

תובנות ממחקר שנערך ב Neonatal Intensive Care Unit (NICU) Aalborg, Denmark על דיקור אוזן להפגת מתחים להורים של תינוקות אשר מטופלים ביחידה לטיפול נמרץ

רקע ומטרה:

המחקר נועד לבחון את השפעות פרוטוקול NADA על מתחים, חרדה ושינה על רמות הלחץ והחרדה הגבוהות שהורים חווים בדרך כלל כאשר תינוקם מאושפז ביחידה לטיפול נמרץ. המחקר ביקש לבדוק אם פרוטוקול NADA יכול לשמש כהתערבות אפקטיבית להפגת מתחים אלה.

שיטה:

מחקר הפיילוט היה מחקר תצפיתי רוחבי שנמשך שישה חודשים, החל מאוקטובר 2019. במחקר השתתפו **41 הורים** (33 נשים ו-8 גברים), שקיבלו בין **3 ל-16 טיפולי NADA** במהלך אשפוז תינוקם.

ממצאים:

סיכום ממצאי המחקר – בדגש על חוויית ההורים

התוצאות הצביעו על ירידה מובהקת סטטיסטית במתח, הפרעות שינה ואי-נוחות פיזית לאחר טיפול NADA. המשוב האיכותני הצביע על "תחושת רוגע מוגברת", "יציבות פסיכולוגית" חווייה של בהירות מחשבתית וויסות רגשי, ו"רוגע גופני" שיפור בהרפיה פיזית ואיכות השינה. מעבר לממצאים הכמותיים, נאספו אמירות חופשיות של ההורים, אשר סיפקו תובנה עמוקה ומשמעותית להשפעת הטיפול מנקודת מבטם האישית.

ממצא על מרכזי: תחושת רוגע עמוקה ומתמשכת

הנושא המרכזי שעלה כמעט מכלל ההורים היה **עלייה ברורה בתחושת הרוגע**, הן ברמה הנפשית והן ברמה הגופנית. הורים תיארו את הטיפול כמרחב של שקט בתוך מציאות טעונה, מלחיצה ולעיתים טראומטית.

- "NADA נותן לי רוגע וגורם לי להיות יותר רגוע/ה גם נפשית וגם פיזית".

הרוגע לא תואר כהרפיה רגעית בלבד, אלא כמצב שאפשר להורים להיות נוכחים יותר, מחוברים למציאות ולתפקיד ההורי.

- "NADA פותח לי מרחב ונותן לי שלוה להיות נוכחת במצב".

"חיזוק נפשי" – חיזוק כוחות ההתמודדות

הורים רבים תיארו את הטיפול כמעין **חיזוק מנטלי**: הפחתת הצפה רגשית, יצירת סדר במחשבות, והגברת תחושת שליטה ותקווה.

- "NADA עוזר לי לעשות סדר במחשבות שבדרך כלל גורמות לי חרדה ודאגה".
- "פתאום היו לי מחשבות טובות ובונות. עשיתי תכניות לתקופה כאן, והתחושה היא שהכול יהיה בסדר".

בכמה עדויות הודגש המעבר מבלבול, בכי וחוסר אונים – ליכולת לקבל החלטות ולפעול:

- “הייתי עצובה ומבולבלת, ואחרי NADA פשוט ידעתי מה לעשות”.

רוגע גופני, שינה טובה והשפעות פיזיולוגיות

היבט נוסף שחזר בעקביות היה **שיפור משמעותי באיכות השינה** והרפיית מתחים גופניים:

- NADA “נותן לי שינה עמוקה וטובה ותחושת רוגע בגוף”.
- “זו הפעם הראשונה מזה שש שנים שאני מצליח/ה לישון בלילה”.

חלק מהאימהות דיווחו גם על **עלייה בייצור חלב**, חוויה שנתפסה בעיניהן כהשלכה ישירה של הירידה במתח:

- “ישנתי טוב, נרגעתי, וייצור החלב שלי שילש את עצמו”.

עדויות אלו מדגישות את החיבור ההוליסטי בין גוף ונפש, כפי שהוא מתבטא בפרוטוקול NADA.

בטיחות, קבילות ותחושת ערך

חשוב לציין:

- לא דווחו תופעות לוואי או נזקים.
- כל ההורים ציינו כי NADA הוא טיפול רלוונטי, מועיל ומבורך בתקופת האשפוז.
- הטיפול נתפס כלא פולשני, מאפשר בחירה, ומכבד את מצבם הרגשי של ההורים.

מסקנה יישומית

המשפטים החופשיים של ההורים מחזקים את הממצאים הכמותיים ומציגים את NADA כפרוטוקול:

- ✓ יעיל בהפחתת סטרס וחרדה
- ✓ משפר שינה וויסות רגשי
- ✓ מחזק תחושת מסוגלות ותקווה
- ✓ בטוח, פשוט ליישום ומתקבל היטב

במצבים של עומס רגשי, טראומה מתמשכת וחוסר ודאות – כפי שמאפיין הורים בפגייה – NADA נתפס לא כטיפול “אלטרנטיבי”, אלא כעוגן רגשי משמעותי בתוך מערכת טיפולית רחבה.