

חמלה עצמית כמשאב בהתמודדות עם אובדן – השלכות לטיפול

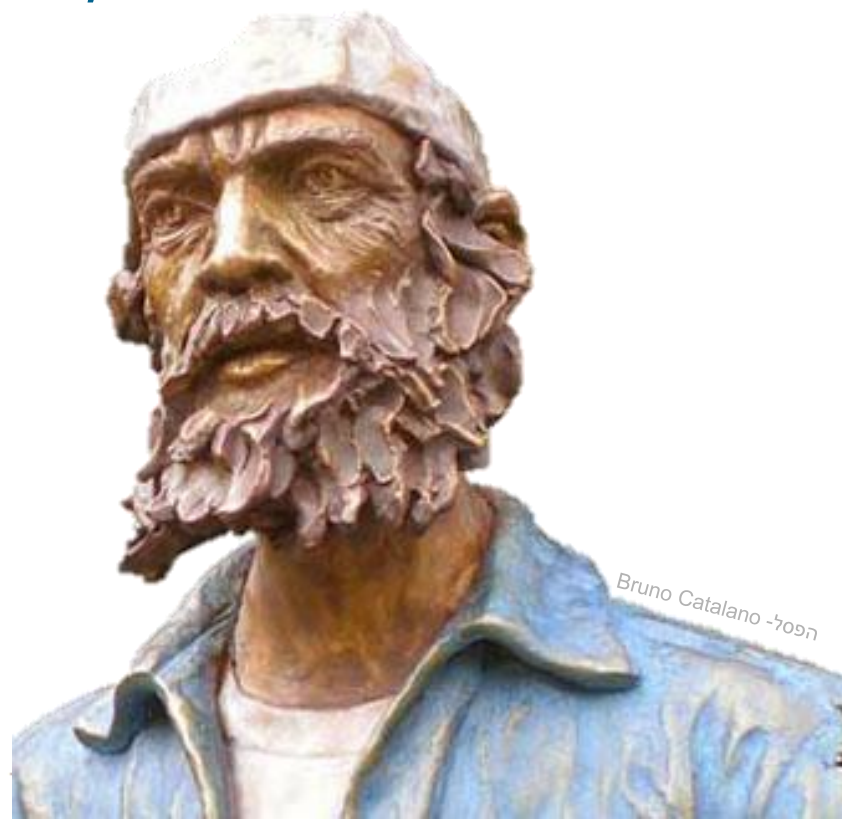


הפסל - Bruno Catalano

ד"ר אלינער פרדס, פסיכולוגית קלינית.
מחלקה פסיכו-גריאטרית, מרכז לבריאות הנפש, לב השרון.
כנס גרונטולוגיה, פברואר 2016

ראשי פרקים

- חמלה וחמלה עצמית- הגדרת מושגים
- חמלה-עצמית והסתגלות למציאות משתנה ואובדנים
- השלכות לטיפול בחרדה, דיכאון, אובדן וטראומה



1. מהי חמלה?



COMPASSION : "לסבול עם" - com + pati

"מודעות עמוקה לסבל של עצמי
ושל אחרים עם רצון ומאמץ להקל
על סבל זה" (Gilbert, 2009)

- אני מרגיש אתך (רגשי)
- אני מבין אותך (קוגניטיבי)
- אני מחויב לעשייה להקלה על הסבל
(התנהגותי/מוטיבציוני) (Hangartner, 2011)

1. א. חמלה מופנית פנימה - SELF COMPASSION

■ גישה מטיבה כלפי עצמנו (לעומת הלקאה עצמית)

■ אנושיות משותפת (לעומת בידוד)

■ קשיבות- שימת לב
(פתיחות לכאב לעומת התעלמות /הזדהות יתר)

כאב + התנגדות = סבל

שימת לב לכאב היא **מפתח** לחמלה עצמית

2. חמלה-עצמית וחוסן

קיים קשר בין חמלה עצמית וחוסן בהתמודדות עם אירועי חיים קשים

מטה-אנליזה - חמלה עצמית לפסיכופתולוגיה

Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology

Angus MacBeth^{a,b,*}, Andrew Gumley^a

^a Institute of Health and Wellbeing, University of Glasgow, Glasgow, Scotland, UK

^b Dr Gray's Hospital, NHS Grampian, Elgin, Scotland, UK

ARTICLE INFO

Article history:

Received 7 August 2011

Revised 22 March 2012

Accepted 14 June 2012

Available online 23 June 2012

Keywords:

Compassion

Mental health

Depression

Anxiety

Stress

Meta-analysis

ABSTRACT

Compassion has emerged as an important construct in studies of mental health and psychological therapy. Although an increasing number of studies have explored relationships between compassion and different facets of psychopathology there has as yet been no systematic review or synthesis of the empirical literature. We conducted a systematic search of the literature on compassion and mental health. We identified 20 samples from 14 eligible studies. All studies used the *Neff Self Compassion Scale* (Neff, 2003b). We employed meta-analysis to explore associations between self-compassion and psychopathology using random effects analyses of Fisher's *Z* correcting for attenuation arising from scale reliability. We found a large effect size for the relationship between compassion and psychopathology of $r = -0.54$ (95% CI = -0.57 to -0.51 ; $Z = -34.02$; $p < .0001$). Heterogeneity was significant in the analysis. There was no evidence of significant publication bias. Compassion is an important explanatory variable in understanding mental health and resilience. Future work is needed to develop the evidence base for compassion in psychopathology, and explore correlates of compassion and psychopathology.

© 2012 Elsevier Ltd. All rights reserved.

2. חמלה-עצמית והסתגלות למציאות משתנה

Self-compassionate Responses to Aging

Ashley Batts Allen, PhD^{*,1} and Mark R. Leary, PhD²

¹Psychology Department, University of North Florida, Jacksonville.

²Department of Psychology and Neuroscience, Duke University, Durham, North Carolina.

*Address correspondence to Ashley Batts Allen, PhD, Psychology Department, 1 UNF Dr. 51/3404, Jacksonville, FL 32224. E-mail: a.allen@unf.edu

Received June 29, 2012; Accepted December 27, 2012
Decision Editor: Rachel Pruchno, PhD

Purpose: Evidence suggests that self-compassion may be beneficial to older adults who are struggling to cope with the aging process. The purpose of this study was to assess the thoughts of self-compassionate older adults and to determine whether self-compassionate thoughts relate to positive responses

activities increases (Baltes & Baltes, 1990; Lee & Markides, 1990). Yet, despite the physical, mental, and social challenges that often accompany aging, people show great variability in how they cope with these changes, and many older adults report high subjective well-being (Blazer, 2008; George,

Allen, A. B. Leary, M. R. (2014). Self-compassionate responses to aging. *The Gerontologist*, 54, 190-200.

2. חמלה-עצמית והתמודדות עם אתגרי הזקנה

■ נכונות להיעזר באביזרי עזר (שמיעה, הליכה)

לקבל מצבים של תלות באחרים

■ נמצא קשר בין חמלה עצמית לבין רווחה, **משמעות** ואיכות חיים



Well being when not that well

Goldwasser , E. R. Leary , M. R. (2012). Self-compassion and well-being in older adults. Self and Identity, 11, 428-453

Phillips, W.J., & Ferguson, S.J., (2012). Self-compassion: A resource for positive aging.

Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences

2. א. המחקר הנוכחי- חמלה עצמית כמשאב הממתן את ההשפעה השלילית של מוגבלות פיסית ו/או קוגניטיבית על דכאון

מטרת המחקר:

לבחון את התרומה הייחודית של חמלה עצמית כמשאב הממתן את ההשפעה השלילית של מוגבלות פיסית ו/או קוגניטיבית

נבדקים:

מטופלים במערך הפסיכו-גריאטרי –

מרכז ברה"נ לב השרון

שיטה: ■

ראיונות עומק אישיים

שאלון חמלה עצמית ■

(SCS- Self-Compassion Scale)

נתונים מהרשומה הרפואית על הרקע, מצב הבריאות ומידת ■

ההיענות לטיפול. אבחון נוירו-קוגניטיבי



2. א. תמות מרכזיות- ממצאי הפיילוט



- התמודדות עם בדידות
- פחד להיות לנטל על אחרים-
- Perceived Burdensomeness
- קשיים בקבלת עזרה בניידות, ליווי
- קונפליקטים סביב נטילת תרופות
- התמודדות עם הסטיגמה וחוויות קשות במפגש עם גורמים ממסדיים
- כיוונים להמשך מחקר:
- חמלה עצמית והתמודדות עם פערים בין "איך שהייתי" ו"איך שאני היום"
- התאבלות על "מה שיכול היה להיות"- רגשות החמצה וחוויות כישלון בחיים

חמלה עצמית והתמודדות עם ירידה קוגניטיבית



■ אנשים המתמודדים עם ירידה קוגניטיבית

חשופים יותר ל**בדידות**

■ חמלה עצמית קשורה ליתר

פתיחות (לעומת הסתרה)

ביחס לקשיי ריכוז וזיכרון ול**נכונות להיעזר**

שלב ב' של המחקר:

■ השערה- חמלה עצמית מהווה גורם ממתן

את ההשפעה השלילית של הירידה הקוגניטיבית

על מערכות היחסים המשפחתיים והחברתיים

3. תכנית מ.ג.ן פיתוח חוסן –עבודה קבוצתית (Pardess, 2005)

מודעות

גוף-נפש

נרטיב

3. מ.ג.ן - השלכות לטיפול



מיינדפולנס -השקטת התודעה
והפחתת מחשבות טורדניות

גוף –נפש – טיפוח איזונים. ויסות
רגשי. יציבות. הקשבה ל"גוף
המדבר" (סומטיזציה). הגברת
הערנות, החדות והאנרגיה

נרטיב - שינוי פרספקטיבה.
סיפורי חיים. משמעות וזהות

3. טיפוח חמלה עצמית – השלכות לטיפול

- "לרדת מהפנטהאוז..." – ש. בת 87. "הגוף זוכר את מה שהראש שכח"
- "לא רוצה להכביד על הילדים" – סיפורו של א. בת 78, חולה בפרקינסון
- "מצעד הגרוטאות" - ד. בת 89. "יש יותר מדרך אחת להתחבר לאחרים".
- "איך נתתי לזה לקרות" – ב. בת 72, נפגעת אלימות ממושכת
- "מה שהיה היה..." - סיפורו של מ. בן 74: בדידות והחמצה
- "כשנשמטות המושכות מן הידיים.." – ת. בת 69. סרוב לקבל טיפול

החמלה לא שלמה, אם אין בה חמלה כלפי עצמנו

- חמלה עצמית מהווה **משאב** בהתמודדות עם אובדן (ירידה תפקודית וכו). הכרה באובדנים סוללת את הדרך להתבוננות מקבלת, מפויסת וחומלת יותר בדרך המפחיתה בושה, אשמה ובוז עצמי
- אפשר לפתח חמלה-עצמית.

לא מאוחר מדי!

- לפיתוח חמלה עצמית תרומה בהפחתת Perceived Burdensomeness **הפחתת אובדנות** והגברת הנכונות לקבל עזרה
- מדובר ב**שינוי פרספקטיבה** - כשאנחנו מסובבים כך את הקליידוסקופ, אנחנו מאפשרים גם שינוי פרספקטיבה לאנשים שאנחנו עובדים איתם, לבני משפחה ולצוותים

ההתערבויות היעילות ביותר הן אלה
המאפשרות לאדם לפתח

מערכת יחסים מטיבה,

מקבלת וחומלת יותר

עם אחרים

עם עצמו

אייל, נ. (1997) " מסע פסיכולוגי", החיים כנהר, ידיעות אחרונות

לומרנץ, י. (1990) מוטיבים מרכזיים בתהליכי מחזור החיים: בגרות וזקנה בראי הספרות והפסיכולוגיה. גרונטולוגיה, עמ' 46-45, 3-25

בר-טור, ל' (2005). האתגר שבהזדקנות, בריאות נפשית, הערכה וטיפול. ירושלים: אשל – האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל

Allen , A. B. Leary , M. R. (2014). Self-compassionate responses to aging. *The Gerontologist*, 54, 190-200. doi:10.1093/geront/gns204

Allen , A. B. Goldwasser , E. R. Leary , M. R. (2012). Self-compassion and well-being in older adults. *Self and Identity*, 11, 428-453

Baltes, P.B., & Baltes, M.M. (1990). Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences. London: Cambridge University Press.

Bergman, Y.C. & Bodner, E. (2015) Ageist attitudes block young adults' ability for compassion toward incapacitated older adults. *International Psychogeriatrics* , 27:9, 1541–1550

Bodner, E. and Cohen-Fridel, S. (2014). The paths leading from attachment to ageism. *Death studies*, 38, 423–429.

Boleyn-Fitzgerald P,(2003) Care and the problem of pity. *Bioethics* 17 (1-20)

Epstein, M. (2007). Psychotherapy without the Self: A Buddhist perspective. New Haven, CT: Yale University Press.

Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy*. Hove, England: Routledge Press.

Ivey, G. (2015). The mindfulness status of psychoanalytic psychotherapy. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 29(4), 382–398.

Lin, P., Seiden, H. M., Hills, F., & York, N. (2015). MINDFULNESS AND PSYCHOANALYTIC PSYCHOTHERAPY : A Clinical Convergence, 32(2), 321–333.

Moore, R. C., Martin, A. S., Kaup, A. R., Thompson, W. K., Peters, M. E., Jeste, D. V, ... Eyler, L. T. (2014). From suffering to caring: a model of differences among older adults in levels of compassion. *International journal of geriatric psychiatry*, 185–191

Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: A conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self & Identity*, 2, 85–101.

Phillips, W.J., & Ferguson, S.J., (2012). Self-compassion: A resource for positive aging. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*,

Safran, J. D. (2003). *Psychoanalysis and Buddhism: An unfolding dialogue*. Somerville, MA: Wisdom.

Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2014). Self-Compassion, Affect, and Health-Promoting Behaviors. *Health Psychology*

.