

ד"ר יעל אפטר-לוי

המרכז הבינתחומי הרצליה

# טיפול און ליין

# על מה נדבר?

- שימושים קליניים
- יתרונות וחסרונות
- סטינג ואתגרים
- טיפול און ליין הלכה למעשה
- שימוש באפליקציות בטיפול
- בטיחות וסודיות

# שימושים קליניים נפוצים

טיפול און ליין- יעוץ או פסיכותרפיה תוך שימוש באמצעים דיגיטליים  
(APA, 2013).

למשל,

- טיפול בטלפון
- אימיילים, הודעות טקסט
- טיפול בוידאו
- טיפול בצ'אט
- ניטור עצמי באמצעות אפליקציות
- אפליקציות לעזרה עצמית
- מדיה חברתית

# יתרונות האמצעים הדיגיטליים

- נגישות ונוחות הטיפול :

- גישור על מרחק פיזי
- טיפול מעבר לים
- מאפשר גמישות בקביעת השעה

- רצף טיפולי:

- תמיכה בין פגישות
- כאשר מטופל לא יכול להגיע

- יעילות:

- עבודה מהמשרד או הבית
- שימוש באפליקציות לניטור והערכה עצמית

# יתרונות האמצעים הדיגיטליים

- הפחתת עלויות:
  - תחבורה
  - ניצול שעות עבודה
- כיום, דרך תקשורת רווחת
- יחסית פשוט לתפעול
- פרטיות המטופל והמטפל
- הפחתת סטיגמה
- בקרב מתבגרים וילדים- ההורים לא צריכים להסיע אותם לטיופל

# יתרונות האמצעים הדיגיטליים

יעילות זהה במגוון הפרעות: דיכאון, הפרעה ביפולארית, PTSD, הפרעות אכילה וסכיזופרניה

כמה דוגמאות...

- Backhauset al., (2012). Videoconferencing psychotherapy: A systematic review. *Psychological Services*, 9, 111–131.
- Oldenburg et al., (2015). Using new technologies to improve the prevention and management of **chronic conditions in populations**. *Annual review of public health*, 36, 483-505.
- Ruzek et al. (2014). Online self-administered training of **PTSD** treatment providers in cognitive-behavioral intervention skills: Results of a randomized controlled trial. *Journal of Traumatic Stress*, 27, 703-711.
- Choi NG et al., (2014) Six-month postintervention **depression** and disability outcomes of in-home telehealth problem-solving therapy for depressed, low-income homebound older adults. *Depress Anxiety*. 2014 Aug;31(8):653-61
- Lozano et al. (2015). **Therapeutic alliance** in clinical videoconferencing: Optimizing the communication context. In P. Tuerk & P. Shore (Eds), *Clinical videoconferencing in telehealth: Program development and practice* (pp. 221–251). New York: Springer.
- Alison L Calear and Helen Christense. (2010). Review of internet-based prevention and treatment programs for anxiety and depression in children and adolescents. *Med J Aust* 2010; 192 (11).

# חסרונות האמצעים הדיגיטליים

- נוחות על חשבון "מושקעות"?
- אתגור הסטינג:
  - שינוי זמני פגישות
  - קוד לבוש- פיג'מה?
  - "הצצה" לבית של המטופל- והמטפל- אינטימיות כפוייה?
  - בעלי חיים, ילדים או כל אדם אחר הנמצא בבית בעת הטיפול (חתולה קופצנית)

# טיפול ומניעת אובדנות באינטרנט

האינטרנט כמקור שלילי וחיובי במניעת אובדנות

שלילי:

- אתרים המעודדים אובדנות ופועלים למניעה של קבלה עזרה
- האדרה של אובדנות בתקשורת ואפקט ורתר (הדבקה)
- לחץ חברתי
- פגיעה עצמית "ליופי" (מקרה יולי)

# טיפול ומניעת אובדנות באינטרנט

חיובי:

- אנונימיות
- אנשים הפגיעים לאובדנות מוצאים את האינטרנט כמקור לקבלת עזרה
- אנשים בסיכון אובדני גולשים הרבה יותר זמן ברשת
  - סה"ך
  - מוקד 105
- מחקרים ראשוניים לטיפול בדיכאון ופגיעה עצמית ב*iDBT* ו*iCBT* מראים יעילות בהפחתת סימפטומים דיכאוניים

טיפול און ליין  
הלכה למעשה

# קווים מנחים לפסיכותרפיה און ליין

## Telepsychology Task Force

<https://www.apa.org/pubs/journals/features/amp-a0035001.pdf>

- הידע של הפסיכולוג על האמצעים הטכנולוגיים
- הצורך לוודא שהמטופל מבין היטב את הסיכון בביטחון המידע והחיסיון הרפואי בעת שימוש באמצעים אלו
- תיעוד
- שימוש פרטי ומקצועי במדיה החברתית

# נקודות לבירור עם המטופל

- טופס הסכמה מדעת טיפול און ליין
- עד כמה המטופל מרגיש בנוח לקבל טיפול בוידאו?
- מה מידת ההיכרות שלו עם הטכנולוגיה?
- האם קיימים האמצעים הטכנולוגיים- הכי מומלץ מחשב נייד או נייד (מהירות אינטרנט, wifi, טלפון חכם/אייפד/טאבלט וכד').
- אוזניות!!
- סידורי תשלום דיגיטליים

# טכניקה

- היכרות עם הטכנולוגיה:
  - תקינות אמצעי תקשורת
  - תוכנית גיבוי למקרה שהאמצעי הטכנולוגי "נפל"
  - לאן מסתכלים?
  - איפה יושבים? איפה יושב המטופל?
  - לוודא בהירות תמונה וקול
  - יציבות של המצלמה במכשיר
  - תאורה מתאימה
  - לבוש מתאים של המטופל.. מה רואים במשרד?
  - סודיות ובטיחות המידע

# טכניקה

- תוכנית ביטחון!! משנה זהירות, מראש לקחת איש קשר בטווח המידי של המטופל
  - כתובת מדוייקת
  - כתובת מדוייקת של איש קשר בשעת חירום
  - איש קשר וירטואלי
- הכרת גורמי הטיפול בשעת חירום בסביבתו הקרובה של המטופל
  - קופ"ח, מספר מוקד, מיון
  - הנגשת מוקד תמיכה אינטרנטי או טלפוני (ער"ן, סה"ר)

# טכניקה

- רגעי משבר- מטופלים בסיכון אובדני
- חלופה טכנולוגית- כולל שמירה על קשר רציף בין המפגשים
- גישה לאמצעים לטאליים
- גישה לאמצעים "חיוביים" וירטואליים (חבר טוב, מדריך בצופים)
- זיהוי גורמי סיכון במצב הנוכחי
  - סיר הלחץ המשפחתי
  - בידוד חברתי
  - למידה מרחוק
  - חרדה סביב הנגיף

# טכניקה- בדגש על מטופלים בסיכון

- כדאי ורצוי להוסיף שימוש בשאלונים לדיווח עצמי באופן שגרתי כדי לנטר או באפליקציות לניטור עצמי

- MFQ - שאלון דיכאון

- SACRED - שאלון חרדה

- ASQ - שאלון להערכת סיכון אובדני

- קולומביה- (ראיון חצי מובנה)- אפשר להעביר חלקים ממנו: C-SSRS

אוגדן שאלון להערכת סיכון אובדני:

- [https://www.health.gov.il/Services/Committee/psychologists\\_council/Documents/ogdan.pdf](https://www.health.gov.il/Services/Committee/psychologists_council/Documents/ogdan.pdf)

- חשוב! אם יש הרגשה שהמטופל אינה כנה "עד הסוף"- מעלים מידע- לא נקבל ונפנה לבדיקה פסיכיאטרית או למיון

- לא להישאר לבד!

# טכניקה - אתגרים

- צמצום מרחב ונוכחות חדר הטיפול- ה-ZOOM או סקייפ כשלישי
- צמצום השליטה שלנו על המרחב הטיפולי
  - השליטה בידי המטופל (לוקחים אותי ממקום למקום)
  - תחילת וסוף הפגישה (מי יוזם?)
- אקטיביות
  - מילים במקום מחוות
  - הבעות פנים
- בעיות טכניות- האם נצליח לספק "Holding Environment"?

# בטיחות וסודיות

- חובה להשתמש בתוכנות מוצפנות כגון ZOOM
- שימוש בסיסמאות חזקות
- Auto-wipe
- להצפין מיילים, קבצים וכד'
- Automatic log off
- שליטה מרחוק למחיקת קבצים (Remote-wipe)

# שיעורי בית...

- לקרוא הנחיות של APA (הלינק במצגת)
- להתאמן אחד עם השני
- מסקנות ובעיות
- גמישות ויצירתיות- ללמוד מהמטופלים

תודה על ההקשבה!