

חוברת למטופלים - חוברת מידע ודפי עבודה

היכרות עם הכלי וההשתלבות שלו בטיפול



מציאות מדומה בטיפול בחרדה

קובי קאולי

מהי מציאות מדומה בטיפול

הטכנולוגיה היא כלי בתוך תכנית טיפול

משקפי מציאות מדומה מציגים סביבה ממוחשבת שמאפשרת לתרגל התמודדות עם מצבים מעוררי פחד. גם כאשר יודעים שהסביבה אינה אמיתית, עשויות להתעורר תגובות רגשיות וגופניות. התרגול נבחר בהתאם להערכה ולמטרות שנקבעו עם המטפל.

מה ידוע מהמחקר

מחקרים מבוקרים מצאו תועלת בתכניות מסוימות של מציאות מדומה לטיפול בפחד גבהים. אין להסיק מכך שכל מערכת, סביבה או שימוש במציאות מדומה יעילים באותה מידה, או שהטיפול מתאים לכל קושי. תוצאה אישית אינה מובטחת. [1, 2]

מה המטרה

המטרה היא להרחיב את היכולת להתמודד ולפעול במצבים שחשוב לך לחזור אליהם. התכנית יכולה לכלול חשיפה בסביבה מדומה לצד שיחה ותרגול מחוץ למשקפיים. מספר הפגישות והקצב נקבעים באופן אישי.

שימוש בחוברת

דפי הרישום נועדו לסייע בשיחה ובתכנון. אין חובה למלא את כולם. אין להתחיל בעזרתם חשיפה עצמאית למצבים מסוכנים או עיבוד טראומה.

הכנה למפגש

תיאום והתאמה לפני השימוש במשקפיים

לפני התרגול נברר יחד את המצב שמעורר פחד, את ההימנעות ואת המטרה. נכיר את הציוד, נתאם דרך לעצירה ונבחר צעד התחלתי. יש לדווח על רגישות לתנועה, כאבי ראש, קשיי ראייה או מצב רפואי שעשוי להשפיע על השימוש.

אי נוחות ועצירה

מציאות מדומה עשויה לגרום לבחילה, סחרחורת, כאב ראש או אי נוחות. תופעות כאלה דווחו במחקרים ואינן הוכחה להתקדמות טיפולית. יש לומר למטפל מיד אם הן מופיעות ולהפסיק את השימוש במשקפיים לפי הצורך. [3]

מה חשוב לי שהמטפל ידע לפני התרגול

סימן העצירה שסוכם והדרך לבקש הפסקה

שאלות על הציוד או על התהליך

תכנון התרגול

מטרה וצעד שנבחרו יחד

נבחר מצב רלוונטי ורמת קושי מתאימה. אין צורך להתחיל במצב הקשה ביותר. הדף הוא כלי לתכנון משותף, ולא פרוטוקול עצמאי.

המצב שאני נמנע ממנו ומה הייתי רוצה להיות מסוגל לעשות

הצעד שנבחר לתרגול בסביבה המדומה

מה אני חושש שיקרה

מה נרצה לבדוק באמצעות התרגול

רישום לאחר המפגש

תיאור קצר של ההתנסות והלמידה

אפשר לתאר בקצרה מה נעשה ומה נלמד, גם כאשר הפחד לא נעלם. נבדיל בין פחד הקשור למצב לבין אי נוחות מהציוד או מהתנועה בסביבה המדומה.

תאריך וסביבת התרגול

מה עשיתי בפועל

מה חששתי שיקרה ומה קרה בפועל

מה למדתי ומה חשוב לשנות בפעם הבאה

העברה לחיי היום יום

תרגול מוסכם מחוץ לסביבה המדומה

נבדוק יחד כיצד לתרגם את ההתנסות לצעד מעשי בחיי היום יום. משימה מחוץ לפגישה תיבחר לפי ההערכה הטיפולית ותוך שמירה על בטיחות. אין לבצע חשיפה בנהיגה או במצב מסוכן ללא תכנון מתאים.

הצעד שסוכם מחוץ לפגישה

מתי והיכן אתרגל ומה נדרש כדי לעשות זאת בבטיחות

מה עשיתי ומה למדתי

מה ארצה להביא לפגישה הבאה

מקורות ובסיס העריכה

[1] Freeman ואחרים, 2018. מחקר מבוקר על טיפול אוטומטי במציאות מדומה בפחד גבהים. The Lancet Psychiatry.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30007519/>

[2] Bentz ואחרים, 2021. מחקר מבוקר על יישום מציאות מדומה לפחד גבהים והערכת התמודדות במצב ממשי. npj Digital Medicine.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33558625/>

[3] Pot Kolder ואחרים, 2018. מחקר על חרדה ותסמיני מחלת מציאות מדומה. Behavior, Cyberpsychology, and Social Networking.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29356575/>

המקורות נבדקו בספטמבר 2026. מחקר על התערבות מסוימת אינו אישור לכל מוצר מסחרי או לכל שימוש במציאות מדומה. החוברת אינה תחליף להערכה או לטיפול אישי.