

סדנא מקוונת ללימוד גישת ACT ככלי טיפולי

עבור אנשים שמגממים



ד"ר איתי גליק

פסיכולוג קליני מומחה

Ittai.glick@gmail.com

סדנא מקוונת ללימוד גישת ACT ככלי טיפולי עבור אנשים

שמגממים – 5 מפגשים

מבנה המפגשים:

- התכנסות ותרגול מיינדפולנס
- הרצאה
- שאלות ותשובות



Ittai.glick@gmail.com

ד"ר איתי גליק

מטרות: במהלך חמשת המפגשים המשתתפים

- יבינו ויתרגלו נוכחות קשובה וחומלת ברגע הזה.
- יעמיקו את היכרותם עם תופעת הגמגום על רבדיה השונים.
- "ירקדו סביב הגמישושה" – יכירו את ששת תהליכי הליבה של ACT
- יפתחו סקרנות, עניין ותחושת מסוגלות להמשיך את המסע הטיפולי.



התוכנית למפגש היום:

- ❖ ארזתם לבד?
- הפגימות שלי ואני
- נוכחות ברגע הזה
- מה המטרות שלי במפגש היום? (ולאילו ערכים הם קשורים?)
- ❖ התבוננות על גמגום: DSM – V וגישת ACT



צידה לדרך:
הפגימות שלי ואני



גמגום לפי ה – DSM V

Childhood-Onset Fluency Disorder 315.35 (F80.81)

הפרעה מתמשכת בשטף הדיבור הכוללת אחד או יותר מהתופעות הבאות:

- חזרות על מילים או חלקי מילים
 - הארכה של צלילים
 - Block (חסימה) – עצירת הדיבור באמצע מילה או משפט
 - דיבור מאומץ
 - החלפה של מילים
 - תנועות לא רצוניות בשרירי הפנים ו/או באיברי הדיבור
- ❖ ההפרעה בשטף מעוררת מצוקה במצבי דיבור ומגבילה את האפשרות לתקשורת יעילה.

גמגום לפי ה – DSM V

Childhood-Onset Fluency Disorder 315.35 (F80.81)

- הגמגום מופיע לרוב בגילאי 2-4 ונפוץ בקרב כ 5% מהאוכלוסייה.
- ב – 80% מהמקרים תתרחש החלמה ספונטנית עד גיל 8.
- 1% מהאוכלוסייה הבוגרת תגמגם.
- כלומר – בישראל יש כ 80,000 אנשים שמגמגמים, ובעולם יותר מ- 70 מיליון (!)
- קיים רכיב גנטי: הסיכוי לגמגם במידה וישנו קרוב משפחה מדרגה ראשונה אשר מגמגם הינו פי שלושה ביחס לאוכלוסייה הכללית.
- ההפרעה שכיחה יותר אצל בנים (1:5)
- ❖ אבחנה זו אינה מתייחסת לגמגום המופיע בגיל המבוגר כתוצאה משבץ, פגיעת ראש, תופעות לוואי של תרופות ועוד.

עוד אודות גמגום

- מידת שטף הדיבור תלויה סיטואציה וקשה לניבוי
- הגמגום יוחמר לרוב במצבי מצוקה נפשית וגופנית (Hungry, Angry, Upset,)
- **HAULT** (Lonely, Tired
- הגמגום יוחמר במצבים בהם פחות נוח להחליף מילים (שם + טלפון, מונחים מקצועיים)
- אנשים שמגמגמים לרוב ידברו בשטף כשהם לבד בחדר או עם בע"ח או תינוק



חויית הגמגום



גם וגם – סרטו של חגי ארד



במילים שלי – סרטה של חן סוויסה



חזויית הגמגום – סוגיות פסיכולוגיות

קשרים בין אישיים:

- המשפחה של האדם שמגמגם: הורים, בני/בנות זוג, אחאים
 - היכולת להשתלב בחברה (עבודה, לימודים) – וחרדת הדחייה
 - כמה "שווה" האדם שמגמגם? דימוי עצמי, הערכה עצמית
 - חרדה חברתית: בטחון עצמי וחמלה עצמית
 - בוששה והסתרה (לדוגמא גמגום נסתר – covert)
 - חוסן – התאוששות מחוויה מציפה רגשית
 - היכולת להתבטא באופן אותנטי – הרצון למימוש עצמי
 - "אובססיית השטף"
- עוד ועוד ועוד....

מה גורם לגמגום?

- נמצאו גנים ספציפיים המעורבים בתורשה של גמגום (70% תאום זהה יגמגם, 30% תאום לא-זהה יגמגם).
- נמצאה שונות מוחית בסריקות מוח של מגמגמים לעומת שוטפים
- ממצאים מעורבים לגבי חוסר דופמין ב-Basal Ganglia וחוסר סרוטונין במערכת הלימבית
- אין עדיין טיפול תרופתי מאושר FDA לגמגום
- גמגום הוא תופעה מורכבת:

פרהדיספוזיציה גנטית - פגיעות פיזיולוגית - קושי בשליטה על

איברי הדיבור - החמרה במצבי חרדה.

חוקרים וקלינאים ממשיכים לחפש הסבר טוב יותר לשאלה "מה גורם לגמגום"

כיצד מתאימים את שפת ה-ACT לאנשים שמגממים?

הבעיה:

פרהדיספוזיציה גנטית - פגיעות פיזיולוגית - קושי

בשליטה על איברי הדיבור - החמרה במצבי מצוקה.

הפתרון ה"הגיוני":

1. שיפור השליטה על איברי הדיבור
2. הימנעות ממצבים מעוררי מצוקה



הפתרון ה"הגיוני" הופך להיות הבעיה המרכזית של האדם

שמגמם ע"פ גישת ACT:

1. "שיפור השליטה" על איברי הדיבור ← בלוקים, טיקים, מילות פקק
2. הימנעות ממצבים מעוררי מצוקה ← החמרת המצוקה



הבעיה המרכזית ע"פ
ACT היא הניסיון
לשלוט בחוויה

הבעיה המרכזית ע"פ ACT היא הניסיון לשלוט בחוויה



הבעיה המרכזית ע"פ ACT היא הניסיון לשלוט בחוויה

מהי חוויית הגמגום? - הנה חלק גדול וחשוב מהעבודה הטיפולית:

לדוגמא:

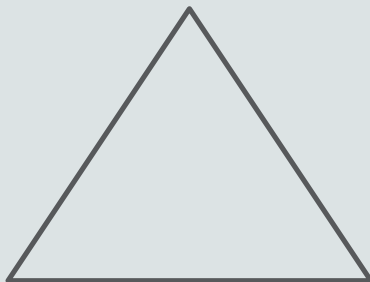
1. מחשבה: "אתקע באמצע הזמנת המנה וזה יהיה מביך"

2. תחושת גוף: "חם לי, הלב דופק מהר, הפה יבש"

3. התנהגות: "לבקש שיזמינו עבורי"

משולש החוויה

מחשבות



תחושות גוף

התנהגות

