

השימוש במיינדפולנס לטיפול ב-OCD

להשתמש בנפש כדי לשנות את המוח !

מאת: ד"ר ג'פרי שוורץ

תורגם ע"י : אנטיתזה גלגל

מאמר מקור : <http://www.hope4ocd.com/mindfulness.php>

הערת המתרגמת : מדובר למעשה בהרצאה שהעביר ד"ר שוורץ בכנס מומחים, בהתייחסות לספרו Brain Lock . מאמר סיכום הספר עצמו נמצא תחת "ארבעת הצעדים של ד"ר שוורץ". מומלץ להקדים ולקרוא אותו.

יש הרבה טיפולים אפקטיביים שמוצעים לטיפול ב-OCD והסבל מהסימפטומים יכול להיות מאוד רציני. יש עכשיו דרכים לטפל בהפרעה באפקטיביות, בשילוב של שימוש בתרופות כמו גם דברים שאתה יכול ללמוד לעשות עם המוח של עצמך. אימונים מנטליים יכולים להיות באמת אפקטיביים בלעזור לאנשים עם OCD לשנות לא רק את התפקוד שלהם ואת הכיוון הקליני פרגמטי של ההפרעה, אלא גם (איך שאנחנו עומדים לראות) לשנות את המוח בעצמו.

זה מביא אותנו לאספקט השני, אולי חשוב לפחות כמו הראשון : המשמעות הרפואית המדעית המעמיקה שמדגימה שמה שאנשים עושים עם המוח שלהם משפיע על איך שהמוח עובד. אני רואה בזה כמשימה שלנו כאשר אנחנו מתקדמים קדימה כחברה להגביר את ההבנה של אנשים שאיך שאתה מפקס את תשומת הלב שלך, ועל מה שאתה מפקס אותו, יש השפעה עצומה על איך שהמוח שלך עובד.

אני חושב שבתרבות החומרנית שהורישה לנו המאה ה-20 יש את הנטייה של אנשים לחשוב את עצמם כרק מקבלים פאסיביים של התוכן המנטלי של עצמם. בסופו של דבר, לחשוב על עצמם כמעט כמו על מכונות, אנשים יכולים להאמין שאין להם הרבה מה לעשות לגבי הרגשות מטרידות אלא אם כן תיקח איזשהיא תרופה, ושלמעשה אתה נידון למעשה לחוות את האפקטים של בעיה כמו OCD עד אשר מישהו ימצא את התרופה שתגרום לך להרגיש יותר טוב.

עכשיו בשום אופן אני לא רומז שתרופות לא עוזרות בטיפול במצבים נוירו-פסיכיאטריים עם בסיס ביולוגי ברור, כמו ב-OCD. בכל אופן, אני חושב שכדי להמשיך קדימה כקהילה רפואית וכחברה אנחנו צריכים להבין שהגישה החומרנית לא רק לבריאות המנטלית והפיזית, אלא גם לחיים עצמם, נוטה להפשיט אותנו מהיכולת להתחבר עם הכוח שבתוכנו. והכוח הזה, אשר כולנו ניחנו בו, מאפשר לנו להביא לשינוי עצום בדרך שאנחנו חיים ואפילו בדרך שהמוח שלנו עובד.

אני חושב שזה באופן יחסי ברור, שאם אתה רק חושב על המשמעויות של כל זה, שיש לזה אפקט חברתי עצום במושגים של אחריות אישית. למעשים יש באמת חשיבות לא רק על הדרך שבה הם משפיעים על אנשים אחרים אלא אפילו על איך שהם משפיעים על המוח שלנו ועל איך שהוא עובד. זה המסר הגדול שצריך להעביר קדימה והמשמעויות העצומות שיש לו על איך מטפלים בבעיות מנטליות חברתיות, ועל הפרעות רפואיות בכללי, הם מאוד חשובות.

בדקות הבאות אני הולך לנסות להסביר לכם כמה הסימפטומים של ההפרעה הזו יכולים להיות מובנים כבעיה רפואית שקשורה למוח. הנקודה הראשונה היא שלאנשים עם OCD יש חילוף חומרים מוגבר, או דרך אחרת להגיד את אותו הדבר היא שיש שימוש באנרגיה מוגזמת באזור ספציפי של המוח שלהם. האנרגיה המוגזמת הזאת נמצאת בדיוק מעל ארובת העין באזור שנקרא הקורטרס האורביטלי הקדמי. יש תמונה של זה בספרי "Brain Lock" בכריכה האחורית.

זה מאוד ידוע מהרבה מחקרים נוירו-התנהגותיים שהחלק הזה של המוח מעורב בהערכות רגשיות שאנשים עושים לגבי הסביבה שלהם. יותר ספציפית, הוא מעורב בהרגשה שמהווה לא בסדר בסביבה, או מה שאנחנו לפעמים קורים לו אות אזהרה שגוי. הנקודה הגדולה היא שאנשים עם OCD הראו חילוף חומרים מוגבר בחלק הזה של המוח שנותן את ההרגשה שמהווה לא בסדר. החלק הזה במוח באמת פעיל יותר על המידה אצל אנשים עם OCD.

יש כמעט לבטח קשר בין השינוי הביולוגי הזה והתיאור למשל של ההרגשה של חיים בתוך מחסן, ומדוע ההרגשה המטרידה לא עוברת, וזה פשוט בגלל שהמוח עובד יותר על המידה.

חלק חשוב נוסף של מבנה המוח להבנת OCD הוא ה "caudate nucleus". יש תמונה שלו בעמוד 59 בספר "Brain Lock". ה caudate nucleus הוא כמו גיר אוטומטי במוח. מה שקורה ומהיכן שלקוח השם של הספר, הוא שמעגל אזהרה שגוי שמוכל בתוך הקורטקס האורביטלי הקדמי נתקע בגיר פשוטו כמשמעו. התוצאה היא שאתם מופצים בהרגשות המאוד מטרידות האלה.

זו הסיטואציה בראיה כללית: בתחתית החלק הקדמי של המוח נמצא הקורטקס האורביטלי הקדמי, אשר יכול לשלוח אותות אזהרת שגויה. הוא שולח את האותות שלו בקישור ישיר לcaudate nucleus, שמתנהג כמו גיר אוטומטי. בגדול בגלל מאפיינים ביולוגיים מורשים ה caudate nucleus, נתקע בגיר שוב ושוב ושוב והמחשבות הרעות, המחשבות המטרידות האלה, ממשיכות להפציץ את המודעות הפנימית של הבנאדם.

עכשיו מה יכול אחד לעשות בקשר לזה? החדשות הטובות הם שיש הרבה מה לעשות לגבי הבעיה הזאת. בעוד שזה די נפוץ, משפיע על אחד מתוך 40 אנשים באוכלוסייה הכוללת, יש גם כמות ענקית של מידע שזו מחלה שמגיבה לטיפול.

בהחלט יש תרופות היכולות לעזור בתהליך הטיפול. מה שהתרופות האלה עושות זה למעשה פועלות על הנורטרנסמיטור סרוטנין, שהוא מפורז במוח על פני שטח גדול, במיוחד ב caudate nucleus ובקורטקס האורביטלי הקדמי. ע"י ויסות רמות הסרוטנין במוח, התרופות לאורך תקופה של כמה חודשים מורידות את האינטנסיביות של המחשבות המטרידות שמפריעות.

אנחנו גם יכולים לשנות את הפעילות באותם מבנים של המוח ע"י ללמוד איך לכוון שנית את התשומת לב שלנו והדרך לכוון שנית את התשומת לב שלנו היא בעיקר פונקציה של תהליך מנטלי שנקרא מיינדפולנס* ("קשיבות" בעברית). יש למיינדפולנס משמעות פילוסופית משמעותית שתוארה לראשונה לפני 2500 שנים ע"י גוטאמה בודהה.

מיינדפולנס זה הבסיס של הפילוסופיה של בודהה ושל תרגול המדיטציה. בכל אופן, כאשר משתמשים בו כדרך להתקדמות מנטלית למשהו כמו OCD, אין לו כל משמעות דתית בכלל. זה באמת חשוב להדגיש – שום דבר בשימוש במיינדפולנס לעולם לא יפגע/יתנגש באמונות הדתיות של כל דת אחרת. למרות שיש במובן מסויים מה שקוראים לו תוכן רוחני, זה בכלליות לתת לנפש להשפיע על המוח.

מיינדפולנס כפעולה מנטלית מתוארת בצורה מופשטת בנספח שבסוף המסמך הזה. אני באמת מעודד אותכם לקרוא אותו. תבינו שמיינדפולנס זו פעולה שבה אתה לומד לאמן את עצמך לכוון את התשומת לב שלך בצורה מטיבה ובריאה.

מיינדפולנס הינו תהליך אימונים להתבוננות בחוויה הפנימית ברוגע ובהרגשה של בהירות. כשבוחנים את החוויה הפנימית בצורה רגועה, בהירה ומבלי להגיב אליה. למשל במקרה שרק עכשיו שמענו עליו שבו אחד רושם לעצמו סימנים מנטליים כדי שיזכירו לו שלמרות שהחוויה היא מאוד לא נעימה, היא לא משהו שהאחד צריך לדאוג בגללו במושגים של לקחת שליטה על הנפש של עצמך. התהליך של ההתבוננות בעצמך עוזר לאנשים להגיע להבנה יותר ויותר שהם יכולים לשנות את התגובות שלהם למחשבות האלה בדרכים מאוד מסתגלות.

"ארבעת הצעדים" (ראו בפורום מאמר "ארבעת הצעדים של ד"ר שוורץ") הם הבסיס של הטיפול המוצג בספר Brain Lock (והם מוצגים בעמוד 219). המושג של התקיעה של המוח מתייחס למעגל אזהרה שגוי שנמצא במצב מופעל/"דלוק". צעד ה"שיום" (מלשון לתת שם) שהוא הצעד הראשון שמזהה את המחשבות המטרידות והדחפים ככלום מלבד סימפטומים של OCD, הוא בעיקרו שווה ערך למה שהרגע תיארתי כמיינדפולנס. דרך אחרת להסתכל על צעד השיום נקרא "לעשות סימנים מנטליים".

מה שאתה רוצה ללמד את הנפש שלך לעשות בצעד השיום הוא לזהות **שהסיבה למדוע אתה מרגיש כמו שאתה מרגיש כשיש לך סימפטומים של OCD, היא פשוט בגלל מצב רפואי, מצב רפואי שניתן לטיפול**. מה שזה עושה זה להתחיל לשים דברים בפרספקטיבה של החיים האמיתיים. אתה מתחיל להבין מדוע ההכרה שלך מופצצת בחוויות מטרידות שכאלה.

אנחנו עכשיו לוקחים את היתרון של ההתקדמות במדע הרפואה, שהראה לנו ללא צל של ספק שיש מנגנונים מוחיים שאחראים להימצאות של ההרגשות שלנו שם. ואז אנחנו מקשרים את זה לתהליך מסורתי של התבוננות מנטלית. אנחנו משתמשים בתהליך הזה של התבוננות מנטלית צלולה לשים באמת את הקונטקסט למדוע המחשבות מטרידות אותנו כל כך – בגלל שיש לנו מחלה שניתנת לטיפול. הצעד השני עונה לשאלה מדוע זה ממשיך להטריד אותנו.

הצעד הראשון הוא "שיום". אנחנו שמים סימון מדויק בנפש שלנו שעונה לשאלה, "מה זה שמטריד אותנו?" והתשובה היא מחלה שניתנת לטיפול, OCD. למעשה, התהליך הזה עובד טוב בדיוק להתקפות פאניקה, הפרעת פאניקה, חרדה חברתית וביטודו לכל הפרעות החרדה. אנחנו חייבים להבין שההרגשה עצמה היא לא מה שחשוב, זו ההבנה שלנו את העובדה שאנחנו יכולים להתבונן בתשומת לב ברגשות ובכך לשנות את התגובות שלנו אליה. זה יגרום לנו להרגיש יותר טוב ויעשה את הנפש שלנו יותר חזקה ואפילו את הכימיה של המוח בדרכים שיזיוו אותנו לכיוון הנתיה הבריאה.

אז הצעד השני, "ייחוס מחדש" הוא התשובה לשאלה, "מדוע הם ממשיכים להטריד אותנו?". הדבר שבאמת גורם להם להתיש אותנו זה שהם לא עוברים, הם ממשיכים להטריד ולהטריד אותנו. התשובה לשאלה הזאת היא שהעוצמה וההטרדה של המחשבה או הדחף נגרמת ע"י מצב רפואי OCD, וזה קרוב לוודאי תוצאה של חוסר איזון ביוכימי במוח. אז אתם מייחסים את ההרגשות הרעות ל-OCD ומפסיקים להאשים את עצמכם בזה.

ואז עלה לנו הפתגם הקטן שפצינט ממש אמר, "זה לא אני זה ה-OCD". עכשיו יש לזה הרבה עם מיינדפולנס כי קשיבות היא זאת שמרשה לכם לראות בבהירות שאתם לא המחלה ושהנפש שלכם וההכרה שלכם היא לא התהליך של המחלה. יש אספקט מתבונן לנפש שבאמת יכול לשמור על עצמאות אפילו שהתוכן של ההכרה מבוקר בחריפות ע"י התהליך של המחלה. אנחנו באמת מאמנים את הנפש לא להזדהות עם החוויות האלה אלא לראות את עצמנו מנותקים מהחוויות האלה.

עכשיו ברגע שאנחנו רואים שהנפש שלנו מנותקת מהחוויות האלה אנחנו יכולים להמשיך לצעד הקריטי השלישי. הצעד הזה שנקרא, "לפקס מחדש" למעשה משנה את איך שהמוח עובד. בצעד הפיקוס מחדש ביטוי המפתח הקריטי הוא "לעקוף". אני משתמש במושג הטכני של "לעקוף". לעקוף את הסימפטומים ה-OCD יים ע"י פיקוס התשומת לב על משהו אחר והביטוי מפתח פה הוא לעשות התנהגות אחרת. במושג "לעקוף" הכוונה לא לחכות שההרגשה תעבור - לעקוף אותה ע"י עשייה של התנהגות אחרת, אפילו שההרגשה ממשיכה להטריד אותך.

עכשיו מדוע זה כל כך חשוב ? הסיבה מדוע "לעקוף" היא מושג טכני היא בגלל שהחלק הקשה בטיפול שבאמת דורש רצון ולהישאר-עם-זה וגם אומץ הוא לזכור שאתה לא יכול לסלק את ההרגשות האלה בטווח הקצר. אתה באמת עוקף אותם ובצורה הזאת זה כמו מסלול מכשולים.

אתה מוכרח לדלג או ללכת מסביב או כל דרך אחרת שאתה יכול כדי לא להתקע להתנהגויות קומפולסיביות כמו רחיצה או בדיקה. אתה מזכיר לעצמך שאתה רוצה לעשות משהו מועיל, ובד"כ מה שאתה רוצה לעשות הוא דבר שאתה רוצה לעשות שהוא גם מוכר וגם מועיל.

כאשר אתה עושה את זה על בסיס רגיל אתה פשוטו כמשמעו משנה את הקיבולת של קופסת העברת ההילוכים ב caudate nucleus. מה שקרה זה שקופסת ההילוכים מתחילה עכשיו להעביר להתנהגויות טובות. בגלל התהליך הרפואי של המחלה היא לא תעביר להתנהגויות הטובות אלא אם כן תזיו אותה ממש בעצמך ע"י פיקוס מחדש של תשומת הלב שלך בעקשנות להתנהגות מתאימה. מילות המפתח היא תעשה התנהגות אחרת בעוד אתה עוקף את העובדה שהמחשבות המטרידות והדחפים עדיין שם.

כלל האצבע הכי חשוב בשביל הצעד הקריטי הזה הוא לא לנסות לגרום למחשבות להסתלק, בגלל שבטווח הקצר זה משהו שאתה לא יכול לעשות. יש מנגנוני מוח חזקים שמתרחשים כאן וזה איפוא שאנשים צריכים הרבה תמיכה בטיפול הזה. יש נטייה טבעית לרצות לסלק את המחשבות האלה. בכל אופן אתה צריך לקבל את העובדה שהסימפטומים שם אך להבין בקשיבות שהם לא צריכים לשלוט על

מה שאתה עושה. זו הסיבה מדוע אנחנו אומרים "זה לא מה שאתה מרגיש זה מה שאתה עושה שקובע", וזה עקרון מאוד חשוב לחיים.

בפועל זה אומר שאם אתה רוצה לשנות את איך שאתה מרגיש אתה צריך לעשות דברים טובים. אם אתה שם את כל הפוקוס על הכוונה שלך לעשות דברים טובים, הרגשות שלך בטבעיות יעקבו. אם תשים יותר מדי מתשומת הלב שלך על איך שאתה מרגיש אז אתה תקבל הרבה תגובות רגשיות בגלל שאתה יותר מדי עסוק עם הרגשות שלך, ודברים יכולים פשוט להתפתל ולהפוך ליותר ויותר אינטנסיביים ובלי שליטה.

עכשיו כאשר אתה עושה דברים בדרך הנכונה ושם את תשומת הלב שלך על מעשים מה שבסוף יקרה זה שבאמת "תעריך מחדש" וזהו הצעד הרביעי והוא הצעד האחרון בתהליך. זה בדרך כלל לוקח מספר שבועות או חודשים כדי להתחיל להתרחש. ב"להעריך מחדש" הכוונה שבאמת תלמד לא לקחת את ה-OCD או כל סימפטום חרדה שאנחנו מדברים עליו בערכו הנקוב. במקום זה אתה צריך לזהות את ההרגשה בדרך אחרת. זה החלק הכי חזק של מיינדפולנס בגלל שעם מיינדפולנס אתה יכול לחוות ממש את אותה חוויה אך לחלוטין להרגיש אחרת מכשהיית לפני שהיית מודע.

אז זו לא ההרגשה שצריכה שינוי, זו ההבנה שלך את האמת שצריכה להשתנות. כאשר ההבנה שלך את האמת מתפתחת אז ההרגשה שאני צריך לרחוץ, אני צריך לבדוק, אני לא יכול לנשום יש לי התקפת פאניקה וכל פוביה שהיא משתנה. המפתח הוא לשים ערך אחר על ההרגשה הזאת ולומר "הו באמת זה רק הסימפטום, זה רק הסימפטום הרפואי שאני לא צריך להקשיב לו שאני הולך לפקס מחדש ולהתנהג בצורה מתאימה". כן, דרושה קשיבות. כן, צריך כוח מנטלי חזק. אך זה תהליך רב עוצמה עם תוצאות רבות עוצמה.

כאשר אתה עושה את זה המוח שלך פשוטו כמשמעו משתנה בדרך מאוד משמעותית. אתה ממש השתמשת בנפש שלך כדי לשנות את המוח שלך. אנחנו גם יכולים להשתמש בתרופות סטנדרטיות, מה שנקרא SRI כדי לשנות את הפעילות בתיבת ההילוכים בדרכים שעוזרות. כמו שאמרנו מקודם תרופות יכולות לשנות את הפעילות בתיבת ההילוכים וההרגשות אכן מצטמצמות בדרך הזאת. אני יותר משמח להשתמש בתרופות לאנשים שזה מתאים להם, ויותר ממחצית האנשים עם OCD משמעותי הם מתאימים לפחות באיזשהו חלק של הטיפול. העובדה שמאוד מעודדת אותנו היא שאתה יכול לגרום לאותם שינויים בחילוף החומרים של תיבת ההילוכים רק ע"י שימוש של המוח שלך והיכולת שלו להתפקס על התנהגות חדשה.

עם הלמידה של הרגלים חדשים וטובים יותר, והדפוסים החדשים של פיקוס תשומת הלב, אתה ממש רואה שינויים ביולוגים באזור של המוח שמתפקד כמו תיבת ההילוכים. אני מאוד מאמין שזה גם מפחית את הצורך בתרופות, למרות שמחקר רב צריך להיעשות על האספקט הזה של הטיפול. אני חושב שכל הקלינאים פה בכנס יסכימו שכאשר אנשים עושים את הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי יש לרוב הפחתה פרוגרסיבית בכמות של התרופות שנדרשת.

עם הזמן ניתן לראות אנשים שצריכים פחות תרופות לעומת אם הם לא היו עושים את הטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי. אני מאוד מציע לחוקרים קליניים בתחום לשאוף להיפותיזה הזו בדרך שיטתית. אני חושב שזה יהיה באמת טוב ללקט עוד מידע שאומר שאנשים שעובדים על טיפול קוגניטיבי-התנהגותי ומשנים את איך שהמוח שלהם עובד, הצורך שלהם בתרופות מופחת בדרך. כבר יש לנו עדות קלינית רבה שזו אמת.

זה מאוד עוזר ואפילו עוזר פיננסית. זה בטוח עוזר בצד של תמונת תופעות הלוואי. אך נקודה אחרת יותר חשובה היא שאנחנו עכשיו מבינים שלנפש שלנו יש כוח אמיתי להשפיע על איך שהמוח שלנו עובד.

הפוקוס של הנחישות שלנו, בדרך של ניצול הפיקוס מחדש של תשומת הלב שלנו ועשייה של התנהגות אחרת, מחזקת אותנו לשנות את תוכנית המעגל הפתולוגית הנוולדת במוח. במסר הזה אני חושב שמגיעה מודעות שבאמת יכולה לשנות את התרבות הכוללת שלנו במושגים של הכוח של מיינדפולנס לשנות לא רק את חיינו אלא אפילו את התפקוד הפנימי של המוח שלנו.

תודה רבה לכם.

*מיינדפולנס (קשיבות)

מיינדפולנס, בצורה הכי פשוטה שניתן לתאר אותה, זו היכולת לצפות בתחושה הפנימית של האחד עם הבהירות הרגועה של מודעות חיצונית. זה הוגדר ע"י נזיר בודהיסט ידוע כ"מודעות צלולה ומודעות שדבקה במטרה אחת של מה שלמעשה קורה לנו ובתוכנו, ברגעים רצופים של תפיסה". הפעולה המנטלית של תשומת הלב המיוחסת בדרך כזו מאפשרת לסובלים מאוטידי ובעיות דומות אחרות לפתח את התובנה הנחוצה לבחירה מודעות חדשה ויותר אדפטיבית של תגובות למחשבות ולדחפים המטרידים והאינטנסיביים שמפציצים את התודעה שלהם. בצורה מעשית, שינוי הפרספקטיבה של האחד בדרך הזאת דורשת מאמץ ניכר ודי מכוון, במיוחד כאשר זה נעשה בנוכחות של חרדה משמעותית ופחד. מהסיבה הזאת, בספרי "Brain Lock" פיתחתי ארבעה צעדים : שיום, ייחוס מחדש, פיקוס מחדש והערכה מחדש כדי לעזור לאנשים שעובדים על OCD ובעיות קרובות לנצל מיינדפולנס בצורה יותר אפקטיבית.

גישת ארבעת הצעדים לטיפול היא ביסודה שיפור של שיטות תרפיה קוגניטיביות-התנהגותיות מסורתיות. מעורב בה אימון סיסטמטי של אנשים עם OCD לזהות את הסימפטומים שלהם כמקושרים לחוסר איזון ביוכימי אשר יכול להגיב לדרכים אדפטיביות בדרכים שמובילות לתפקוד משופר. העצמה אישית ניכרת מתרחשת כאשר הסובלים מ-OCD מבינים שהסימפטומים שלהם, הם למעשה, "מסרים טועים מהמוח" כאשר המצב הרפואי של OCD גורם להם לחוות, ויש להם את היכולת לשנות בנחישות את ההתנהגות והתגובות הרגשיות ל"מסרים השגויים" הללו.

המטרה של הטיפול היא ללמוד להגיב ל"מסרים המוחיים השגויים" בדרך חדשה ובצורות יותר אדפטיביות. זה מושג ע"י ניצול של טכניקות לפיקוס מחדש של התנהגויות, שבהם פעילויות תפקודיות מבוצעות במקום תגובות OCD רגילות. טכניקות האימון הקוגניטיביות-התנהגותיות מאפשרות לפצינטים לנצל יכולות מפותחות במטרה לתרגם יותר במדויק את הסימפטומים שלהם, כשהתוצאה היא יכולת משופרת להתמודד עם תגובות רגשיות והתנהגותיות לחרדה האינטנסיבית שהם גורמות. התוצאה היא יכולת משופרת לשמירה על פוקוס מכוון על הביצועים של התנהגויות אדפטיביות נבחרות במקום להיכנע לאוטומט של תגובות קומפולסיביות כמו שטיפה חוזרת ובדיקות, שנוצרות ע"י המחשבות המרתיעות והדחפים של OCD.