יסוד זו עד לניתוק הקשר בין השניים.

דרך העבודה: הליוך זה הינו חלק משלב ההכנה ועל כן ההערכה של האירוע תהיה מעט שונה. בעבודת עיבוד רגילה אנחנו עובדים על היחס של המטופל כלפי אירוע כלשהו. בהליוך זה המוקד אינו אירוע אלא יחסו של המטופל כלפי חווית חוסר האונים. בEMDR סטנדרטי היינו בונים תכנית עבודה של הבנה מהיכן למד שחוסר אונים מסוכן, אך בשלב זה של הטיפול איננו יכולים עדיין להיכנס לחוויות עבר טראומטיות ולכן העבודה היא של הקהייה של חווית הרתיעה מחוסר אונים עם עבודת הווה בלבד. לאור כך, ישנם כמה שינויים בשלב ההערכה:

1. אירוע: לרוב בוחרים אירוע מסוים שהוא נושא העיבוד. האירוע שנעבוד עליו ישתנה לאורך ההליוך. המטרה היא להיות עם חוסר האונים. זה נעשה על ידי העלאת חוויה שמעלה חוסר אונים, אך ככל שנעבד החוויה הזו תהיה פחות מצידה ואז מבקשים להעלות חוויה או נושא אחר שמציף. מטרתנו היא ללמוד להיות עם חוסר האונים ולא להקהות אותו. מה שאנחנו מקהים זה רק את חווית הרתיעה מחוסר האונים.

2. ייצוג (Target Image): הייצוג של חוסר האונים יהיה תחושת הגוף שאני מרגיש כשאני חסר אונים. זו אותה תחושת גוף כל פעם ולכן אנחנו יכולים אף להזכיר את תחושת הגוף שדיווח עליו

- כקשורה לחוויית חוסר האונים. יש לשים לב שהתחושה היא של חוסר אונים ולא של התגובה לחוסר האונים. על כן התחושה צריכה לשדר חולשה, מגבלה וכו'.
3. NC: היחס כלפי חוסר האונים. ראו טבלה בהמשך לדוגמאות
4. PC: ראו טבלה בהמשך לדוגמאות
5. VOC: סטנדרטי
6. רגש: מה הרגש שעולה כשמעלים את חוויית חוסר האונים וNC
7. במקום SUDS ישנם שני מדדים: מידת העוצמה של חוסר האונים, $=0$ אין חיבור כלל לחוסר האונים, $=10$ חיבור מלא לחוסר האונים; מידת הרתיעה מחוויית חוסר האונים, $=0$ לא נעים אבל אוכל להיות עם זה ולהכיל את זה ללא כל רתיעה מכך, $=10$ מוכנות לשלם כל מחיר בעולם כדי להיפטר מהתחושה הזו כאן ועכשיו.
8. תחושת גוף: של הרתיעה מחוסר האונים, ולא תחושת הגוף של חוסר האונים עצמו.

תמלול של הליך צעד 1 (חיבור לחוסר אונים):

1. הסבר למטופל מה מטרת ההליך.
- "היום אנחנו הולכים לעבוד על היכולת להיות עם חוסר האונים ולהכיל אותו. המטרה שלנו היא להגיע למצב שבו אפשר להרגיש חוסר אונים או חולשה ולא להיות מאוימים מכך. אנחנו בעצם רוצים לנתק את הקשר שיש בין חוסר האונים לתחושת הסכנה". אם המטופל כבר עשה עיבוד של EMDR: "אנחנו נעשה את זה קצת שונה ממה שאנחנו לרוב עושים עם EMDR".
2. מציאת אירוע לחוסר האונים שאפשר להתחיל איתו:
- מטרתנו להפעיל את חוסר האונים. האירוע שנבחר אינו רלוונטי ואף עלול להשתנות במהלך העבודה. בשלב זה אנחנו עדיין עובדים רק על אירועי הווה, טריגרים. לא להיכנס לעבר.
- "מתי בפעם האחרונה היית במצב של חוסר אונים או חולשה בלי יכולת לעשות עם זה משהו? לא צריך להיכנס לפרטי פרטים, מספיק רק כותרת"
3. איתור חוויית חוסר האונים: "מה הרגע שהכי מבטא את חוסר האונים?" _____ "איפה זה בגוף?" _____ כאן החלק הכי קריטי בהערכה.
- יש לוודא שהתחושה הגופנית היא זו של חוסר האונים, ולא של הרגש המשני כתגובה לחוסר האונים. על התחושה להיות קשורה לחוויה של מוגבלות, חולשה, ולא שמעידה על צורך לברוח או להילחם. יש לכתוב את התשובה של המיקום בגוף שמרגישים חוסר אונים, ומעתה זהו הייצוג (Target Image) של הליך זה (במקום תמונה).
4. ביצוע הערכה על הרתיעה מחוסר האונים:
- ייצוג חוסר האונים: תחושת הגוף שתוארה בסעיף לעיל _____

NC: התפיסה השלילית, בשונה מההערכה הסטנדרטית, מתייחסת לתפיסת המטופל את חוסר האונים, ולא בהכרח לתפיסתו על עצמו. ראה דף הבא לאפשרויות. "מה המשפט השלילי שעולה לך ביחס לאותה תחושת חוסר אונים?"

אם יש צורך בהבהרה אפשר לומר "בעיניך, חוסר אונים זה...מה?" ברוב המקרים יהיה צורך בהצעות של המטפל כי הסיכוי שהמטופל יעלה על NC מתאים קלוש. רשימת הצעות בסוף דף הבא. PC: התפיסה החיובית לגבי חוסר האונים. ראה דף הבא לאפשרויות. בדיקת VoC: "מה עדיף בעיניך לומר לגבי חוסר אונים?"

VOC: "כשמעלים עכשיו את חווית חוסר האונים (לחזור על המיקוד בגוף), כמה המילים (PC) מרגישות לך נכונות עכשיו מ 1 עד 7 כאשר 1 מרגיש בכלל לא נכון ו 7 מרגיש נכון לחלוטין?" רגש: "כשמעלים את התחושה של חוסר האונים (להקריא את תחושות הגוף שדיווח לייצוג חוסר האונים) עם המילים (NC), איזה רגש עולה כלפי חוסר האונים?" LOP - עוצמת חוסר האונים: "מה מידת עוצמת תחושת חוסר האונים כרגע, כאשר 0 זה חוסר חיבור לחוסר האונים ושלא מרגישים אותו כלל, ו-10 זה חיבור מלא לגמרי לתחושה הזו?" NTA - עוצמת הרתיעה: "מה מידת הרתיעה עכשיו מאותה תחושת חוסר אונים, כאשר 0 אומר שזה לא תחושה נעימה אבל אפשר להכיל אותו באופן מוחלט למרות שלא נעים, ו-10 אומר מוכנות לשלם כל מחיר בעולם כדי להעיף את זה ממך באופן מיידי?"

גוף: "איפה מרגישים את הרתיעה הזו בגוף?" שימו לב: העדיפות היא שתחושת הגוף תהיה ביחס לרגש תגובה לחוסר האונים ולא לחוסר האונים עצמו.

5. עיבוד רגיל בדגש על עקרונות צעד אחד אחורה (OSB) – לקריאת מאמר המסביר את העקרונות: <https://emdris.ravpage.co.il/OBS%20%D7%91%D7%A2%D7%99%D7%91%D7%95%D7%93%20EMDR>

6. במקום לחזור להעלות לאירוע, חוזרים לחווית חוסר האונים (ואפשר להפעיל אותה על ידי אותו אירוע או אירוע אחר) בבדיקת האירוע צריך לוודא חזרה לחוסר האונים (שהוא הטרגט): "מה מידת החיבור שלך לתחושת חוסר האונים כרגע מ-0 עד 10 כאשר 0 זה שחוסר האונים בכלל לא מורגש ו 10 אומר שזה הכי חזק שאפשר להרגיש?" אם _____ כמו בפעם הקודמת או פחות: "אפשר להתחבר יותר? מה הכי גבוה שאפשר להתחבר כעת?" _____ מבקשים להתחבר יותר ויותר עד לחיבור המקסימלי כעת.

*אם המטופל רוצה אך לא יודע איך להתחבר יותר לחוסר אונים, מעלים טריגר יותר רלוונטי ומציף כרגע. לדוגמא: "מה הדבר שיש לך כרגע הכי הרבה חוסר אונים כלפיו? נהיה עם זה קצת. מה החלק שהכי גורם לחוסר אונים בזה? מה מידת החיבור שלך לחוסר האונים כרגע מ 0 עד 10 כאשר 0 זה שחוסר האונים בכלל לא מורגש ו 10 אומר שזה הכי חזק שאפשר להרגיש?" _____

7. בודקים שוב רתיעה: "מה מידת הרתיעה עכשיו מאותה תחושת חוסר אונים, כאשר 0 אומר שזה לא תחושה נעימה אבל אפשר להכיל אותו באופן מוחלט למרות שלא נעים, ו-10 אומר מוכנות לשלם כל מחיר בעולם כדי להעיף את זה ממך באופן מיידי?" _____

8. המשך עיבוד עד להגעה של חיבור 10 לחוסר אונים ורתיעה 0.
9. כאשר ניכר שיש פחות רתיעה או התנגדות ויותר נוח למטופל, בודקים NTA (רמת רתיעה) שוב. אם אותו דבר או גבוה יותר, ממשיכים עיבוד עם מיסוי מוגבר יותר של זיכרון העבודה. אם נמוך יותר, ממשיכים עיבוד. בודקים LOP (עוצמת חיבור לחוסר האונים) ומבקשים להעלות ובודקים שוב NTA. ממשיכים להעלות LOP עד שהNTA גבוה מספיק אך עדיין בתוך חלון הסיבולת של המטופל וממשיכים עיבוד. חוזרים על שלבים 7-9 עד ש $LOP = 10$ (או מקסימלי) $NTA = 0$.
10. התקנה סטדנרטית של PC עד $VOC=7$:

"כשמעלים עכשיו את חוויית חוסר האונים, האם המילים (PC) עדיין מתאימות או שיש משפט אחר

שעדיף לך?" PC עדכני: _____

"כשמעלים עכשיו את חוויית חוסר האונים (לחזור על המיקוד בגוף), כמה המילים (PC) מרגישות לך

נכונות עכשיו מ1 עד 7 כאשר 1 מרגיש בכלל לא נכון ו7 מרגיש נכון לחלוטין?" _____

"אבקש להעלות את חוסר האונים יחד עם המשפט (PC) ולעקוב אחרי אצבעותיי" ביצוע סטים של

BLS כאשר בין סט לסט בודקים VOC עד ש $VOC=7$ ואז עושים סט אחרון לחיזוק.

11. סריקת גוף

"אבקש שוב להעלות את תחושת חוסר האונים יחד עם המילים (PC) ועכשיו לסרוק את הגוף מכף

רגל עד ראש ולבדוק אם יש עדיין תחושה כלשהי בגוף שיכולה להעיד על רתיעה כלשהי מחוסר

האונים" אם עולה משהו, עושים על כך עיבוד וממשיכים סריקת גוף עד לסריקה נקייה.

<u>תפיסות שליליות להליך 1 [NC]</u>	<u>תפיסות חיוביות להליך 1 [PC]</u>
מסוכן להיות חסר אונים	זה לא נעים ועם זאת אני יכול להכיל את זה
לא אשרוד אם אהיה חסר אונים	אפשר להישאר במצב הזה
אני לא יכול לשאת חוסר אונים	אני יכול להרגיש חסר אונים ולשרוד את זה
חוסר אונים יפרק אותי	זו רק חוויה
אסור להיות חסר אונים	אוכל לפנות לעזרה להתמודד עם חוסר האונים
אין לי מה לעשות מול חוסר האונים	אני יכול להיות עם זה
אני חייב לברוח מזה	מותר להיות חסר אונים/חלש
אין לי יכולת להכיל את זה	חוסר אונים זה רק לא נעים אבל לא מסוכן