



ד"ר טל קרויטורו

סיוע בהמנעות וגמילה מנוגדי חרדה ודכאון באמצעות EMDR טהור

הכתובת למעוניינים להימנע או להיגמל מנוגדי חרדה ודכאון

מתאים במיוחד לפני שידוכים, לפני הריון, וכמובן בכל גיל - *בוגרים *ילדים *נוער, לאור תופעות הלוואי המצערות.

הקושי עם נוגדי חרדה ודכאון ידוע ומצער

- א. תופעות לוואי מצערות ולא פשוטות:** כך למשל זו רשימת תופעות הלוואי **השכיחות** (מוגדרות בעלון לצרכן כמופיעות לעיתים קרובות) של ציפרלקס: ירידה בתאבון או עליה בתאבון, **חרדה**, חוסר מנוחה, חלומות לא נורמאליים, קושי להירדם, ישנוניות, סחרחורת, פיהוק, רעד, תחושת נימול בעור, שלשול, עצירות, הקאה, יובש בפה, הזעה מוגברת, כאבי שרירים ומפרקים, הפרעות בתפקוד המיני, עייפות, חוס, עלייה במשקל. (שימו לב שחרדה זו תופעת לוואי שכיחה, כך שעשוי גם להיווצר לופ בו התרופה מחמירה את הסימפטומים הפסיכיאטריים במקום להקל). למרבה הצער מחקר מהשנים האחרונות מצא קורלציה בין לקיחת נוגדי דכאון וחרדה (SSRI) ועליה בסיכון לדמנציה*.
- ב. מסייעים פעמים רבות רק באופן חלקי:** (מתוך סקירת ספרות של ד"ר דורית שייקרוסקי*): "בסקירה של 12 תרופות נוגדות-דיכאון שאושרו על ידי FDA בין השנים 1987-2004 נמצא כי 36 מתוך 74 ניסויים קליניים נכשלו להראות אפקט גדול מפלצבו, בשנת 2000 פורסם כי שליש מהנבדקים אינם מגיבים לתרופות נוגדות-דיכאון, שליש נוסף מגיבים חלקית בטווח קצר אבל התוצאות גרועות בטווח ארוך, ושליש מגיבים בטווח קצר אבל רק כמחציתם נותרים בהפוגה בטווח ארוך גם אם ממשיכים לקחת את התרופות".
- ג. לא מרפאים -** ברגע שמפסיקים לקחת, בהיעדר טיפול רגשי מקביל, פעמים רבות כל הסימפטומים חוזרים*.

הידעת?

על אף מיתוס חוסר האיזון בסרטונין, כיום אין בנמצא ראיות מוצקות לגישה הרואה בחוסר איזון כימי מקור למחלה. כך למשל במחקרים שנערכו בנושא לא נמצאו הבדלים מובהקים ברמת הסרטונין אצל הסובלים מדיכאון לעומת האוכלוסייה הבריאה*.

מדוע ש- EMDR טהור יוכל לסייע בהמנעות או גמילה מנוגדי חרדה ודכאון גם היכן ששיטות אחרות לא סייעו דיין?

- 1.** לא כל שיטות הטיפול שוות זו לזו. למרות שיש עשרות אם לא מאות שיטות טיפול רגשי שונות, 2 בלבד מוכרות כמוכחות מחקרית לטיפול בטראומה והשלכותיה (דכאון, חרדה) על ידי **ארגון הבריאות העולמי** - EMDR, CBT.
- 2.** EMDR נמצאה במספר מחקרים מהירה יותר מ- CBT ובניגוד אליה לא דורשת שיעורי בית או תרגולים כתנאי להצלחת הטיפול.
- 3.** לשיטות טיפול שונות מטרות טיפוליות שונות. ב- EMDR טהור לא מסתפקים במתן כלים להתמודדות, לא מסתפקים בללמוד לחיות עם סימפטומים פסיכולוגיים, לא מסתפקים בללמוד לנהל סימפטומים פסיכולוגיים, אלא מכוונים להחלמה מהסימפטומים.
- 4.** גמילה מנוגדי דכאון וחרדה נכשלת פעמים רבות כי הן אינן מרפאות, כך שכל הסימפטומים חוזרים במלוא העוצמה עם הפסקת התרופות. טיפול EMDR טהור פועל להעלמת הסימפטומים ללא תרופות, וכך מכסה היבט זה.

התהליך

1. תיבדק התאמתך לשירות ושאת/ה מספיק יציב/ה עבור התהליך.
 2. יתבצע עימך איתור שיטתי של רשתות זכרון רלוונטיות **היוצרות את הסימפטומים הפסיכולוגיים** בגינם התחלת (או הינך שוקל/ת) ליטול תרופות.
 3. **נראה באופן מדיד שהמצוקה יורדת** - נבצע עיבוד שיטתי של רשתות זכרון אלו כל פגישה ופגישה תוך בחינה שהמצוקה עליה עובדים יורדת באופן מדיד מספרית (שינוי מסדר ראשון).
 4. נחזור על התהליך באופן שיטתי עד שנגיע לכמות של מאסה קריטית של עיבוד רשתות זכרון רלוונטיות (שהרי מצבך ביום מושפע הן ממה שעבר עיבוד והן ממה שטרם עבר עיבוד ועדיין פעיל).
 5. **נוריד בשלב זה באופן אחראי את התרופות:** ברגע שהסימפטומים מתפוגגים נפנה לרדת בהשגחת רופא/ה באופן אחראי במינון התרופות. **אנחנו נהיה בקשר רציף עם הרופא/ה**
 6. **נוודא שאין שאריות:** חוזרים ובודקים אחרי כל ירידה במינון האם נותרו שאריות של מצוקה ברשתות הזכרון הרלוונטיות שיתכן ועברו מיסוך על ידי מינון התרופה הקודם.
- שימו לב:** מומחי הרשת אינם פסיכיאטרים אלא פסיכולוגים קליניים ועובדים סוציאליים קליניים. איננו ממליצים על מינונים או מפקחים על מינונים. אנחנו מציעים תהליך מדיד, מהיר ושיטתי שמפוגג את הסימפטומים הפסיכולוגיים בגינם נלקחו או נשקלו לקחת התרופות מלכתחילה, כך שמתאפשרת הגמילה/הימנעות מתרופות.

כיצד תיקבע התאמתך לשירות?

1. בדיקת התאמה ראשונית ללא עלות - טלפונית, עם פסיכולוגית ממינת. בבדיקה זו נוודא שהסימפטומים מהם הינך סובל/ת הם לפחות בחלקם תולדה של אירועי חיים. מידת יכולתנו לסייע תלויה בגודל חלק זה.
2. בדיקה מול מומחה ה-EMDR שהעיבוד מניב. ניתן לדעת תוך 30-60 דק' מרגע התחלת העיבוד, שכן התהליך מדיד. במידה והעיבוד לא מניב (פעמים רבות תולדה של מינוני יתר שגורמים לקהות חושים), המשמעות היא שיש לפנות תחילה לרופא/ה להפחתת מינונים בהשגחה ואז לחזור אלינו ברגע שחוזרת התחושה (נסביר הכל וגם נהיה בקשר עם הפסיכיאטר/ית כדי ללוות אותך בתהליך).

*פינת המחקר

1. **סקירת ספרות מומלצת על תרופות פסיכיאטריות מאתר פסיכולוגיה עברית:** ד"ר דורית שיקירסקי: תרופות פסיכיאטריות לא מה שחשבתם סדרת מאמרים על המחלוקת לגבי הפסיכיאטריה הביולוגית בעקבות שלושה ספרים עדכניים. <https://www.hebpsy.net/page.asp?id=63>
2. van der Kolk, B., Spinazzola, J. Blaustein, M., Hopper, J. Hopper, E., Korn, D., & Simpson, W. (2007). A randomized clinical trial of EMDR, fluoxetine and pill placebo in the treatment of PTSD: Treatment effects and long-term maintenance. Journal of Clinical Psychiatry, 68, 37-46
EMDR נמצאה עדיפה על פני קבוצות הביקורת (פלסבו ונוגדי חרדה ודכאון) בהפחתה של סימפטומים של טראומה ודכאון. עם הפסקת הטיפול, קבוצת ה-EMDR המשיכה להשתפר מבחינת הסימפטומים, בעוד שלמשתתפי קבוצת התרופות חזרו הסימפטומים עם הפסקת התרופה
3. Nazari, H., Momeni, N., Jariani, M., & Tarrahi, M. J. (2011). Comparison of eye movement desensitization and reprocessing with citalopram in treatment of obsessive-compulsive disorder. International journal of psychiatry in clinical practice, 15(4), 270-274
EMDR נמצאה יותר יעילה מתרופות בשיפור של סימפטומים של OCD
4. Mawanda, F., Wallace, R. B., McCoy, K., & Abrams, T. E. (2017). PTSD, psychotropic medication use, and the risk of dementia among US veterans: a retrospective cohort study. Journal of the American Geriatrics Society, 65(5), 1043-1050
לקיחת נוגדי דכאון וחרדה נמצאה בקורלציה עם הגדלת הסיכון להתפתחות דמנציה

רלוונטי עבורך או עבור בן/בת משפחה? פנה/י אלינו בהקדם לתיאום בדיקת התאמה ללא עלות (טלפונית, עם פסיכולוגית ממינת) וקבלת מידע נוסף: 1-700-70-90-76 או דרך האתר www.emdrexperth.co.il או דרך המייל office@emdrexperth.co.il

רלוונטי למטופלייך? פנה/י אלינו בהקדם לקבלת ערכת מידע ללא עלות עבור אנשי מקצוע 1-700-70-90-76 או דרך האתר www.emdrexperth.co.il או דרך המייל office@emdrexperth.co.il

המשמעות עבור שאר המטופלים ב-EMDR טהור בשל השירות החדש: שאר הטיפולים ב-EMDR טהור ממשיכים כרגיל, אך היות והשרות החדש צפוי להגדיל את זמן ההמתנה למומחים שלנו, אנא הקדימו ושריינו את מקומכם – לבדיקת התאמה ל-EMDR (טלפונית, ללא עלות, עם פסיכולוגית ממינת) אנא התקשרו 1-700-70-90-76 או פנו דרך האתר www.emdrexperth.co.il