טיפול התנהגותי

טיפול התנהגותי הוא סוג של תרפיה הנטועה בעקרונות הביהביוריזם. אסכולה זו מתמקדת ברעיון לפיו אדם לומד מסביבתו. בשיטת טיפול זו, המטרה היא לחזק התנהגויות רצויות ולחסל התנהגויות, רגשות ומחשבות שאינן רצויות או בלתי הולמות. הטכניקות המשמשות לסוג זה של טיפול, מבוססות על תיאוריות התניה קלסית והתניה אופרנטית.

המטופל עובד עם פסיכולוג או מטפל, במשך מספר מפגשים מצומצם, על בעיה ספציפית ממנה הוא סובל. השיטה נועדה לסייע למטופל, להיות מודע לאופן חשיבה שלילית או שאינה מדויקת, על מנת שיוכל להציג מצבים מאתגרים בבהירות ולהגיב אליהם ביעילות. זוהי שיטה יעילה מאוד לטיפול בהפרעות או מחלות דוגמת חרדה או דיכאון והמטופל מקבל כלים יעילים להתמודדות עם מצבים מלחיצים בחייו.

בניגוד לסוגי טיפול אחרים המושרשים בתובנה, כגון טיפולים פסיכואנליטיים והומניסטיים, טיפול התנהגותי הוא פעולה מבוססת. מטפלים התנהגותיים מתמקדים בלימוד דפוסי ההתנהגות והמחשבה אשר הובילו להיווצרות התנהגויות בלתי רצויות, כמו גם התנהגויות חדשות אחרות. זהו טיפול ממוקד מאוד, כאשר המטרה היא ללמד את המטופל התנהגויות חדשות על מנת למזער או למנוע את הבעיה. הרעיון הוא כי למידה חדשה יכולה לשפר את המצב ולתקנו.

יסודות הטיפול ההתנהגותי

ראשית, יש לבחון שני עקרונות בסיסיים אשר תורמים לטיפול ההתנהגותי: התניה קלסית והתניה אופרנטית. התניה קלסית כרוכה בתגובה המבוססת על גירויים. התניה אופרנטית מתמקדת באופן בו חיזוק ועניש עשויים להיות מנוצלים לשם הגדלת או הקטנת תדירות ההתנהגות.

טיפול התנהגותי בהתבסס על התניה קלסית

התניה קלסית היא אחת הדרכים לשנות את ההתנהגות, בהתבסס על מספר שיטות ליצירת השינוי. במקור ידועה שיטת טיפול זו כשינוי התנהגות.

חלק מהטכניקות והשיטות לשימוש בגישה טיפולית זו כוללים:

הצפה - תהליך זה כרוך בחשיפת אנשים לאובייקטים או מצבים בעוצמה ובמהירות. גישה זו יעילה לטיפול בפוביות, חרדה והפרעות אחרות הקשורות למתח.

הפחתת רגישות - טכניקה זו כרוכה בהכנת רשימת הפחדים מהם סובל המטופל ובהמשך, לימוד טכניקות להירגעות תוך התמקדות בפחדים אלו.

ראשית, לומד המטופל טכניקות הרפיה. בשלב הבא, הוא יוצר רשימה מדורגת של מצבים מפחידים, ובמהלך הטיפול, הוא לומד להתעמת עם פחדים אלו תחת הדרכת המטפל ותוך שמירה על מצב רגוע.

טיפול התנהגותי המתבסס על התניה אופרנטית

טכניקת טיפול זו מסתמכת על עקרונות ההתניה האופרנטית, כלומר, הקניית כלים המבוססים על טכניקות ומודלים הקשורים לשינוי התנהגות. היתרון בשיטות אלו הוא המיקוד המוביל לתוצאות מהירות ואפקטיביות.

חלק מהטכניקות המשמשות לגישה זו כוללות:

חיזוק לשינוי התנהגות - בעת התנהגות נאותה, מרוויחים המטופלים פרסים או פריטים רצויים. הורים ומורים משתמשים לעיתים קרובות בשיטה זו לחיזוק התנהגות נאותה.

הסכם כתוב - בגישה זו נרקם חוזה כתוב רשמי בין המטופל לבין המטפל, אשר מפרט את מטרות שינוי ההתנהגות, החיזוקים והתגמולים שינתנו, כמו גם הקנסות בגין אי עמידה בדרישות ההסכם. מורים והורים משתמשים לעיתים קרובות בשיטה זו לחינוך התנהגותי של ילדים ותלמידים. הסכם מעין זה מונע משני הצדדים לסגת מהבטחותיהם.

הדגמה - זוהי טכניקת למידה באמצעות תצפית על התנהגותם של אחרים. כך יכול המטופל לצפות בהתנהגות אנשים אחרים על מנת ללמוד מיומנויות חדשות או התנהגויות מקובלות רצויות. במקרים מסוימים יכול המטפל לשמש את המודל להתנהגות הרצויה, ובמקרים אחרים, צופים המטופלים בבני גילם לשם איתור התנהגויות מועילות.

מטרת הטיפול ההתנהגותי

טיפול התנהגותי מטפל במגוון רחב של נושאים, ולעיתים קרובות זוהי השיטה המועדפת בטיפול פסיכולוגי, היות והפסיכולוג מסייע למטופל לזהות במהירות אתגרים ספציפיים ולהתמודד עימם. זהו כלי שימושי להתמודדות עם אתגרים ומצבים רגשיים שונים, אשר בין היתר כוללים:

- התמודדות עם תסמיני מחלות נפשיות, כאשר לעיתים ישולב הטיפול עם טיפול תרופתי
- מניעת הישנות תסמיני מחלות נפשיות
- טיפול במחלות נפשיות כאשר תרופות אינן אופציה טובה, כמו למשל בזמן הריון
- לימוד טכניקות להתמודדות עם מצבי חיים מלחיצים
- לימוד שיטות להתמודד עם רגשות שליליים
- פתירת בעיות מערכות יחסים ולימוד דרכים טובות יותר של תקשורת
- התמודדות עם אבל
- התגברות על טראומה רגשית הקשורה להתעללות או אלימות
- התמודדות עם מחלה רפואית
- התמודדות עם תסמינים פיזיים כרוניים כגון כאבים או בעיות שינה.

למה ניתן לצפות מהטיפול?

טיפול התנהגותי ניתן לביצוע באופן אישי, בקבוצות או עם בני משפחה. במהלך המפגש הראשון, יאסוף המטפל מידע אודות המטופל ויקבע את הבעיות וסוג החששות בהם הוא מעוניין לטפל. הוא ישאל את המטופל אודות בריאותו הפיסית והנפשית בעבר ובהווה, על מנת להבין באופן מלא את מצבו. בסופו של התהליך, יקבע אופן הטיפול הטוב הנדרש.

במפגש הראשון יכול המטופל לקבוע אם אכן המטפל ושיטת הטיפול מתאימים לו. על המטופל לוודא שהוא מבין את הגישה הטיפולית, לשאול על סוג הטיפול המתאים ביותר, לפרט את מטרות הטיפול, להבין את מבנה המפגשים מבחינת אורך כל מפגש ומספר מפגשים משוער וכמובן תמחור.

מהלך טיפול התנהגותי

טיפול התנהגותי מתמקד בדרך כלל בבעיות ספציפיות, תוך שימוש בגישה מכוונת מטרה. במהלך הטיפול, המטפל עשוי לבקש מהמטופל להכין "שיעורי בית" הכוללים תרגילים יומיומיים ליישום התובנות החדשות אותן רכש במהלך המפגשים. המטפל מעודד את המטופל לדבר על מחשבותיו, תחושותיו וההיבטים בחייו המטרידים אותו. לעיתים מתקשה המטופל להיפתח מבחינה רגשית, אך המטפל מסייע לו לחוש יותר ביטחון ונוחות.

הטיפול כולל בדרך כלל את השלבים הבאים:

זיהוי מצבים מטרידים בחיים - אלו עשויים לכלול נושאים כמו: מצב רפואי, גירושין, צער, כעס או תסמיני מחלת נפש. המטפל והמטופל מחליטים יחד באלו בעיות ומטרות רצוי להתמקד.

מודעות מחשבתית - ברגע שמזהה המטופל את הבעיות עליהן הוא מעוניין לעבוד, המטפל יעודד אותו לשתף את מחשבותיו לגביהן. התהליך יכלול התבוננות, פרשנות המצב ואמונות המטופל כלפי עצמו, כלפי אנשים אחרים והדרך בה הוא מגיב לאירועים. לעיתים מומלץ אף לנהל יומן מחשבות.

זיהוי חשיבה שלילית או שאינה מדויקת - על מנת לזהות דפוסי חשיבה והתנהגות שליליים אשר זוהו כתורמים לבעיה, המטפל יבקש מהמטופל להבחין בתגובות הגופניות, הרגשיות וההתנהגותיות שלו במצבים שונים.

אתגרים חשיבתיים - המטפל יעודד את המטופל לשאול את עצמו האם תחושותיו, מחשבותיו והאופן בו הוא תופס את עצמו או את סביבתו - אכן מבוססים על עובדות או על התרחשויות מדויקות. צעד זה עלול להיות קשה, אך בעזרת תרגול, ניתן לשנות דפוסי חשיבה ולהתרגל להתנהגות יעילה ללא מאמץ.

גישת המטפל תלויה במצב הספציפי של המטופל והעדפותיו. לעיתים ניתן לשלב טיפול התנהגותי עם גישה נוספת של טיפול אישי. טיפול התנהגותי נחשב בדרך כלל לטיפול קצר מועד והוא מתפרש על פני עשרה עד עשרים מפגשים.

תוצאות הטיפול ההתנהגותי

טיפול התנהגותי אינו מרפא את המצב, אך הוא מעניק למטופל כלים מעשיים וכוח להתמודד עם בעיותיו באופן בריא, על מנת שיחוש ויתפקד טוב יותר עם עצמו ועם חייו.

לשם הפקת המרב מהטיפול, עד לנקודה של הצלחה, מומלץ לנקוט בצעדים הבאים:

גישת שותפות - הטיפול יעיל ביותר כאשר המטפל משתתף באופן פעיל בתהליך.

פתיחות וכנות - הצלחת הטיפול תלויה בנכונות המטופל לשתף את מחשבותיו, רגשותיו וחוויותיו. בנוסף, עליו להיות פתוח לקבלת תובנות חדשות ודרכים שונים להתמודדות עם מצבים. אם המטופל מסרב לשוחח על היבטים מסוימים בעקבות תחושות כאב, מבוכה או חששות מפני תגובת המטפל, יש ליידע את המטפל אודות ההסתייגויות.

היצמדות לתכנית הטיפול - אם מטופל חש דכדוך או חוסר מוטיבציה, הוא עלול להתפתות לדלג על מפגשים. פעולה זו עלולה לשבש את ההתקדמות. לכן מומלץ להקפיד לקיים את כל המפגשים ולתת את הדעת על הנושאים אותם מעוניין המטופל לפתור.

אין לצפות לתוצאות מיידיות - התמודדות עם בעיות רגשיות היא תהליך כואב הכרוך בעבודה קשה. לעיתים יחוש המטופל גרוע יותר במהלך החלק הראשון של הטיפול, וככל שהוא מתמודד עם בעיות מהעבר ובהווה. יתכן שיהיה צורך במספר מפגשים לפני שניתן יהיה להבחין בשיפור.

תרגול בין המפגשים - אם המטפל מבקש מהמטופל לבצע תרגולים או פעילויות מסוימות מחוץ למפגשי הטיפול הרגילים, יש להקפיד לבצע אותם. תרגולים אלו נועדו ליישם את מה שנלמד במהלך המפגשים.

על המטופל ליידע את המטפל בכל שלב על תחושותיו מהטיפול, לדווח על רמת שביעות רצונו ועל האופן בו הוא מבקש להתקדם.