

### **רקע תיאורטי:**

אפיזודה פסיכוטית הנו מצב נפשי שהאדם מסיבות שונות מאבד קשר עם המציאות או שמפרש אותו וכוללת בתוכה הזיות שמיעה וראיה, דלזיות (מחשבות שוא) עם הפרעות בהסקת מסקנות לוגיות (כגון פרנויות). הפסיכוזה יכולה לנבוע מהרבה סיבות בין השאר על רקע מצבי סטריס רגשיים, מצבי סטריס גופניים (מחלות מוחיות שונות) או שימוש בסמים או כחלק מהפרעות נפשיות משמעותיות הפרעה סכיזופרנית או הפרעה מניה דפרסיה. מקובל כי בשנה הראשונה לאחר ההתקף הפסיכוטי הראשון (First Episode of Psychosis) לא ניתן לדעת עדיין מה סיבת הפסיכוזה. הפרעה פסיכוטית מהווה משבר משמעותי בחיי הפרט והמשפחה ומשפיעה על כל מערך החיים של האדם הסובל ממנה (ללא קשר לסיבת הפסיכוזה), המשפחה והחברים. במידה ובהמשך מאובחנת הפרעה סכיזופרנית, זו עלולה לגבות מחיר כבד מחיי האדם ועלולה להשפיע על רוב תחומי החיים של המתמודד עם ההפרעה אך גם של המשפחה והסביבה הקרובה. לפי מחקריים הפרעה סכיזופרנית הנה אחת מעשרת הגורמים המובילים לנכות ארוכת טווח בעולם<sup>3</sup>. בעוד ש-1% מקרב האוכלוסייה הכללית סובל מסכיזופרניה, יותר מ-30% מסך ההוצאות עבור טיפול בבריאות הנפש בארה"ב מופנה למחלה זו<sup>4</sup>.

**בעשור האחרון הוחל בפיתוח תכניות לטיפול בקהילה, אמבולטורי, אינטגרטיבי, אינטנסיבי, רב מקצועי ומבוסס על קבלת החלטות משותפות עם המטופל לאנשים צעירים המתמודדים לראשונה עם התקף פסיכוטי ולמשפחותיהם. אחת מהתוכניות הללו אשר הוכחה כיעילה בשיפור איכות החיים ושיפור מדדי המחלה הנה תכנית Navigate, אשר פותחה ונחקרה בארה"ב והוכנסה למזור לפני 4 שנים, בהיותנו המרפאה השנייה בארץ שבה הוטמעה תכנית זו. במסגרת התכנית הזאת כל מטופל ומשפחתו מקבלים טיפול זה במשך שנתיים (בצורה אמבולטורית) במטרה למנוע אשפוזים, לשפר את איכות החיים, להבנות תובנה וחוסן ולמנוע הישנות של ההתקפים הפסיכוטיים ולאפשר למתמודד עם ההתקף הפסיכוטי ולמשפחתו להמשיך בחייו כפי שהיה קודם ולעיתים אף טוב יותר. ללא תכניות מסוג זה, כפי שמשתקף מנתוני מב"ר, הינו עגום, עם שיעורי חזרה לאשפוז של 20% בתוך חודש ו 40% בתוך חצי שנה (עפ"י שנתון מב"ר 2019).**

**יש להדגיש שתכנית נוגייט פותחה במטרה לספק טיפול מקיף המבוסס על רכיבים טיפוליים שונים, שיש להם את העדויות המחקריות החזקות ביותר ליעילות קלינית. רכיבים אלה קיבלו הכרה בקווים המנחים לטיפול קליני שפרסמה האגודה הפסיכיאטרית האמריקאית<sup>13</sup> וה-NICE שפורסמו בבריטניה<sup>14</sup>.**

### **פרטי תכנית נוגייט**

תכנית נוגייט מספקת טיפול רב מקצועי בסביבה הטבעית של האדם בקהילה, מיועדת להחלמה של אנשים צעירים אשר חוו התקף פסיכוטי. המודל הינו ייחודי בכך שמשלב בין כלל המרכיבים הטיפוליים הביופסיכוסוציאליים תוך כדי התמקדות בקבלת החלטות משותפת עם המטופל עצמו ושמירה על רצונו ועצמאותו בקבלת החלטות יחד עם מתן דגש לחיזוק החוסן האישי שלו ושל משפחתו. הטיפול נמשך שנתיים ובכך מאפשר עבודה משפחתית מעמיקה ומתמשכת וכן שילוב מחדש של האדם בחייו, על פי רצונותיו ויכולותיו, אם זה בתחום החברתי, המשפחתי ואם זה בתחום הלימודי או התעסוקתי. כל זה תוך הקניית מיומנויות להתמודדות מיטבית עם הסימפטומים הקיימים במידה ויש (שכן לרוב התסמינים אינם חולפים במלואם או קיימת מוגבלות ברמה כזו או אחרת), שיפור תפקודי חיים וקידום ההחלמה האישית אל מול גורמי הסטריס.

התכנית שמה לעצמה לקדם בצורה מובנית את היעד המרכזי של תהליך החלמה בר-קיימא: השארות המטופל בקהילה ומניעת אשפוזים ואשפוזים חוזרים.

**תכנית נוגייט כוללת לפחות 4 התערבויות ליבה טיפוליות שונות:**

- 1. טיפול תרופתי עם קבלת החלטות משותפת עם המטופל** להפחתת התסמינים ומניעת התלקחויות נוספות, ניתן על ידי פסיכיאטרית. ישנו דגש על מעורבות המטופל בהחלטות תוך מעקב וניהול עצמי.
  - 2. התערבות פרטנית למטופל לפיתוח חוסן אישי (Individual Resiliency Training),** שמטרתה לסייע בהגדרת מטרות אישיות ולהתקדם למימושן, תוך עיבוד חוויות הפסיכוזה, הפחתת הסיכוי להישנות הסימפטומים, הפחתת סטיגמה עצמית, למידת מיומנויות חברתיות, רכישת מיומנויות להתמודדות עם לחץ ופיתוח וחיזוק החוסן הנפשי. התערבות זו נעשית על ידי אנשי מקצועות הבריאות עם הכשרה מתאימה (עו"ס, פסיכולוג, ריפוי בעיסוק או סיעוד).
  - 3. תכנית התערבות פסיכו-חינוכית לבני המשפחה** - שמטרתה לעזור, לטפל ולתת כלים להתמודדות למלווים העיקריים של המטופלים הנושאים בנטל לא פשוט. המשך הארוך מאפשר ללמד כיצד לתמוך בתהליך ההחלמה שלו/ה; להפחית תחושת מצוקה, לחץ ומתח במשפחה. במובן הפרקטי, במהלך ההתערבות מסופק מידע על המחלה, אופן הטיפול, דרכי תקשורת מיטביות, אסטרטגיות התמודדות עם לחץ ותפקיד המשפחה בתהליך ההחלמה, כל זאת תוך מתן תמיכה וגיוסם כשותפים בתהליך ההחלמה של בן המשפחה.
  - 4. תכנית טיפול פרטני לליווי תעסוקה, השכלה ופנאי (Supported employment and education).** מטרתה לסייע לאדם לחזור לעולם שלו, בהתאם למטרותיו האישיות בתחומי ההשכלה והתעסוקה. תפקיד זה בעל חשיבות מכרעת לעתיד המטופל מבחינת איכות חייו, הסטיגמה האישית והחברתית וכן עתידו בכל תחומי חייו.
- צוות תכנית נוגייט כולל 5 אנשי מקצוע:** ראש התכנית (בדרך כלל עו"ס אך יכול להיות גם ממקצוע בריאות אחר עם הכשרה מתאימה), אשר מרכזת על פי רוב גם את הליווי המשפחתי, מדריך.ה את אנשי הצוות האחרים ומפתחת את קשרי הקהילה (outreach); פסיכיאטרית; שני אנשי טיפול המתמקדים בטיפול חוסן אישי (IRT); ומטפלת בתחום התעסוקה והשכלה. משך התכנית עבור משתתף היא כשנתיים, אשר מתחלקות לשני שלבים: 1. שלב יצירת הקשר וההתחברות הראשונית (Engagement), תוך עבודה על ייצוב המצב החריף (עד חודשיים). 2. שלב ההחלמה נמשך לפחות שנתיים, אך מחקרים עדכניים מראים כי תוצאות נשמרות למשך זמן ארוך יותר כאשר האדם נשאר בתוכנית למשך תקופה ארוכה יותר.

**גיל אוכלוסיית היעד:** המסגרת מיועדת לאנשים צעירים: גילאי 18-35

**פרויקט זה רץ כבר 4 שנים בהצלחה מרובה וכל פרידה ממטופלנו לאחר שנתיים מדגישה את חשיבות התכנית למטופל ולמשפחה על כל מרכיביה. נשמח שתקראו רק חלק מהציתות הנאמרות על ידי מטופלים ומשפחותיהם בעזיבתם את התכנית.**

"למדתי מה חשוב ביים ואיך להביע את עצמי ואיך להגיד לא....."

אלון בן 21, סיים את תכנית נוגייט. עבר התקף פסיכוטי בתחילת שרות צבאי. הוא מאז סיים רות לאומי והתחיל ללמוד.

"אנו חיינו בהרבה טיפולים אך תמיד הרגשנו לבד, חוסר אונים. לפעם הראשונה, אנו מרגישים חיבור ממשי כמשפחה ובעיקר לבן שלנו. אנו מרגישים שיש לנו חיים, משמעות, יעוד. אנו מבינים הצרכים שלו ואתם מבינים הצרכים שלנו. אנו לא מרגישים בודדים"

גילה ודוד, הורים של ערן בן 22. עבר התקף פסיכוטי. כעת לומד הנדסה.

"אני לא חזרתי לעצמי.....אני במקום יותר טוב, אני גרסא משודרת של עצמי"

בלה בת 22 נשואה אם ילד עם צרכים מיוחדים

"הפסיכוזה שליערה לי לגלות עד כמה אני אמיצה. אני מבינה שאני צריכה ליצור גבולות בחיים, לדבר על רגשותיי במקום לבלוע אותם. אני גם מבינה עד כמה חשוב המשפחה שלי....."

שירה, בת 30 נשואה. חזרה למקצוע שלה כגננת