



The International Consortium for
Maladaptive Daydreaming Research

טיפול בחלימה בהקיץ חריגה: פיתוח והערכה של תכנית התערבות מקוונת לעזרה-עצמית

תקציר

אורן הרשקו

בהנחיית פרופ' אלי זומר

חלימה בהקיץ (daydreaming) היא פעולה מנטלית בה האדם מתנתק לזמן קצר מסביבתו המיידית, כאשר במהלך פעולה זו הקשר עם המציאות מטושטש ומוחלף באופן חלקי על ידי פנטזיה חזותית או דמיון הנחווים בזמן הערות. למרות שאין הגדרה אחידה בקרב פסיכולוגים לחלימה בהקיץ, המאפיין המשותף לכל הצורות שלה הוא מצב דיסוציאטיבי (ניתוק) לא פתולוגי המכונה absorption. על אף כי אזכורים לחלימה בהקיץ מופיעים משחר ההיסטוריה, היה זה רק בשישים השנים האחרונות שהתגבשה הדעה כי חלימה בהקיץ היא פעולה מנטלית נורמלית ושכיחה אשר מרבית בני האדם (96%) עושים בה שימוש במשך כשליש עד מחצית משעות הערות.

בשנת 2002 הבחין זומר בתופעה נפשית לא מוכרת בקרב מטופליו: חלימה בהקיץ עוצמתית וחריגה בהיקפה שלמרות שהיא מסבה הנאה היא גם גורמת למצוקה או לפגיעה בתפקוד. זומר הגדיר תופעה זו כ"חלימה בהקיץ חריגה" (Maladaptive daydreaming, MD), מושג שאומץ על ידי אלפי אנשים ברשת האינטרנט שביקשו לתאר באמצעותו את מצוקתם ולחפש ייעוץ ותמיכה הדדית. 12 מחקרים שפורסמו בתחום אחרי 2002 ועוד מספר פרויקטים בשלבי מחקר שונים מצביעים על כך שהבעיה מופיעה עם קומורבידיות גבוהה. הידע שהצטבר מראה כי MD מתפתחת כנראה, בין השאר, הודות לתכונה מולדת, שמצד אחד מייצרת חוויה מתגמלת ואף ממכרת, ומצד שני, בגלל מוטיבציה לברוח ממציות כואבת שמקורה בבדידות, במצוקת חיים עכשווית או בזיכרונות טראומה. מחקרים אלו, לצד הדיווחים ברשת של המתמודדים עם MD אודות מצוקתם הרבה, מעלים את הצורך בפיתוח טיפול יעיל ל-MD. כיום אין כל מחקר מבוקר שיכול להעיד על אפקטיביות של טיפול שכזה.

אנו פועלים לבניית התערבות חלוצית ייעודית ל-MD שתהיה תכנית עזרה עצמית ממוחשבת ומקוונת. אנו עושים זאת על סמך השוואה לטיפולים נתמכי-ראיות בהפרעות מוכרות דומות. עקרונות ההתערבות הממוחשבת שבפיתוחנו מתבססים על עקרונות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי הממוחשב (CCBT: Computerized Cognitive-Behavior Therapy) בשילוב מודולות של אימוני קשיבות (mindfulness). המחקר יעריך את יעילותה של ההתערבות המוצעת על ידי יישום מערך ניסויי בהקצאה רנדומלית (Randomized controlled trial, RCT), כאשר קבוצה אחת תעבור את תכנית ההתערבות המלאה ואילו הקבוצה השנייה תהיה קבוצת ביקורת שתעבור רק אלמנט אחד מתכנית ההתערבות (שתי הקבוצות יפעלו בסטינג מקוון זהה). תרומתו של המחקר הנוכחי תהיה כפולה: במישור התיאורטי – היא תסייע באפיון הפתולוגיה של MD (טענת הסקה על פי ממצאי התמודדות אפקטיביים ועל פי מודל ההתערבות), ואילו במישור היישומי – תספק מידע על היעילות של התערבות טיפולית ייעודית ומבוססת-תיאוריה. מודל כזה, היוצר סינרגיה של ידע פרקטי ותיאורטי המזין האחד את השני, נפוץ ומקובל בתחום בריאות הנפש.