

## שילוב פסיכודרמה בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) בטיפול בדיכאון

סיכמה: ד"ר ברכה אזולאי, ביה"ס לטיפול באמצעות אמנויות, אוניברסיטת חיפה.

הראתה 70% שיפור בממצאים הקליניים לאחר 6 חודשים אל מול 40% בקבוצת הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי בלבד. ממצאים אלו מצביעים על האפקט של המשכיות הטיפול בקבוצת האינטגרציה.

פסיכודרמה היא שיטת טיפול גמישה שניתן לאמץ ולהתאים אותה למגוון רחב של מודלים ושיטות טיפול. ניתן להשתמש בטכניקות פסיכודרמטיות כדי להסביר עקרונות קוגניטיביים למשתתפים כאשר ההסבר המילולי לוקה בחסר. כך, הוא הופך לקונקרטי ומותאם לטיפול התנהגותי. כמו כן, טכניקות פסיכודרמטיות יעילות במיוחד במצבים שמחשבה לא רציונאלית ושאלות פילוסופיות עולות. שיטת הפעולה יכולה להקל על המשימה של לערער על אמונות, באופן יחסי, לשיטות טיפול וורבליות.

### ביבליוגרפיה

Zeynep, H. (2006). Integrating psychodrama and cognitive behavioral therapy to treat moderate depression. *The Arts in Psychotherapy* 33, 199–207

ד"ר ברכה אזולאי, [brachaz@hotmail.com](mailto:brachaz@hotmail.com)

מחקר זה בחן את השפעת הפסיכודרמה המשולבת בטיפול קבוצתי קוגניטיבי-התנהגותי, כאשר מטפלים בדיכאון. במחקר השתתפו 31 סטודנטים עם דיכאון מתון: שתי קבוצות מחקר שעברו טיפול במשך 11 מפגשים על פני שלושה חודשים וקבוצת ביקורת שלא עברה טיפול. עבור רוב המשתתפים הקבוצות הטיפוליות היו הניסיון הראשון של המשתתפים בפסיכותרפיה. אין הבדלים ברמת הדיכאון/מחשבות אוטומטיות/וחוסר תפקוד בין קבוצות הניסוי והביקורת לפני הטיפול.

ה-BDI (The Beck Depression Inventory) וה-ATQ (Automatic Thoughts Questionnaire) וה-DAS (Dysfunctional Attitude Scale) הועברו למשתתפים שלוש פעמים: לפני הטיפול, מיד לאחר הטיפול וחצי שנה לאחר הטיפול. התוצאות הצביעו על כך שבכל הקבוצות לאחר ההתערבות הייתה הפחתה משמעותית ברמת הדיכאון. אולם, התוצאות בקבוצת הפסיכודרמה המשולבת בטיפול קוגניטיבי התנהגותי וגם בקבוצת הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי לבד, הצביעו על ירידות דרמטיות יותר ברמת הדיכאון, מחשבות שליליות אוטומטיות וגישה לא מתפקדת של המשתתפים. עם זאת, לא היה הבדל משמעותי בין שני הטיפולים מבחינת היעילות שלהם. ניתן להסיק מזה שהקלה בסימפטומים מהירה יותר עם טיפול.

למרות החוסר בהבדל מובהק בין שתי הקבוצות הטיפוליות, רק קבוצת האינטגרציה של פסיכודרמה וטיפול קוגניטיבי-התנהגותי הראתה ירידה חדה יותר במבחנים שאחרי שישה חודשים בהשוואה למבחנים שמיד אחרי ההתערבות. קבוצת האינטגרציה של פסיכודרמה וטיפול קוגניטיבי-התנהגותי