

ד"ר רונית שרון
מטפלת ומדריכה משפחתית מוסמכת, עובדת סוציאלית, פסיכותרפיסטית
טיפול משפחתי, זוגי, פרטני, יעוץ והדרכת הורות

טיפול אינטגרטיבי ממוקד בזמן – שיטה חדשנית

הגבלת זמן בטיפול אינטגרטיבי

בעידן המודרני, אנשים רוצים תוצאות מהר ובזול. מאידך, טיפול אפקטיבי מחייב התערבות רב ממדית, רחבה ועמוקה, במספר שלבים.

איך משלבים בין הציפיות של המטופל כאדם וכהורה? איך משלבים בין אסכולות הטיפול והכלים הטיפוליים?

הטיפול האינטגרטיבי הממוקד בזמן, נע בטווח של 12-24 מפגשים. המפגשים הטיפוליים כוללים, פגישות קליטה, הערכה, סיכום ומעקב אחר שימור ההישגים.

בטיפול האינטגרטיבי המוגבל בזמן מוגבל, זמן הטיפול נמסר למטופלים כבר בזמן הקליטה. מסתבר, שבחלק מהמקרים דווקא הגבלת הזמן, אשר מעמתת את המטופל מיד עם קו הסיום, מסייעת לו בהגדרה ברורה יותר של מטרות הטיפול, אליו הוא שואף להגיע, כאדם וכהורה וניסיונותיו לממש את המטרות האלה הולכים וגדלים.

השיטה פותחה במרכז טליה לטיפול בילדים והורים ופועלת כיום במרכזי ילדים והורים, שירותים משלימים בקהילה ובשירות הפרטי.

ממצאי עבודת דוקטוראט, אשר בחנה בין השאר שביעות רצון מטיפול במרכזי ילדים והורים ותוצאות משובים אשר התקבלו ממאות ילדים והורים, מראים שכ-85% מקרב הילדים וההורים, מדווחים על הישגים והתפתחות תוך אישית ובינאישית (שרון, 2017).

הבסיס לשיטה הטיפולית

כל אדם חווה בתקופה מסוימת בחייו, חוויות של הנמכה בדימוי העצמי, העדר הערכה, חיפוש אחר משמעות, בדידות, השפלה וחוויות אובדן. לאנשים רבים יש משאלה שהאדם שפגע בהם, יאחה את הפצעים שהוא נפגע מהם, יכבד, יוקיר, ויבקש סליחה. בטיפול למד המטופל ללמוד לחיות עם הכאב, להשלים עימו ובמקביל למצוא אלטרנטיבות נוספות אשר נותנות מענה לצרכיו וכאביו.

הגישה האינטגרטיבית, מביאה לזירת הטיפול את "הילד הפנימי הפגוע" – הילד שנמצא בכל אחד מאתנו. הגישה מסייעת למטופל להבין את מוקדי הכאב, הסכסוכים הפנימיים ומאפשרת לו להבין את אופי השימוש בדפוסי ההתנהגות שלו והשלכותיהם על חיי היומיום שלו כמבוגר.

במצבי דחק ומצבים מלחיצים אנו נוהגים פעמים רבות באובדן שליטה, אימפולסיביות ותוקפנות. אובדן שליטה גורם לכל המעורבים להרגיש רע, לאדם עצמו ולסובבים אותו. לילדים ובוגרים רבים, אין את המיומנויות הנדרשות על מנת להתמודד עם מצבי הלחץ, הקושי והמשבר.

הגישה האינטגרטיבית, מקנה לפרט ולסביבתו את המיומנויות הנדרשות, להתמודדות במצבי קושי, לחץ ומשבר ומציעה שלבי לימוד ותרגול של טכניקות לויסות ושליטה בכעסים של התנהגויות שאינן מקדמות.

שיטת הטיפול מבוססת על אינטגרציה רב ממדית, המשלבת בין מודלים ואסכולות טיפול שונות, גישות דינאמיות ממוקדות בזמן, גישות ההתנהגותיות, טכניקות לשליטה עצמית וויסות כעסים וגישות מערכתיות.

השיטה מיישמת את המודלים השונים באופן מובנה וממוקד, לאורך שלבי הטיפול המוגדרים מראש וכן מציעה מעקב תקופתי לאחר סיום הטיפול.

בתחילת הטיפול מוצע למטופל להשתמש "ביומן מסע", לצורך רישום תובנות ושיעורי בית אשר ניתנים לאורך הטיפול.

מטרת השיטה

הקניית כלים אפקטיביים להתמודדות שקולה עם מצבי כעס, לחץ ומשבר, בפרק הזמן והתקציב המצופים.

10 שלבים בטיפול אינטגרטיבי ממוקד בזמן

א) הכרות וזיהוי מוקדי הכאב, קונפליקטים פנימיים והגדרת מטרות.

1. היכרות בסיסית עם המטופל והגדרה ראשונית של מטרת הטיפול.
2. זיהוי והבנת מוקדי הקושי, הכאב והסכסוכים הפנימיים.
3. זיהוי דפוסי ההתנהגות שנרכשו במהלך השנים.
4. קבלת הסטוריה, אישית זוגית ומשפחתית.

ב) הצגת התמה המרכזית של הטיפול

5. הצגת סוגיה מרכזית הכוללת קונפליקטים וסכסוכים פנימיים ודפוסי התנהגות מעכבים
6. הגדרה והבנה של ההפסדים שבדפוסי התנהגויות הקיימות.
7. הגדרה ממוקדת של מטרות ובחירות חדשות.

ג) התערבות

8. חוזה טיפולי בין המטופל והמטפל, המפרט את המטרות והבחירות החדשות, את הטכניקות החדשות ואת ההתנהגויות אותן מבקשים לזנוח.
9. לימוד ותרגול של טכניקות לויסות ושליטה בכעסים ובהתנהגויות שאינן מקדמות.

ד) מעקב

10. מעקב תקופתי אחר קיום האמור בהסכם ותרגול נוסף על פי צורך.

