

## שוק הביופידבק בארץ: מגמות, אפיונים כלליים, מגזרים ומחקר

### 1. מגמות ומידע כמותי

#### 1.1 מגמות

- אין ספק שבארבע השנים האחרונות ישנה עליה ברורה באימוץ השימוש בביופידבק במסגרות שונות בארץ. תהליך זה נשען על מספר גורמים וסיבות:
- מודעות רבה יותר של הציבור הרחב מחד וציבור המטפלים מאידך לצורך בהתמודדות עם בעיות שבנייתן או החמרתן נובעת מלחץ נפשי ואי יכולת שליטה ואיזון. מודעות זו צברה משנה תאוצה בעקבות האירועים בצפון ובדרום
  - הרחבת המוכנות לשילוב טכנולוגיה ע"י מטפלים יחד עם הגידול בתדמית שיש לשילוב זה אצל המטופלים
  - שיפורים טכנולוגיים שוטפים
  - כניסת גורמים עסקיים שמשווקים ודוחפים את השימוש בביופידבק בארץ (כמו חברת מיינדלייף שגם מפתחת מוצר ביופידבק מזה שנים)
- השילוב של מודעות, מוכנות ושיווק יצרו את הגידול המרשים של השימוש בביופידבק בארץ.

#### 1.2 מידע כמותי

אם בשנים 2003 – 2006 סיימו כל שנה הכשרות בביופידבק כ-25 חניכים הרי שמשנת 2007 החל מספר זה לגדול בהתמדה והוא עומד היום על למעלה מ-60 חניכים במסגרות הפורמאליות המלאות שבחסות האגודה לביופידבק ועוד מספר כזה משתלב בהכשרות חלקיות אך ממוקדות. הכשרות שכאלו נערכו בבתי חולים, בתחנות שירותים פסיכולוגיים, במערכת הביטחון ועוד.

### 2. תמונת מצב כללית

#### 2.1 סוגי מטפלים

- במשך השנים האחרונות נוצר שינוי באפיון קבוצת מטפלי הביופידבק. מאוכלוסייה שכולה הגיעה מאזורי הטיפול המובהק (פסיכולוגיה אחרי התמחות, פסיכיאטריה, עבודה סוציאלית, אחיות ופיזיותרפיה) נוצרה הרחבה לשלושה צירים (בנוסף ולא במקום!):
- רפואה שמחוץ לפסיכיאטריה (רפואה פנימית, כללית, אונקולוגיה, גסטרו ועוד)
  - הצטרפות מטפלים מתחומי הרפואה המשלימה (היפנוזה, רפלקסולוגיה, דיקור, פלדנקרייז) והתרחבות בתחומי החינוך לכיוון של הייעוץ החינוכי (ענף נוסף המצוי בצידה של מערכת הפסיכולוגיה החינוכית)
  - אוכלוסייה שאינה מגיעה כלל מהתחום הטיפולי (המרכזי והמשלים) עוברת הכשרת ועוסקת בניהול לחצים

## 2.2 סוגי מדדים

- המדדים המובילים בארץ הנם GSR (EDA) ו-HR (HRV). בצידם ישנו שימוש בטמפרטורה (אפילו בסיוע חיישנים לא ממוחשבים ומעט עושים שימוש גם בחגורת נשימה).  
בצידם של אלו נמצאות עוד שלוש קבוצות (לאו דווקא בנפרד לקודמות אלא הרחבה שלהן):
- ביופידבק שמכוון לפיסיותראפיה ובעיות רצפת האגן (בעיקר EMG)
  - מטפלים ומרפאות שמשלבים מערכות רב ערוציות יחד עם נירופידבק (ראה בהמשך)
  - שילוב ביופידבק באזורי הראש (HEG).

## 2.3 סוגי בעיות

הטיפול בבעיות שמקורם יותר נפשי (כמובן עם שילוב האלמנטים הגופניים) הנו עדיין עיקר הנפח של טיפולי הביופידבק. באזורים אלו אנו מוצאים היום התרחבות בולטת בכל הקשור לבעיות שמטרידות מאד את העוסקים עם בני הנוער (חרדת בחינות, הפרעות קשב וריכוז, היפראקטיביות).

בצדן של אלו מצויות כל הבעיות הוותיקות שהשימוש בביופידבק בהן ממשיך להתרחב וביניהן:

- חרדות למיניהן
- בעיות שליטה (כמו התפרצויות זעם)
- הפרעות שנטבעות מלחץ נפשי
- טורט

התרחבות חלה בכל הקשור לתחום הסומאטי. בתחום זה ניתן להזכיר:

- תסמונת המעי הרגיש
- יתר לחץ דם
- כאב
- מגרנות

נושא חדש שמתחיל להבנות ולהתרחב הנו כל האזור הקשור בניהול לחצים כללי ושיפור ביצועים". נושא זה הנו הגורם שמביא לכניסת מנהלי החצים לעולם המקצועי העוסק בביופידבק וגם משפיע על הרחבתו בתחום הייעוץ החינוכי. פעילות זו באה לידי ביטוי במספר מישורים וביניהם:

- עבודות עם ספורטאים
- חדרי הכושר המנטלי בצבא
- שילוב ביופידבק בעבודתם של מאמנים ופסיכולוגים ארגוניים

## 3. מגזרי השימוש השונים ומצב הפעילות בהם

### 3.1 רפואה כללית

תחום מתפתח שמביא רופאי משפחה ורופאים כלליים לשלב ביופידבק בטיפולים שהם עושים במרפאתם הפרטית וגם במסגרות מרפאות בבתי חולים. בבתי החולים מתגבר הרצון לשלב ביופידבק במרפאות כאב. חלקן כבר ממשו זאת וחלקם בשלבי מימוש שונים (דוגמאות לכך הנם רמב"ם, איכילוב, סורוקה)

### 3.2 בריאות הנפש

תחום קלסי של שילוב ביופידבק אשר השימוש במסגרתו הולך ומעמיק. מרפאות פסיכיאטריות רבות כבר אמצו ומאמצים את השימוש בביופידבק בחצרם. ישנם כ- 20 בתי חולים בהם שולב ביופידבק במסגרת הפסיכיאטריה. בצדן של בתי החולים מוענקים שירותים משולבי ביופידבק במסגרת תחנות בריאות הנפש הציבוריות שבחסות משרד הבריאות. מלבד המרפאה ברחוב ה-4 מונעות בעיות תקציב מהותיות במשרד הבריאות את הרחבת השימוש בביופידבק בתחנות אלו.

### 3.3 חינוך

תחום בו התרחב מאד השימוש בביופידבק הנו הפסיכולוגיה החינוכית. מעבר למגמה הטבעית שהביאה לגידול בשימוש במגזר זה נוצר ביקוש חזק במיוחד כתוצר ישיר למלחמות האחרונות בגלל ובדרום. השימוש בביופידבק במסגרת ההתמודדות בטרואמה התחזק מאד. תחנות רבות כבר שילבו בחצרם ביופידבק ורבות אחרות נמצאות בשלבי יישום שונים. עד היום שולב ביופידבק ביותר מ- 20 תחנות. מעבר לשילוב במסגרת התחנה, גובר מאד הביקוש לביופידבק בתוך הפסיכולוגיה החינוכית הפרטית (מספר רב של מצטרפים חדשים למעגל המטפלים מגיע לאחרונה ממגזר זה). בלמעלה מ-20 תחנות נוספות ישנם מטפלים המחזיקים ביופידבק במרפאתם הפרטית.

### 3.4 צבא וזרועות הביטחון

פרויקט חדר הכושר המנטלי שהוביל יובל מקיף מספר לא קטן של יחידות (התחיל בעיקר ביחידות המובחרות ומתפשט בשאר הצבא). תוצר אחד לפעילות זו הינו כניסה לאזורים היותר מסורתיים – מרפאות בריאות הנפש בצבא.

### 3.5 אוכלוסיה אזרחית במצבי טרור ולחימה

כמו שהוזכר כבר בפתח למסמך, אין ספק שמלחמת לבנון השנייה והלחימה המתמשכת בדרום שהסתיימה (בשלב זה...) במבצע עופרת יצוקה גרמו לצורך לסייע לאוכלוסיה שסבלה מטרואמה וממשיכה לסבול מפוסט-טרואמה. כנ"ל גבר מאד הצורך בהתמודדות עם אובדן השליטה והחרדה. הטיפול באוכלוסיה האזרחית הסובלת נעשה במסגרות שכבר צוינו קודם: חינוך ובריאות הנפש, בקופות החולים (ראה בסעיף הבא) ועל ידי מטפלים פרטיים. השימוש בביופידבק התגבר מאד בהקשרים אלו ומערכות החינוך זכו וזוכות לתקציבים מיוחדים בכדי שתוכלנה לשלב את הביופידבק בחצרם.

### 3.6 קופות החולים – רפואה משלימה/שלובה

השימוש בביופידבק במסגרת מרבית קופות החולים גבר מאד בשלוש השנים האחרונות. מספר המרפאות במכבי ובכללית גדל כמעט מאד (יותר מהוכפל) ובמקביל התרחב מאד מספר טיפולי הביופידבק שניתן בהם. קופת חולים לאומית החלה למסד יותר את טיפולי הביופידבק שניתנים לחבריה ורק קופת חולים מאוחדת אינה מרחיבה את שירותיה בתחום בעיקר בגלל מחסום ארגוני ספציפי לה. שילוב ביופידבק בקופות החולים מדגיש מאוד את הפאן של ניהול לחצים במסגרת השימוש בביופידבק וסייע מאד לחזק פלח זה בענף הביופידבק.

### 3.7 ספורט ושפור בצועים

שילוב ביופידבק בספורט מתחיל להתרחב וכאן נכרת השפעת הפעילות שנעשית במכון וינגייט על ידי ד"ר בוריס בלומשטיין. קשר מעניין לכך הנו שבין ארבעת האלמנטים החוויתיים שהוכנסו למוזיאון החדש של החוויה האולימפית שולבה מערכת הביופידבק של מיינדלייף. ענף שיפור הביצועים נשען אומנם על מוניטין הספורט אבל לא רק עליו. השימוש העיקרי שהוזכר קודם של ביופידבק בצבא הנו סביב שיפור ביצועיים שהקשרו מכון לחיזוק החוסן המנטלי של הלוחמים.

### 3.8 התערבויות ביופידבק בחברות וארגונים

מגזר הפעילות הארגונית מכון היום את הצרכים הקיימים למסלול של אימונים אישיים אשר ניתנים במסגרות פרטיות. עובדים (רבים מהם שמצויים בתפקידי ניהול שונים) חשו צורך בשיפור יכולותיהם המנטליות ופנו למטפלים פרטיים אשר נעזרו גם בביופידבק.

### 4. מחקרים

עם הרחבת השימוש ביופידבק, במקביל וללא כל קשר אליה בוצעו בארץ מספר מחקרים ששילבו ביופידבק ובשלושה אופנים (לאו דווקא זרים):

- תיקוף מתודולוגית התערבות הנעזרת בביופידבק
- תיקוף שימוש בביופידבק ככלי לאבחון
- שימוש בביופידבק לתיקוף מתודולוגיות טיפוליות