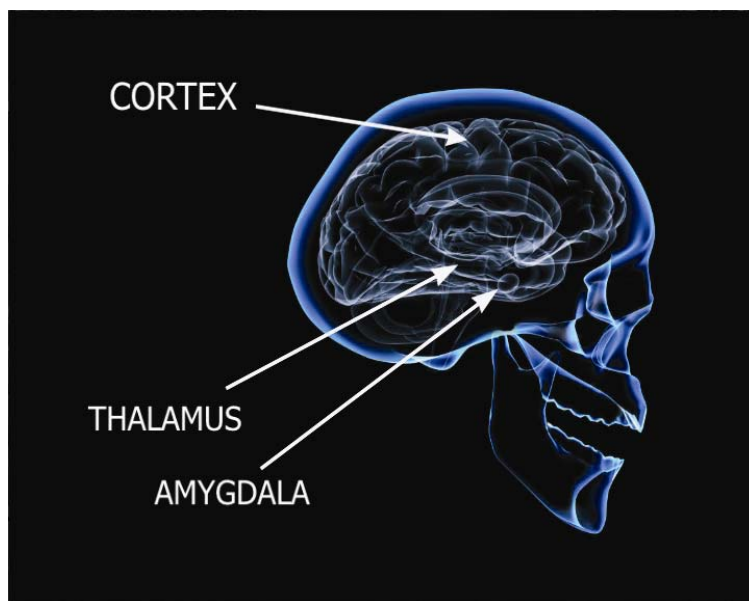


**תוכנית האימון מחדש של האמיגדלה**, שפותחה ע"י אשוק גופטה (אנגליה), והמבוססת על "תיאוריית האמיגדלה", היא דרך חדשה ורבת עוצמה להתייחסות לתסמונת התשישות הכרונית, לפיברומיאלגיה ולמחלות נלוות אליהן, ולטיפול בהן.

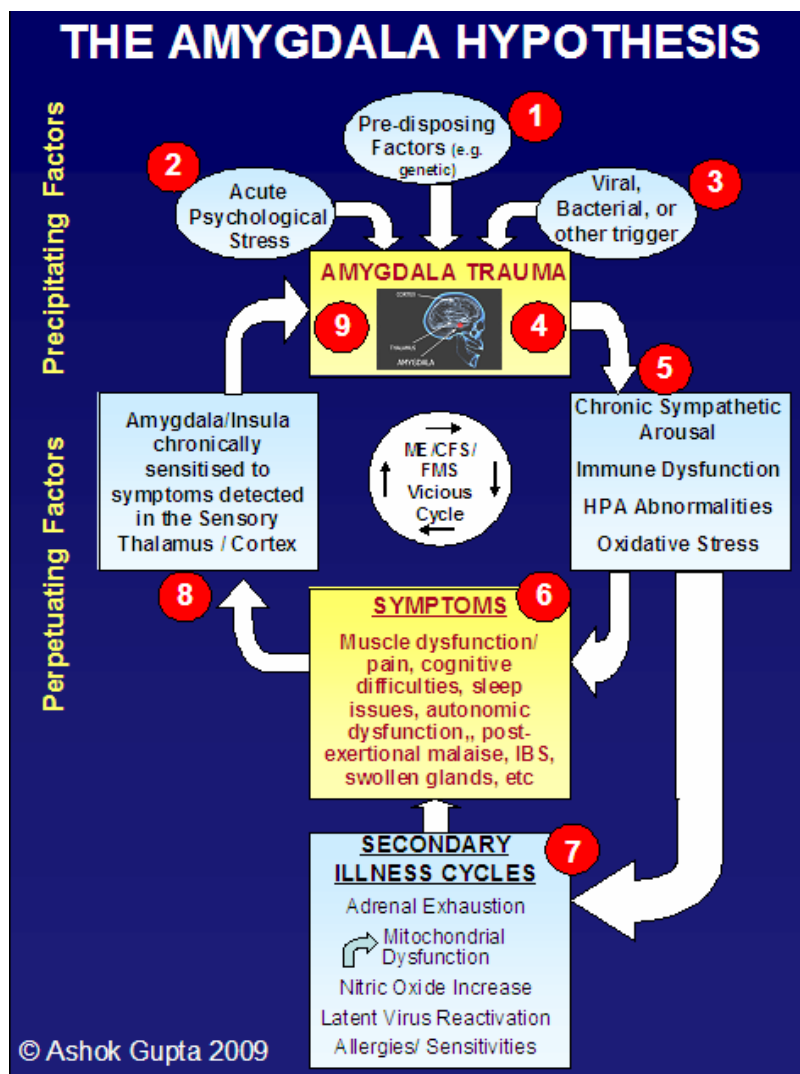
הופעת התוכנית בגרסה העברית, התאפשרה בעקבות התנסותה המוצלחת של אחת המטופלות של אשוק גופטה בשיטה זו. עם חזרתה של חולה זו לתפקוד מלא התעורר בה הרצון לעזור לחולים אחרים בישראל ולכן החליטה לתרגם ולערוך את התוכנית, ולהתאימה לקהל החולים דובר העברית. בתום שנת עבודה מאומצת, התכנית בגרסה העברית מוכנה, ועכשיו גם חולים בישראל יכולים להתנסות בה, בדרך חזרה לתפקוד ולחיים מלאים ומספקים.

**תוכנית האימון מחדש של האמיגדלה אינה כוללת** שום טיפול תרופתי - קונבנציונלי או טבעי. תרגול התוכנית כרוך בעבודה עצמית מונחה שמאמנת את המוח ואת מערכת העצבים להגיב בצורה אחרת – בריאה יותר. השיטה פותחה ע"י גופטה במשך עשר שנים של מחקר ועבודה עם מטופלים. היא מסתמכת על **תיאוריית האמיגדלה** שלו, המסבירה בהצלחה את הסיבה לכך שהסימפטומים של תסמונת התשישות הכרונית והפיברומיאלגיה הם כה מקיפים.



"**תיאוריית האמיגדלה**" מבוססת על מחקרים רפואיים שהראו כי תסמונת התשישות הכרונית (CFS) והפיברומיאלגיה (FMS) הן הפרעות מוחיות שנגרמות על-ידי **ליקוי בתפקוד האמיגדלה**. האמיגדלה (AMYGDALA) יושבת עמוק במערכת הלימבית של המוח ואחד מתפקידיה הינו לזהות מצבי איום וסכנה. על-פי התיאוריה של אשוק גופטה, הליקוי בתפקוד האמיגדלה יוצר מצב של התניה "מוטעית" של מערכת העצבים הסימפטטית. התניה זאת יכולה להסביר ולקשר בין רעיונות ובין ממצאים שונים של מחקרים שנערכו באחרונה. גופטה מדגיש ש-CFS ו-FMS הן מחלות פיזיולוגיות אמיתיות עם סימפטומים גופניים ואינן מחלות נפשיות, מדומות או פסיכוסומטיות.

גופטה, שהתפרסם בבריטניה ובארה"ב בזכות טיפולו ב-CFS וב-FMS, סבל בעבר מ-CFS ופיתח את התיאוריה על סמך מחקרו הרפואי ועבודתו עם חולים. במאמר שפרסם גופטה בכתב עת רפואי (make this a link to the article: Medical Hypotheses, Vol. 59, p. 727-735) הוא מתאר את ההסבר שלו לגורמים ל-CFS ו-FMS. גופטה סבור כי מדובר בהפרעות נירון-פיזיולוגיות הממוקדות באמיגדלה. מקור ההפרעות הינו **שילוב של שני גורמים עיקריים**: אחד הוא גורם לחץ ספציפי כגון זיהום ויראלי, כאב פיזי, תאונת דרכים, או הרעלה, והשני הוא תקופה של מתח קשה מתמשך. בגלל מצב המתח (stress), האמיגדלה מגיבה בצורה מוגזמת למה שקורה בגוף ומתחיל להתרחש **תהליך התניה**. החל בשלב זה מותנית האמיגדלה, הלא-מודעת, לרגישות כרונית לסימפטומים שליליים המתרחשים בגוף. איתותים שליליים מהגוף, או גורמי לחץ פיזיולוגיים, כימיים ותזונתיים הופכים לגירויים מותנים. התגובה המותנית היא עוררות יתר של מערכת העצבים הסימפטטית – התגובה של תקיפה/בריחה (fight or flight). בעקבות התהליך הזה נוצר ליקוי בתפקוד מערכת העצבים האוטונומית, נגרמים תשישות גופנית וקוגניטיבית, כאבים וסיבוכים משניים. אלה הם בדיוק הסימפטומים שהאמיגדלה והמבנים הלימביים הקשורים אליה מותנים לפקח עליהם ולהגיב אליהם, וכך מונצח מעגל הקסמים.



הסבר מפורט יותר ובעברית ניתן למצוא בקובץ pdf-הזמין בלחיצה פה.

## "אימון מחדש" של המוח - שבירת מעגל ההתניה

החלמה מ-CFS ו-FMS דורשת "תכנות מחדש של המוח" על-ידי יצירת מסלולים חדשים מקליפת המוח הקדם מצחית התיכונה (medial prefrontal cortex) אל האמיגדלה, כדי לשלוט בביטויי האמיגדלה. מתוך ידיעה שהמוח ניתן לשינוי וחיווט מחדש (neuroplasticity), גופטה פיתח טכניקות מתקדמות שמאפשרות "אימון מחדש" של האמיגדלה. הטכניקות משלבות NLP (Neuro-Linguistic Programming), טכניקה מדיטטיבית, טכניקה לפיתוח תשומת לב לרגע (mindfulness) ועוד. הטכניקות מתייחסות ומותאמות באופן מיוחד לצרכים של חולי CFS ו-FMS, ולכן אינן מתאימות לשום כותרת טיפול אחרת.

בשנת 2007 ערך גופטה **ביקורת קלינית** על 33 מטופלים שאובחנו כסובלים מ-CFS והשתמשו בטכניקות שלו. אצל 90% מהחולים גילה גופטה שיפור משמעותי. שני שליש מהמטופלים חזרו לתפקוד מלא או כמעט מלא בתוך שנה אחת, כשמספר שנות המחלה של הנבדקים לפני תחילת הטיפול היה עשר וחצי שנים בממוצע. מאמר שמסכם את המחקר הראשוני הזה יפורסם בכתב עת (Journal of Holistic Healthcare) השנה.

הערה:

למרות שרוב המחקר התמקד בחולי תשישות כרונית (CFS), נמצא כי תוכנית הטיפול עזרה באותה מידה גם לחולי פיברומיאלגיה (FMS), ובעתיד יערכו מעקבים ומחקרים ממוקדים באוכלוסייה הלוקה בפיברומיאלגיה. ניתן לצפות בעדויות אישיות של מטופלים בתוכנית.

יתרון גדול של תכנית האימון מחדש של האמיגדלה, הוא שהכלים והטכניקות הנלמדים נשארים תמיד זמינים. אם יש חזרה זמנית של סימפטומים קלים, למשל בעקבות הידבקות בוירוס או מצב לחץ כל שהוא, השימוש בטכניקות הנלמדות בתכנית מאפשר לחזור לתפקוד מלא ולמנוע התפרצות מחודשת של התסמונת.

ניתן ללמוד את "**תוכנית ההחלמה**" של גופטה מתוכנית אינטראקטיבית ב-די.וי.די. בתוכנית, המתפרשת על-פני 12 שיעורים, מקנה גופטה בצורה הדרגתית הבנה של התהליכים המתרחשים בגוף ומלמד את הטכניקות לאימון מחדש. אלפי מטופלים בכ-20 מדינות שונות משתמשים בטכניקות ונמצאים בדרך בחזרה לתפקוד מלא.

עם רכישת התכנית, ניתן לקבל אימון ותמיכה טלפוניים בשלב המעקב ממטפלים מנוסים, שסבלו בעצמם מ-CFS ו/או FMS, תרגלו את התכנית וחזרו לתפקוד מלא. מטופל שבמצבו לא חל שיפור בתוך שישה חודשים יקבל בחזרה את מלוא עלותה של התכנית.

ניתן לצפות בחינם בשלושת השיעורים הראשונים של התוכנית.

התוכנית כוללת:

- ❖ 12 מפגשים אינטראקטיביים עם אשוק גופטה במרפאתו (יותר מ-15 שעות)
- ❖ ספר שכולל את התסריט של סרטי ה-DVD ומידע נוסף על התסמונות
- ❖ דיסק שמע עם תרגילים לאימון מחדש של האמיגדלה
- ❖ 15 שעות של הסברים, תרגילים וכלים, שיעזרו לכם לחזור לתפקוד מלא
- ❖ הדגמה של כל הטכניקות עם מטופל חדש
- ❖ הסבר רפואי מלא של הגורמים להתפרצות המחלה
- ❖ שטיח (לוח גדול לרצפה) (mind map) – כלי עזר באימון האמיגדלה
- ❖ עדויות ועצות מאנשים שחזרו לתפקוד מלא

ההשתתפות בתוכנית והשלמתה בהצלחה מצריכות בעיקר מחויבות פסיכולוגית. הזמן המוקדש לתרגול אינו רב: יש להקדיש לפחות 30 דקות ברצף כל יום, ואת שאר התרגילים והטכניקות אפשר לשלב בפעילויות היומיומיות, באופן ובזמן הנוח למטופל. נמצא שמספר השנים שבהן סובל אדם מהתסמונת אין בו כדי לנבא את מידת הצלחתו בתכנית, והדבר תלוי במידת המוכנות והמחויבות לאימון מחדש.

עלות התוכנית בהזמנה מישראל היא \$190 + דמי משלוח \$9.75 (בערך 750 ₪). אנא, קנו את התוכנית רק אם יש לכם נכונות לקבל על עצמכם, באופן מלא, את המחויבות למהלך התוכנית ולתרגולה במשך שישה חודשים. אין לשפוט את הצלחת התוכנית לפני תומה, על אף שברוב המקרים ניכר שיפור בתוך זמן קצר יותר.

נא לשים לב שעבור כל הזמנה מישראל נשלחה התוכנית בגרסה העברית. אם ברצונכם לקבל את התוכנית או חלק ממנה באנגלית (למשל דיסק השמע עם הקול של אשוק גופטה במקום קריינית ישראלית), יש לשלוח מייל קודם לכתובת: [info@guptaprogramme.com](mailto:info@guptaprogramme.com) ולציין מהי הבקשה.

התוכן באתר זה נועד להקניית מידע בלבד ואין לראות בו אבחנה, טיפול או ייעוץ. אם יש לכם ספק האם אתם לוקים באחת התסמונות המוזכרות כאן, אנא פנו לרופא שלכם.