



האוניברסיטה העברית בירושלים
THE HEBREW UNIVERSITY OF JERUSALEM



THE GAVIN
FARRELL
FOUNDATION

עיבוד קוגניטיבי לפוסט-טראומה

סנת מקואן - CPT

ד"ר דני דרבי

מה נעשה היום?

טיפול

כלי התערבות של
CPT



ניווט

רגש טבעי לעומת
רגש מיוצר



תיאוריה

קוגניטיבית להבנה
של פוסט טראומה



הגדרות

טראומה, פוסט
טראומה והחלמה





הגדרות

טראן אומה, קוסט-טראן אומה
והחלמה

dsm-5

חשיפה לאירוע



תחושת איום או אירוע ממשי של מוות, פגיעה חמורה או פגיעה מינית אשר נחוו באחת הדרכים הבאות:



חשיפה חוזרת



למידה



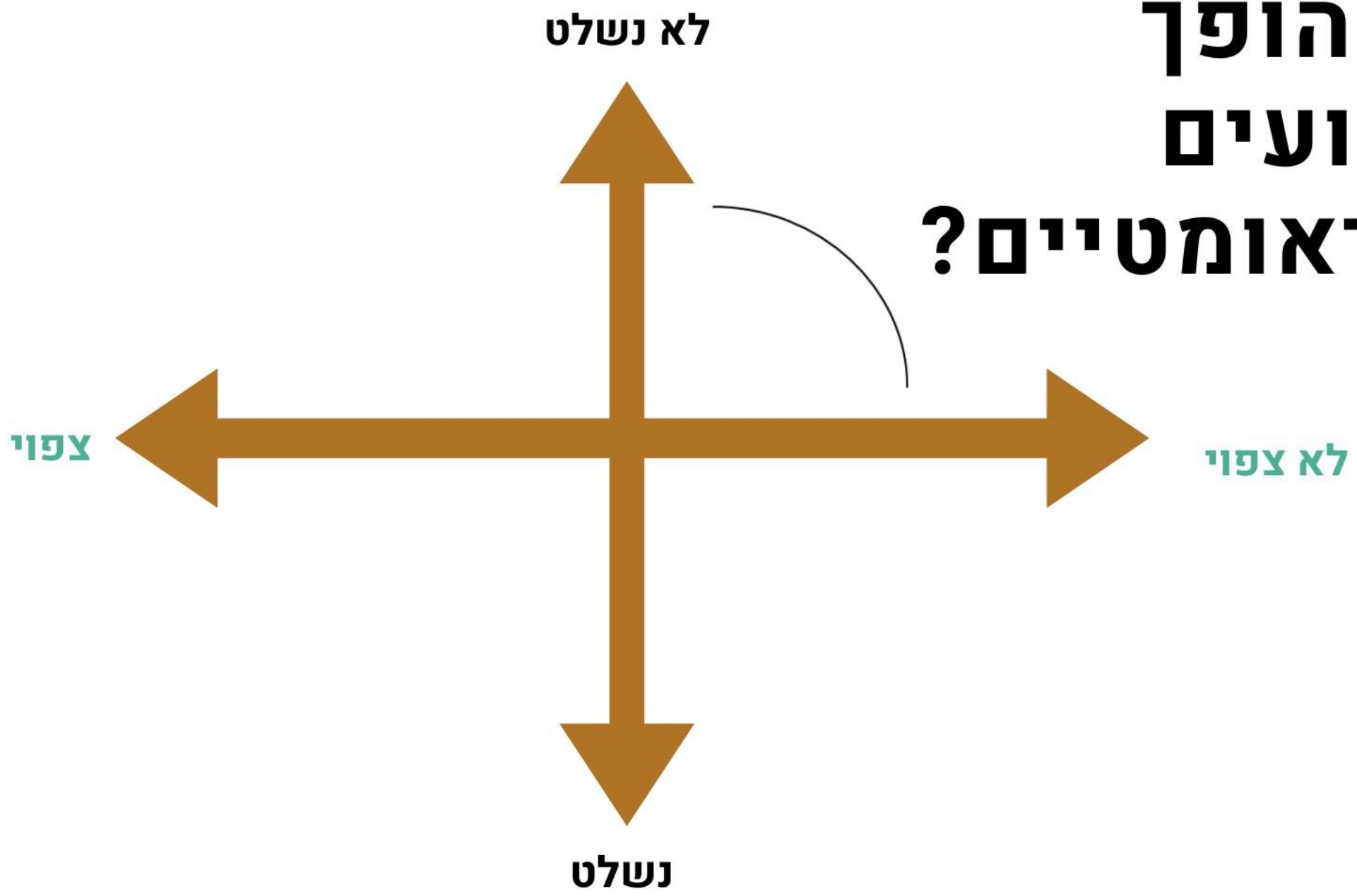
עדות



ישירה



מה הופך אירועים לטרואומטיים?



קצת נתונים

כשליש מאלו
שסובלים מ-PTSD
ימשיכו לסבול
מתסמונת זו גם
עשר שנים לאחר
הטראומה

בין 8-12% מכלל
האוכלוסיה יסבלו
בזמן כלשהו
במהלך חייהם
מתסמונת פוסט
טראומטית

בין 40-70%
מאיתנו יעברו
אירוע טראומטי
בשלב כלשהו
בחיים

טראומה ופיזיולוגיה

במהלך טראומה בעלת קונטקסט שלילי מיידית מופעלת מערכת האזעקה של הגוף.

1

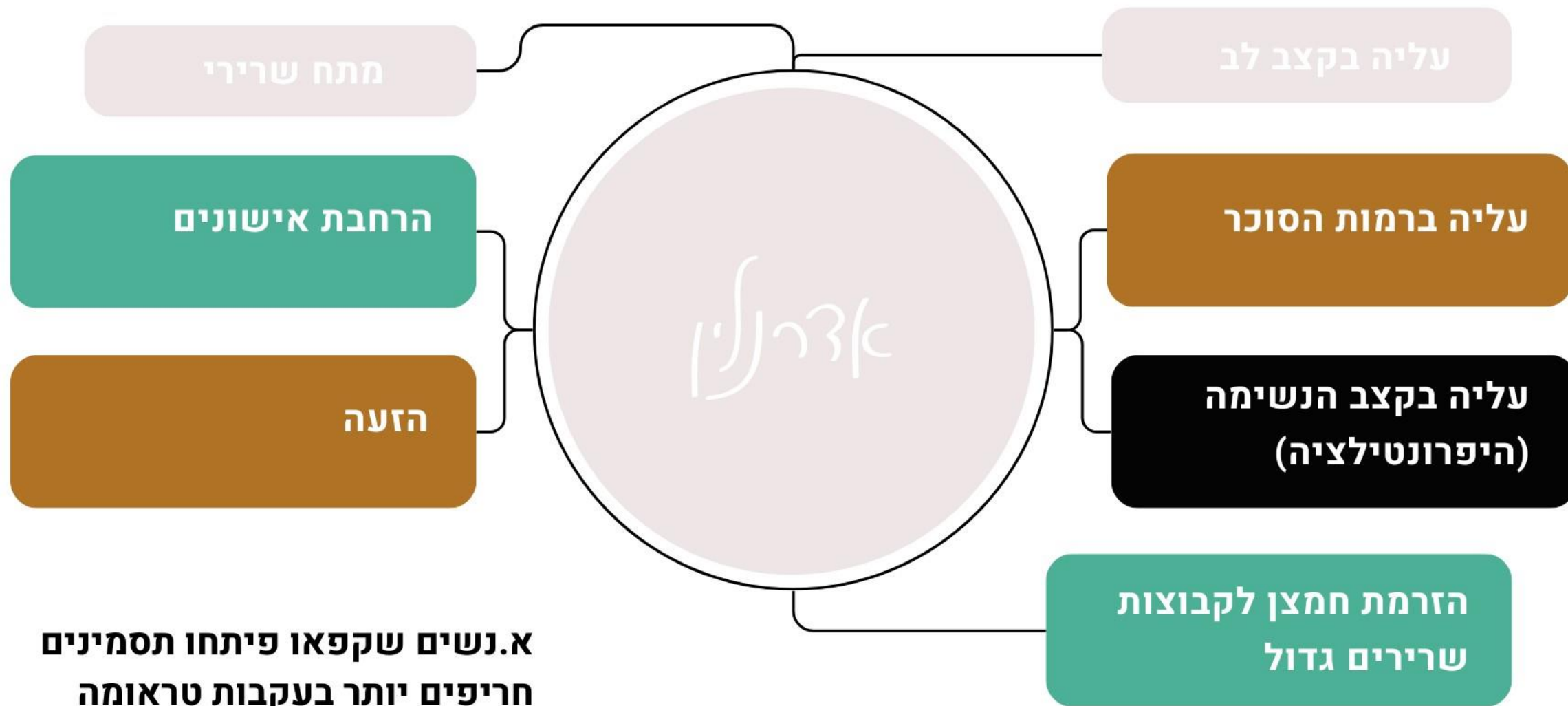
מערכת זו כוללת תגובות של בריחה, לחימה, קיפאון, או עילפון.

2

הפעלת המערכת וכיבויה קשורים למערכת הסימפטטית והמערכת הפרא-סימפטטית ומווסתת על ידי אנדרנלין ונוראנדרנלין.

3

בריחה ולחימה וקיפאון דרוך



א.נשים שקפאו פיתחו תסמינים
חריפים יותר בעקבות טראומה

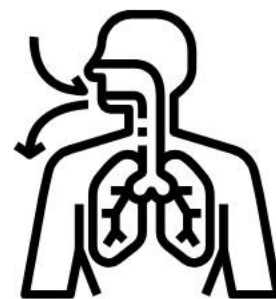
עילפון



תחושת נתק



ירידה דרסטית
בלחץ הדם



נשימה
איטית



ירידה
בקצב הלב

שימוש דחייב צה יטל (הוות מוגן פסיכ חינוכי משמתי

כמה דברים שחשוב לזכור

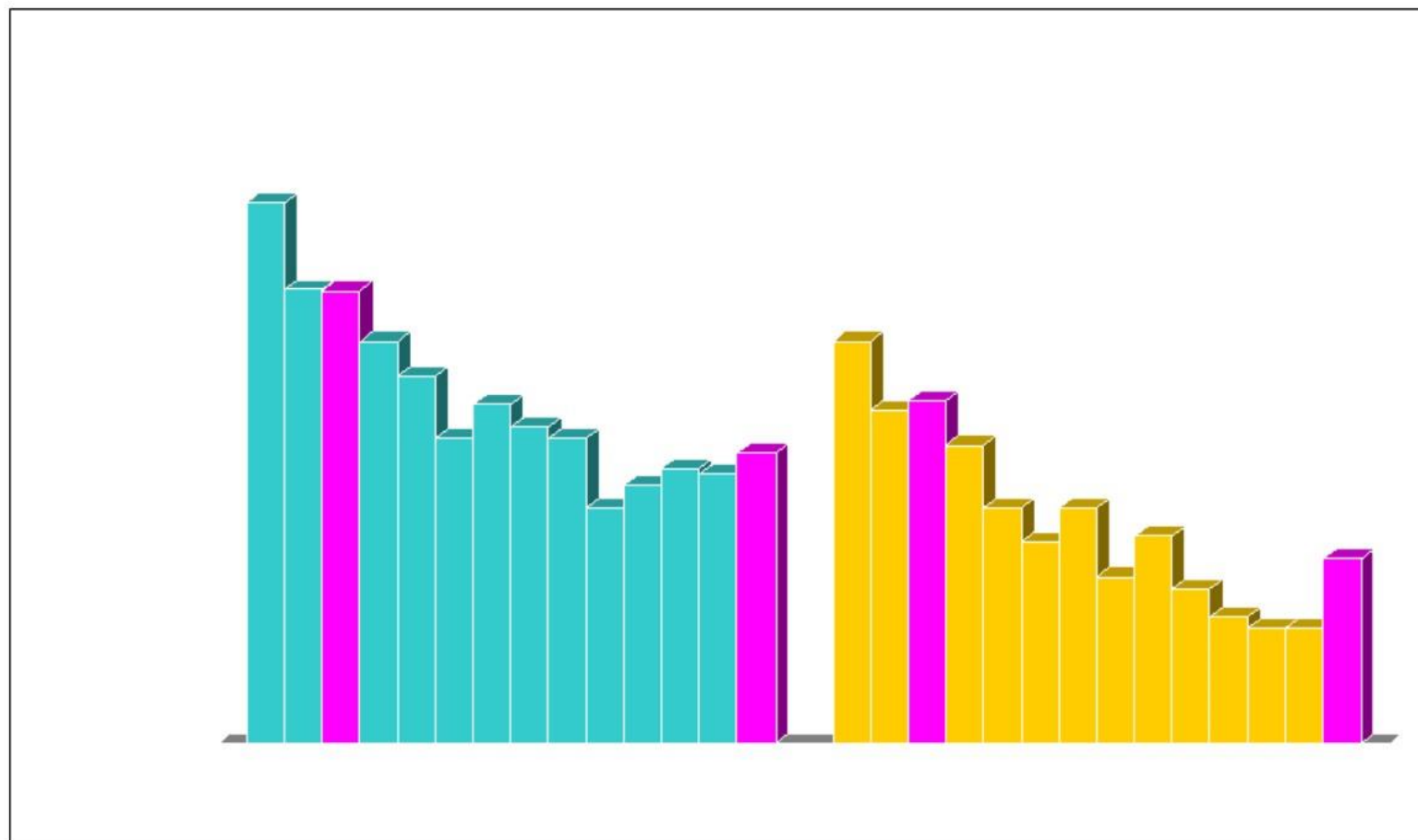
1 אם האירוע חמור דיו, כמעט כל אחד יחווה תסמינים פוסט טראומטיים. זה נורמאלי לחלוטין!!!

2 תסמינים אלו דועכים לאורך זמן

3 כאשר א.נשים נתקעים בתהליך זה עשויה להפיע תמונה של תסמונת פוסט טראומטית

4 ניתן לחשוב על תסמונת פוסט טראומטית כעל עצירה של תהליכי ההחלמה הטיבעיים

החלמה נורמלית



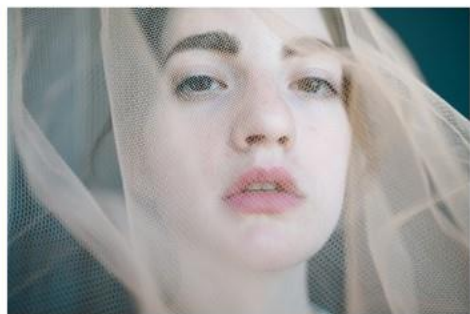
■ = Rothbaum et al

■ = Resick et al.

■ = Riggs et al.

קבוצות סימפטומים ב-PTSD

הימנעות



שינויים
בתפיסות העולם



עוררות
פיזיולוגית
ורגשית

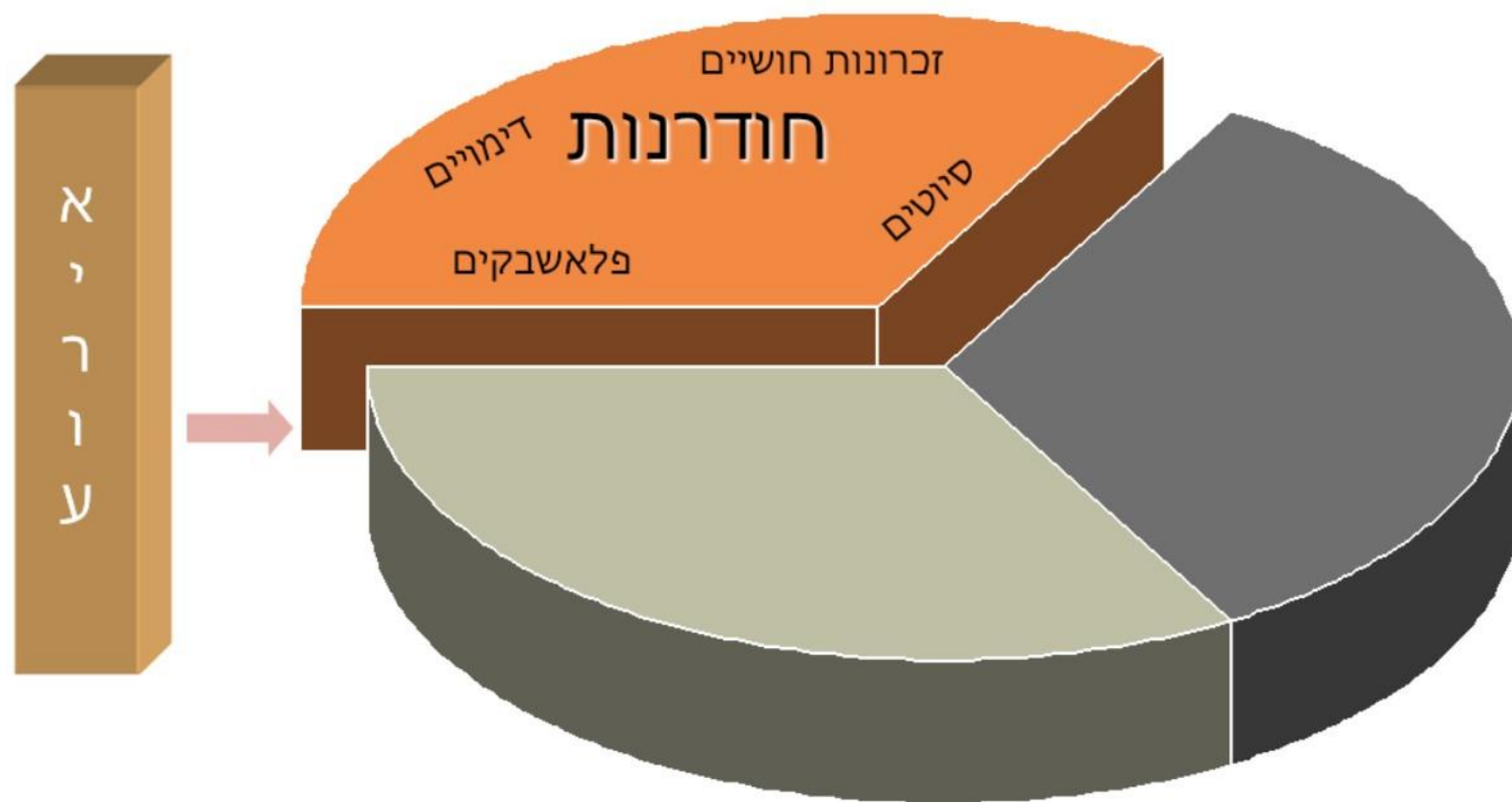


חוויה מחדש



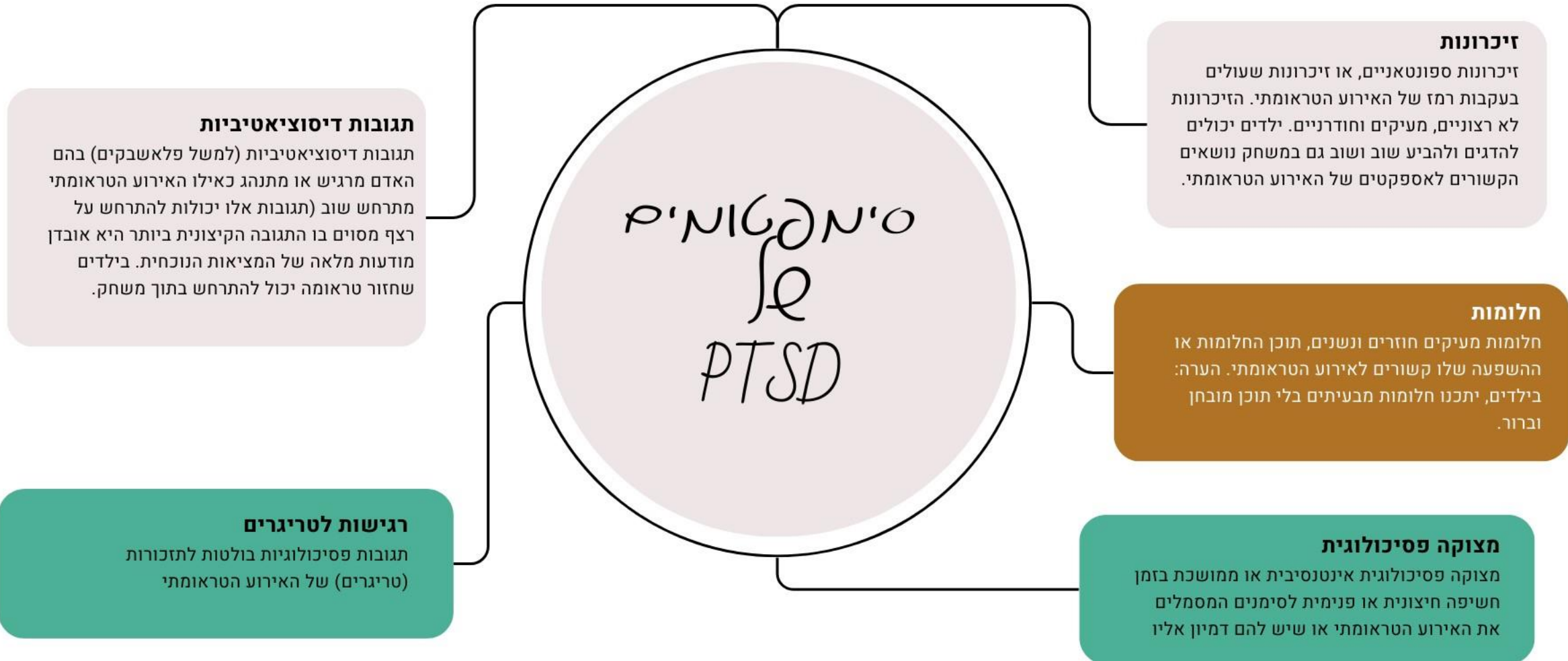
פגיעה משמעותית בתפקוד חברתי או תעסוקתי | **אבחנה:** כשנמשך מעל לחודש, או כרוני לאחר שלושה חודשים.

תחושות ודימויים חודרניים

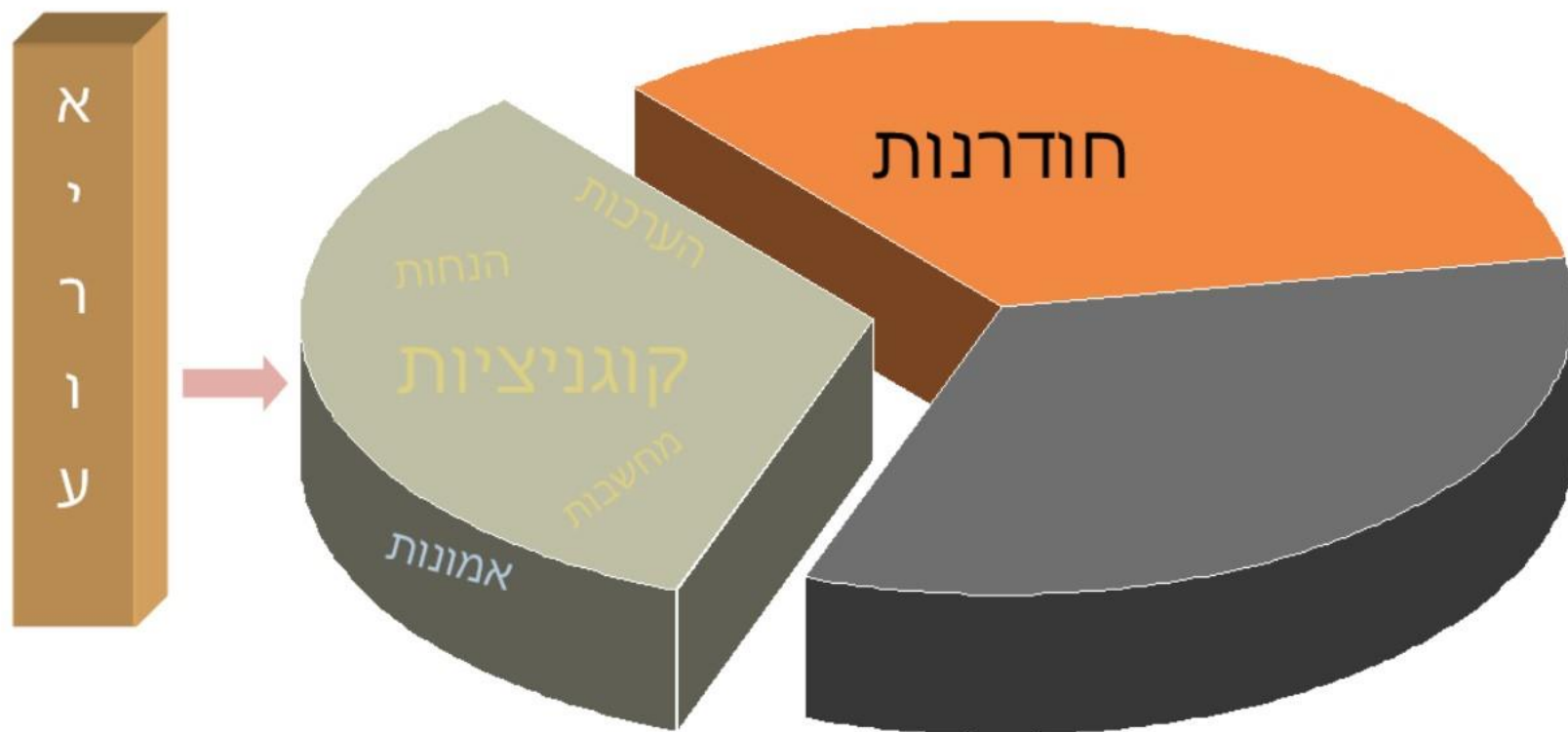


לשם אבחנה נדרשת:

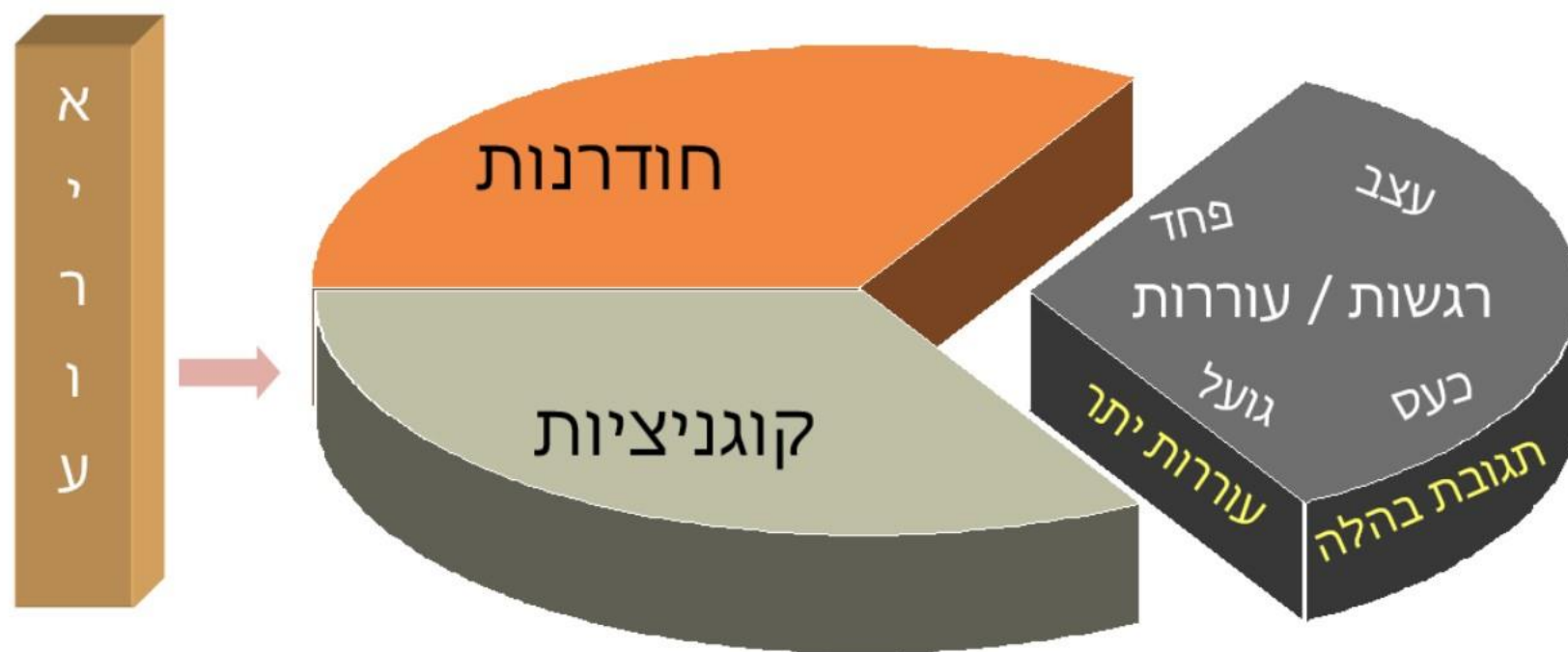
- נוכחות של אחד או יותר מהסימפטומים החודרניים הקשורים לאירוע הטראומתי
- הופעת הסימפטומים החלה אחרי האירוע הטראומתי



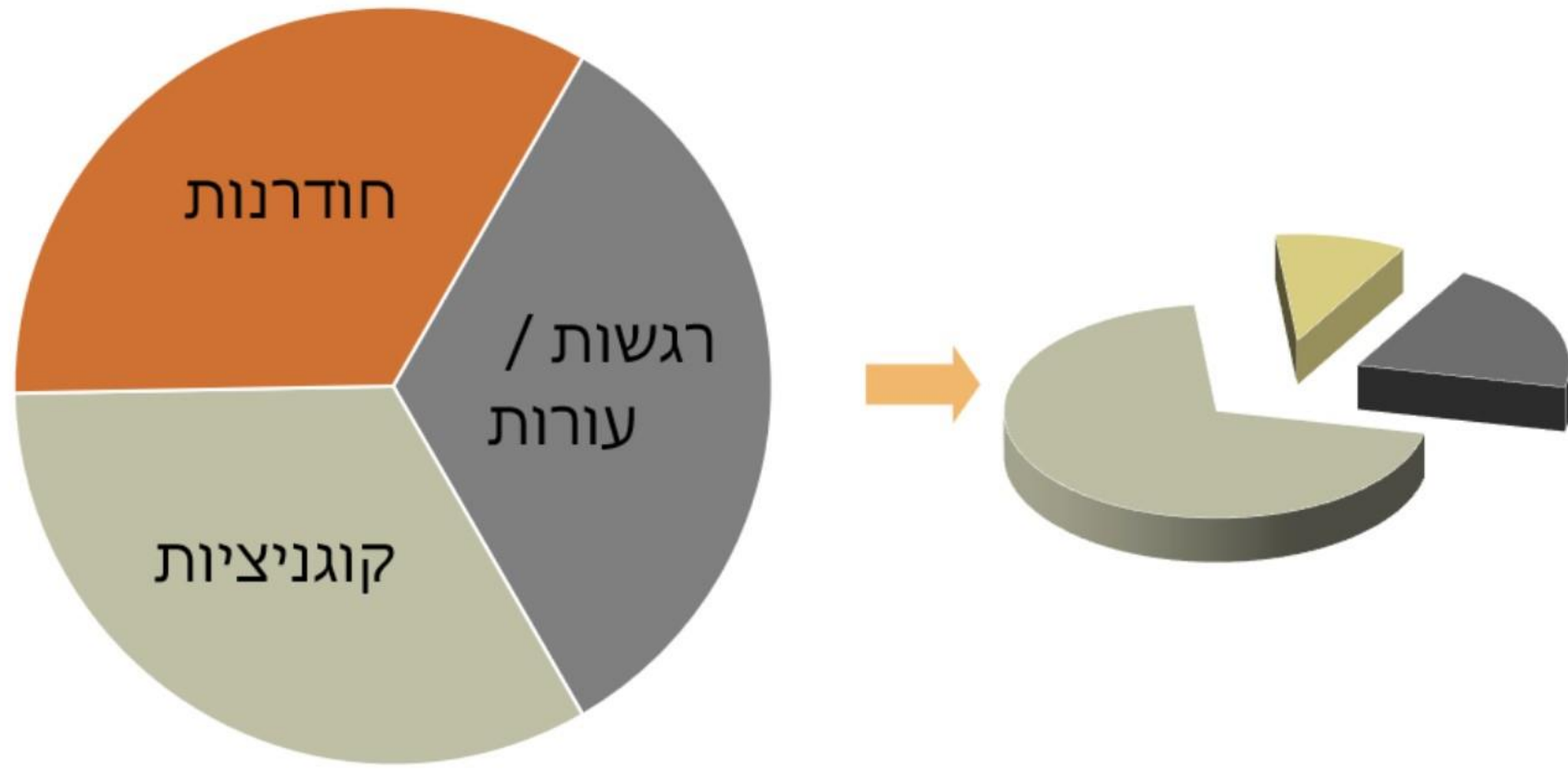
קוגניציות ועיבוד קוגניטיבי



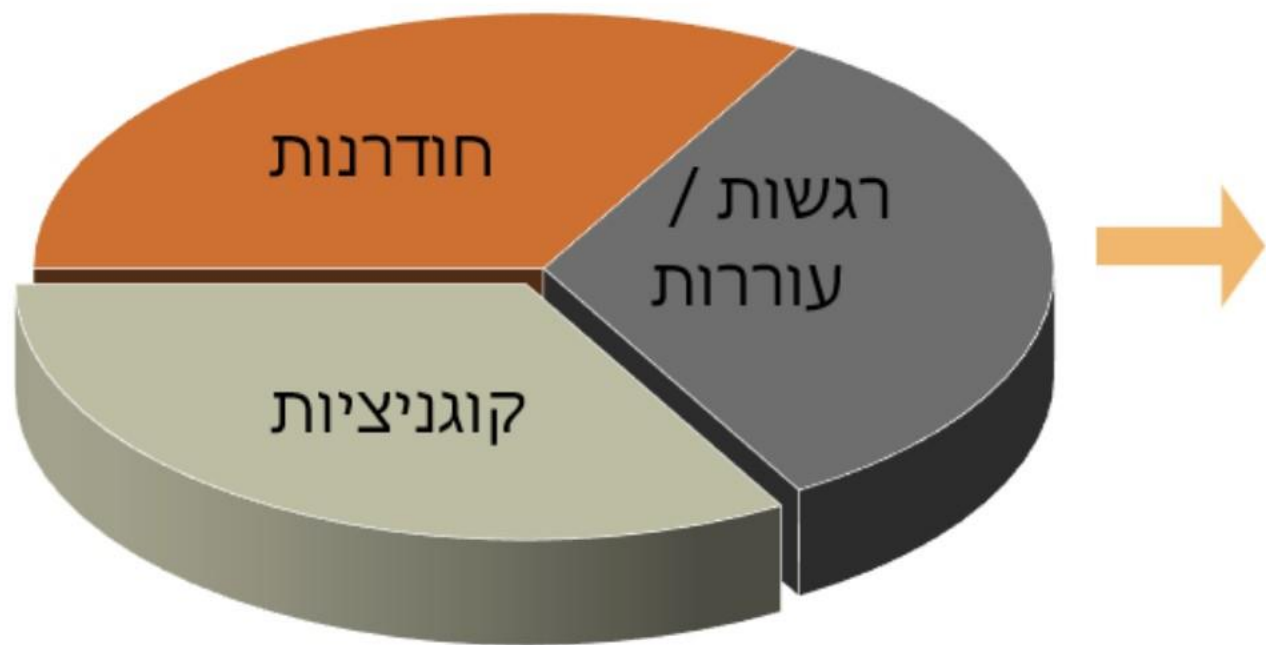
רגשות שליליים ועוררות יתר



**בהחלמה נורמלית, החודרנות והרגשות השליליים יפחתו עם הזמן
ולא ימשיכו לעורר וללבות זה את זה**



יחד עם זאת, אצל אלו שלא מחלימים רגשות שליליים חזקים מובילים לבריחה ולהמנעות



- תוקפנות
- התנהגויות פגיעה עצמית
- שימוש בחומרים
- התקפי זלילה
- הימנעות קוגניטיבית
- הימנעות התנהגותית
- דיסוציאציה
- הדחקה רגשית
- נסיגה חברתית תלונות
- סומאטיות

מדוע אנשים אינם מחלימים?

התניה

1

התנגשות בין אמונות קודמות לבין האירוע הטראומטי

2

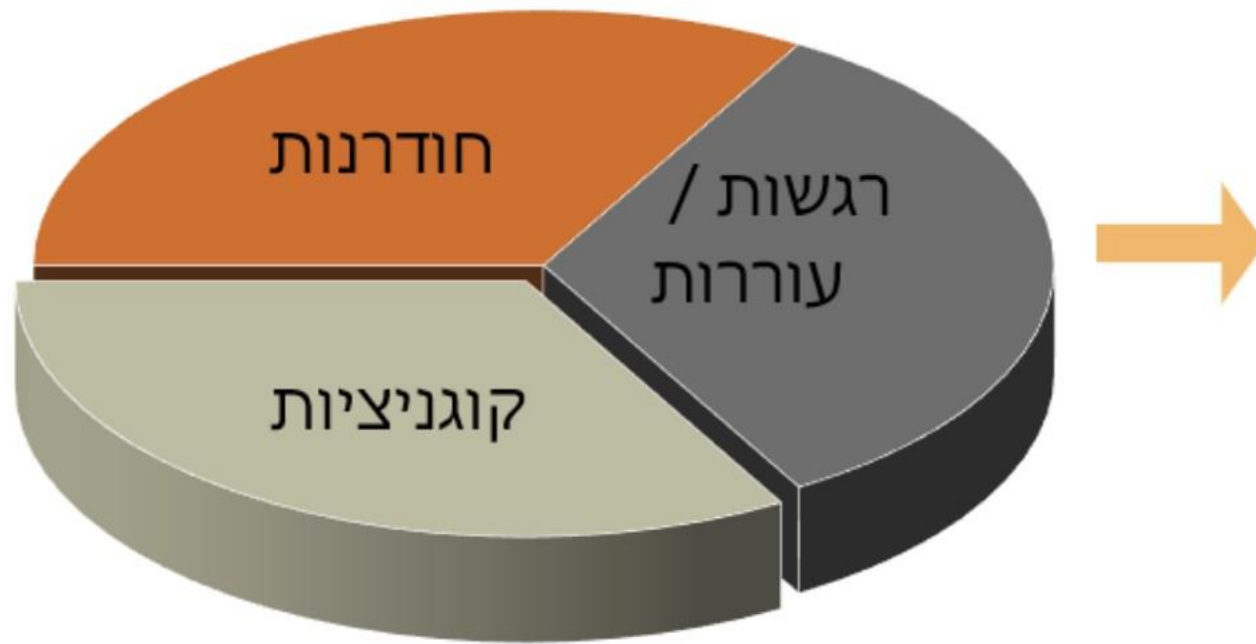
העמקה של אמונות שליליות קודמות

3

הימנעות

4

הטיפול ב-PTSD כרוך בהפסקת ההימנעות !!!!!



- תקפנות
- התנהגויות פגיעה עצמית
- שימוש בחומרים
- התקפי זלילה
- הימנעות סוגניטיבית
- הימנעות התנהגותית
- דיסוציאציה
- הדחקה רגשית
- נסיגה חברתית תלונות
- סומאטיות



האם ניתן לטפל בפוסט טראומה?

כן

טיפולים ממוקדי טראומה

- כיום ישנם מגוון טיפולים מבוססי מחקר לטיפול בתסמונת פוסט טראומטית וגם תסמונת פוסט טראומטית מורכבת.
- לטיפולים אלו מכנה משותף מרכזי – הם מעודדים את המטופל להפסיק את ההימנעויות שלו באופן כזה או אחר.

EMDR

CT

PE

CPT

CPT

- טיפול קוגניטיבי עוסק בעיבוד משמעויות הטראומה אשר מעודד את המטופל.ת להפסיק את ההימנעות ומסייע בתהליכי ההחלמה
- פותח ע"י פרופ' פטרישיה ריסיק

