

ד"ר צופי מרום - ראש התכנית לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) בהפרעות חרדה במרכז בריאות הנפש "גהה", נשיאת איט"ה (האיגוד הישראלי לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי)

בעריכת שרית ארנון-לרנר

רקע אישי



נולדתי ברומא, איטליה, בה הורי שהו מספר שנים בשליחות המדינה שבדרך. לאחר שירות בצבא הבריטי ופעילות ציבורית למען המדינה שבדרך, אבי כיהן כראש המרכז לגולה באיטליה, ועיסוקו היה לסייע לשארית הפליטה ממלחמת העולם השנייה להגיע ארצה, לאחר שהות במחנות שהוקמו במיוחד לשכן את הפליטים באיטליה. הוא העניק את השם "ארצה" לאחת האוניות שהעלו ארצה פליטים מהמלחמה הארוכה באירופה. עם קום המדינה אבי התמנה לקונסול הראשון של ישראל באיטליה. יש תמונה מפורסמת שבה אבי אריה אורון מכריז ב-1948 על הקמת המדינה, למרגלות שער טיטוס, בנוכחות משתתפים רבים, ביניהם מובילי הקהילה היהודית ברומא והרב הראשי של הקהילה דאז הרב פראטו.

הורי ניסו במשך עשר שנים להביא ילד לעולם, אמי עברה עשר הפלות, וההיריון עמי היה כרוך בשמירת הריון שכללה שכיבה מוחלטת במשך תשעה חודשים. אמי עברה שמה, נשאה באהבה רבה שמירה זו וכתבה באותה תקופה יומן על כמיהתה לעולל משלה. היא כינסה הכול ביומן שנמסר לי בהיותי בת שמונה עשרה, יומן שהקריאה בו עוררה ועדיין מעוררת בי התרגשות נשגבת. אני נקראתי צופיה (אך מבראשית כונית צופי) על שם סבתא ציפורה שנספתה בשואה, ואחי נחמיה (המכונה חמי) נקרא על שם שני סבים שנספו בשואה, נחום וחיים. מעניין שכשנולדתי משה שרת שהיה שר החוץ באותה התקופה שלח להולדתי מברק ברכה ובו הפסוק ממשלי: "צופיה הליכות ביתה". בהיותי בת שנה חזרנו ארצה. למדתי עד כיתה ד' בבית הספר הקליר בתל אביב. אחי חמי נולד שנתיים לאחר הולדתי וכך הפכנו למשפחה

בת ארבע נפשות. אחי ואני גדלנו במשפחה שבה האב תמיד מכהן בתפקידים ציבוריים בכירים, גדלנו בידיעה שיש לעשות הכול למען המדינה שמתהווה, שאנו גדלים במדינה הנפלאה בתבל ושתכלית קיומנו לתרום למדינה. אבי, שאיבד את כל משפחתו הענפה בשואה, מעולם לא דיבר על כך, ואנו לא שאלנו, ידענו שהוא מספר על אובדן המשפחה בהרצאותיו בימי השואה בבסיסי צה"ל.

בהיותי בכיתה ה' אבי התמנה להיות השגריר הראשון של ישראל בקראקס ונצואלה (ארץ שהיכרנו כילדים רק מהשיר "ונצואלה אין דומה לה"). שהינו בוונצואלה שנתיים וחצי, דיברנו ספרדית טובה, למדנו בבית הספר של הקהילה היהודית "הרצל-ביאליק". אבי קידם בין היתר אספקת נפט לארץ מוונצואלה, ואמי עסקה בפעילויות תרבותיות ושירתה כצפנית של השגרירות. גם שם הבנו שאנו הילדים מייצגים את המדינה ושעלינו תמיד לזכור

שרית ארנון-לרנר, פסיכולוגית תעסוקתית מומחית.

המלצות על פסיכולוגים מעניינים או בעלי תפקיד מעניין אפשר להעביר במייל לשרית ארנון-לרנר sarit.arnon@gmail.com



מדי יום השכם בבוקר למשך שעה ופעילות ספורט נוספת במהלך השבוע. בסופי שבוע בעיקר מפגשים מהנים עם משפחה וחברים.

סדר יום טיפוס

אין ממש טיפוס... אני קמה מוקדם ואם ניתן צועדת כשעה בהליכה מהירה. במהלך השבוע העבודה משתלטת על זמני (גהה, הרצאות, הדרכות, טיפולים, קריאה מקצועית). בשבע שנותי כיו"ר איט"ה עד לאחרונה, כמה שעות ביום הוקדשו לקידום וטיפול בנושאי איט"ה וקידום טיפולים מבוססי ראיות בארץ. בזמן המצומצם שנותר משתדלת לקרוא. בסופ"שים צרכי התרבותיים והחברתיים באים על סיפוקם.

רקע מקצועי

נרשמתי לאוניברסיטה העברית ללימודי כימיה תוך התלבטות בין זה לרפואה, ובסופו של דבר המשיכה למקצוע שעוסק באנשים כנראה הכריעה והתנתבת לי כיוון פסיכולוגיה, אותה למדתי באוניברסיטת תל אביב. מכיוון שבתואר הראשון היה הכרח ללמוד מקצוע נוסף בחרתי בפילוסופיה, שם בחרתי את כל הקורסים בפילוסופיה של המדע, מהם מאוד נהנית, וקורסי לוגיקה בהם הצטיינתי. בלימודי הפסיכולוגיה לתואר השני במגמה הקלינית של הילד, הייתי יוצאת דופן בכך שבעיקר אהבתי סטטיסטיקה, פיזיולוגיה ושיטות מחקר. גיליתי ביקורת כלפי החומר הנלמד ועקב אי שביעות רצון מ"תאוריות אישיות" שנלמדו באותה תקופה, חשבתי שתהיה לי תאוריה משלי... בתואר השני, גם הוא באוניברסיטת תל אביב, כבר היה לי ברור שאני נמשכת לתאוריות וטיפולים שמבוססים על מחקרים ועל עדויות אמפיריות. משיכתי לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי כיום ובעבר טיפול התנהגותי ובהמשך טיפול קוגניטיבי, הייתה יוצאת דופן בתקופה שבה למדתי, שבה הטיפול הפסיכודינמי היה למעשה הטיפול היחיד שנלמד באותה העת. התחלתי התמחותי בבית החולים בלינסון בחטיבת הילדים (כיום בית חולים שניידר) ומשם עברתי לגהה, בה למדתי את יסודות הפסיכיאטריה וניתבתי עצמי לתחום המבוגרים, אף שאהבה גדולה יש בי לילדים ולטיפול בהם.

את הדוקטורט בנושא השפעת המשפחה על מהלך מחלה של חולים שסובלים מסכיזופרניה, עשיתי בבריטניה באוניברסיטת נוטינגהם אצל פרופסור פיטר ג'ונס (כיום

"הילדים של מי אנחנו". בחזרנו לארץ התחלתי ללמוד בגימנסיה הרצליה במגמה מתמטית-פיזיקלית, מה שכונה באותה תקופה "ריאלית", ושוב מסר מהבית, תמיד להצטיין...

כל ילדותי וגם בתקופת האוניברסיטה למדתי נגינה בפסנתר ובקונסרבטוריון, עם בחינה שנתית מאיימת מדי שנה בשנה. לא הצגתי בצבא את מכתב ההמלצה לשרת קרוב לבית כדי להמשיך לטפח את הפסנתרנות, כדי להיות "חיילת אמיתית". לאחר סיום התיכון התגייסתי לחיל האוויר, בהמשך קורס קצינות (אותו מסר מהבית לתרום ולתרום), ושירתי כקצינת ח"ן, תרבות וסעד בבסיס חיל אוויר במצפה רמון. מעניין שאמי, בפעילות התנדבותית כל השנים, הגיעה גם לבסיס בו שירתי והצליחה לגייס תרומות לפעילויות תרבותיות בעבור כל חיילי הבסיס. בדור שלי לא פרגנו לעצמנו נסיעה לחו"ל המסורתית כיום, חונכנו שצריך להקדים ללמוד, וכך עשיתי.

מצב משפחתי

נשואה עם שלושה ילדים ותשעה נכדים. בן זוגי אהוד, מהנדס כימאי במקצועו, שוקד בשנים האחרונות על פיתוח תרופות בשלוש חברות סטארט-אפ שהקים. לילך בכורתי קיבלה לאחרונה תואר דוקטור בחינוך מאוניברסיטת UBC (British Columbia) שבאונקובר, הישג מרשים בפרט לאור היותה אם לחמישה ילדים (היא חילונית...). בני שחר הקים את גלריית תיאטרון החנות בתל אביב, שהפכה להיות מקום איכותי להצגות ובית גידול לאמנים נחשבים, והמנהל האמנותי של תיאטרון הקרון בירושלים, נשוי ואב לשלושה ילדים. שירלי, שלעד תישאר הקטנה שלנו, עורכת ומתרגמת, נשואה ואם לטנא, וחוטאת ככל ילדי גם בתחום האמנותי, למשל ריקוד בוטו היפני. הילדים, בני זוגם וילדיהם, מהווים מקור לאושר גדול וגאווה לשבט שיצרנו.

התחביבים שלי

ספרות מקצועית - החידושים במדע מתמיד מרתקים אותי; ספרות יפה (לאחרונה נהניתי מסיפוריה של אליס מונרו ומהחברה הגאונה של אלנה פרנטה); הופעות מחול שגורמות לי להנאה גדולה; האזנה למוזיקה קלאסית בעיקר, אך גם ענקים כלאונרד כהן; תערוכות אמנות וטיולי טבע וסרטי איכות. משתדלת לצעוד כמעט

פרופיל אישי

ספרים אלה מהווים כיום ספרי בסיס למתמחים בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי. שיא התפקיד מבחינתי היה קיומו בארץ של הכנס ה-45 של האיגוד האירופאי של CBT (EABCT) בספטמבר 2015 שבו נכחו כ-1200 איש (למרות חששות כבדים אם אורחים מחו"ל יגיעו ארצה באותה עת). הכנס נחל הצלחה רבה, הן במספר המשתתפים ובעיקר בגלריית החוקרים והקלינאים שנכחו בו, שמהווים את צמרת המובילים כיום בעולם בטיפולים מונחי ראיות ואנשי מחקר מהמובילים בעולם. כנס חשוב זה מציב את ישראל כמעצמה בתחום ה-CBT ותקוותי שהכנס ימנף את ישראל בתחום זה ושעיבה וביסס את הקשרים בין קלינאים וחוקרים בתחום מהארץ לעמיתים בעולם.

מלבד עיסוקי אלה, לאורך שנים אלה אני מרבה לעסוק בהוראה ומחקר. נהניתי להיות מרצה בכירה במרכז האקדמי רופין, שלצערי פרשתי ממנו עקב ההכנות הכבדות של כמה שנים שדרש כנס ה-EABCT. מוניתי לאחרית על חטיבת לימודי CBT בלימודי המשך בפסיכיאטריה באוניברסיטת תל אביב מספר שנים, אני מרצה ומדריכה כיום בעיקר בנושא החרדה החברתית באוניברסיטאות, בכנסים בארץ ומחוצה לה ובמרכזי הכשרה של CBT.

חזון

החזון שלי בתחום הפסיכולוגיה, הוא שיחול שינוי בלימודי הפסיכולוגיה, בהכשרת פסיכולוגים ובהתמחותם, שירבו הטיפולים שנשענים על ראיות ליעילותן, שציבור הצרכנים יטופל בטיפולים יעודיים לבעיותיהם, שמערכת בריאות הנפש תאפשר טיפול במטופלים בצורה כזו, שהאבחון של מטופלים יהיה יותר עדכני ורלוונטי לבעיותיהם. כבר כיום מתחולל שינוי בכיוון זה ותקוותי שהשינויים ימשיכו ויתבססו. תקוותי שהפסיכולוגים בתחומים השונים יעבדו בצורה הרמונית, משלימה, לטובת המטופלים וללא יכוחים מיותרים ומחלוקות שמבדלות במקום לכנס משאבים ולתרומם. אני מקווה שהטיפול הציבורי בארץ יספק טיפולים רלוונטיים להמון האנשים שסובלים מבעיות נפשיות ושנעד לעבוד בהרמוניה לטובת מטופלינו. במישור של מדינתנו, שכה יקרה לי, קשה לי מאוד המצב בשנים האחרונות, גילויי הגזענות והאלימות בין אדם לחברו מאיימים על חברתנו. אני תקווה שהארץ תדע ימים טובים יותר, שתשרור יותר חמלה בינינו לבין עצמנו, בינינו לבין שכנינו ושנוכל לעבוד בשיתוף פעולה עם אנשי בריאות נפש במדינות שגובלות עמנו.

פרופסור במדעי המוח באוניברסיטת קיימברידג'. תוך ההתמחות ולאחריה גיליתי יותר ויותר עניין וסקרנות בהפרעות חרדה בהן התעמקתי, ובמקביל לימדתי עצמי CBT מהו. באותה תקופה היכולת ללמוד טיפול זה הייתה נחלת מעטים בארץ ולא סבלה מ"פופולאריות" רבה. בגדה הצטרפתי ליחידת הטיפול בחרדה ב-CBT. עסקתי בעיקר בהפרעת פאניקה ואגורפוביה, כפייתיות והפרעות סומטופורמיות. התמנתי להיות ראש תחום טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בגדה. לפני כעשרים שנה התוודעתי לנושא החרדה החברתית והביישנות הקשה, התאהבתי בתחום זה והקדשתי חלק גדול מחיי לטיפול ומחקר והכשרת מטופלים בתחום זה. אהובים עלי הסובלים מחרדה חברתית ולאחרונה כתבתי ביחד עם שלוש קולגות: מיכל ניובורן, מרים לבין ואיוה גלבו-שכטמן, ספר עזרה עצמית לחרדה חברתית: "איך הביישן למד". הקמתי את היחידה לטיפול בחרדה חברתית. יחידה זו הלכה ותפחה וידועה כיום בארץ כמרכז מוביל לטיפול, מחקר והוראה כיצד לטפל בחרדה חברתית. ביחידה נעשות עבודות תזה ודוקטורט רבות בשיתוף בעיקר אוניברסיטאות בר-אילן, תל אביב והמרכז האקדמי רופין. התברכנו בשיתוף פעולה פורה עם המוסדות הללו ופרסומים מדעיים רבים יצאו מיחידתנו.

באופן טבעי, הפכתי להיות חברת ועד איט"ה (האיגוד הישראלי לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי) ובהמשך היו"רת של איט"ה (בין השנים 2009-2016), וכיום נשיאת כבוד של איט"ה. הייתה לי הזכות לעבוד עם ועד נפלא ומתנדבים רבים באיט"ה. המטרה העיקרית בתפקידי הייתה להנחיל טיפולים קוגניטיביים-התנהגותיים בטווח הרחב שלהם למטופלים בארץ, ובעיקר לרווחת הנזקקים לטיפול. הנחלת טיפולים אלה לא הייתה קלה ורק בשנים האחרונות יש בארץ עדנה לטיפולים מבוססי ראיות. תמיד תוסכלתי מכך שבכנסים מקצועיים בחו"ל, במדינות מערביות מובילות, הייצוג של CBT מוביל בניגוד לארץ. איט"ה שמה לה ליעד להוות שופר ל-CBT בארץ, עמלנו קשות כדי שטיפולים אלה יהיו מוכרים בארץ ויזכו למקום של כבוד. כבר אז הבנתי עם עמיתי, שההגמוניה בפסיכולוגיה בחלקה הקליני, הייתה של טיפולים יותר שמרניים וחוויוני חשש מהטמעת CBT למערכת בריאות הנפש בארץ, בעיקר בקרב פסיכולוגים. יזמנו כתיבת ספר לימוד ראשון בעברית לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי, שני כרכים, האחד טיפול במבוגרים והשני בילדים, שימשי כעורכת יחד עם שלושה קולגות ד"ר יופ מאירס, פרופ' איוה גלבו-שכטמן ופרופ' נילי מור. לשמחתנו