

אוניברסיטת חיפה: טיפול פסיכולוגי נגד דיכאון - בחינם

שלחו להדפסה

החוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה מציע טיפול פסיכולוגי ממוקד לסובלים מדיכאון. הטיפול, שמונה 16 מפגשים בלבד, מיועד לבני 18 עד 60 ומתבצע על ידי פסיכולוגים ופסיכולוגיות קליניים מוסמכים. "המטופלים מגיעים עם רמות גבוהות של דיכאון קליני ויוצאים כשהם לא סובלים עוד מדיכאון וחשים עלייה משמעותית מאוד באיכות החיים", אומרת החוקרת קרין לויט פרידריך

החוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה מציע בימים אלו טיפול פסיכולוגי חדשני וקצר טווח לסובלים מדיכאון. החידוש: הטיפול, לפחות בינתיים, ניתן לגמרי בחינם. הטיפול מיועד למבוגרים בגילאי 18 עד 60 והוא מונה 16 מפגשים בסך הכל, שבסופם המטופל אמור להרגיש שיפור ניכר במצבו.

לחצו כאן להגדיל הטקסט

"מדובר בשיטה מתקדמת. חלק מהייחוד שלנו הוא שאנחנו מתאימים לכל מטופל או מטופלת את השיטה שמתאימה להם ביותר על פי המידע המעודכן הקיים כיום", אומרת פרופ' זלכה-מנו, שחוקרת את השיטה הייחודית לטיפול בדיכאון, המכונה SE (טיפול תמיכתי-פרשני), ועומדת בראש הפרויקט.



"דיכאון ממש לא חייב להתבטא בחוסר תפקוד" (צילום: shutterstock)

הטיפול בשיטת SE

הטיפול הייחודי הוא חלק מפרויקט מחקר של פרופ' זלכה-מנו, שקיבלה מענק מחקר על טיפול בדיכאון שהוכח יעיל במרכזים אחרים בעולם. מדובר בטיפול ממוקד קצר טווח, שכולל 16 פגישות בלבד, בשיטה המכונה SE (טיפול תמיכתי-פרשני).

"זאת שיטה ייחודית שמחקרים שכבר הוכחה יעילה בעולם ושפרופ' זלכה-מנו חוקרת בישראל", אומרת הפסיכולוגית הקלינית ליאת ליבוביץ', דוקטורנטית בחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה שמשתתפת בפרויקט כמטפלת. "השיטה מתמקדת בשיחה דינמית תוך הבעת עניין בעולם הפנימי של המטופל".

למה רק 16 מפגשים?

"אחת הבעיות בטיפול באנשים שסובלים מדיכאון היא העובדה שרבים מהם נושרים ולא מסיימים את הטיפול", אומרת זלכה-מנו, "ופעמים רבות זה מכיוון שהם מקבלים טיפול שאינו מתאים להם. הטיפול שמוענק אצלנו מתמקד בגישה המחקרית העדכנית ביותר ששמה דגש על כך שלכל אדם יש מאפיינים שונים ולכן הוא זקוק לטיפול שונה וייחודי".

"מדובר בטיפול שנחקר בארה"ב ונמצא יעיל שוב ושוב", מוסיפה ליבוביץ'. "המשך הקצר שלו גם מייתר את הצורך בהתחייבות, שמרתיעה לעתים מטופלים במצבי דיכאון".

בתמורה לטיפול, המטופלים משתתפים במחקר. "המשתתפים צריכים למלא שאלונים ותורמים בכך לידע על אודות דיכאון, ועל הדרך גם עוזרים לאחרים", מוסיפה ליבוביץ'.

כל אחד יכול להשתתף במחקר כמטופל?

"כל אחד בגילאים המתאימים יכול להגיע אלינו לאבחון שבו נקבע אם הוא מתאים להשתתף. האבחון מתבצע על ידי ראיון קצר ובו אנחנו קובעים אם האדם שלפנינו סובל מדיכאון קליני".

איך תדעו אם אתם סובלים מדיכאון קליני?

בניגוד למה שנהוג אולי לחשוב, מבהירות זלכה-מנו וליבוביץ', הדיכאון הוא מצב נפשי שלא דווקא חייב להתבטא בחוסר תפקוד.

"יש מיתוסים שגויים רבים לגבי דיכאון, והרבה פעמים אנשים לא בטוחים אם מה שיש להם זה באמת דיכאון קליני", אומרת זלכה-מנו. "רק אחרי שקורה משהו קיצוני, או מישהו מתאבד, אנשים סביבו אומרים פתאום 'לא האמנו שיש להם בעיה'. הבעיה היא שבהרבה מקרים אפילו הם עצמם לא מגדירים עצמם כסובלים מדיכאון ורק בשיחה עמוקה יותר אנשי המקצוע יכולים לאבחן אותם".

אז איך אני אדע אם אני בדיכאון או סתם עצובה?

"יש סטריאוטיפ לפיו מי שסובל מדיכאון יושב כל היום בבית ולא עושה כלום, כשבפועל, אנשים יכולים לתפקד ב-100% ולסבול מדיכאון", אומרת זלכה-לוי. "לדיכאון יש בעיקר מאפיינים רגשיים", מבהירה ליבוביץ', ומפרטת - "ייאוש, חוסר תקווה לגבי החיים והעתיד, היעדר הנאה, חוסר מיצוי, אין שמחה במה שעושים. גם רגשות כמו דכדוך, עייפות, חוסר מוטיבציה וחוסר חיות מאפיינות אנשים שסובלים מדיכאון".

"הצעד הראשון הוא לבדוק מה קרה בשבועיים האחרונים", מוסיפה זלכה-מנו. "האם במשך השבועיים האחרונים היית מדוכא או מדוכדך רוב שעות היום, כמעט כל יום? האם במשך השבועיים האחרונים גילית פחות עניין ברוב הדברים או פחות יכולת ליהנות מאותם דברים שלפני כן נהנית מהם רוב הזמן? אם כן, אומרת פרופ' זלכה-מנו, כדאי לשקול לפנות לייעוץ".

"חשוב לנו להעביר את המסר שטיפול פסיכולוגי נגד דיכאון יעיל ויכול לעזור בצורה משמעותית מאוד. זה הוכח באינספור מחקרים ואנחנו רואים זאת שוב ושוב בטיפולים שמטופלים מקבלים אצלנו. הם מגיעים עם רמות גבוהות של דיכאון קליני ויוצאים כשהם לא סובלים עוד מדיכאון וחשים עלייה משמעותית מאוד באיכות החיים שלהם, אולם לשם כך יש לתת את הטיפול הנכון והמעודכן ביותר. אני מזמינה את כל מי שחש שהוא צריך סיוע להתקשר אלינו", היא סיכמה.

לפרטים נוספים, היכנסו לעמוד הפייסבוק של התוכנית.