

הכנה לעבודה מקוונת

באופן כללי, לפעמים צריכים להקדים שלב 2 כדי לקבל היסטוריה בבטחה כשלקיחת היסטוריה מוציאה את המטופל/ת מתוך חלון הסיבולת. בעבודה מקוונת אני ממליץ להתחיל לפחות עם חלקים של שלב 2 לפני שלב 1. כמו כן, בהעברה לעבודה מקוונת עם מטופלים/ות שעד כה עבדו בחדר טיפולים, חשוב לעבור על הכנה ספציפית לעבודה מקוונת לפני המשך בתוכנית העבודה.

לצורך כך, צריכים להתכונן לבעיות שכיחות שעשויות לקרות בעבודה על מסך, למשל, איך לפעול כשתרחש נפילת קו. כדי להכין למצב זה ניתן לעבוד עם פרוטוקול דומה למקום רגוע/בטוח. בפרוצדורה של מקום רגוע/בטוח, אנו:

1. מעלים מקום רגוע/בטוח.
 2. מתרגלים ומחזקים את החיבור עם המקום.
 3. מבקשים מהמטופל לחשוב על משהו שמפריע ולהשתמש במקום הבטוח כדי להוריד מצוקה.
- אנו מקבלים חוסר יכולת להשתמש במקום רגוע/בטוח כסימן אזהרה, שאולי שווה לעבוד יותר על הכנה.

כדי לתרגל התמודדות מול נפילת קו אנו משתמשים בפרוצדורה בנויה על אותם שלבים:

1. מתרגלים משאבים שימושיים לעת נפילת קו (נשימות, מקום בטוח, אאמא, וכו' בהתאם לצרכים של המטופל).
2. מתרגלים ומחזקים שימוש במשאבים.
3. מבקשים מהמטופל/ת לדמיין שעובדים על תכנים שמעיקים ומתרגלים נפילת קו, דרך כיסוי המצלמה, ומבקשים מהמטופל/ת להשתמש בתוכנית כדי להוריד מצוקה.

בונים תוכנית (רשימת צעדים עם שימוש במשאבים, לפי סדר) לשימוש בעת נפילת קו. מומלץ שהמטופל/ת יכתוב/תכתוב לעצמו/ה את צעדי התוכנית, כדי שתהיה לפניו כתוב בעת פגישות מקוונות.

לדעתי, מי שעוד לא יכול להפעיל אמצעים אלו בזמן נפילת קו דמיוני אין להמשיך לשלבי 3-7 איתם עד שהם יכולים להתמודד עם הבעיה השכיחה הזאת.

בנוסף, שווה להחליט מראש מי מתקשר כדי שלא יהיה מצב שהמטופל/ת במצוקה ושניהם (מטופל/ת ומטופל/ת) מנסים להתקשר בו זמנית משני הכיוונים ללא הצלחה. עוד אפשרות שיוני יושע המליץ באחד מההדרכות הקבוצתיות: להשאיר טלפון פתוח עם הקליינט במצב שקט לאורך שעת טיפול (ראיון גאוני בעיניי).

יש מטופלים שחוששים מעבודה מקוונת. יש לבדוק איתם מה החששות ולהתייחס בהתאם. בידה ורלוונטי, ניתן להשתמש בפיתוח וחיזוק משאבים ישירות על היכולת לעבוד אונליין.

בדף הבא יש פרוטוקול מפורט:

עבודה מקוונת – שלבים להכנה למקרה של נפילת קו

	<ul style="list-style-type: none"> - שימוש בלי תנועת עיניים. - ניתן להשתמש בחיבוק פרפר או הקשבה למוזיקה בילטרלית להרפיה. - כל כלי שעוזר למטופל/ת לעשות שינוי במצב תודעה (state change) יכול להתאים.
יש להנחות למטופל לפי הצורך	
בחירת משאבים	<p>"בשעת פגישה מקוונת לפעמים יש נפילות קו. בואי נכין משאב (או מספר משאבים) לאפשר לך להוריד רמת הפעלה ו/או מתח באופן עצמאי במידת הצורך עד שנצליח לחדש קשר. איזה משאב יש לך שיכול לעזור במקרה כזה?"</p> <ul style="list-style-type: none"> - במידה ואין, עוזרים למטופל בפיתוח משאבים. - אפשר להשתמש במיכל, מקום בטוח, אאמא, הרפיה, נשימות, Mindfulness, תרגילי הרפיה מ-SE, מוזיקה, ריקוד, טאי צ'י, יוגה, וכו'. - יש לחזק ולבדוק יעילות של כל משאב בנפרד.
רגשות ותחושות גופניות	<p>"כאשר את/ה (מעלה/משתמש במשאב), תשימי/י לב למה שאת/ה רואה, שומעת, מרגישה. מהם הרגשות שעולים בך? מהן התחושות הגופניות שלך?"</p>
חיזוק/עיגון	<p>"תתמקדי/י (במשאב), במה שאת/ה רואה, שומעת, מריחה, התחושות... תספרי לי עוד על חוויותיך."</p>
עוד חיזוק – בלי או אם גירוי בילטרלי עצמי	<p>"תעלה/י את (המשאב). תתרכז/י על מיקום התחושות הנעימות בגוף ותני/י לעצמך להנות מהן. תתעמקי/ בתחושות האלו. (ניתן להשתמש בחיבוק פרפר קצר ולאט או במוזיקה בילטרלית שנמצא אצל המטופל) "למה את/ה שם/ה לב עכשיו?"</p> <p><u>אם חיובי:</u> "תתעמקי/ יותר." (אם או בלי גירוי בילטרלי עצמי) "למה את/ה שם/ה לב עכשיו?"</p> <p><u>אם שלילי:</u> כוון את המטופל להתרחק, ולהשאיר כל החלקים לא נעימים בצד ולחזור לחיובי, במידה ואפשר. אם זה מוצלח, תאמר "תתרכז/י בזה... למה את/ה שם/ה לב עכשיו?" ואם זה לא מצליח. יש למצוא משאב אחר ולוודא שאין אסוציאציות לאנשים, טריגרים, או אירועים מטרידים מן העבר, או לעבור ל-Mindfulness או תרגילי נשימה, וכו'.</p>
בדיקה מול "ניתוק" הקו	<p>"עכשיו נבדוק את יעילות המשאב מול ניתוק הקו ב'כאילו'. תדמיין שאנחנו עובדים על חומר שקצת מפריע (ברמה 2-3 SUD)... אני אסתיר את המצלמה שלי. תשימי/ את החומר המפריע בצד (או במיכל. תשתמשי/י (במשאב) כדי להרגיע את עצמך. אחרי קצת זמן אחזור. במידה וזה יותר מדי, תגיד לי או תשתמש בסימן עצור ואחזור מיד."</p> <p>מסתירים את המצלמה בשקט... חוזרים</p> <p>"איך זה היה?"</p> <p>ניתן לחזור על שלב זה מספר פעמים עם שהייה קצת יותר ארוכה.</p>
בניית תוכנית מפורט לפי סדר	<ul style="list-style-type: none"> - יש לחזור על השלבים למעלה כדי לאסוף משאבים לפי הצורך. - יש להכין רשימה כתובה של המשאבים לפי סדר מותאם למטופל/ת, ולוודא שהרשימה תהיה לצד המחשב של המטופל/ת בזמן פגישות. - קובעים מראש שבמידה ולא מצליחים לחדש את הקשר המקוון, מי מתקשר למי, כדי לא להגיע למצב ששני הצדדים מנסים להתקשר בו זמנית ואף אחד לא מצליח. - יש לציין שניתן להיעזר ברשימה זו בכל מקרה של הפעלה רגשית לא רצויה/אדפטיבית.

Preparation for Online Work

In general, we sometimes need to start with some Phase 2 – Preparation/Stabilization work prior to Phase 1 – History Taking. This is necessary when history taking will take the client out of their window of tolerance. In online work, I recommend starting with at least parts of Phase 2 before Phase 1. Also, in moving to online from in-person work with existing clients, it is important to go through specific online work preparation before continuing with the treatment plan.

To do this, we need to prepare for a common problem that may occur when working online. For example, what to do in the event of a connection failure. To prepare for this situation we can work with a procedure similar to calm/safe place. In a calm/safe place procedure, we:

1. Bring up a calm/safe place.
2. Practice and strengthen the connection with the place.
3. Ask the client to think of something that is mildly disturbing and use the safe place to reduce distress.

If a client cannot derive benefit from the safe place exercise, we consider that a warning sign, and that more preparation is likely to be necessary.

To practice coping with a line failure, we use a procedure built on the same steps:

1. Build connection to a resource in the event of a line failure (breathing, safe place, 4 elements, etc. whatever is appropriate for the individual client).
2. Practice and strengthen use of resources.
3. Ask the patient to imagine that they are working on mildly disturbing content and practices a line failure, by covering the camera. Ask the client to use the resource to reduce distress.

Build a plan (an ordered list of the resources) for use when in the event of connection failure. It is recommended that the client write down the steps of the plan and have the list next to him/her during all online sessions.

In my opinion, those if a client is unable self-calm during an imaginary line failure, consider doing more preparation and resource building before proceeding to Phases 3-7.

Additionally, it is worth deciding in advance who will call whom in the event that the online connection cannot be reestablished, so that we don't find ourselves in a situation that the client is in distress and both (therapist and patient) are trying to call simultaneously and unsuccessfully.

There are clients who express fear or discomfort regarding online work. Address their concerns. Resource Development and Installation (RDI) can be used to strengthen the clients' ability to work online.

Find detailed procedural steps for this preparation on the following page:

Online Work – Procedural Steps for Preparation for Possible Line Failure

INSTRUCT CLIENT TO USE AS NEEDED	<ul style="list-style-type: none"> - Use without eye movement. - Possible use of butterfly hug or bilateral music for relaxation. - Any tool that helps the client achieve “State Change” can be appropriate.
CHOOSE RESOURCES	<p><i>“Occasionally, during online meetings, there can be line failures. Let us prepare a tool (or some tools) that can help you lower your activation or stress level on your own in case the need arises, until we can reestablish communication. What tools or resources do you think would be helpful to you in such an instance?”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Help the client with resource development when needed. - Containment exercise, safe place, 4 elements, relaxation, breathing, Mindfulness, SE relaxation exercises, music, dance, Tai Chi, Yoga, etc. are all possible resources. - Enhance use of each resource separately.
EMOTIONS and SENSATIONS	<p><i>“As you (bring up/use that resource), notice what you see, hear, and feel? What emotions are you experiencing? What sensations do you have in your body?”</i></p>
ENHANCEMENT	<p><i>“Focus on your (resource), what you see, hear, smell, and your sensations. Tell me more about what you are experiencing.”</i></p>
FURTHER ENHANCEMENT with or without BLS	<p><i>“Bring up your (resource). Concentrate on where you feel the pleasant sensations in your body and allow yourself to enjoy them. (When helpful, use butterfly hug - slow and short, or slow relaxing bilateral music that the client has access to.) What are you noticing now?”</i></p> <p>If positive: <i>“Focus on that. (with or without BLS) What do you notice now?”</i></p> <p>If negative: Redirect attention away, setting aside any negative parts and return to the positive, if possible. If successful, then <i>“Focus on that... What do you get now?”</i> If not successful, identify another resource, making sure there are no associations with people, or shift to a mindfulness or breathing exercise, etc.</p>
TEST WITH “LINE FAILURE”	<p><i>“We will now test the effectiveness of this resource with an “as if” line failure. Imagine that we are working on some slightly disturbing material (SUD 2-3)... I will cover my camera. Place the disturbing material on the side (or in a container). Use your (resource) by yourself. In a moment I will return. If you are having difficulty, use your “stop signal” and I will return immediately.”</i></p> <p>Cover the camera and remain quiet... Return.</p> <p><i>“How was that?”</i></p> <p>Repeat as necessary with slightly longer wait times.</p>
BUILD ITEMIZED ORDERED PLAN	<ul style="list-style-type: none"> - Repeat above steps for additional resources, as needed - Prepare a written list of resources according to the client’s needs and be sure that the written list is next to the client during sessions. - Establish in advance, if the online reconnection is not successful, who will call whom, so that both are not trying to call simultaneously and unsuccessfully. - Note that this list can also be used in other cases of maladaptive emotional activation.