

ACT – טיפול בקבלה ומחוייבות

(תעשו מקום לחרדה, ואז תמשיכו בחייכם...)

תורגם ע"י : אנטיתזה גלגל
אוגוסט 2010

אתר מקור :

<http://www.anxietyhappens.com>

חרדה היא חלק חשוב ובלתי נמנע מלהיות חי. למרות זאת, להרבה אנשים הנסיון עם החרדה הוא בעייתי. הפרעות חרדה (OCD ביניהם) הן הבעיות הכי מצויות שפוגשים אנשי מקצוע של בריאות הנפש. בהתחשב בשכיחות, זה לא מפתיע שהרבה מחקר הוקדש לפיתוח טיפולים אפקטיביים להפרעות חרדה.

מדוע חרדה ?

מרבית האנשים שמוטרדים ע"י חרדה יעשו הכל כדי להכחיד אותה מחייהם. הם רואים חרדה כבעיה, ולהיפטר ממנה את הפתרון. הדבר הראשון שצריך להבין על חרדה, בכל אופן, שהיא נורמלית וחלק בלתי נמנע מלהיות בן אנוש. למעשה, הנוכחות של מעט חרדה חיונית להישרדות שלנו כאינדבידואלים וכמין.

שתי הגישות לטיפול בהפרעות חרדה שקיבלו את מרבית התמיכה ממחקרים מדעיים במרכזים רפואיים הן טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) וטיפול בקבלה ומחוייבות (ACT). מומחים קליניים שמתמחים בטיפול בחרדה יכולים להשתמש בקומבינציה של גישות אלו.

טיפול CBT כולל את המרכיבים הבאים :

אימוני הרפייה : נשימה, מתח שרירים ושחרור שליטה.
אימונים קוגניטיביים
חשיפה

אימוני מיומנות (כמו פתרון בעיות, תכנון, ניהול זמן ואסרטיביות)

טיפול ACT מבוסס על הקונספטים הבאים :

פרדוקס השליטה :

שליטה ברגשות
שליטה במחשבות

קבלה :

אתה לא החרדה שלך
ניתוק קוגניטיבי

מודעות :

ההווה

מחוייבות :

ערכים

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) טיפול בקבלה ומחוייבות

ACT צובר הכרה כטיפול אפקטיבי למגוון של בעיות פסיכולוגיות. הראיות העולות גם ממחקרים מנטלים רפואיים ומלימודי פסיכולוגיית אנוש בסיסיים מזכירים שגישות טיפול שמתרכזות בעיקר בשינוי מחשבות ורגשות יכולות להיות מוגבלות באפקטיביות שלהם. יתר על כן, הגישות ממוקדות-שינוי הללו יכולות להחמיר מספר בעיות. מספר הולך וגדל של תיאורטיקנים ותרפייסטים תומכים במיקוד מחדש על חשיבות הקבלה כאשר מתמודדים עם בעיות אמוציונליות ומחשבות מטרידות. טיפולים מבוססי-קבלה כמו ACT נחשבים כ"גל שלישי" של פסיכותרפיה מבוססת-מחקר, כאשר "הגל הראשון" הוא טיפול התנהגותי ו"הגל השני" הוא טיפול קוגניטיבי. מאמר במגזין טיים ב 2006 מתאר עליה בראיות שתומכות ביעילות ה ACT ומדווח שיותר מ- 12,000 קלינאים הוכשרו ל ACT.

ACT נמצא יעיל בטיפול בחרדה, זכאון, התמכרויות לסמים ואלכוהול, טראומה והפרעות אישיות. מהדורת ינואר 2006 של Behaviour Reserch and Therapy סיכם את התוצאות של 13 מבחנים קליניים. אינדיבידואלים שטופלו ב ACT הראו שיפור גדול יותר מאלו שקיבלו טיפולים מסוגים אחרים ב-12 מתוך 13 מבחנים קליניים.

המרכיבים היסודיים של ACT כוללים: 1. ויתור על המאבק לשליטה במחשבות ורגשות לא רצויים, 2. להיות קשובים לרגע העכשווי ו 3. מחוייבות לכיוון פעולה שהוא עקבי עם מה שאתם הכי מעריכים בחייכם. בדרך הזאת ACT הוא גם על קבלה וגם על שינוי. קבלה של המחשבות והרגשות החרדתיים שלכם מאפשרת לכם להתמקד יותר בבהירות על ההווה ולקחת צעדים שמקרבים אותכם יותר לחיים שאתם באמת רוצים לחיות.

פרדוקס השליטה :

בני אנוש מכורים לשליטה. אחת הסיבות לכך היא שיש לנו מוח מאוד גדול ומורכב. "המוח הגדול" שלנו איפשר לנו להפעיל רמה מדהימה של שליטה על הסביבה שלנו. תתייחסו לדוגמא לאזור העסקים שבמרכז העיר של כל עיר גדולה. למעשה כל דבר שאתם רואים שם הוא עדות ליכולת של האדם לשלוט ולעצב את סביבתו. זה לא מפתיע, לכן, שאחד מהאינסטינקטים הראשוניים שלנו כאשר אנחנו מתעמתים עם חוויה לא רצויה היא איכשהוא לשלוט בחוויה הזאת. "אינסטינקט השליטה" נורה אוטומטית לפעמים בלי שנרגיש בו בכלל בכל זמן. ברוב המקרים, הוא עובד מאוד טוב. אם נשפכת לכם כוס מים, אתם מפעילים שליטה ע"י ניגובה. אם אתם מוצאים שיותר מדי חם לכם בשביל ללבוש את הג'קט, אתם מורידים אותו. מוטרדים מקרני השמש? אתם מרימים יד להגן על העיניים, או מרכיבים את משקפי השמש שלכם. באינספור דרכים, כל יום, לכל אורך היום, אנחנו מתרגלים שליטה. עיקרון הפעולה הראשי שלנו יכול להסתכם כ: "אם אתה לא אוהב את זה, תיפטר מזה".

שליטה ברגשות :

בעוד שליטה עובדת לנו בכל כך הרבה סיטואציות, כאשר זה נוגע לשליטה ברגשות שלנו, לשליטה נראה שיש את ההיפך מהאפקט הרצוי. זה במיוחד ניכר כאשר אתם מנסים לשלוט או להיפטר מהחרדה שלכם. דמיינו מה היה קורה אם הייתם מרואיינים לעבודה שאתם מאוד רוצים. המראיין אומר לכם שדרישה עיקרית לג'וב הספציפי הזה היא שתוכלו להישאר שלווים ורגועים בכל הזמן. כדי לבדוק את זה, במהלך הראיון, תהיו מחוברים ל"חרדה-מטר" שתמדוד לכם את קצב הלב, לחץ הדם, מתח השרירים, הזיעה והנשימה. כל הנתונים הללו יזנו לתוך מכשיר שיתן תוצאה של רמת החרדה שלכם לאורך כל הראיון. מה אתם חושבים שיקרה לרמת

החרדה שלכם בעוד אתם מחוברים למכשיר הזה? מה יקרה אם המראיין יאמר "וואו! החרדה שלכם יותר מדי גבוהה. אתם צריכים להצליח יותר טוב מזה!" האם החרדה שלכם תעלה או תרד?

אם אתם כמו מרבית האנשים, החרדה שלכם קרוב לוודאי תעלה ככל שתנסו לגרום לה לרדת. במקום "אם אתה לא אוהב את זה, תיפטר מזה" העיקרון שנראה שעובד פה הוא "אם תנסה להיפטר מזה, יהיה לך יותר מזה". מדוע זה כך? חרדה היא תגובת "הילחם או ברח". זוהי התגובה שעוזרת לנו לקחת שליטה על סיטואציה מאיימת. אם הסיטואציה שאנחנו צריכים לשלוט בה היא חרדה, אז דווקא אנחנו מפיקים את אותה התגובה עצמה שאנחנו מנסים להיפטר ממנה. זהו פרדוקס השליטה.

שליטה במחשבות:

פרדוקס דומה מיוחס לכאשר אנחנו מנסים לשלוט במחשבות שלנו. רוב האנשים מוצאים שככל שהם יותר רוצים להימנע מלחשוב על משהו, יותר הסיכוי שהם יחשבו על אותו משהו. למעשה, זה רק כאשר אנחנו מחליטים "אני חייב לא לחשוב על X" שאנחנו מתחילים לחוות מחשבות על X כמפריעות וחודרות. ככל שהאיסור על אותה מחשבה חזק יותר, יותר מחוץ לשליטה שהמחשבה מתחילה להראות. רובנו התנסנו בכך בסיטואציות חברתיות כאשר אמרנו לעצמנו: "אל תסתכל על הפצעון שעל האף שלו" או "אל תחשוב על חתיכת התרד בין השיניים שלה". בהצלחה עם זה...! בחלק מהמקרים, כאשר המחשבות במיוחד מפריעות ואנחנו מאמינים שלגמרי ובמפורש, אסור לנו לחשוב אותן, שהמחשבות הופכות לאובססיות.

ההיפך משליטה זו קבלה **Acceptance**.

ACT יכול לעזור להעלות את הקבלה שלכם של רגשות החרדה והמחשבות באמצעות התערבויות שמפתחות את המודעות שלכם לשתי נקודות מבט של החוויה שלכם:

אתם לא החרדה שלכם:

כאשר אנחנו חווים רגשות חזקים, יש נטייה להגיב כאילו אנחנו הרגשות שלנו. זה אפילו משתקף בשפה שלנו כאשר אנחנו אומרים דברים כמו "אני חרד". האמת היא שאפילו בעוצמה גבוהה, חרדה היא רק אספקט אחד של החוויה שלכם. ככזו, היא דבר נפרד מ"אתה" שחויה זאת. אתם לא חרדה יותר מאשר אתם מסך המחשב הזה. החרדה, המחשב, והמילים על המסך כולם חלקים מהחוויה שלכם. כחווים אתם "חזקים" יותר מהחוויה. מטפלים ב ACT משתמשים בתרגילי *מינדפולנס* כמו גם בטכניקות אחרות כדי לעזור לכם להתקדם לכיוון של לתפוש את החרדה כרק עוד אספקט אחד של החוויה שלכם.

הפרדה קוגניטיבית:

כאשר אנחנו מאוד חרדים, במקום לאבחן את המחשבות החרדתיות כמו שהם (רק מחשבות), אנחנו חווים אותם באותה הדרך שהיינו חווים ארועים במציאות האמיתית שהמחשבות מתייחסות אליה. כאשר זה קורה, המחשבות נאמר "מתמזגות" עם הדבר המיוחס.

לדוגמא, בעל שיש לו חילוקי דעות עם אשתו יכולה לעבור לו המחשבה "מה אם היא תתגרש ממני?" בעוד זו רק מחשבה, והיא מתייחסת לארועים שלמעשה לא סבירים שיקרו, הבעל עלול להרגיש הרבה מהרגשות שהוא היה חווה אם הוא באמת היה מתגרש. באופן דומה, האדם שחוהה התקפת פאניקה יכולה לעבור לו המחשבה "אני הולך למות", ולחוות הרבה חרדה בתגובה למחשבה הזאת כאילו היו באמת מאויימים.

חלק חיוני מלקבל את המחשבות שלנו זה לזהות שהם נפרדות מהארועים שהן מתייחסות אליהם. ב ACT לתהליך הזה קוראים "הפרדה קוגניטיבית" (cognitive defusion). מטפלים ב

ACT משתמשים במספר התערבויות ותרגילים כדי לעזור ללקוחות שלהם לחוות מחשבות בצורה "מופרדת".

Mindfulness קשיבות

הרעיון והתרגול של מיינדפולנס היה האספקט המרכזי של הפילוסופיה המזרחית עוד בימי קדם. הכוונה במיינדפולנס היא לא רק להתבונן, אלא להיות פתוח לכל דבר שאתה חווה בזה הרגע – כל מה שקורה עכשיו (מחשבות, רגשות, חוויות תחושתיות) בדרך מופרדת ולא שיפוטית. מיינדפולנס היא תנאי מוקדם לקבלה של מחשבות ורגשות חרדתיות. ההפרדה בין העצמי לחוויה, וההכרה במחשבות כמופרדות מהדברים והארועים אליהן הם מתייחסות, בשתייהן מעורבת ההתבוננות הקשובה של החוויה שלך.

למחשבות שלנו יש תכונה של זרימה רצופה, כמו נהר. כשזה נוגע למחשבות ולרגשות שמלוות אותן, קל להיסחף ע"י הנהר הזה. מיינדפולנס עוזר לנו לראות את המחשבות שלנו כמחשבות, לצפות בהם מגדות הנהר מבלי להיסחף על ידיהן.

ההווה :

אם אתם מתייחסים לדברים שבד"כ מדאיגים אותכם, סביר שתמצאו שמרבית מהדברים הללו קיימים או בעבר או בעתיד המדומיין. חרדה ודאגה לרוב מתמקדות בארועים שעשויים לקרות או לא לקרות בשעה הקרובה, בשבועות הקרובים או אפילו בשנים הקרובות. ברגע בו אתם מדמיינים את אותם ארועים, הם תמונות של אפשרויות. ההווה מאוד שונה מהעתיד המדומיין. כאשר אנשים מסוגלים לחיות בצורה יותר מלאה את ההווה, בד"כ הם מוצאים פחות סיבות לדאגה. קחו את הרגע הזה לדוגמא. אתם קוראים את העמוד הזה. איפוא אתם כרגע? האם אתם מאוד לא נינוחים? מאוד חם לכם או מאוד קר לכם? האם אתם סובלים מכאב פיזי? האם אתם חווים רעב או צמא חזק? אם התשובה לשאלות אלו היא לא, אז ההווה הוא מקום נחמד למדי להיות בו.

מיינדפולנס משמעותו להיות מוכן לחיות יותר מלא בהווה. כאשר אנחנו עושים את זה, אנחנו בד"כ מוצאים שההווה יש בו יותר שקט ושביעות רצון מאשר בעבר או בעתיד. אנשים רבים חווים את ההתמסדות בהווה כאשר הם עוסקים בספורט, כאשר הם מנגנים בכלי נגינה, מבשלים ארוחת גורמה או מלטפים חיית מחמד אהובה.

ההתמקדות הזאת בהווה לא אומרת שהתשומת לב שלנו מוסחת ממחשבות ורגשות. המודעות של הרגע ההווה בד"כ תכלול מחשבות על העבר או העתיד. כאשר אנחנו מתבוננים במחשבות האלו בצורה קשובה, בכל אופן, זה עם ההכרה שהם רק מחשבות, ושהעבר והעתיד שהם מתייחסות אליו הוא לא אמיתי כרגע. כאן נדרשת הפרדה קוגניטיבית (לראות את המחשבות כרק מחשבות), אך גם נדרשת מודעות לאיפוא אנחנו ומה קורה כרגע. מטפלים שעברו הכשרה ב ACT מלמדים את הלקוחות שלהם להיות יותר קשובים להווה.

Commitment מחויבות

כאשר מוצע הקונספט של לקבל את החוויה של החרדה, הרבה אנשים מגיבים בשאלה "מדוע שאני ארצה לקבל את ההרגשות הלא נעימות האלו?" זוהי השאלה שנענית ע"י החלק של ה commitment ב ACT (Acceptance and Commitment Therapy). הפוקוס כאן הוא בלהסביר את הערך של לעשות מקום לחרדה בחייכם. איך זה יאפשר לכם להמשיך הלאה? מה הקבלה של החרדה תאפשר לכם לעשות בחייכם?

לאנשים שמצליחים לשנות את התגובה שלהם לחרדה, השינויים הכי חשובים הם לא רק שהם ישטפו פחות ידיים, או שלא יימנעו יותר מנהיגה או יציאה למסיבות, אלא שהם יותר מעורבים בחיים, נהנים מיותר זמן עם חברים, יותר מצליחים בקריירה שלהם ומרגישים שהם הורים ובני זוג טובים יותר. ACT מדגיש את החשיבות של להבהיר את הערכים שלכם כדי לחזק את המחויבות שלכם לפעול בדרכים שיותר עקביות עם הערכים הללו.

ערכים :

בהקשר זה, "ערכים" מתייחסים לאותם תכונות וחוויית שמוסיפות ערך לחיים שלכם. מה מצדיק את ההשקעה של הזמן, האנרגיה והמשאבים המוגבלים שלכם ? להיות ברורים לגבי הערכים שלכם זה חשוב במיוחד כאשר שני ערכים בחייכם מתנגשים אחד בשני. לדוגמא, נניח שאתם חווים הרבה חרדה כאשר אתם מטיילים. ואולי אתם מעריכים את הנוחות שאתם חווים כאשר אתם בביתכם. אם מציעים לכם את ההזדמנות לצאת לטיול עם המשפחה, זה יהיה חשוב לדעת את מי אתם מעריכים יותר : להרגיש בנוחות כל הזמן, או לשתף זמנים "כייפים" עם המשפחה. בהירות לגבי הערכים שלכם בסיטואציה כזאת תעזור כאשר צריך לעשות התחייבות לשינוי.

מטרות :

בעוד ערך יכול לכוון אותכם לכיוון מסוים, וערכים יכולים אפילו להציע לכם מטרות ספציפיות, ערכים ומטרות הם לא אותו הדבר. אנשים ששואפים לאותה מטרה יכולים לעשות זאת בגלל ערכים שונים. תחשבו על מספר פוליטיקאים שרצים לאותו תפקיד. לכולם משותפת המטרה של להיבחר, אך האם זה אומר שיש להם את אותם ערכים ? אחד מהם אולי בחר במטרה הזאת בהסתמך על שירות ציבורי ועשיית העולם למקום טוב יותר. האם זה אומר שכל מי ששואף למטרה של להיבחר לתפקיד ציבורי שותף לאותם ערכים ?

ההבחנה הזאת בין ערכים למטרות היא חשובה כי לפעמים אנחנו יכולים לעשות דברים בשירות של מטרה שלמעשה מזיזה אותנו הרחק מכיוון מוערך. תחשבו על רווקה שאומרת שאחד מהערכים שלה הוא להיות נשואה. להיות נשואה זו מטרה, זה לא ערך. מטרה (כמו "להתחתן") היא משהו שאתם יכולים להשיג או לא להשיג, ערך הוא דבר שכבר יש לכם, שאתם יכולים להקשיב לו או לא להקשיב לו. הערכים מאחורי המטרה של להתחתן כוללים חוויות אינטימיות משותפות ואהבה. אם המטרה של נישואים מספקת את הכיוון במקום את הערכים מאחורי זה, אפשרי להתחתן אך מבלי לחוות חוויות, אינטימיות או אהבה.

בעיה נוספת עם התמקדות על מטרות ואיבוד הקשר עם הערכים שמאחוריהם קשורה למה שקורה אחרי שאנחנו משיגים בהצלחה מטרה. אנשים רבים חווים אובדן של כיוון בחיים אחרי השגת מטרה חשובה, מלווה ברגשות של דכאון ובלבול. אם המטרה היא הדבר היחיד שמניע את ההתקדמות שלנו, ברגע שאנחנו משיגים את המטרה ההתקדמות נעצרת. שלא כמו מטרות, ערכים הם כיוונים, לא יעדים. להיות מודעים לערכים שדחפו אותכם לקבוע מטרה יכולים לתת לכם תחושה של התקדמות נמשכת ובהירות לגבי מה שבא אחרי זה.