גמישות במקום דחק:
קידום איכות ונגישות בטיפולי IVF באמצעות התערבות פסיכולוגית קבוצתית מקוונת בגישת ACT

עדי יהב בן סימון[1,3], ד"ר ענת לרון[1], ד"ר רותי ברגר[2] , הדר גולדשטיין[2], ד"ר רועי ברנע[2], ד"ר טל שביט[3]

[1]המערך הפסיכולוגי, אסותא רמת החיל | [2] מכון אסותא לחקר שירותי בריאות | [3] יחידת IVF, אסותא רמת החיל

רקע

טיפולי הפריה חוץ־גופית (IVF) מהווים תהליך רפואי תובעני, המלווה בעומס רגשי, גופני ותפקודי. בתקופה זו בה הצורך בתמיכה נפשית גובר, העומס הכרוך בטיפולים, חסמים לוגיסטיים ומחסור בשירותים פסיכולוגיים, פוגעים באיכות הטיפול ונגישותו. בישראל מבוצעים עשרות אלפי מחזורי IVF בשנה ופער זה מדגיש את הצורך בפיתוח מענים פסיכולוגיים יעילים, נגישים, ובריי־הרחבה, שהינם חלק אינטגרלי ממעטפת הטיפול הרפואי

מטרות

פיתוח ובחינת יעילות התערבות קבוצתית מקוונת בגישת ACT כמודל נגיש וישים לשיפור התמודדותן הרגשית של מטופלות IVF

שיטה

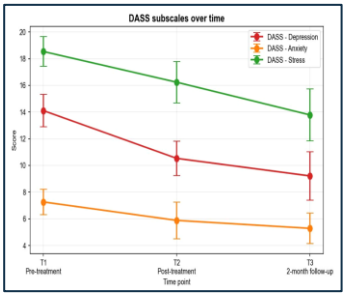
62 מטופלות IVF השתתפו בסדנאות
7 סדנאות מקוונות בגישת ACT (פברואר 25 – מאי 26)
5 מפגשים שבועיים בני 75 דקות בסדנה

שאלון אנונימי מקוון **בשלוש נקודות זמן:**
T1 לפני ההשתתפות בסדנה (N=57)
T2 מיד אחריה (N=34)
T3 חודשיים לאחר סיום הסדנה (N=28)

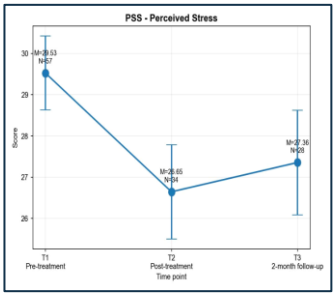
גישת הטיפול קבלה ומחויבות (ACT) מתמקדת בפיתוח גמישות פסיכולוגית, יכולת התמודדות עם חוסר וודאות ואובדן שליטה, תוך קידום חיים בעלי משמעות. הסדנה משלבת פסיכואדוקציה, שיח קבוצתי ותרגול חווייתי של מיומנויות

תוצאות

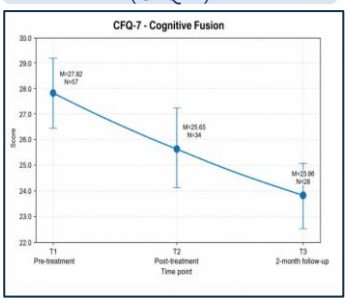
דיכאון, חרדה, דחק (DASS-21)



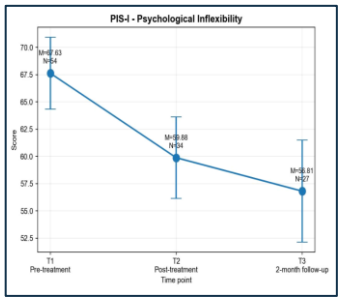
דחק נתפס (PSS-14)



הדבקה קוגניטיבית (CFQ-7)



אי-גמישות פסיכולוגית (PIS-I)



- ✓ **ירידה מובהקת** ברמות דיכאון (P=0.004), דחק (P=0.018), דחק הנתפס (P=0.022) הדבקה הקוגניטיבית (P=0.018) ואי-גמישות פסיכולוגית (P=0.004)
- ✓ **גדלי אפקט קטנים עד בינוניים (**Cohen's dz 0.33-0.57) המעידים על שינוי ממשי ולא רק על מובהקות סטטיסטית
- ✓ **מגמת הירידה ממשיכה** ברוב המדדים גם חודשיים לאחר סיום הסדנה (T3)

מסקנות והמלצות

ממצאים ראשונים מבטיחים
בקרב משתתפות ההתערבות הקבוצתית המקוונת נמצאה ירידה במצוקה רגשית ושיפור בגמישות הפסיכולוגית, שנשמרו ברוב המדדים גם חודשיים לאחר ההתערבות. נתוני קבוצת הביקורת נאספים כעת

טיפול פסיכולוגי נגיש ובר-הרחבה
המודל הקבוצתי והמקוון מאפשר הנגשת טיפול פסיכולוגי למטופלות המתמודדות עם חסמים לוגיסטיים (זמן, מרחק, עומס)

מדיניות טיפול
מומלץ לשלב התערבויות פסיכולוגיות מקוונות ומבוססות-ראיות כחלק אינטגרלי ממעטפת הטיפול ביחידות IVF, לקידום נגישות ואיכות הטיפול