כללית
מחוז דרום

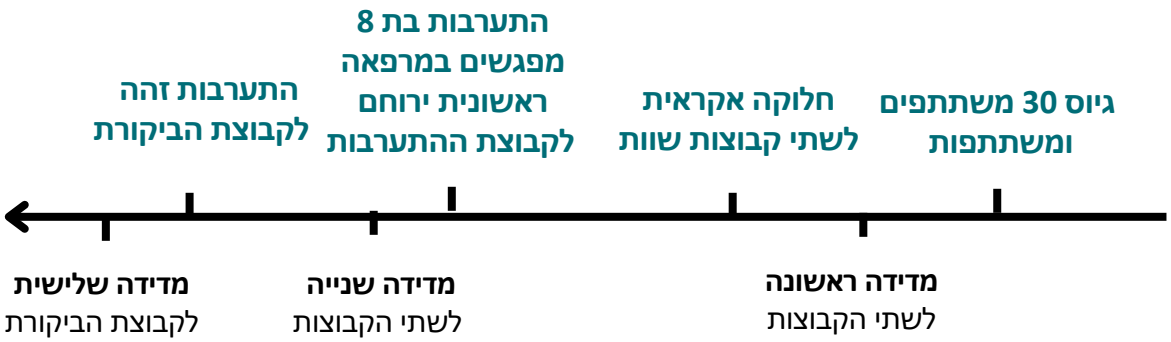
לראות את האופ"ק:התערבות קבוצתית מבוססת קבלה ומחויבות לשיפור החוסן

ד"ר נטלי חזיזה, אור ג'וזיאן דהן, ד"ר ויסאם מרעי

ממצאים ראשוניים ממחקר מבוקר בקהילה בירוחם

תוכנית לראות את האופ"ק מבוססת על עקרונות טיפול בקבלה ובמחויבות (ACT) ומתמקדת בפיתוח גמישות פסיכולוגית, תרגולי קרקוע וויסות וחיבור למשאבים אישיים וקהילתיים. תכנית הטיפול, שנכתבה לראשונה באוסטרליה ונוסתה במספר מקומות בעולם, תורגמה לעברית והותאמה תרבותית לאוכלוסייה בישראל.

מטרת המחקר הינה לבחון את ההשפעה הראשונית של התערבות רואים את האופ"ק על מדדים נפשיים וגופניים בקרב מתמודדים עם מצוקה נפשית, PTSD ואבל ממושך, במהלך מלחמת חרבות ברזל





מדדים פיזיולוגיים: רמת קורטיזול בדם, מדד דלקתיות (CRP) ובדיקת לחץ דם.

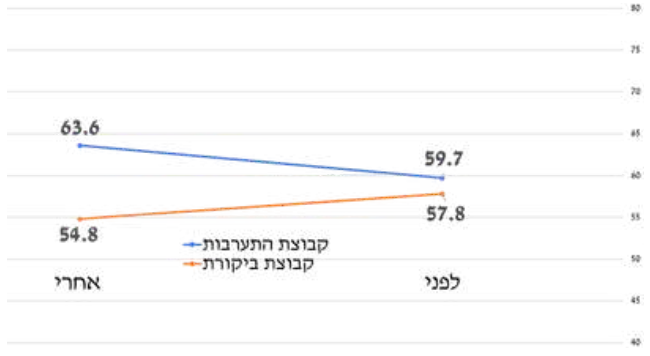
מדדים פסיכולוגיים: ראיון קליני עם פסיכולוגית ועו"ס ומענה על שאלונים מתוקפים למדידת חרדה, דיכאון, תסמיני פוסט טראומה, רמת חוסן ובריאות פיזית (PCL-5, GAD-7, CD-RISC, PHQ-9, ITQ, CompACT, PHQ-15)

חמסת החוסן פותחה כחלק מתהליך התאמת הפרוטוקול לאוכלוסייה המזרחית בירוחם. במודל, החמסה שמהווה סמל תרבותי להגנה ולמזל טוב, כוללת את ערכי הליבה המרכזיים של גישת ACT: התמודדות פעילה, חשיבה גמישה, מודעות וקבלה רגשית, סביבה תומכת והוויה ומשמעות.

תוצאות

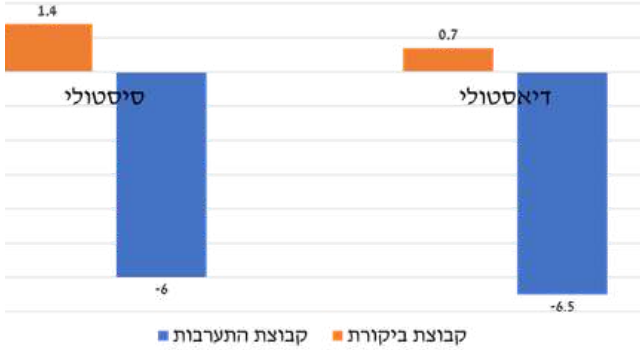
עליה ברמת החוסן

בקבוצת ההתערבות נרשמה עלייה של 3.9 נקודות בחוסן, לעומת ירידה של 3.0 נקודות בקבוצת הביקורת. ההבדל אינו מובהק, אך גודל אפקט בינוני. (Welch's t(15) = 1.35, p = .19, Hedges' g = 0.55)



ירידה בלחץ הדם

בקבוצת ההתערבות נרשמה ירידה של6.5 מ"מ כספית בלחץ הדם הדיאסטולי, לעומת עלייה של0.7 בקבוצת הביקורת, ההבדל בשינוי היה מובהק. (Welch's t(11.21) = -2.49, p = .030, Hedges' g = 1.20)



מסקנה

על אף גודלו הקטן של המדגם ומובהקות גבולית, ניתן לראות יתרון לקבוצת ההתערבות מבחינת עליה במדד החוסן וירידה בלחץ הדם המשמעותית ביתר שאת עבור מטופלים הסובלים מPTSD אשר נוטים לסבול מאירועים לבביים.