



יספרי"א האגודה הישראלית לשיקום פסיכיאטרי (ע"ר)
ISPRRA Israel Psychiatric Rehabilitation Association (R.A)

ispraisrael.org.il

סיכום מאמר

יספרי"א- האגודה הישראלית לשיקום פסיכיאטרי (ע"ר)
רחוב משה הס 12
ירושלים 9418513

Ispraisrael.org.il

02-6249204

קידום בחירה: אבן פינה של פרקטיקה מקדמת החלמה

מריאן פרקש

ארה"ב, 2018

Farkas, M. (2018). Promoting choice: A cornerstone of recovery promoting practice (*Revised Reprint*). *WAPR Bulletin No. 42*, 6-9.

© Copyright כל הזכויות שמורות
יספרי"א האגודה הישראלית לשיקום פסיכיאטרי (ע"ר)

סוכם על-ידי אילה פרידלנדר
כץ

בהמלצת פרופ' מקס לכמן

קריאת הסיכום אינה מהווה

תחליף לקריאת המאמר המלא

יספרי"א. בונים קהילה מקצועית לשיקום הפסיכיאטרי בישראל.



בעשור או שניים האחרונים מתנהל בשדה דיון אינטנסיבי בנוגע להחלמה – מהי החלמה ומה איננה החלמה, האם זהו מודל, מסע אישי, או מערך של תוצאות וכד'. מה שלא יהיה מוקד הוויכוח, שום דיון לא מעלה יותר סוגיות בקרב נותני שירותים מאשר הרעיון של **בחירה**.

מדוע בחירה כל-כך חשובה לחוויה של החלמה?

הרשות הפדרלית של בריאות הנפש בארה"ב (SAMHSA) מגדירה החלמה כ"תהליך של שינוי שבאמצעותו אנשים משפרים את בריאותם ורווחתם, חיים את חייהם מתוך הכוונה עצמית, וחותרים להשגת מלוא הפוטנציאל שלהם". הגדרות אחרות מדגישות פיתוח של משמעות ותכלית, רעיונות שעליהם מושתתת מדיניות בריאות הנפש במדינות רבות. הגדרות אלה כולן רואות את הפרט כשחקן מרכזי בתהליך ההחלמה. הפרט הוא שמשפר את בריאותו ורווחתו. הפרט הוא שמפתח תחושה חדשה של משמעות בחיים. בלב תנועת ההחלמה ניצבת הטענה כי "אנשים אינם צופים פאסיביים במקום שבו נפגשים כוחות ביולוגיים וחברתיים – אלא [שחקנים] המפרשים את חוויותיהם"; תהליך ההחלמה כולל בתוכו את החזרת תחושת הסוכניות (Agency), והרצון לנוע מפאסיביות לעמדה של אדם שהוא סוכן אקטיבי של עתידו. כאשר אדם עושה בחירות ומקבל החלטות על חייו מתוך הכוונה-עצמית, הוא חווה העצמה שבמרכזה המטרות שלו והאמצעים להשגתן, המניעים אותו להיות שחקן פעיל באופן מלא בחייו שלו.

ראיות מחקריות מצביעות על כך שגישה שמציעה לאנשים בחירה וקבלת החלטות משותפת, יעילה יותר מגישות מסורתיות סמכותיות לטיפול; צרכנים מעדיפים קבלת החלטות משותפת; וצרכנים בלתי מסופקים פוחתים כאשר מטפלים מציעים קבלת החלטות משותפת. מכל מקום, הבנת הבחירה כאבן-פינה של שירותים מכווני-החלמה, היא שאלה של זכויות ואזרחות מלאה, ולא נוגעת רק לראיות. השמת מקבלי השירותים במרכז, ומתן אוטונומיה, מהוות זה זמן רב הנחות יסוד בסיסיות במתן שירותי בריאות מודרניים.

מדוע הרעיון של "בחירה" קשה כל כך?

רוב נותני השירותים שמקוויים לקדם החלמה אינם, בטבעם, מנסים להפעיל שליטה על מתמודדים. רבים מנותני השירותים, נותנים את שירותיהם בראש ובראשונה כאשר אנשים נמצאים במצבם הגרוע ביותר. הם במשבר, הסימפטומים שלהם השתלטו על חייהם והסיכון של "לאפשר" הכוונה-עצמית נראה מאוד גבוה – אובדן של עבודה, בית, מערכות יחסים, כסף, בריאות גופנית, ולעתים אפילו החיים עצמם. אז, נראה שבחירה מתפוגגת לנוכח ההיגיון הפשוט והאכפתיות הבסיסית שהביאה את נותני השירותים לתחום מלכתחילה. האם אדם אנושי פשוט יעמוד מנגד כאשר אדם אחר שומע קולות או משתכר לעתים קרובות, ויאפשר לו לבחור בדרך שלו? בנוסף, נותני שירותים לעתים קרובות רואים אנשים, אשר כשאננם במשבר, נראה שהם עושים מעט מאוד עם חייהם. הם יכולים להעביר את זמנם בצפייה בטלוויזיה, עישון סיגריות וישיבה על הספה, ונראה שיש להם מוטיבציה מועטה לעשות שינוי, או לעבוד על משהו שקרוב למטרה המכוונת לעתיד. מתן הזדמנות לקבל החלטות בנסיבות אלה נראה כתמיכה באדישות ובחוסר המוטיבציה, שמהוות מחסום ברור ליכולתו של האדם להצליח. לבסוף, לעתים נותני שירותים חווים מצבים שבהם הציעו ללקוח לבחור, וקיבלו בתגובה בחירות שנראו לגמרי לא מציאותיות או לא ראויות. לדוגמא, במענה לשאלה "באיזה עבודה היית רוצה לעבוד?" ניתנו תשובות כמו רופא, אסטרונוט, כוכב רוק וכד', שעשויות להיראות לחלוטין לא באות בחשבון, בהינתן המקום שבו האדם נמצא והמיומנויות שיש לו.

בחירה מפרספקטיבה של החלמה

אתייחס לשלוש דוגמאות שכיחות אלה של בחירה (בחירה כאשר האדם מאוד חולה; בחירה עבור "אנשים חסרי מוטיבציה"; ובחירות לא מציאותיות) מתוך מפרספקטיבה של החלמה, לא בהעמדת פנים שהן אינן קיימות, אלא באמצעות שינוי הפרדיגמה שבאמצעותה אנו מבינים אינטראקציות אלה, ויישום מיומנויות לתמיכה בבחירה.

בחירה כאשר האדם מאוד חולה

אנשים עם מחלות נפש ואנשים עם בעיית התמכרות נוטים לחוות מצבים של החמרה ושל רמיסיה. רוב האנשים המתמודדים עם מצבים אלה אינם חולים או נמצאים במשבר 24/7. נותני שירותים יכולים לעזור לאנשים לעשות בחירות פרו-אקטיביות לגבי הדרכים שבהן ירצו להתמודד עם משבר, סוגי התרופות

שהם מרגישים שעובדות עבורם, ההתערבויות והאנשים שנתפשים בעיניהם כמסייעים, כאשר הם אינם בעיצומה של אפיזודה חריפה. סוגים של הנחיות פסיכיאטריות מקדימות, אלמנטים מתוך Wellness Recovery Action Planning (WRAP) וכלים דומים לתכנון התמודדות עם משבר, מספקים שיטות לעזור לאנשים ליצור תכניות לטיפול שלהם לפני שהם חווים החמרה בסימפטומים או משבר. כאשר נותני שירותים לוקחים ברצינות את הערך של בחירה, הם מחפשים דרכים לערב את האדם כאשר הוא מרגיש בטוב, או מתפקד טוב יותר, בבחירת דרכים מועילות ורצויות אישית עבורו, להתערבות בזמן שאינו יכול לדבר עבור עצמו, במקום לפעול מתוך הנחה כי לקיחת שליטה בעת משבר היא האופציה היחידה האפשרית.

בחירה עבור "אנשים חסרי מוטיבציה"

נותן שירותים מכוון-החלמה לא מקבל את הרעיון של "אנשים חסרי מוטיבציה" אלא רואה מוטיבציה כפונקציה של התאמה בין הסביבה והאדם. במילים אחרות, רוב ההתנהגויות ניתנות לניתוח בתור תגובות רציונאליות לסביבה. לדוגמה, נותני שירותים לעתים קרובות חושבים על לקוחות שעושים מעט מאוד כחסרי מוטיבציה. אנשים רבים עם וללא מוגבלות מתקשים לעשות שינויים חשובים בחייהם. מעטים יכולים לעמוד בשינויים תכופים, והם בוחרים, במודע או שלא במודע, לייצב כל שינוי שהם עושים ואז לחיות עם התוצאות לזמן ממושך, להיות "חסרי מוטיבציה" לנסות שינוי נוסף במהרה. מידע שנאסף על מסעות החלמה שונים של מתמודדים, מראה כי עבור רבים, יש תקופות ארוכות למדי שבהן נראה כי קורה מעט מאוד. במקום לראות תקופות כאלה כעדות לחוסר במוטיבציה, אחרים תיארו זאת כשלב שבו נראה שאנשים עוסקים בתחזוקה (maintenance) ושמירת הקיים, לעתים למשך שנים, בדומה לתהליכים ביולוגיים שבהם האורגניזם אוגר אנרגיה לקראת השינוי הגדול הבא.

סיבה אחרת לכך שאנשים עוברים תקופות שנראות כחסרות תכלית, קשורה לחוסר תקווה לעתיד. תקווה כונתה "המרכיב החיוני של שיקום", ואלמנט קריטי לקידום החלמה. אם נראה חוסר סיכוי למצוא עבודה טובה או דיור סביר, או חברים/קרובים לחלוק זאת איתם, אנשים באופן כללי ירגישו חסרי מוטיבציה לפנות לדרך חדשה. אם לפי ניסיונו של האדם שינוי לרוב מוביל להרעה במקום לשיפור, הוא עשוי בהחלט להרגיש חסר מוטיבציה לעשות שינוי. עירוב האדם בבחירת האלמנטים של חיים בעלי משמעות עבורו,

מאפשר פיתוח של חזון ארוך טווח כיצד חיים אלה ייראו. לשם כך דרוש שהאדם יאמין ששינוי הוא אפשרי, יהיה חיובי, ויהיה ניתן לניהול ושליטה. ארגון הזדמנויות לחוות אפשרויות שונות, להתנסות במשימות ואחריות שאותן הוא יכול לבצע היטב, לפגוש עמיתים שעשו שינויים דומים ויכולים לספק לו תמיכה - אלה הן הזדמנויות שלעתים קרובות יוצרות את הניצוץ שעוזר לאנשים להתחיל להאמין בעתיד. אמונה זו יכולה לתת השראה ולעורר תשוקה להתחיל לקחת תפקיד פעיל ביצירת חזון לחיים בעלי משמעות. שירותים כמו קלאבהאוס ותמיכת עמיתים עוצבו במיוחד כך שיספקו הזדמנויות כאלה להשראת תקווה, המאפשרות לבחירה להיראות ברת-יישום וכדאית עבור האדם.

בחירות לא מציאותיות

אף אחד לא נולד עם הידע כיצד לבחור. עבור רובנו, התהליך של לנסות דברים, לגלות מה אנחנו אוהבים ומה לא, מה חשוב לנו או מה נתון למשא ומתן – זו העבודה של גיל ההתבגרות והבגרות הצעירה ומעבר. לדוגמא, עבודה אחרי שעות בית הספר, או עבודות קיץ, עזרו לנו ללמוד על עולם העבודה, על העדפות העבודה שלנו ועל מה שאנו עושים גרוע או היטב, שאחרים מעוניינים לשלם לנו כדי שנעשה. אנשים עם מחלות נפש לעתים קרובות חוו את האפיזודה הראשונה של המחלה בדיוק במהלך התקופה שבה סוג זה של ידע-עצמי מתעצב – בגיל ההתבגרות. כתוצאה מכך, רבים נמצאים בשנותיהם המעצבות בלמידה על שירותי בריאות הנפש במקום על עבודה, בית או לימודים. מכאן שכדי לעזור למישהו לבחור צריך לערב אותו, לגלות ולארגן את מבחר האפשרויות כך שיחווה אותן באמת, ואז לעזור לו לעבד או לבחון את ההתנסויות האלה, כך שיוכל לזהות, למשל, האם אהב לעבוד עם הידיים יותר מאשר עם נתונים במחשב, או שנהנה להיות בלימודים מובנים יותר מאשר בלימודים פחות מובנים, ולהבין מה חשוב לו לדעת על סוגי מקומות שונים. אפשרויות של התנדבות, ביקורים, קורסי קיץ, סדנאות, התלמדות, תכניות להכשרה במקום העבודה, מנטורינג, כולן שיטות שעוזרות לאנשים להשיג את הניסיון שחסר להם בתחום עניין מסוים.

מיומנותיו של נותן השירות כוללות את היכולת לזהות איזה הזדמנויות עשויות לעזור לאדם ללמוד על עצמו או על התחום שבו מדובר; לעזור לאדם להבין מה הוא חווה או רואה כקשור לערכים ולסטנדרטים שלו; וכיצד לעזור לו להשתמש בכלים של קבלת החלטות, במיקוד על השוואה בין אפשרויות במונחים

של הסטנדרטים של האדם עצמו. כלים כגון "קבלת החלטות משותפת" יעילים במיוחד להחלטות שבהן הגיוני להחליט ביחד עם איש מקצוע. לדוגמא, החלטות על התרופות דורשות הן מומחיות בתרופות והן מומחיות אישית מתוך ניסיון בשימוש בתרופות. החלטות מסוימות הן כאלה שלרוב איננו משתפים בהן. לדוגמא, איפה נעבוד או נחיה הן החלטות שלרוב אנו מקבלים בפרטיות. עבור החלטות מסוג זה, אני מאמינה שקבלת החלטות המבוססת על הכוונה-עצמית היא יותר נורמטיבית ורגילה.

בחירה היא תמצית המשמעות של אזרחות דמוקרטית. משמעותה לחיות עם החירות כמו גם האחריות שבאה עם הבחירות שאנו עושים. אף אחד לא יכול להשיג חיים בעלי משמעות ללא הזכות לבחור ולקבל החלטות לאורך הדרך. נותני שירותים שמאמינים בקידום החלמה חייבים לפתח את הידע והמיומנויות שנדרשים כדי לעזור לתמוך בבחירות מושכלות, כחלק אינטגרלי של עבודתם.