

טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בבני נוער הסובלים מדיכאון ונמצאים בסיכון אובדני CBT- Suicide Prevention (CBT-SP)

26.5.2014

ד"ר ענת ברונשטיין קלומק

בית הספר לפסיכולוגיה, המרכז הבינתחומי הרצליה

רפואה פסיכולוגית, מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל, פתח תקווה

ההרצאה היום

- רקע לטיפול
- CBT-SP
- שלב ראשון
- שלב שני
- שלב שלישי

טיפול באובדנות בבני נוער - רקע

- אין טיפול פסיכולוגי אשר הוכח כיעיל לבני נוער אובדניים
- טיפולים לבני נוער דכאוניים לא תמיד יעילים במניעת התנהגות אובדנית
- מחקר של גרג בראון, 2005
- TASA (Treatment of Adolescent Suicide Attempters)
- 124 נבדקים בני 13-19 הסובלים מדיכאון ולאחר ניסיון אובדני

יסודות הטיפול

- התערבויות קוגניטיביות –
מבוסס על הטיפול הקוגניטיבי של בק ועמיתיו
- התערבויות התנהגותיות –
מבוסס על DBT של מרשה ליניהן ועמיתיה
- טיפול משפחתי - התנהגותי ממוקד
(קארן וולס וג'ון קורי)
- Psychoeducation - חינוך פסיכולוגי

מבנה הטיפול

- טיפול אינדבידואלי עם מפגשים משפחתיים
- 6 חודשי טיפול
- שני חלקים :
 1. החלק האקוטי-
12 שבועות
12-16 פגישות שבועיות
עד 6 פגישות משפחתיות
 2. חלק המשך-
12 שבועות
6 פגישות, בדרך כלל כל שבוע שני
עד 3 פגישות משפחתיות

מאפיינים עיקריים

- טיפול מוגבל בזמן
- טיפול ממוקד במניעת התנהגות אובדנית
- הניסיון האובדני נמצא במרכז הטיפול
- בעיות אחרות נידונות רק במידה והן קשורות ישירות להתנהגות האובדנית

מפגשים ראשונים (פגישות 1-3)

3 האלמנטים המרכזיים:

1. חינוך פסיכולוגי

2. Safety Plan - תוכנית ביטחון- בפגישה הראשונה
עם המטופל ומשפחתו

3. Chain Anlysis - ניתוח הארועים שהובילו לניסיון
האובדני

- דיון בסיבות המטופל לחיות והעלאת רמת התקווה (Hope Kit)

חינוך פסיכולוגי

- דכאון
- אובדנות
- פגיעה עצמית לא אובדנית
- CBT
- תפקיד ההורים בטיפול

מפגשים ראשונים: Safety Plan

- מה זה?
- מדוע נעשה ?
- מי כותב את זה ?
- מתי נעשה ?
- מה זה לא ?



sunrise
greelings

Safety plan

- * Let go of the things that are holding you back.
- * Don't let the depression take over!
- * Be kind yourself about the future.
- * Get out of the house
- * Call a friend
- * Talk to someone who can help.

NPERL 217 US 1.25 / CAN 1.75 Made in Holland © Jan Kamphuis

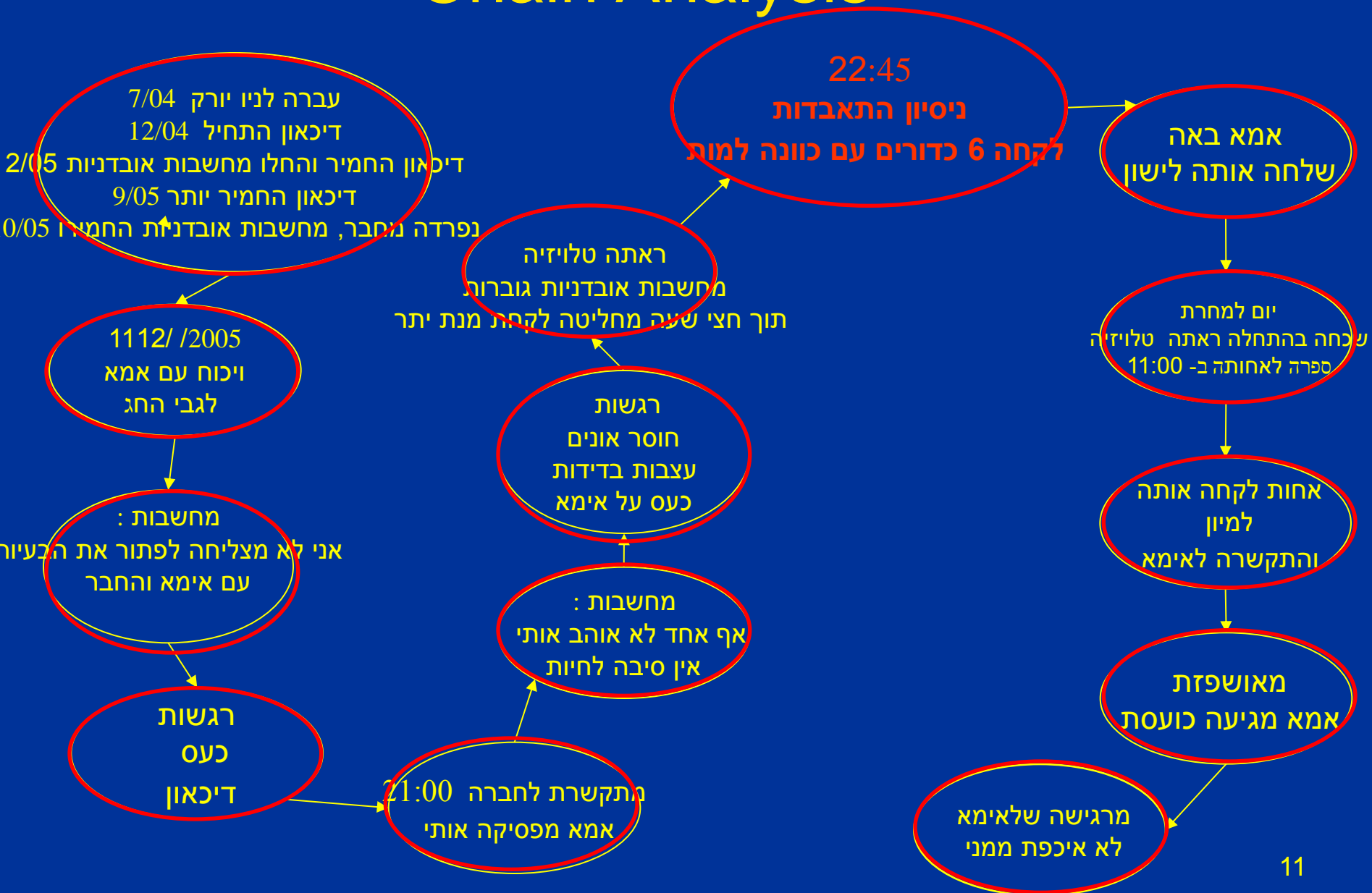
CHROMAZONE
PUBLISHING BV



9 780765 079619
ISBN 0-765079-61-5

received
2/14.06
1.10.06
Ging Land

Chain Analysis



מפגשי ביניים (פגישות 4-9)

- פיתוח מיומנויות התנהגותיות:

- אקטיבציה התנהגותית
- העלאת פעילות מהנה
- פתרון בעיות

- פיתוח מיומנויות רגשיות:

- מעקב אחר רגשות mood monitoring
- ויסות רגשי
- טכניקות הרגעה עצמית

- פיתוח מיומנויות קוגניטיביות:

הבנייה קוגניטיבית – זיהוי הקוגניציות המעוותות ומציאת קוגניציות אלטרנטיביות

- פיתוח מיומנויות חברתיות:

- תקשורת בינאישית
- אסרטיביות

מבנה של פגישה טיפולית

- קביעת האג'נדה לשעה הטיפולית ע"י המטפל והמטופל (לפי סדר עדיפויות)
- בחינת רמת הסיכון האובדני וסימפטומים דכאוניים
- סקירה של safety plan
- סיכום פגישה קודמת ומעבר על שיעורי הבית
- לימוד מיומנויות חדשות
- סיכום
- קביעת שיעורי בית לפגישה הבאה

אקטיבציה התנהגותית והעלאת פעילות מהנה

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
							בוקר
							צהריים
							ערב

ויסות רגשי

• מודעות לכל טווח הרגשות

• זיהוי

• שיום

• ניטור

• ויסות



פתרון בעיות

1. **R**elax (cold iron) - להרגע
2. **I**dentify the problem - לזהות את הבעיה
3. **B**rainstorm - סיעור מוחות של פתרונות אפשריים
4. **E**valuate- הערכה של הפתרונות
5. **Y**es to one- בחירת אחד הפתרונות
6. **E**ncourage yourself - עידוד עצמי

הבניה קוגניטיבית

- חוסר תקווה- "שום דבר לא יעזור"
- חוסר אונים- "אני לא יכול לשנות את זה"
- חוסר ערך עצמי- "אני כשלון"
- בלתי ניתן לאהבה- "כולם שונאים אותי"
- תפיסה עצמית של עול- "אני עול על משפחתי"
- העדר סיבות לחיות- "אין לי בשביל מה לחיות"

רגש 0-10	מחשבה ריאליסטית אלטרנטיבית	רגש 0-10	מחשבה	ארוע

מפגשים אחרונים (פגישות 10-12)

- סיכום וחזרה על הכלים והמיומנויות שנלמדו
- Relapse Prevention
- מניעת הישנות ניסיונות אובדניים בעתיד

חמישה שלבים

1. הכנה
2. סקירה חוזרת של האירוע האובדני
3. סקירה נוספת של הניסיון האובדני תוך שימוש במיומנויות שנלמדו
4. תרחישים עתידיים
5. סיכום ופידבק

מעורבות המשפחה

• לאורך כל הטיפול

– בשלב הראשון: חינוך פסיכולוגי, סודיות, תוכנית בטחון

– בשלב השני: למידת מיומנויות

– בשלב השלישי: מניעת השנות

סיכום

- טיפול ממוקד, מוגבל בזמן
- טיפול פרטני, המשלב אלמנטים משפחתיים והדרכת הורים
- מניעת אובדנות כמוקד טיפולי בילדים ובני נוער הנמצאים בסיכון
- בעל אורינטציה קוגניטיבית-התנהגותית המתמקדת בפיתוח כישורים ומיומנויות

תודה רבה

bkanat@idc.ac.il