סטראס מיעוטים:
תהליכים משותפים וייחודיים

בנימין כ"ץ

האוניברסיטה העברית בירושלים

שב"ל (שהכל ברא לכבודו)

לצרכי הפצה ותיאום פגישות, ניתן לשלוח מייל ל:Benjamin.katz@mail.huji.ac.il

מחסורים בשיח על בריאות נפש להט"בית

- אם להיות להט"ב זה נורמלי, למה להתייחס ללהט"ביים לעזרה מיוחדת?
- אנחנו נגד טיפולי המרה. יש לנו המלצוות בעד?
- מלכודת "גם מטופלים סטרייטים"

להיות מיעוט זה פוגע, וראוי לטיפול כמו כל דבר פוגע אחר

סוגים של מיעוטים

- יש הרבה דרכים איך לסווג מיעוטים:
  - בחירה (מהגר/פליט)
  - נראות (גזע/מיניות)
  - השפעה (העדפה ליד שמאלית/נכות)
  - תלות חברתית (עדה/רישום פלילי)
  - סטיגמה (עושר קיצוני/עוני קיצוני)

מיעוט כקבוצת סיכון

- דחף אבולוציונרי להתבולל לתוך החברה (Morgan, 2012)
  - להיות דומה לאחרים מרגיש טוב, להיות שונה מרגיש רע (Stallen & Sanfey, 2015)
- **סטראס מיעוטים** - המחיר שמיעוטים שליליים משלמים בבריאות נפש ובריאות רפואית כתוצאה משייכות שלהם לקבוצת מיעוט
  - בד"כ מנתחים כל מיעוט בנפרד (Pachankis, 2009)
- אצל מיעוטים מיניים, סטראס מיעוטים גורם ל:
  - פגיעות רפואית (Lick et al., 2013)
  - פגיעות נפשית (Hatzenbuehler, 2007)
  - מחסומים במערכות טיפול
  - השפעות בחיים רומנטיים (Rostosky et al., 2007)

מודל סטראס מיעוטים לטיפול (PACHANKIS, 2007)

- סטראס מיעוטים כהפרעה
- 3 שלבים:
  1. זיהוי תהליכים בסיסיים שמציתים ומשמרים סטראס מיעוטים
  2. תיאום התערבויות להתליכים המלאדפטיביים
  3. שילוב התערבויות לתוך טיפול
- רמות תהליכים מלאדפטיביים של מיעוטים מיניים דתיים יהודים:
  - מיעוטים
  - מיעוטים מיניים
  - מיעוטים מיניים דתיים
  - מיעוטים מיניים דתיים יהודים

עולם החיצוני

לחצים סביבתיים

הערכת עד כמה הסביבה מזיקה ומונעת עזרה

- נוכחות של סטיגמה
- איום של גילוי האמת
- השלכות של הוצאה מהארון

השלכות התנהגותיות

נסיונות למזער לחצים דרך שליטה חברתית או וויסות חיצוני

- ניהול הצגה (impression management)
- חיפוש אישור חברתי
- הימנעות חברתית
- ויסות חיצוני (אלכוהול, סמים, מין, וכו)

עולם פנימי

השלכות רגשיות

תגובה רגשית כלפי המצב

- כעס
- חרדה
- דכאון
- ייאוש
- בושה

הטיות קוגניטיביות

אובסיות סביב זהות מינית

- בדיקת יתר
- חישבה אובסיבית
- חשדנות

הערכה עצמית

חוסר גיבוש זהות כתוצאה של בושה

- אמביוולנטיות/דחייה כלפי העצמי
- חוסר גישה למשאבים
- חוסר מסוגלות עצמית

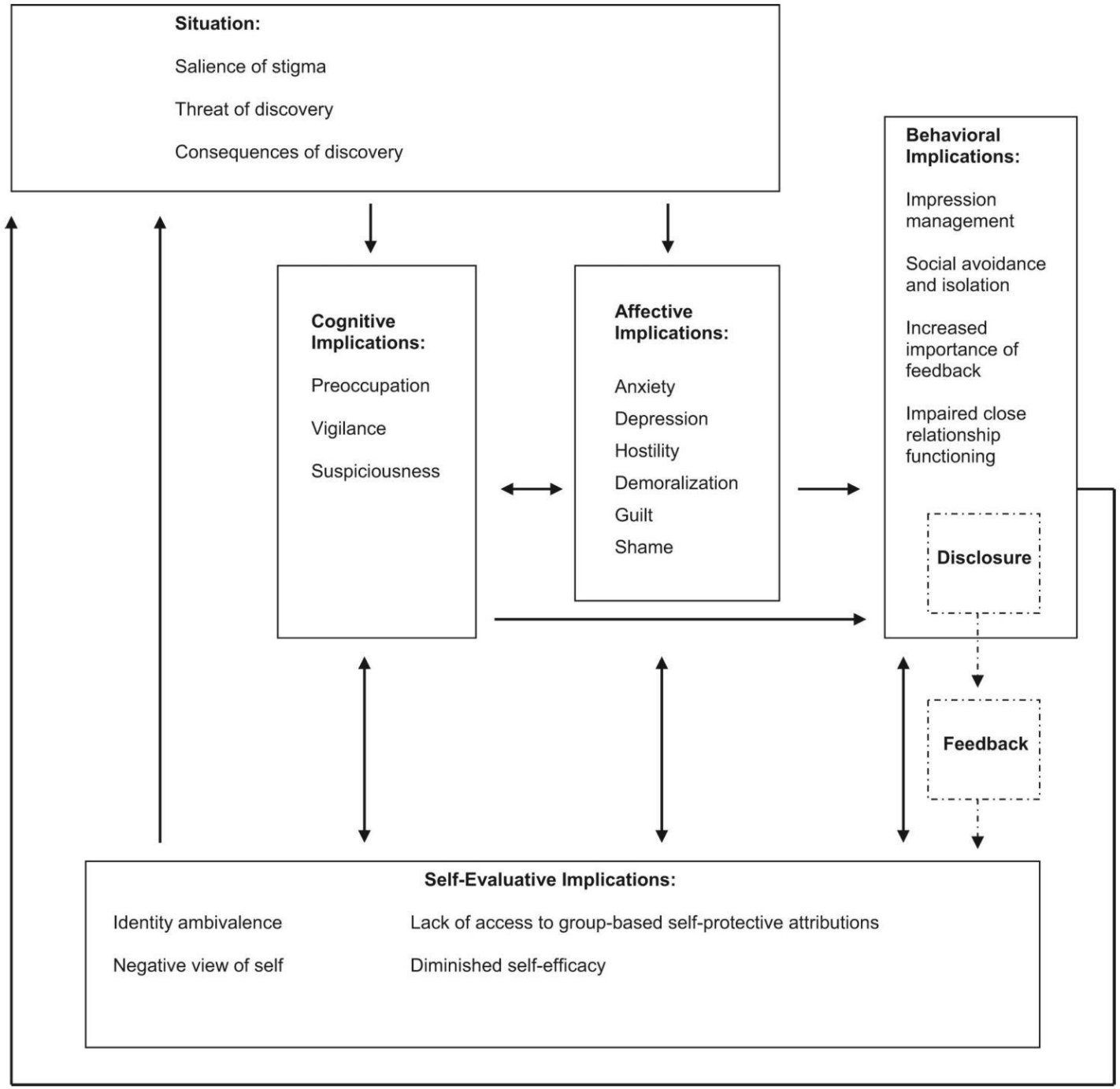

Figure 1. A process model of the psychological implications of concealing a stigma.

איך זה בא לידי ביטוי אצל להט"בים דתיים?

מיעוטים

- חוסר נגישות מערכתית

מיעוטים מיניים

- נסיונות קיצוניים להישאר בארון

מיעוטים מיניים דתיים

- לחצים של תיאולוגיה מתנגדת

מיעוטים מיניים דתיים יהודיים

- שתיית יתר בארוחות שבת

Journal of Consulting and Clinical Psychology
2015, Vol. 83, No. 5, 875–889

© 2015 American Psychological Association
0022-006X/15/$12.00 http://dx.doi.org/10.1037/ccp0000037

LGB-Affirmative Cognitive-Behavioral Therapy for Young Adult Gay and Bisexual Men: A Randomized Controlled Trial of a Transdiagnostic Minority Stress Approach

John E. Pachankis
Yale School of Public Health, Yale University

Mark L. Hatzenbuehler
Mailman School of Public Health, Columbia University

H. Jonathon Rendina
Center for HIV/AIDS Educational Studies & Training (CHEST), New York, New York

Steven A. Safren
Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School

Jeffrey T. Parsons
Center for HIV/AIDS Educational Studies & Training (CHEST), New York, New York and Hunter College of the City University of New York

ESTEEM (EFFECTIVE SKILLS TRAINING TO EMPOWER EFFECTIVE MEN)

עבודה קוגניטיבית

- נורמליזציה של ההשלכות של סטראס מיעוטים
- הבניה מחדש קוגניציות סביב בושת ואשמת מיעוטים

בניית רשת חברתית

- תיקוף היתרונות של אנשים וקהילות להט"ביים
- בניית קשרים מיטבים באופן מודע ומכוון
- תמיכת הבעת מיניות בריאה

Skills training

- עזרה עם מודעות, ויסות, וקבלה רגשית
- הקטנת הימנעות, והגדלת תקשורת אסרטיבית (בניגוד לתקשורת אגרסיבית או מתירנית)

SAMPLE INTERVENTION

Appendix A. Monitoring Gay-Related Stress and Emotions Worksheet with Examples

Trigger/Context	Thoughts	Feelings	Behaviors	Result?
Stranger sneered at me as I walked by	What's wrong with me?	Anxious and frustrated	Avoid eye contact when walking down the street, speak defensively and aggressively with others	Got into an argument with someone I care about later in the day
Friends didn't invite me out last night	No one likes me, I'm not loveable	Inferior, failure, worthless	Focus on achievement and avoid social situations	Decline social invitations in order to go over work I already finished
Stranger sneered at me while I walk by holding my partner's hand	People will never accept us	Angry, ashamed	Suppress emotional expressiveness; let go of partner's hand	Denied being upset when my partner asked and decided not to join him at his family dinner that night.

Please cite this article as: Burton et al., Psychotherapy for the Spectrum of Sexual Minority Stress: Application and Technique of the ESTEEM Treatment Model, *Cognitive and Behavioral Practice* (2017), http://dx.doi.org/10.1016/j.cbpra.2017.05.001

SAMPLE RESPONSE FORM

מדדים נוספים:

- דכאון
- חרדה
- תוצאות של שימוש באלכוהול וסמים
- שתייה מסוכנת
- אסרטיביות
- חרדה חברתית
- דמות גוף
- קומפולסיביות מינית

Appendix B. Client Feedback Form

Measure	Score	Range, Average, where 70% of people usually are
Sensitivity to Gay Stigma		70% (1 – 4.5 – 11.5 – 18 – 36)
Internalized Homophobia		70% (1 – 1.4 – 2 – 4)
Contingencies of Self-Worth (Appearance)		70% (1 – 4.2 – 5.2 – 6.2 – 7)
Contingencies of Self-Worth (Academics/Work)		70% (1 – 4.6 – 5.5 – 6.3 – 7)
Contingencies of Self-Worth (Competition)		70% (1 – 4.1 – 5.1 – 6.1 – 7)

Please cite this article as: Burton et al., Psychotherapy for the Spectrum of Sexual Minority Stress: Application and Technique of the ESTEEM Treatment Model, *Cognitive and Behavioral Practice* (2017), http://dx.doi.org/10.1016/j.cbpra.2017.05.001

סיכום

- המודל סטראס מיעוטים ממשיג את החוויה של מיעוט כיעד לטיפול

✓ניתן להמשיג את הסטראס הזה דרך תהליכים התנהגותיים, קוגניטיביים, ורגשיים

✓ניתן להמשיג את הסטראסים של המטופל ברמות שונות, ובהתכתבות אחד עם השני

✓ניתן לטפל בתהליכים האלה דרך התערבויות ממודקות מטרה

תודה רבה!

לצרכי הפצה ותיאום פגישות, ניתן לשלוח מייל ל:Benjamin.katz@mail.huji.ac.il