

פרימת שטיח הרווחה הנפשית, הגופנית והחברתית -

הריקוד המורכב של בריאות הנפש ואפיגנטיקה

בלה וסילבה, ג'ורג' מילושב, מילנה ג'ורג'יבה

אנו עדים במאה ה-21 להופעתן של מגיפות סמויות, המאופיינות במחלות כרוניות בעלות השלכות חברתיות משמעותיות, שאמנם חסרות את הנראות המיידית של מחלות זיהומיות, אך מהוות איום משמעותי על בריאות הציבור. בין המגיפות הנסתרות הללו נכללות הפרעות בריאות הנפש, סוכרת, מחלות לב, מצבים אונקולוגיים ומחלות ריאה. למרות טבעם הלא מדבק, מכאובים אלו הינם בעלי השפעות עמוקות על יחידים ועל החברה. סקירה זו מתייחסת באופן ישיר להפרעות נפשיות וחוקרת את השפעות הגומלין המורכבות שלהן עם אפיגנטיקה, תחום שתופס מקום מרכזי במחקר העכשווי. התפקיד המרכזי של האפיגנטיקה בהתפתחות, התקדמות וטיפול בהפרעות נפשיות נבדק באופן יסודי. התובנות המתהוות משערות ששינויים אפיגנטיים מתפקדים כגשר מרכזי, המאיר את הטבע המורכב של מצבי בריאות הנפש. בנוסף, מדגיש מאיר זה את התפקיד המרכזי של הגוף בבריאות הנפש, ומדגיש את הרלוונטיות של הפסיכותרפיה הגופנית ושל שיטות מטה-מעלה (bottom-up). הסקירה מספקת בסיס מחקרי חיוני להבנת המשמעות של שילוב גישות מטה-מעלה/אפיגנטיות בטיפול וניהול מצבי בריאות נפשיים.

ההשפעה של פסיכותרפיה גופנית על מטריצת המים של הגוף

כפי שניצפת על ידי ספקטרוסקופיית NIR ואקוהופוטומיה (Aquaphotomics))

אילינה אירדנובה, רומיאנה צנקובה, קוליו אירדנוב, דניאל טודורוב,

אלכסנדר סטוילוב, שוגו שיגאוקה, מדלן אלגפרי

Aquaphotomics היא דיסציפלינה חדשה המשתמשת בספקטרוסקופיה כדי לבחון כיצד מולקולות מים משנות מבנה תחת גירויים או הפרעות מסוימות (Tsenkova, R., 2006, 2009; Bazar et al., 2015; Muncan & Tsenkova, 2023; Tsenkova et al., 2018). כאן אנו מתארים שיטה לא פולשנית חדשה לאיסוף ספקטרום NIR מכפות הידיים של משתתפים במפגשי פסיכותרפיה גופנית במכון הבולגרי ניאורייכיאני לטיפול אנליטי, אשר לאחר ניתוח ספקטרולי של נתונים רב משתנים, אפשר לנו לפענח שינויים מבניים במטריצות המולקולריות של המים שלהם בסוף כל מפגש. התוצאות שלנו מצביעות על קוהרנטיות מבנית בין המשתתפים, כמו גם על חותם מטריצת מים בריא יותר, נמרץ יותר ונטול מתחים.

המוזיקה של מגע מותאם ושינויים אפיגנטיים

מנקודת המבט של פסיכולוגיית הגוף

אליה שטיינברג

מאמר זה בוחן היבטים של מגע מותאם והפוטנציאל שלו לגרום לשינויים אפיגנטיים. הוא מעלה השערה המסבירה את השינויים במטופלים, ומתאר את יישומו של מחקר מודל בעלי חיים כדי להסביר את התופעות הקליניות הללו, במיוחד בהקשר של טכניקות פסיכותרפיה גופנית המשתמשות במגע, כגון עיסוי ביו-דינמי.

בריינספוטנינג (Brainspotting)

טיפול בהפרעת דחק פוסט טראומטית

ליאן מ. הורטון, סינת'יה שווארצברג, שריל ד. גולדברג, פרדריק ג. גרייב, לון א. ברדקה

הבסיס המחקרי של התערבויות פסיכולוגיות לטיפול יעיל בהפרעת דחק פוסט טראומטית (PTSD) הוא מוגבל. מחקר ניסוי קלאסי זה נועד להציג את הבריינספוטנינג כטיפול יעיל ל-PTSD, ולהפחתת תסמינים לחרדה ודיכאון. המשתתפים במחקר (N=63) היו לקוחות שגויסו כשהגיעו למרפאה לטיפול ב-PTSD. המשתתפים השלימו את תהליך ההסכמה מדעת, ולאחר מכן חולקו באופן אקראי לקבל חמישה שבועות של טיפול כרגיל (TAU); טיפול קוגניטיבי התנהגותי, ממוקד פתרון, ממוקד אדם, פסיכודינמי, או חמישה שבועות של טיפול בבריינספוטנינג. הערכות המטופלים נבדקו לפני הטיפול, לאחר הטיפול ולאחר ארבעה שבועות מתום הטיפול עם 27 משתתפים שהשלימו את טיפול. התוצאות הראו שהסימפטומים של PTSD ירדו בקרב המשתתפים בשתי הקבוצות. באופן כללי, TAU היה טוב יותר בהתחלה לאחר הטיפול, בעוד ש-Brainspotting הראה יתרונות אורך בשלב המעקב. ההשלכות של ממצאים אלו נדונות במאמר, וניתנות המלצות למחקר עתידי.

בריאות דוהסה-הו (Dohsa-hou)

השפעות על שיפור בריאות הגוף-נפש של צפייה אינטראקטיבית ולא אינטראקטיבית בווידאו

יאסיוו קמיקורה 1, איצ'ירו אוקאוהו 2, הירוהיטו מאשיקו

שיטת התמיכה הקונבנציונלית בדוהסה-הו הקלינית, כוללת תמיכה של המטפלים בתנועה של המטופלים פנים אל פנים ושימוש במגע ישיר. עם זאת, בשל מגיפת COVID-19, נדרשה תמיכה ללא מפגש פנים אל פנים וללא מגע לצורך המשך ההוראה והשימוש בדוהסה-הו הקלינית. מחקר זה השווה את ההשפעות הפסיכולוגיות של השיטה

האינטראקטיבית המקוונת ושיטת הצפייה הלא אינטראקטיבית של הדוהסה-הו בקרב אנשים בריאים. ערכנו ניתוח דו-גורמי של שונות עם גורמים משתנים. המשתנים הבלתי תלויים היו השיטות האינטראקטיביות והלא אינטראקטיביות ותזמון ההתערבות (לפני ואחרי התערבות), והמשתנים התלויים היו תחושת ההרמוניה בין הגוף והנפש ומוקד השליטה. התוצאות הראו שתחושת ההרפיה, תחושת ההרמוניה ומוקד השליטה הוגברו באופן משמעותי הן בשיטה האינטראקטיבית והן בשיטה הלא אינטראקטיבית; עם זאת, השיטה המקוונת האינטראקטיבית השיגה שיפור נוסף של תחושת הרגיעה ותחושת ההרמוניה בין הגוף והנפש. השיטה האינטראקטיבית המקוונת של דוהסה-הו גורמת למשתתפים לעסוק באופן פעיל יותר בדוהסה-הו, ובכך מאפשרת חווית דוהסה-הו מציאותית יותר.

ארכיטיפים, מצבי אגו ותת-אישייות

חקירה של ביטוי מגוון במודעות סומטית

שרון ג'. מיארס

שילוב של גישות סומטיות ופסיכודינמיות יכול לחשוף מצבי אגו המגולמים בגוף, תת-אישייות והשפעות ארכיטיפיות המתקשרות דרך הגוף-נפש. מאמר זה תומך בהשערה שמצבי אגו ואלמנטים אחרים של הנפש באים לידי ביטוי באופן סומטי. לפיכך, יש לתת יותר תשומת לב לגוף כחלק מהדיאלוג הטיפולי. הדבר יכול להאיר ביטויים אגואיים המתרחשים בעבודת גוף - למשל, התהליך של רייך לשחרור שריון האופי, והתיאוריה של יונג על לא מודע קולקטיבי אוניברסלי עם כוחותיו הארכיטיפיים המתבטאים ביולוגית, ומובילים לצמיחה נפשית ואינדיבידואציה. מצבי אגו מפוצלים, כוחות ארכיטיפיים ותת-אישייות מופנמות, הופכים למודעים כאשר מולקולות שליח ורשתות עצביות מנסות לתקשר ולרפא את פיצול הגוף-נפש. המטרה היא אינטגרציה המובילה לתחושת שלמות המגולמת בגוף.

טרנספורמציה בפסיכותרפיה גופנית

מצבי תודעה והעתיד

לואיזה ברבאטו

המאמר מציג רפלקציה על טרנספורמציה כמטרה בהתגברות על משברים פנימיים, וכמטרה העליונה של התהליך בפסיכותרפיה. מושגי המפתח של מסלול טיפולי בפסיכותרפיה גופנית מוצגים לאור המישורים האישיים השונים - פיזיים, רגשיים, נפשיים ורוחניים - המעורבים ומשתנים. לבסוף, מוסברים שני הנושאים המרכזיים של מסלול פסיכותרפויטי עכשווי: אבולוציה ואינטגרציה.

שייכות לכדור הארץ

פסיכותרפיה גופנית, מודל ההתכווננות העונתית, וחיבור מחדש לפרא שלנו

קלואי בארט-פייג'

במאמר זה, אני מתארת כיצד פסיכותרפיסטים גופניים יכולים לתמוך בתחושת השייכות לעולם הטבע של מטופלים, כדי לתמוך בחוסן ובריפוי טובים יותר. המחקר מתחיל בסקירה של שדות רב-תחומיים ומה אלו אומרים על חשיבות היחסים בין בני האדם לכדור הארץ. לאחר מכן חוקר המאמר גישות מהפסיכותרפיה הגופנית התומכות בחוסן ובריפוי, ומדגיש את האופנים שבהם קיימת חפיפה עם המחקר מתחומים רב-תחומיים. מכאן נוצר מודל ההתכווננות העונתית. חקר מקרה מראה את מודל ההתכווננות העונתית תומך במטופלת בחיבור מחדש לכעס שלה ואת הפוטנציאל שזה מציע לשינוי חברתי גדול יותר. הדבר מוביל לדיון בהשלכות האפשריות של מחקר זה על תחום הפסיכותרפיה הגופנית, לרבות מדוע תמיכה ביחסי מטופלים לעולם הטבע היא הכרחית לבריאות ורווחה.

כישורי פסיכותרפיה גופנית/סומטית. מה הם?

קורטנאי יאנג

מאמר זה עוסק בפיתוח הפרויקט של EAP לביסוס הכישורים המקצועיים של פסיכותרפיסט אירופאי. זוהי גם הזמנה וגם אתגר לכל הפסיכותרפיסטים הגופניים והפסיכותרפיסטים הסומטיים. הוא מעודד את הקוראים לזהות ולהבדיל את אותם כישורים מקצועיים שהם מיוחדים, ספציפיים ואפילו ייחודיים לפסיכותרפיה גופנית/סומטית, ולשיטות השונות בתוך זרם מרכזי זה.

סקירת ספרות

גופים שונים

פירוק הנורמליות

מאת ניק טוטון

רוז קרולפר

סקירה של 'גופים שונים' של ניק טוטון המסכמת ומשקפת את תוכנו של ספר פורץ דרך ומהותי זה. בסקירה בוחנת קרולפר את טיעוניה המעמיקים של הספר על טבעם הערמומי של ערכים 'נורמטיבים' ואת מחקרו המקיף על נקודות מבט אחרות ומעשירות יותר.