

מרפאת ברה"נ בארי
כללית מחוז דן-פ"ת
UPI UNIFIED PROTOCOL INSTITUTE

קבוצות UP - להתרומם מתוך משבר

מענה מערכתי אפקטיבי לאתגרי בריאות הנפש בישראל

גילור פרידמן-זלצר, ד"ר מאיה יער-גולן וד"ר רועי שופן
המרכז לברה"נ בארי, מחוז דן פתח תקווה, קופת חולים כללית

רקע

השנים האחרונות הציבו בפנינו רצף משברים מתמשך שכללו את מגפת הקורונה, אירועי השבעה באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל. מתוך כך, מערכת בריאות הנפש הציבורית בישראל מתמודדת עם אתגרים מהותיים הנוגעים לזמינות, משאבים מוגבלים והכשרת כוח אדם מקצועי (דו"ח מבקר המדינה 2025). אנו מציעים פתרון ייחודי לאתגרים הללו - טיפול קבוצתי קצר מועד, הניתן לקשת רחבה של מטופלים.

UNIFIED PROTOCOL UP- הוא טיפול CBT ממוקד, יעיל ומוכח מחקרית (Barlow et al., 2017; Bullis et al., 2015). בניגוד לטיפולים המתמקדים באבחנה אחת (כמו חרדה או דיכאון), הUP- מתמקד בגורמים רגשיים המשותפים שמובילים להפרעות שונות, ובמיוחד בתגובתיות רגשית מוגברת, הימנעות ודפוסי חשיבה נוקשים. הגישה הזו מאפשרת להתמודד עם מגוון רחב של קשיים בו-זמנית תוך שימוש בשפה טיפולית אחת. הטיפול בנוי ממודולות גמישות כך שהוא מתאים לצרכים ולמטרות האישיות של כל מטופל בקבוצה.

שיטה

התהליך הקבוצתי כולל מודולות בהן נלמדות מיומנויות ל:

- ביסוס מוטיבציה והצבת מטרות
- מרכיבי החוויה הרגשית ותפקידם האדפטיבי של הרגשות
- פיתוח קשיבות רגשית
- הגמשה קוגניטיבית והתנהגותית
- חשיפה גופנית ורגשית
- התמודדות עם הישנות (RELAPSE)

גיוס המטופלים נעשה בשני מסלולים: דרך רופאי המשפחה, שמקשרים בין קשיים פיזיים למרכיבים נפשיים ודרך רשימת ההמתנה לטיפול במרפאה. אנו עורכים ראיונות התאמה למועמדים ופותחים קבוצות בהתאם לביקוש. ההמשגה של הUP מאפשרת יצירת קבוצות טיפוליות הטרוגניות. הקבוצות זמינות גם פרונטלית וגם בזום, מה שמאפשר הנגשה עבור טווח מטופלים רחב עוד יותר.

התוצאה: יישום בקנה מידה רחב, תוך כדי שמירה על שפה טיפולית מקצועית ואחידה.

ממצאים

מאז ספטמבר 2025 התקיימו עשר קבוצות UP, בהשתתפות 59 מטופלים, בגיל ממוצע של 40.6 שנים. 56% מן המשתתפים הן נשים והיתר גברים.

הממצאים הראשוניים שאספנו ממשתתפי הקבוצות מצביעים על שיפור במדדים רגשיים ותפקודיים. למשל: עלייה ברמת הרגשות החיוביים לפי מדד PANAS מממוצע של 15.54 לממוצע של 17.92 ברמת הרגשות החיוביים. בנוסף, הפחתה משמעותית בהימנעות רגשית לפי מדד BEAQ מממוצע של 48.40 לממוצע של 40.80 במידת ההימנעות הרגשית.

רבים ממשתתפי הקבוצות דיווחו על שיפור סימפטומטי ותפקודי ולא הזדקקו להמשך טיפול פרטני.

כלומר, הטיפול הקבוצתי מסייע ועשוי להפחית עומס עתידי על בריאות הנפש בישראל.

אנחנו ממשיכים לאסוף נתונים כמותיים ואיכותניים לטובת מחקר עתידי והמשך דיוק המודל.

מסקנות וכיוונים עתידיים

השפה המאוחדת של הUP עושה אותו מתאים במיוחד לטיפול קבוצתי. אנו מאמינים כי מענה טיפולי זה עשוי לתת מענה מערכתי אפקטיבי לאתגרי בריאות הנפש בישראל.

אנו ממליצים להרחיב את יישום המודל במרכזים נוספים ולשלבו כתשתית טיפולית רוחבית, המחברת בין גוף, נפש וחברה.

אנו מציעים פתרון ייחודי לאתגרים הללו - טיפול קבוצתי קצר מועד, הניתן לקשת רחבה של מטופלים.

Barlow, D. H., Farchione, T. J., Bullis, J. R., Gallagher, M. W., Murray-Latin, H., Sauer-Zavala, S., Bentley, K. H., Thompson-Hollands, J., Conklin, L. R., Boswell, J. F., Ametaj, A., Carl, J. R., Boettcher, H. T., & Cassiello-Robbins, C. (2017). The Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders Compared With .Diagnosis-Specific Protocols for Anxiety Disorders: A Randomized Clinical Trial. JAMA psychiatry, 74(9), 875–884

Bullis, J. R., Sauer-Zavala, S., Bentley, K. H., Thompson-Hollands, J., Carl, J. R., & Barlow, D. H. (2015). The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional .disorders: preliminary exploration of effectiveness for group delivery. Behavior modification, 39(2), 295–321

לפרטים נוספים ושיתופי פעולה ניתן לפנות לד"ר רועי שופן: roeysh@clalit.org.il