

# המנגנון בבסיס החשיפה האינטרוספטיבית – הפרכת אמונות או הכחדה?

## The Mechanism Underlying Interoceptive Exposure – Belief Disconfirmation or Extinction?

עבודת גמר למוסמך

אנה קרא-איונוב

בהנחייתו של פרופ' יונתן הפרט

2012

## תקציר

החשיפה האינטרוספטיבית היא חלק מהותי מהטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי בהפרעת פאניקה, שמסייע למטופלים בעיקר באמצעות הפחתת חרדה ספציפית הקשורה לתחושות גופניות המזוהות עם פחד (Anxiety Sensitivity). חשיפה זו מומשגת באופן שונה על ידי אסכולות חשיבה שונות – הקוגניטיבית וההתנהגותית. במחקר זה ביקשנו להשוות בין שתי ההמשגות הללו, כמו גם להתחיל לברר מה המשמעות המדויקת של "התערבות קוגניטיבית". לשם כך חילקנו 59 נבדקים בעלי ASI מוגבר (28 ומעלה) לשלוש קבוצות ניסוי. הנבדקים בקבוצה הקוגניטיבית עברו חשיפה בעלת רציונל קוגניטיבי. הנבדקים בקבוצה ההתנהגותית עברו תרגיל אינטרוספטיבי חוזר ונשנה (נשימה דרך קשית) ללא מתן רציונל כלשהו. הנבדקים בקבוצת הביקורת צפו בסרט טבע. הנבדקים בקבוצה הקוגניטיבית הפגינו שיפור מובהק בכל המדדים של הניסוי – חרדה מצבית (SUD), Anxiety Sensitivity, ופרשנות קטסטרופלית של אירועים. השינוי החיובי בקבוצה זו היה מובהק ביחס לשינוי שחל אצל הנבדקים בקבוצה ההתנהגותית. עם זאת, חשוב לציין כי הנבדקים בקבוצה ההתנהגותית הפגינו עלייה חדה או היעדר שינוי בכל המדדים, וניתן אולי לתלות את הפער המשמעותי בין שתי הקבוצות בעובדה זו. ביחס לקבוצת הביקורת, שיפורה של הקבוצה הקוגניטיבית היה מובהק רק בממד ה-SUD, ובעל מובהקות שולית בממד הפרשנות הקטסטרופלית. בנוסף, מצאנו עדויות לכך ששינוי ב-Anxiety Sensitivity, לטובה או לרעה, מתווך על ידי שינוי בפרשנות הקטסטרופלית של אירועים, מה שמעלה את האפשרות ששינוי קוגניטיבי הוא תנאי מהותי והכרחי ליעילותה של החשיפה האינטרוספטיבית. הצענו כי הממצאים שלנו שמים בסימן שאלה את מה שמוגדר במחקרים אחרים כ"התערבות קוגניטיבית" ומעלים את הצורך בהמשגה מחודשת בתחום זה כאמצעי להשגת עקביות תיאורטית. כמו כן, הצענו כי נדרש מחקר נוסף על מנת לבחון את הרעיונות שהועלו כאן.

## **Abstract**

Interoceptive exposure is an essential part of the cognitive-behavioral therapy for Panic Disorder. It helps patients mainly by reducing the anxiety related to the physical sensations associated with fear (anxiety sensitivity). Interoceptive exposure is conceptualized differently by the cognitive and the behavioral schools of thought. In this study we wanted to compare these two conceptualizations empirically, as well as pinpoint the exact meaning of “cognitive intervention”. For this purpose, we divided 59 subjects with an elevated ASI (28 and up) between three experiment groups. The subjects in the cognitive group underwent exposure with a cognitive rationale. The subjects in the behavioral group underwent a repeating interoceptive exercise (breathing through a straw) without being given any rationale at all. The subjects in the control group watched a nature film. The subjects in the cognitive group showed significant improvement on all experimental measures – subjective units of distress, anxiety sensitivity and catastrophic interpretation of events. The positive change in this group was significant compared to the change experienced by subjects in the behavioral group. Nevertheless, it is important to note that the subjects in the behavioral group showed a strong negative change or no change at all on all measures; this might explain the significant difference between the two groups. Compared to the control group, the cognitive group improved significantly only on the subjective units of distress measure, and showed an improvement of marginal significance on the catastrophic interpretation of events measure. We also found evidence that change in anxiety sensitivity, in any direction, is mediated by change in catastrophic interpretations of events. This raises the possibility that cognitive change is a necessary condition for the effectiveness of interoceptive exposure. We also suggested that our findings challenge what other studies define as “cognitive intervention” and stress the need for a new conceptualization in this field for the sake of theoretical consistency. We suggested that further study is needed to examine the ideas brought up in this paper.