

פרופ' מולי להד

פסיכולוג רפואי מומחה – מדריך מ.ר. 1768.

פסיכולוג חינוכי מומחה

מומחה ומדריך לטיפול בפסיכותראומה (PE, CBT, SEE FAR CBT), טיפול
(ממוקד)

מטפל ומדריך בטיפול ביצירה והבעה

החלוצים 6 ראש פינה 12000

10-08-19

לכל מען דבאי

הנדון: המלצתי בנוגע לאפקטיביות של מדיטציה טרנסצנדנטלית במצבי דחק והשפעתה על סימפטומים של PTSD

בהמשך לפניית האגודה הישראלית למדיטציה טרנסצנדנטלית, קראתי שוב את הגוף המחקרי העצום, אותו אני מכיר מזה שנים רבות, על האפקט המיטיב המחלים ואף משרת את חוסנם של מתרגלי ה-TM בתחומים פסיכוביולוגיים ועל מדדים פיזיולוגיים כגון: לחץ דם, רמת סוכר, רמת סטרס ועוד.

על השפעתה המיטיבה של תרגולת של TM על הסובלים מ-PTSD קראתי לפני מספר שנים עת הייתי חבר בוועדה מטעם משרד הבריאות בנושא כלים אלטרנטיביים לטיפול ב-PTSD.

אולם, אחרי שקראתי בעיון את הגוף המחקרי העצום שנצבר מאז 2011 הכולל השוואה בין PE ל-TM, בין מינדפולנס ל-TM ובעיקר מחקרי meta analysis של האפקט של TM, עלי להודות שהשתכנעתי מעבר לכל ספק שלימוד השיטה והתמדה בתרגולה מהווים מרכיב מרכזי בהחלמה מסימפטומים של PTSD ויותר מכך מהווים כלי לחיזוק המיטביות [wellbeing] של האנשים שסובלים מסימפטומים של PTSD. בהינתן שהמשך התרגול של TM מלווה את האדם בחיי היומיום הרבה אחרי שהטיפול הפסיכולוגי בטרומה/חרדה או דחק הסתיים. למעשה אם האדם מאמץ לעצמו את השיטה זו הופכת לכלי לכל חייו.

כתמיד, האתגר המרכזי הוא ההתמדה והתרגול אם כי כמו בכל מיומנות פסיכופיזיולוגית פעם שלמדת אותה אימון קצר יכול להשיב את המיומנות. אני מודע גם לזמינות של מורי ה-TM לתמוך במתרגלים אישית וקבוצתית ולהוות נדבך נוסף בשמירה על "הכושר לתרגל".

בנימה אישית, עלי להודות כי מאז למדתי את השיטה ב-1972 המיומנות וההשפעה שלה על היומיום שלי כמי שעובד כבר 40 שנה עם תחום הטרומה ובעצמי עברתי אירועים טראומטיים נוראים, נטמעה בי והיא אחד הנדבכים הזמינים והמשמעותיים שמסייעים לי להמשיך לפעול במרחב הסבל עם חמלה והפחית את עוצמת הסבל הנטמע במטפלים המוכר כ"תשישות חמלה".

אישית, אינני שייך לארגון או לקבוצה של TM, כי אני מאלו שעבודה אישית היא מוקד בתרגול שלי את המיטיביות שלי.

אני ממליץ בכל לב למרכזי החוסן בדרום, ובתקווה שיפתח מרכז חוסן גם בצפון, לאמץ את התרגול של TM שלמדידתו כה פשוטה וקלה. TM היא עוד שיטה להתמודדות עם החיים ועם מצוקות, ואני

לפחות השתכנעתי מגוף המחקר המרשים ומהג'ורנאליים בו פורסמו הממצאים, שיש לשיטה אפקט טיפולי מוכח ומועיל.

לבסוף עלי לסייג את המלצתי באמירה ברורה כי זו אינה השיטה ב"ה הידועה". היא איננה שוללת שיטות מוכחות אחרות ולהיפך יכולה להצטרף ולסייע בהטבת מצבם של מי שאובחנו כסובלים מהפרעת דחק / PTSD ובמקרים מסוימים להיות שיטה נוספת לבחינה עם מטופלים שגישות אחרות לא עזרו להם דיין.

בברכה,



פרופ' מולי להד

פרופ' מן המניין לפסיכולוגיה

נשיא מייסד של מרכז משאבים - קריית שמונה .

