

טיפול מטה-קוגניטיבי

הרצאה לקורס מכון פסגות יוני 2013



אנחנו בסה"כ מה שאנחנו יודעים על עצמנו ועל העולם



והמידע הזה נשמר בקפדנות במקומות הכי מבוטחים של עצמנו

כי אם לא היה כך היינו משתנים ללא הרף



**למען הסתגלותנו הטובה לעולם,
המידע הזה (סכמות ליבה, אמונות יסוד
וכדומה) אמור להיות פתוח לבדיקה
מתמדת ביחס למציאות המשתנה.
זה בעיקר חשוב כאשר אנו באים
לטיפול CBT**



זה בעצם אמור להתנהג כך:



אבל התהליך הזה הוא מורכב:



המכשולים לשינוי המידע הבסיסי בפרוט יתר

Adrian Wells



אתם זוכרים?



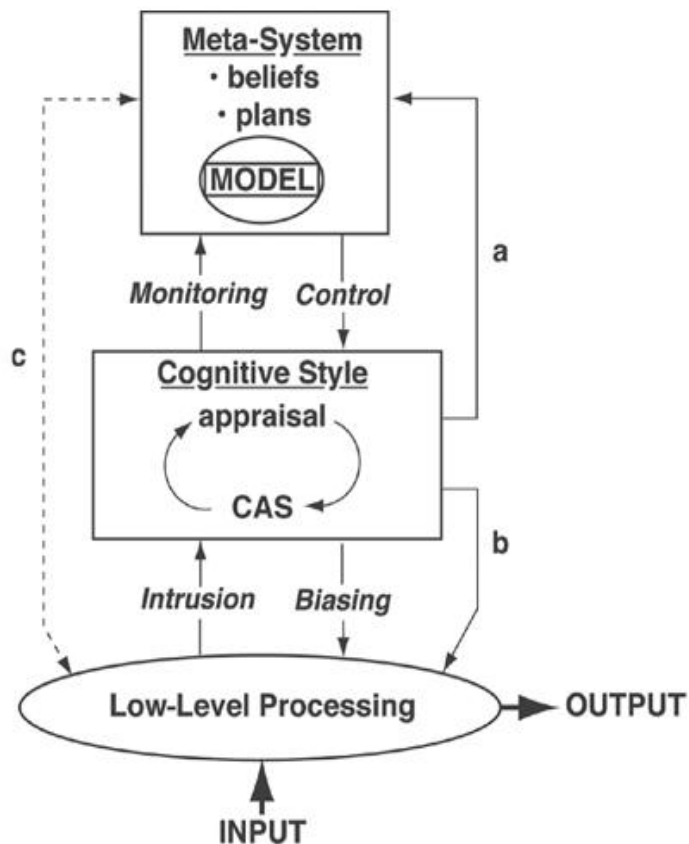


FIGURE 1.1. The S-REF model of psychological disorder with metacognitions revealed. After Wells and Matthews (1994).

24



CAS

1. מוצא שאמוציות הן סימנים פנימיים המבשרים על בעיות תהליכי וויסות עצמי ואיום על תחושת השלווה.
2. לרוב אמוציות אלו מוגבלות בזמן כי האדם פועל בהתאם להתראה ומתקן את הטעון תיקון.
3. הפרעות נפשיות נובעות מאי הפסקת האמוציה
4. זה נגרם על ידי סגנון חשיבה והתמודדות בלתי יעילים.



CAS

5. מנגנונים בלתי יעילים אלו שותפים לכל ההפרעות הנפשיות ווולס מכנה אותם CAS.

6. ה-CAS מתאפיין על ידי רומינציה/דאגה, מנגנון מעקב אחרי איומים לא נכון, דרכים לא יעילות של שליטה במחשבות, התנהגויות אחרות לא יעילות כגון הימנעות, אשר לא מאפשרות למידה סתגלנית יותר.

7. ה-CAS קשור לאמונות לא נכונות אודות המחשבות והרגש (סכמות רגשיות וסכמות מחשבתיות)



CAS

APPENDIX 6

233

CAS-1

1. How much time in the last week have you found yourself dwelling on or worrying about your problems? (Circle a number below.)

0	1	2	3	4	5	6	7	8
None of the time			Half of the time			All of the time		

2. How much time in the last week have you been focusing attention on the things you find threatening (e.g., symptoms, thoughts, danger)? (Circle a number below.)

0	1	2	3	4	5	6	7	8
None of the time			Half of the time			All of the time		

8. ה- CAS מאריך
ללא צורך את
התגובה הרגשית
בדרכים
מפורשות
וידועות.



CAS

3. How often in the last week have you done the following in order to cope with your negative feelings or thoughts? (Place a number from the scale below next to each item.)

0	1	2	3	4	5	6	7	8
None of the time			Half of the time			All of the time		
Avoided situations		<input type="checkbox"/>	Tried not to think about things		<input type="checkbox"/>	Used alcohol/ drugs		<input type="checkbox"/>
Asked for reassurance		<input type="checkbox"/>	Tried to control my emotions		<input type="checkbox"/>	Controlled my symptoms		<input type="checkbox"/>

4. Below are a number of beliefs people have. Indicate how much you believe each one by placing a number from the scale below next to each item.

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
I do not believe this at all					I'm completely convinced this is true					
Worrying too much could harm me.				<input type="checkbox"/>	Worrying helps me cope.				<input type="checkbox"/>	
Strong emotions are dangerous.				<input type="checkbox"/>	Focusing on possible threat can keep me safe.				<input type="checkbox"/>	
I cannot control my thoughts.				<input type="checkbox"/>	It is important to control my thoughts.				<input type="checkbox"/>	
Some thoughts could make me lose my mind.				<input type="checkbox"/>	Analyzing my problems will help me find answers.				<input type="checkbox"/>	



אשכולות MCQ קצר

• בטחון ביעילות התהליכים המחשבתיים:

— מדד זה מראה עד כמה אנשים סומכים על עצמם, על דרכי החשיבה שלהם ומאמינים בסופו של דבר שהם חושבים בצורה יעילה אשר תביא אותם לפתרון בעיות ולהתמודדות טובה יותר עם החיים באופן כללי. ברור שציון גבוה במדד זה מניח שהאדם מקבל את המחשבות שלו ולא עסוק בפסילתן עוד לפני שניסה להבין על מה הוא חושב.

• אמונות חיוביות אודות הדאגה כמנגנון התמודדות:

— מדד זה בודק עד כמה האדם מייחס לדאגה תפקיד חיובי בחיים שלו. למשל האם הוא חושב שדאגה זאת דרך יעילה להתמודד עם בעיות, האם היא בכלל עוזרת לנו במשהו וכדומה. חשוב להדגיש שהכוונה לדאגה המוגזמת ולא לעצם העובדה שאנו דואגים באופן כללי, כאשר קיימת סכנה כלשהי ברקע. דאגה שמשתמשת בכל המשאבים השכליים שלנו כי אנו עסוקים בפעולת הדאגה כל הזמן ולכן נשאר מעט מאד ריכוז לטפל באירועים המתרחשים במשך היום.



אשכולות MCQ קצר

• מידה המודעות העצמית לעצם הליכי החשיבה:

— מדד זה מודד באיזה מידה אני מודע לעצם העובדה שאני חושב וכיצד אני חושב.

• עד כמה אני תופס את המחשבות שלי כמסוכנות ובלתי ניתנות לשליטה:

— מדד זה מודד את המידה שבה אדם חושב שעצם העובדה שהוא חושב זה דבר מסוכן, לעצמו או לאחרים. כ"כ מודד עד כמה האדם חושב שהוא לא מסוגל לשלוט במחשבות שלו. השילוב של תחושה שהמחשבות הן מסוכנות ובלתי ניתנות לשליטה גורם לנו לחרדה רבה מעצם העובדה שאנחנו חושבים ולצורך לנסות לצנזר את מחשבותינו כל הזמן.

• הצורך בשליטה במחשבות:

— מדד זה מודד באיזה מידה אני חושב שעלי לשלוט במחשבות שלי במקום לתת להן לזרום. ברור שהוא ביחס ישיר לאמונות אחרות אודות המחשבות.



אפיוני ה'ידע העצמי'

- הסכמות העצמיות הן לא מידע הצהרתי "אובייקטיבי", אלא שהם תכניות לפעולה בשני מישורים:
 - מישור איסוף המידע.
 - מישור ההתמודדות- בחירת אסטרטגיה התנהגותית מתאימה.
- לכן, המידע עצמו (שרצוי לשנות) מהווה מכשול של ממש.
- למשל: אם אני חושב ש"הם נגדי". זה יקשה עלי לקבל מידע מתקן- "אובייקטיבי"
 - כי אני אהיה רגיש למידע המאשש את ה"עובדה" שהם נגדי
 - וממלא או אלך לשאול אותם העם זה נכון (או שלא אאמין לתשובתם).



אפיוני ה'ידע העצמי'

- לכן הגישה המטה-קוגניטיבית מדגיש את חשיבות ה'מצב המטה-קוגניטיבי', דהיינו מצב של ביקורת פילוסופית עצמית, הזוהה למצב של קשיבות.
- אפשר להסביר למטופל שהסכמות שלנו מניחות מטרות ותכניות פעולה.
- למשל אם אני חושב ש"אני כשלון", אותה המידע מכיל תכנית פעולה- "אל תעמיד את עצמך במבחן" וגם מטרה ספציפית- "לשמור על עצמי בפני אכזבות".



אפיוני ה"ידע העצמי"

- ה"חוזק" של האמונה העצמית הוא קשור למידת הפעלתו של תכנית הפעולה והמטרות שהוא כולל בתוכו.

– למשל אדם הסובל מפחד מעכבישים יהיה מוטרד מאד אם הוא פוגש עכביש גדול, אך לאחר שהעכביש נעלם הוא יבין שזאת חשיבה בלתי רציונאלית.

- ניתן להמשיג את הגישה המטה-קוגניטיבית כניסיון לאפשר שינוי תכניות ההערכה לגבי נושא מסוים, בזמן אמת, כאשר חשופים לאותו הגירוי המפעיל את אותה הסכמה.



מתי רגש חזק ייפסק

- רגשות חזקים, בעיקר חרדה קשורים להפעלת מערכת ה-CAS
- מעט מאוד ידוע על השאלה מה מפסיק את האמוציה, או מה מכבה את ה-CAS?
- הסגירה יכולה להיווצר בשני מצבים:
 - או שמושג יעד האמוציה- למשל בחרדה הבטחת ההישרדות.
 - או שינוי אסטרטגיה, כולל בדיקת מידת הסכנה.



תנאים לשינוי תודעתי

(1) מודעות אודות השפעות האמונות על החיים באופן כללי:

אם המטופל אינו מבין מה ההשפעה שאמונות היסוד הבלתי תפקודיות משחקים בבחירת ההתנהגויות שלו – זה יפריע לנו בבואנו לנסות לעורר תהליך מטה-קוגניטיבי של עיבוד מחודש של המידע. נצטרך, גם, להגיע להסכמה שינוי החשיבה מהווה מטרה מרכזית בטיפול.



FORM 7.8. Life through the Lens of a Different Schema

Consider how your choices and behaviors in each of the areas listed below would have been different if you'd had a more positive schema.

Areas, choices, and behaviors	How things would have been different with a more positive schema
School	
Choice of jobs	
Performance on jobs	
Procrastination	
Friendship	
Partner/intimate relationships	
Health	
Smoking	
Drinking	
Money	
Leisure	
Where I live	
Other	



תנאים לשינוי תודעתי

(2) נגישות של משאבי קשב

אם משאבי הקשב תפוסים על ידי עיסוק במחשבות עצמן (רומינציה) או בסכנות המדומות, או דרכי התמודדות בלתי יעילים, לא יישארו משאבים להקדיש לתהליך של עיבוד מידע מחודש.

יתכן שנצטרך להפעיל טכניקות להפחתת רומינציה או דאגנות יתר לפני שניגש למלאכת שינוי האמונות. במילים אחרות (שלי) יש להשיג קשב לנושא המטה-קוגניטיבי כדי להבטיח אימפקט כלשהו להתערבות הטיפולית.



תנאים לשינוי תודעתי

(3) נגישות לאסטרטגיות מטה-קוגניטיביות לשינוי חשיבה- ללמידה:

הטיפול צריך לספק אסטרטגיות ספציפיות לשינוי קוגניציה, אשר יכולות לעזור בשינוי האמונות הבלתי תפקודיות.

זה כולל:

- הגברת מודעות עצמית ויכולת לגמישות בחשיבה-
- מודעות אודות דרכי השליטה התמודדות בלתי יעילים
- אימון בהפניית קשב,
- הפחתת דאגה בלתי יעילה
- התמדה בבחירה של המצב המטה-קוגניטיבי.



תנאים לשינוי תודעתך

5) זרימת המידע:

אנו צריכים להבטיח שהמידע זורם למאגר הנכון בזיכרון.

זה צריך להיעשות על ידי הבטחת שני דברים:

א) שהמידע הוא נגיש, למשל על ידי ביצוע ניסוי התנהגותי ו-

ב) שהמידע יכול להיאגר מחדש. תהליך שלרוב דורש "הפעלת הקובץ" על ידי עוררות אפקטיבית מתאימה.

כ"כ יש צורך בהפעלה תת תכניות לעיבוד מידע ושמשאבי הקשב ולכן עליהן להיות פנויים לשימוש.



תנאים לשינוי תודעתי

(6) חוסר היענות להמלצות לעיצוב התנהגותי:

כיוון שהפעילות *on-line* מהווה המקור ללמידה ולשינוי התנהגותי, קשיים של המטופל לבצע שינויים התנהגותיים, למשל לעקוב אחרי תכנית לעיצוב התנהגותי, יפחיתו את יכולתו לשנות אמונות.

חלק מהמטופלים יתקשו לוותר על דרכי התמודדות מסוימים. באותם המקרים נצטרך לדון עם המטופל על היתרונות והחסרונות של אותה התנהגות של התמודדות כביכול.



7) חוסר היענות להמלצות לעיצוב התנהגותי:

נצטרך לספק למטופל רציונל מדוע אנו מציעים להם לא להתחבר לאותן ההתנהגויות הבלתי תפקודיות. כל עוד שהאמונות המתקשרות לאותה ההתנהגות הבלתי תפקודית הן חזקות, יהיו למטופל סיבות מועטות להתחבר לשינוי ההתנהגותי המוצע.



גורמים המפריעים לעיבוד המידע המחודש

7) חוסר היענות להמלצות לעיצוב התנהגותי:

לעיתים נצטרך לבצע הפרכה מילולית של אותן האמונות על מנת להתלישן, לפחות ברמה ההצהרתית. זאת כדי שהמטופל יהיה מוכן לנסות התנהגויות חדשות, אשר עם הזמן יחזקו את שינוי האמונות המיוחל, על ידי רכישה של תכניות פעולה ודרכי עיבוד נתונים חדשים.



גורמים המפריעים לעיבוד המידע המחודש

(8) עוצמת הרגש (*level of affect*):

רמת רגש נמוכה בשיחה הטיפולית מצביעה על אי הצלחה ב"הפעלת הסכמה", תכניות הפעולה ודרכי עיבוד הנתונים. במצב כזה הזרימה המקוונת (*on line*) של המידע, תתקשה בשכתוב האמונות הבלתי תפקודיות.

מצד שני עודף של הפעלה של עוררות אפקטיבית – תסכן גם את התהליך בגלל מיעוט משאבים מוחיים פנויים (יכולת חישובית) לביצוע תהליך ההערכה מחדש והשכתוב של האמונות הבלתי תפקודיות.



מדריך לטיפול נכון

- כללים שיכולים לעזור להבניית המידע מחדש והתכניות הקשורות לאותו המידע.

- קודם כל דאג להקפיד על טיפול טוב ותקשורת טיפולית יעילה. בהמשך:

1. בדוק שהמטופל במצב מטה-קוגניטיבי.

2. עודד תהליכים בזמן אמת שמעודדים שינוי קוגניטיבי:

1. הסר רומינאציות ודאגה.

2. הקנה דרכי קשב גמישות.



מדריך לטיפול נכון

3. אפשר זרימת מידע בזמן אמת על ידי שינוי התנהגותי (חשיפה- עיצוב התנהגות)
4. השתמש בניסויים התנהגותיים – פרוטוקול ה- PETS
5. למד דרכים חדשות של פירוש המציאות על ידי תרגול חוזר.

3. שנה את דרכי וויסות הרגשות ורכישת המידע, בעיקר מסימנים פנימיים לסימנים חיצוניים.

4. בקש מהמטופל לתרגל את השינוי הדקלרטיבי של החשיבה (DTR) ושינוי של דרכי התגובה לאירועים המתרחשים.



שיטות טיפול ההולמות את ההבנה התיאורטית הנ"ל.

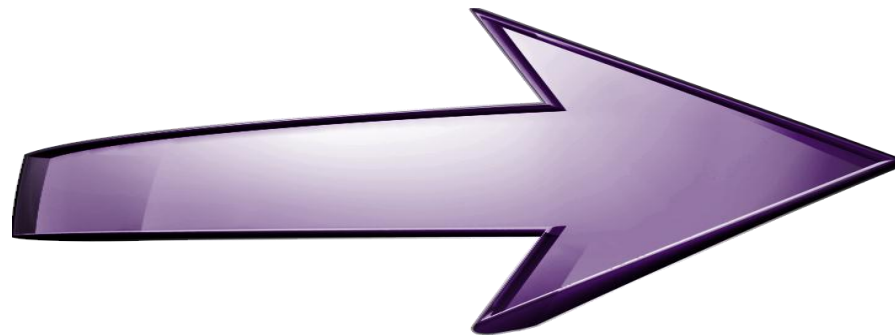


בין הגורמים המרכזיים המפריעים לתהליך השינוי

- **אנו מוצאים את ה"קשב".**
- **כאשר כל תשומת הלב שלנו מופנית להיבטים חלקיים של המידע, מבלי לתפוס את ההיבטים הרחבים והלא מאששים את המידע הקיים (אל תביאו לי עובדות כי יש לי כבר מסקנות).**
- **למשל אם יש לי פחד מ"התקף לב" והקשב שלי עסוק ב"לגלות" סימנים של "התקף לב", אז אני לא אקלוט את כל המידע הסותר את ה"עובדה" ש"יש לי התקף לב".**



אימון קשב A.T.T.



הזהרה

DISCLAIMER: ATT is recommended for use as part of an appropriately designed, individually tailored and competently delivered treatment package. MCT-I accepts no responsibility for any negative effects resulting from the inappropriate or unskilled use of ATT.

**אותו הדבר חל על צוות מרפאת היבטים השיטה הזאת
ניתנת כחלק של תכנית טיפול מותאמת אישית לכל מטופל
ויש להשתמש בהקלטות המצורפות רק בהקשר זה**

**הערכה נמסרת למטופלים ללא רווח כספי כלשהו כחלק
מהכלים הנחוצים להם לטיפולם**



מדריך המשתמש

- **למשתמשי השיטה: המטפל שלך הסביר לך אל שיטת אימו הקשב (שאה"ק) וביקש שתתרגל אותה בין הפגישות, או על ידי שמיעה בהקלטת השאה"ק או על ידי שימוש ב"רעשים חיים". התרגול הוא באחריותך.**
- **יעילותה של השיטה תלויה בתרגולה הסדיר. שמיעת ההקטלה וביצוע הנחיותיה אורכת כ- 14 דקות. עדיף לתרגל את השיטה פעמים ליום, למשל פעם בבוקר ופעם בשעות הערב המוקדמות.**



מדריך המשתמש

- למשתמשי השיטה: מחקרים אשר חקרו את יעילותה של השיטה במצבים שונים, הראו שלרוב לוקח זמן, בין 2 ל-4 שבועות של תרגול, עד שיתרונות השיטה באים לידי ביטוי מלא. לעיתים לקח למטופלים עד 8 שבועות של תרגול, עד שהיו יכולים ליהנות מפירות מאמצם.



המשך ההסבר

- שיטה זאת לא מהווה "כלי להתמודדות". אין להשתמש בשיטה זאת הכלי לשליטה בחרדה או כדרך לשלוט במצוקה רגשית. עליך לנסות לתרגל את השיטה דווקא כאשר אינך שרוי במצב של חרדה או מצוקה. אם אתה סובל כעת ממצב רוח נמוך, יהיה בלתי נמנע שתבצע את התרגיל תוך כדי שאתה שרוי באותו המצב של מצוקה



- **שאה"ק עובד על ידי הגברת הגמישות המחשבתית שלך. השיטה מחזקת ומשקמת את יכולת השליטה הפנימית בתהליכי חשיבה ועיבוד מידע. ניתן להתייחס אליה כאל חדר כושר של יכולת החשיבה והשליטה העצמית. אנו מכירים את התחושה שבהיותנו בכושר גופני טוב אנו מתמודדים טוב יותר עם מחלה ואפילו עמידים יותר בפני פריצת מחלות.**



- על אותו המשקל, גמישות מוגברת בחשיבה עוזרת להתאושש ממצוקות רגשיות. עליך לאמן את מוחך כאשר אינך שרוי במצב של חרדה או דאגה, אנא וודא שאתה לא מנסה להשתמש בשיטה כדי להיפטר ממצוקות מיידייות. שאלה"ק יפעיל ויחזק את היכולת הפנימית לעזור לעצמך – לאזן את עצמך, אפילו מבלי שבעתיד תצטרך להתאמץ כדי לייצר את אותו האיזון.



- **האיזון הפנימי יקרה בעצמו כתוצאה של חיזוק היכולת הפנימית לחשיבה גמישה ושל תהליכי השליטה הנפשיים. כאילו שאנו מחזקים את המערכת האימונולוגית כנגד זיהומים חיצוניים. הדרך שבה זה מתבצע היא בכך שבמקום שאתה תשקיע מאמץ "כדי לא לחשוב על דברים רעים", המערכת הנפשית שלך תבחר את הדרך הטובה ביותר להתמודד עם מחשבות אלו, כולל זניחתם, העברתם למועד מתאים לדיון בהן, או ניטרולן על ידי השוואה עם מידע מתקן הקיים. שיטת אימון הקשב תעזור לך השיג את הגמישות הנפשית הנדרשת כדי שתהליכי איזון פנימיים אלו יקראו בעצמם.**



השפעת התרגול

- כפי שכתבנו לעיל התרגול הוא הכרחי להבטחת הצלחת השיטה. יחד עם זאת שימוש חוזר באותה הדרך מגבילה את יעילות התרגול.
- ככל שנשמע ההקלטה, מצבנו ילך וישתפר, עד שזה יהפוך למצב תקין מבלי שנזדקק לאמץ את "שרירי הקוגניציה" שלנו, כדי להילחם בצורה מודעת בתופעות שמפריעות לנו.



- לאחר כמה שבועות, רצוי לגוון את דרכי התרגול.
- זה יכול להתבצע על ידי בחירה של צלילים בסביבתך כדי להתרכז בהם. למשל אתה יכול להכניס מכשיר רדיו לחדר התרגול, או שעון מתקתק.
- מקם אותם במקומות שונים בחדר והשתמש בגירויים אלו בהתאם להוראות הכלליות של התרגול.
- בדרך זאת תוכל לרכז את הקשב שלך בצלילים של חפצים אלו במקום צלילי ההקלטה.



השפעת התרגול

- בהמשך תוכל לתרגל את התרגול ללא צורך באזנה להקלטה, על ידי בחירה של צלילים שבמציאות שסביבך ולעבור עליהם בשלושת השלבים של הקשב הסלקטיבי (5 דקות) הקשב המתחלף (5 דקות) והקשב המפוצל (דקה אחד).



בחר אחד משלושת התרגילים המוצעים



עם דבור בעברית



ללא דבור



עם דבור באנגלית

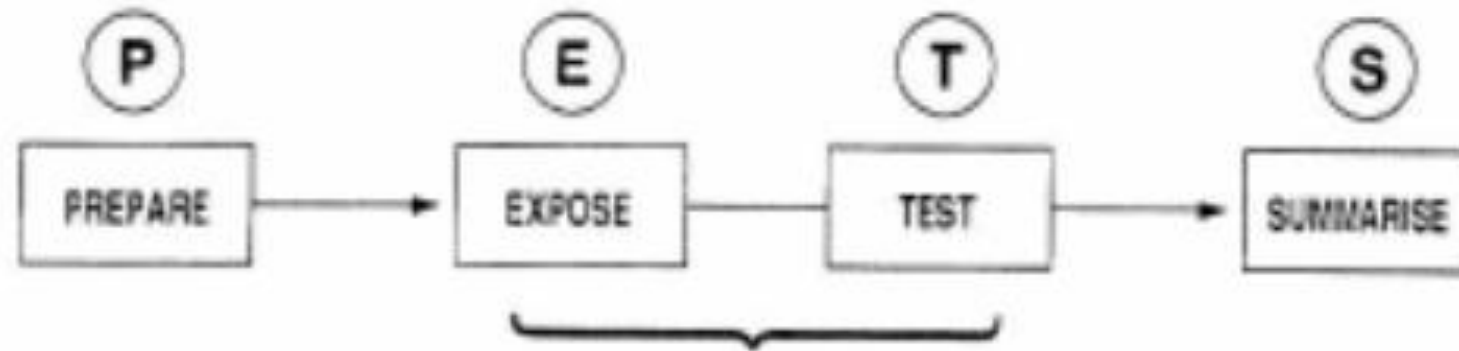


PETS

- השינוי יכול להתחיל בחדר הטיפול על ידי ביצוע טכניקת ה"ניסוי ההתנהגותי".
- את זאת עושים לפי הסכמה של PETS:



PETS



- | | | |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Focus on target thought/belief and explore evidence 2. Identify nature of stimuli/situation and maladaptive behaviours 3. Present rationale (Activate metacognitive mode) | <p>4. Enter problematic situation/expose to anxiety stimuli</p> <p>Test belief by disconfirmatory manoeuvre (e.g. change behaviour)</p> <p>and/or</p> <p>practise alternative plan for processing</p> | <ol style="list-style-type: none"> 5. Discuss results in terms of formulation Fine-tune procedure and repeat |
|--|---|--|

Figure 8.1 The P-E-T-S protocol (adapted from Wells, 1997)

דוגמא

- חולה אובססיבי אשר חשב שאם ייחל למותו של קרוב משפחה, זה יקרה.
- נבקש לנסח את ההיפותזה (האמונה החולנית) על פרטיה.
- נבקש לבצע ייחול כזה.
- נבדוק מה קרה האם אותו קרוב משפחה נפגע.
- נדון בתוצאות הניסוי והשלכותיו על החיים של המטופל ועל מחלתו.

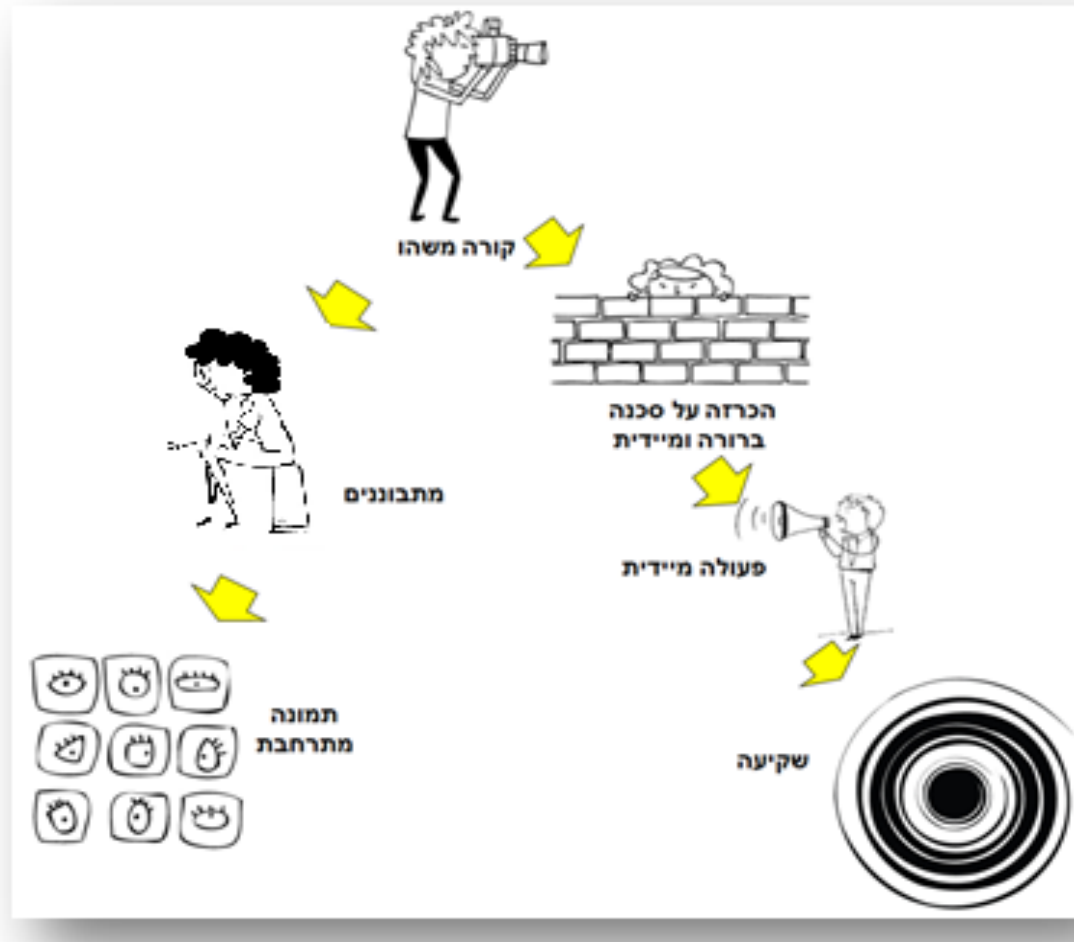


קשיבות מרוחקת

- השיטה מבוססת על עקרונות הקשיבות, שאותם מנינו, אך ללא תרגול מדיטציה. הרעיון שעומד בבסיס השיטה הוא: המוח והנפש שלנו מייצרים מחשבות, דימויים, תחושות ורגשות. חלק נכבד מהתופעות מתרחש באופן אוטומטי ומיוצר כתוצאה מפעילותה של מערכת אסוציאציות והתניות.
- תופעות אלו טבעיות אולם אין להן כל משמעות ערכית, מוסרית או אבחנתית. כעס, למשל, יכול להתעורר בתגובה
- למשמע המילה "אמא", ללא שליטה. השליטה מתחילה כאשר אנו בוחרים לשנות את ההתייחסות למילה.



קשיבות מרוחקת



Defusion

- הכוונה לזיהוי ופרידה ממחשבות שליליות - כך שהן ישפיעו פחות
- **detaching from them**
- מושג מרכזי בגישת ה- **Steve Hayes -ACT**.
- דומה למושג של בק"- **distancing technique**
- **Steve Hayes** טוען שחלק מהבעיות הנפשיות קשורות לעובדה שהמחשבות לא מופרדות מהחושב. כך החושב הופך למחשבה במקום להיות החושב את המחשבה.

