



אגודה ישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי - איט"ה 2018

מפגשים עם הפסיכותרפיה ההתנהגותית קוגניטיבית

מלון רימונים 'חוף התמרים' בעכו

מיום ראשון 18/2/18 עד יום שלישי 20/2/18

האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי (איט"ה) מזמינה אתכם להשתתף בכנס שיערך

מיום ראשון ה 18/2/18 בשעה 11:00 ועד יום שלישי 20/2/18 בשעה 18:00

הועד של איט"ה מארגן מספר רב של כנסים מקצועיים במהלך השנה. הכנס הנוכחי הינו הכנס השישי במספר ומהווה המשך מסורת בפעילויותיה של איט"ה שהחלה בהצלחה רבה לפני כשבע שנים.

בשונה מכנסים מקצועיים אחרים שמארגן הועד, מהווה הכנס הנוכחי הזדמנות ייחודית עבור המשתתפים ליהנות מלמידה מקצועית מעמיקה במגוון נושאים הקשורים לטיפול ההתנהגותי קוגניטיבי ובנוסף ליהנות ממפגש חברתי תרבותי בין מטפלים העוסקים בתחום.

נשמח לראותכם אתנו בכנס

ועד איט"ה (בסדר א – ב)
ד"ר דני דרבי – יו"ר איט"ה
מר יעקב סיני – יו"ר איט"ה
ד"ר יוסי אדיר
ד"ר ריצ'ארד אורינג
ד"ר נעמי אפל
גב' מירב ברקבי שני
גב' אנה גולדברט
גב' נעמי דותן
גב' טובי ממן
ד"ר שרה פרידמן
מר מאיר שוסטר

הועדה המארגנת של הכנס
מר יעקב סיני
ד"ר יוסי אדיר

מבנה הכנס

הכנס יכלול סדנאות לימודיות קצרות עם דגש דידיקטי/לימודי אשר ימשכו כ 6 שעות אקדמיות וסדנאות ארוכות עם דגש התנסותי אשר ימשכו 14 שעות אקדמיות. ביום ראשון 18/2/18 יתקיימו הסדנאות הקצרות ובימים שני ושלישי 19-20/2/18 יתקיימו הסדנאות הארוכות. בנוסף לסדנאות, תתקיימנה בערבים פעילויות חברתיות תרבותיות וכן מפגשים בלתי פורמאליים וערבי ריקודים.

תוכנית הכנס

<u>יום ראשון 18/2/18</u>	
09:00 - 11:00	התכנסות ראשונית (כולל קפה ועוגיות בהגעה)
11:00 - 13:30	מפגש ראשון של סדנה קצרה (כולל קפה רץ)
13:30 - 14:30	ארוחת צהרים
14:00 - 16:00	התארגנות כניסה לחדרים ומנוחה
16:00 - 18:00	מפגש שני של סדנה קצרה (כולל קפה רץ)
18:30 - 20:00	ארוחת ערב חגיגית
20:00 - 20:15	מפגש פתיחה
21:15 - 23:00	פעילות ערב תרבותית ובכייף
<u>יום שני 19/2/18</u>	
08:00 - 09:00	ארוחת בוקר
09:00 - 13:00	מפגשים בסדנאות ארוכות (כולל קפה רץ)
13:00 - 14:00	ארוחת צהרים
14:00 - 16:00	מנוחת צהרים
16:00 - 18:30	מפגשים בסדנאות ארוכות (כולל קפה רץ)
19:00 - 20:30	ארוחת ערב
20:30 -	פעילות ערב תרבותית ובכייף
<u>יום שלישי 20/2/18</u>	
08:00 - 09:00	ארוחת בוקר כולל החזרת חדרים לא יאוחר מ 11:00
09:00 - 13:00	מפגשים בסדנאות ארוכות (כולל קפה רץ)
13:00 - 14:00	ארוחת צהרים
14:00 - 15:00	מנוחת צהרים (ללא חדרים)
15:00 - 17:00	מפגשים סיום בסדנאות ארוכות (כולל קפה רץ)
17:00	סיום הכנס ולאחריו מפגש מנחים קצר לסיכום

כל משתתף בכנס יוכל להשתתף בסדנה קצרה אחת ובסדנה ארוכה אחת בלבד. השיבוץ לסדנאות ייעשה על פי העיקרון של 'כל הקודם זוכה'.

חובה לרשום בטופס ההרשמה שלוש עדיפויות בכדי שבמידה והסדנה הראשונה שביקשתם התמלאה תופנו לסדנה השנייה בעדיפות שלכם.
 משתתף שלא ירשום 3 עדיפויות כנדרש עלול להיות משובץ לסדנה שלא נרשם אליה.
 מספר המקומות בכל סדנה מוגבל ל כ 15 משתתפים בממוצע. סדנה שלא יירשמו אליה מספיק נרשמים לא תיפתח.

במהלך הכנס לא תינתן אפשרות של מעבר מסדנה לסדנה.

בטופס הרשמה יש לציין שלוש עדיפויות לסדנה קצרה ביום ראשון ולשלוש עדיפויות לסדנה ארוכה בימים שני ושלישי.

עלויות וסדרי הרשמה

אחרים		מקצוע	לאנשי	ומתמחים	סטודנטים	איט"ה	לחברי	תפוסה
ליום	ליום	ליום	לכל	ליום השני	ליום	ליום	לכל	
השני	הראשון	הראשו	הכנס	והשלישי	הראשון	הראשו	הכנס	
והשלישי	בלבד	ן		בלבד	בלבד ללא	ן		
בלבד	ללא	בלבד+			לינה	בלבד+		
	לינה	לינה				לינה		
		וארוחת				וארוחת		
		בוקר				בוקר		
		למחרת				למחרת		
1460	----	1450	2225	1190	-----	1090	1890	אדם בחדר זוגי
1900	----	1900	2990	1700	-----	1650	2650	יחיד בחדר
1350	790	-----	1750	1090	690	-----	1490	השתתפות ללא לינה

המחיר המוזל הוא לחברי איט"ה שיצרפו אישור על תשלום דמי חבר לשנת 2017.

לסטודנטים שיצרפו תעודת סטודנט עדכנית, לתלמידי תכניות הכשרה המוכרות

באיט"ה שיצרפו אישור מתאים ולמתמחים שיצרפו אישור מתאים.

כל האחרים ישלמו את המחיר הגבוה יותר

מחיר הכנס כולל שהייה במלון ארבעה כוכבים בנוסף שלוש ארוחות ביום שתייה לאורך כל הסדנאות, השתתפות בסדנאות ובפעילויות חברתיות תרבותיות.

אנא שימו לב

- * ניתן להירשם לכל הכנס עם או בלי לינה.
- * הנרשמים ללא לינה ייהנו מכל הפעילויות וארוחת הצהרים והערב מלבד לינה במקום וללא ארוחת בוקר.
- * ניתן להירשם ליום הראשון בלבד כולל לינה וארוחת בוקר למחרת.
- * ניתן להירשם ליום השני והשלישי בלבד.
- * ניתן להגיע לכנס גם עם בן/בת זוג. העלות הכספית לבן הזוג זהה לתעריף הגבוה של 'אנשי מקצוע אחרים'. בן הזוג יוכל ליהנות מכל הפעילויות הסובבות את הכנס ובמידה והוא איש מקצוע טיפולי יוכל גם להירשם לסדנאות המקצועיות.
- התשלום יתבצע בשלושה תשלומים שווים בשלוש המחאות לתאריכים הבאים: המחאה ראשונה לתאריך 5/12/17, המחאה שנייה לתאריך 5/1/18, המחאה שלישית לתאריך 5/2/18.
- ההרשמה תסתיים ב 1/1/18. רישום מאוחר יותר יתאפשר רק על בסיס מקום פנוי.
- את טופס ההרשמה המצורף בסוף החוברת והצ'קים יש למלא לפקודת 'גל כנסים בע"מ' ולשלוח אל 'גל כנסים בע"מ' רח' הגפן 39 רמת השרון טלפון 077-5004028 פקס 077-4509763.

מדיניות ביטולים והרשמה

- בעת ביטול ההרשמה עד 15 ימים לפני תחילת הכנס יוחזר התשלום בניכוי 150 ₪
- בעת ביטול ההרשמה מ 14 ימים לפני תחילת הכנס ועד יומיים לפני תחילתו יוחזרו 50% מהתשלום
- לכנס בעת ביטול ההרשמה פחות מ 48 שעות לפני תחילת הכנס לא יהיו החזרי כספים

ההרשמה דרך אתר האינטרנט של הכנס בכתובת:

<http://www.gal-conventions.co.il>

טופס הרשמה לכנס איט"ה 2018

לכבוד: גל כנסים בע"מ

רח' הגפן 39 רמת השרון

טלפון 077-5004028 פקס 077-4509763

או הרשמה דרך האתר <http://www.gal-conventions.co.il>

שם פרטי _____ שם משפחה _____ מין: זכר / נקבה

כתובת _____ עיר _____ מיקוד _____

טלפון _____ טלפון נייד _____ מייל _____

מקום עבודה _____ טלפון בעבודה _____

תואר אקדמי _____ מקצוע _____

מומחיות במקצוע כן/לא מספר רישום כמומחה _____
חבר באיט"ה כן/לא (חבר ששילם מיסים ל 2018 נא לצרף אישור) / סטודנט בתוכנית הכשרה
מוכרת ב CBT כן/לא (נא לצרף אישור)
מתמחה בפסיכולוגיה או בפסיכיאטריה כן/לא (נא לצרף אישור)
סטודנט באוניברסיטה כן/לא (נא לצרף אישור)

סדנאות קצרות יום ראשון 18/2/18 11:00 - 18:00 6 שעות

אבקש לרשום אותי לפי סדר העדיפות:

עדיפות ראשונה סדנה מס' _____ שם המנחה _____

עדיפות שנייה סדנה מס' _____ שם המנחה _____

עדיפות שלישית סדנה מס' _____ שם המנחה _____

סדנאות ארוכות מיום שני 19/2/18 09:00 עד יום שלישי 20/2/18 18:00 14 שעות

אבקש לרשום אותי לפי סדר העדיפות:

עדיפות ראשונה סדנה מס' _____ שם המנחה _____

עדיפות שנייה סדנה מס' _____ שם המנחה _____

עדיפות שלישית סדנה מס' _____ שם המנחה _____

רצ"ב שלוש המחאות לפקודת 'גל כנסים' (לפי טבלת המחירים שפורטה בתחילה)
וזאת עבור (אנא הקף בעיגול)

חדר זוגי לחבר איט"ה/ סטודנט או מתמחה / חדר זוגי לאנשי מקצוע אחרים

אני מעוניין להיות בחדר אחד עם _____

חדר יחיד לחבר איט"ה סטודנט או מתמחה / חדר יחיד לאנשי מקצוע אחרים

תשלום בעבור חלק מהכנס עם או בלי לינה ע"פ המפורט בטבלת המחירים אנא פרט

פירוט קצר של הסדנאות ולאחריהן פירוט נרחב

סדנאות קצרות יום ראשון 18/2/18 11:00 - 18:00 6 שעות		
1	דר' מיכל צור דחוח ופרופ' אהוד (אודי) בודנר	טיפול במוזיקה על בסיס מיינדפולנס לחולים בדיכאון ברמיסייה: היכרות עם השיטה והתנסות אישית חווייתית קצרה עם השיטה.
2	מר דוד פוטיק	החורף מתקרב! – פרוטוקול משולב של תרפיית EMDR וטיפול קוגניטיבי-התנהגותי בדימויים של הפרעה טורדנית-כפייתית (OCD Imagery) שהופיעו לאחר צפייה בסדרת הטלוויזיה 'משחקי הכס'
3	גב' רות ויניאר	הפרעות אכילה-מחוסר שגשוג ועד השמנת יתר
4	גב' לנה קורץ אלמוג	<i>Let's talk about sex</i> - טיפול מיני בשילוב CBT
5	ד"ר ארנה נוימן	הגברת דימוי עצמי חיובי ומניעת דיכאון בגיל ההתבגרות – מודל הזדמנו"ת
6	מיקי דורון MA MHA, אייל ורשביאק Msc, יוסי אריש MA	יישומים חדשים לשימוש במודל ה-SEE FAR CBT
7	מר אוהד נחום	עבודה עם הורים לילדים חרדתיים בגישת הסמכות החדשה וההתנגדות הלא-אלימה (NVR)
8	ד"ר גיל מאור	טיפול במטופלים (ילדים ומבוגרים) הסובלים מהפרעת קשב והיפראקטיביות- דגשים לשיפור תפקודי ניהול באמצעות טיפול קוגניטיבי-התנהגותי.
9	גב' נעמי דותן	לשנות באמ"ת – תוכנית השחמ"ט עשרה צעדים לטיפול CBT/ REBT בקשיים בוויסות רגשי של ילדים
10	ד"ר עידן אדרקה	טכניקות חדשניות בטיפול קוגניטיבי התנהגותי בחרדה חברתית
11	ד"ר ויטלי טבלב	כלים רגשיים לטיפול ברגשות
12	ד"ר נעמי אפל	מודל זה"ב בטיפול זוגי
13	מר נחי אלון וד"ר מיכאל זיו אור	מבוא לטיפול טראנס דיאגנוסטי לסימפטומים גופניים בלתי מוסברים ולמצבים רפואיים כרוניים. שילוב מודל קוגניטיבי התנהגותי עם טכניקות מדיטטיביות והיפנוטיות.
14	ד"ר דני דרבי	סדנא מעשית לטיפול ב-ROCD

15	ד"ר ריצארד אורינג	אוסידוי כהפרעת אישיות? מודל חדש לטיפול באוסידוי והפרעות נלוות
16	ד"ר עודד בן ארוש ומר ליאור כרמי	What is up (WhatsApp) with Obsessive-Compulsive and Related Disorders - recent updates of the neurological understanding of obsessive compulsive and related disorders to the clinical application of virtual hospitalization
17	ד"ר יפתח יובל	ACT: עקרונות, אתגרים וכלים מעשיים
18	ד"ר צופי מרוב	"לא הביישן למד" - סדנת "טעימות" לטיפול בביישנות, דימוי עצמי נמוך וחרדה חברתית
		סדנאות ארוכות מיום שני 09:00 19/2/18 עד שלישי 18:00 20/2/18 14 שעות
19	גב' אנה גולדברט	ACT לטף- סדנת ACT לטיפול בילדים
20	ד"ר חסינטו ענבר	אינטרגרציה של טיפול מטה-קוגניטיבי, טיפול ממוקד ברומינציה ועקרונות מרכזיים של פסיכותרפיה חיובית בדיכאון ובחרדה – כפורמט פרטני וקבוצתי
21	ד"ר יוסי אדיר	מיקומם של הרגשות ב CBT-סדנא התנסותית
22	מר יששכר עשת	הדרכת הורים באמצעות הקניית כישורי חיים וכישורי הורות בדרכי נעם ושלוה: הורים קו-תרפיסטים
23	גב' מירב רוזנפלד וגב' טל גומא	טיפול תעסוקתי – בגישת ה CBT
24	ד"ר גבי גולן	התנסות בהיפנוזה ו CBT
25	פרופסור תמי רונן	הכח החיובי של הדמיון: שימוש בדמיון ככלי לאבחון, טיפול הערכה בגישה ההתנהגותית קוגניטיבית
26	ד"ר סרג'יו מרצ'בסקי	דיון על עקרונות ההדרכה ב- CBT לאור מודל רמת המיומנויות (competence levels)
27	גב' שני כהן	סדנת "סלפי" - "SELFIE" פרוטוקול לטיפול בסוגית ה"עצמי", ילדים מתבגרים ומבוגרים
28	ד"ר רן אלמוג	סדנת ACT מתקדמת
29	ד"ר שרה פרידמן	מציאות מדומה: כל מה שרצית לדעת
30	מר אורי הרמן	שילוב בין המתודה של "התמקדות" (FOCUSING לבין שפת הפסיכולוגיה החיובית כמנוף להעמקה ואופטימיזציה של הטיפול
31	ד"ר אלכסנדרה רפאלי	Interpersonal Therapy (IPT) – An Introductory Workshop הסדנה תינתן באנגלית
32	מר דן ברזילי	מודל לטיפול אינטגרטיבי בהפרעות קשב

סדנאות קצרות

טיפול במוזיקה על בסיס מיינדפולנס לחולים בדיכאון ברמיסייה: היכרות עם השיטה

והתנסות אישית חווייתית קצרה עם השיטה.

דר' מיכל צור דחוח ופרופ' אהוד (אודי) בודנר

האזנה למוזיקה מאפשרת השריית מצבי רוח שונים (Goethem & Sloboda, 2011)). בנוסף, תרגול של טכניקות מדיטציה הקרויות Mindfulness Based Cognitive Therapy-"MBCT" (Teasdale et al., 2002), יכול למנוע הישנות דיכאון מז'ורי. בסדנה זו

אתבסס על מחקר חדשני המציג פרוטוקול המשלב בין שתי הטכניקות ומדגים את היעילות בוויסות מצב הרוח אצל חולים בדיכאון ואצל אנשים בריאים.

המשתתפים נדרשים להביא לסדנה על הטלפון הנייד שלהם שני שירים, אחד שמעורר בהם תחושות עזות של עצב ואחד שמעורר בהם תחושות עזות של שמחה (אוזניות תספקנה על ידי). המשתתפים ילמדו בסדנה כיצד להתמודד עם התחושות שהשירים מעוררים בהם באמצעות טכניקות שונות של מיינדפולנס, במטרה לחוש "מבחוץ ומבפנים" את חווית הוויסות הרגשי בעת ההאזנה לשירים ובעת עירור השירים והאסוציאציות שמתקשרות אליהם בדמיון. בנוסף, המשתתפים ירכשו ידע אודות רציונל שיטת הטיפול במוזיקה על בסיס המיינדפולנס וכן יחשפו לממצאים מעבודת הדוקטורט המעידים על ההשפעות של טיפול זה על חולים בדיכאון ברמיסייה.

לסיכום, הסדנה מספקת הצצה ראשונית חווייתית ועיונית אל תוך שיטת טיפול זו לכל מי שמתעניינים בשילוב של מרכיבים חווייתיים של עבודה בדמיון אל תוך הגל השלישי של טיפולי CBT. שלושה מאמרים בסיסיים המופיעים ברשימת המקורות שבמסמך זה יישלחו למשתתפים דר' מיכל צור דחוח- מטפלת במוזיקה בוגרת התוכנית לתרפיה במוזיקה באוניברסיטת בר-אילן בהנחיית פרופ' אהוד בודנר. במסגרת עבודת הדוקטורט שלה פיתחה מיכל שיטת טיפול לחולים בדיכאון מז'ורי שנמצאים ברמיסייה. השיטה שנוסחה במספר מחלקות בארץ מבוססת על טיפול קבוצתי שמשלב שימוש במוזיקה ובמיינדפולנס.

פרופ' אהוד (אודי) בודנר – פסיכולוג קליני ורפואי, מומחה ומדריך בתחומים אלה וטיפולי קוגניטיבי התנהגותי. אודי חוקר ומלמד במחלקה למוזיקה ובחוג המשולב למדעי החברה שבאוניברסיטת בר-אילן, הוא יציג מספר הוכחות אמפיריות ליעילות שיטת הטיפול.

Teasdale, J.D., Moore, R.G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z.V. (2002). Meta cognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*(2), 275-287.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte

.Goethem, A.V., & Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation *Musicae Scientiae, 15*(2), 208-228.

החורף מתקרב! – פרוטוקול משולב של תרפיית EMDR וטיפול

קוגניטיבי-התנהגותי בדימויים של הפרעה טורדנית-כפייתית (OCD Imagery)

שהופיעו לאחר צפייה בסדרת הטלוויזיה 'משחקי הכס'

מר דוד פוטיק

הפרעה טורדנית-כפייתית הינה הפרעה נפשית כרונית הפוגעת בתפקוד האדם בתחומים רבים, כאשר לרוב הפרעה זו מזוהה עם תסמינים של חשיבה טורדנית ופעולות או טקסים כפייתיות. אחד

מתסמיני ההפרעה הזוכה לפחות תשומת לב הינו נושא הדימויים או התמונות החוזרות על עצמן די בקביעות ונחוצות כחודרניות, כבלתי-רצויות ואף גורמות לחרדה ומצוקה נפשית ניכרת (APA, 2013). סדנה זו תתמקד בהיבט זה של ההפרעה, כאשר חלקה הראשון יבחן את ההתייחסות לתסמין זה בספרות המקצועית ובמפגש הטיפול. חלקה השני של הסדנה יציג תיאור מקרה של מטופל שהחל לסבול מדימויים חודרניים לאחר צפייה בסצנה אלימה בסדרה 'משחקי הכס'. תוכן הדימויים כלל אנשים עקורי-עיניים והיה מלווה גם בחרדה שהופיעה כאשר המטופל חלף ליד חפצים חדים. הטיפול הפסיכותרפויטי כלל שילוב של מספר שיטות טיפול, ובמהלך הסדנה יוצג פרוטוקול המשלב בין תרפיית EMDR ובין התערבויות קוגניטיביות-התנהגותיות לטיפול בהפרעה זו.

דוד פוטיק הוא קרימינולוג קליני העובד במערך הפסיכיאטרי במרכז הרפואי ת"א (איכילוב) וגם מטפל בקליניקה פרטית. דוד הרצה במסגרות אקדמיות והציג בכנסים בארץ ובחו"ל. הוא עוסק בהדרכת סטודנטים, חוקר ואף פרסם מספר מאמרים בנושאים של פסיכותרפיה, פסיכופתולוגיה והתמכרויות.

פריטי ביבליוגרפיה מומלצים:

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: Author.

Potik, D. (2017). "Winter is coming!" – Treatment of OCD imagery after viewing the television series 'Game of Thrones'. *Journal of EMDR Research and Practice, 11*, 147-161.

הפרעות אכילה-מחוסר שגשוג ועד השמנת יתר- סדנא

גב' רות ויניאר

מטרת הסדנא: לתת מבט-על על נושא הפרעות האכילה למיניהן, להתנסות בכלים אבחוניים ולהתעכב על שאלות מעניינות בתחום.

תוכן הסדנא - נדבר על:

- פסיכופתולוגיה, הרגלי תזונה לא יעילים ומרכיבי תזונה לא מאוזנים.
 - אבחון וחשיבותו, טעויות באבחון, כלים לאבחון, כולל התנסות המשתתפים בבדיקה של ערכים גופניים. קו מורבידיות.
 - טיפול בהפרעות אכילה. נעבור על הפרוטוקול הטראנס דיאגנוסטי של Fairburn (בקיצור נמרץ)
 - מתי נכון לשלב טיפול תזונתי לעלייה או ירידה במשקל.
 - האם אובזיות היא גם סוג של הפרעת אכילה למרות שהיא לא נמנית עליהן ב DSM-5.
 - וגם כמה מילים לגבי תינוקות וילדים.
- המנחה:** רות ויניאר, פסיכולוגית קלינית והתפתחותית ותיקה, מדריכה באיט"ה, מאמנת אישית ובעלת רקע וניסיון בתזונה מעל 25 שנה. פרקטיקה פרטית בהרצליה ובירושלים.
- ביבליוגרפיה:

Beck Judith S., the Complete Beck Diet for Life, Oxmoor House, 2008

Fairburn C.G., Cooper, Z., Shafran R., Wilson T. (2008) - Eating Disorders: A Trans diagnostic Protocol. In: D.H. Barlow (Editor), Clinical Handbook of Psychological Disorders. pp. 578-614, New York Guilford

Heber David, Diagnosis and Vertically Integrated Management of Obesity in Korenman Stanley G. (Series Editor) Human Nutrition and Obesity (Vol. 5) pp 97-107, Current Medicine, Inc. 2000

Wiñar Ruth, Obesity & CBT – Do We, CBT Specialists, Have a Good Answer to a Widespread Problem in Public Health, Namely Overweight & Obesity- paper presented at the EACBT Congress in Jerusalem, 2015

טיפול מיני בשילוב CBT- Let's talk about sex

גב' לנה קורץ אלמוג

מטפלים רבים חוששים וממעטים לדבר על מיניות עם מטופלים או לשוחח עימם/לשאול על סוגיית המיניות בחיהם של מטופליהם. בנוסף, לא מעט מטופלים ממעטים להעלות את נושא המיניות בפסיכותרפיה. לעתים עקב עקבות אישיות, לרוב לא מודעות של אנשי מקצוע, נוצר מחסום שלא מאפשר לעלות סוגיה רגישה, אך משמעותית זו.

סדנא זו תעסוק בפיתוח היכולת לגעת בנושא המיניות אצל מטופלים הפונים לטיפול רגשי ותקנה כלים מתחום עולם הטיפול המיני, תוך שימוש ב CBT. הסדנא תסייע להכיר את העקבות האישיות

החוסמות, הן את המטפל והן את המטופל, מפני שיחה על מיניות. כמו כן, נלמד דרכי התערבות בחלק מההפרעות המיניות בעזרת התערבות הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית. **מטרות הסדנה:**

- ✓ להכיר את העמדות ועקבות אישיות בקשר למיניות של המטופלים.
 - ✓ להקנות מיומנות של יעוץ בסיסי על פי מודל PLISSIT.
 - ✓ להכיר בשימוש של CBT בחלק מהפרעות מיניות.
- המנחה: לנה קורץ אלמוג, M.A בבריאות נפש קהילתית, מטפלת מינית מוסמכת, מנחה קבוצות. בעלת קליניקה לטיפול מיני בזיכרון יעקב, מלמדת בקורס טיפול מיני בלימודי המשך לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר אילן אוניברסיטת חיפה, מדריכה ומנחה קבוצות במסגרת מרכז "לאורך הדרך" העוסק במיניות, נכות ומוגבלות, יועצת מיניות של אגודה למלחמה בסרטן.

הגברת דימוי עצמי חיובי ומניעת דיכאון בגיל ההתבגרות – מודל הזדמנו"ת

ד"ר ארנה נוימן

גיל ההתבגרות מהווה נקודת משבר רגישה במהלכו מתגבשות סכמות היסוד שיכוונו את חוויית הרגש ואת ההתנהגות של המתבגר בהווה ובעתיד. לכן, נקודת זמן זו הינה קריטית להתערבות טיפולית להגברת הדימוי העצמי החיובי והשגשוג ולמניעת התפתחות דיכאון.

בחלק הראשון של הסדנא יוצגו עקרונות תיאורטיים הרלוונטיים להתפתחות דימוי עצמי חיובי הלקוחים מתאוריות שונות במרחב ה CBT, כולל פסיכו-אדוקציה והמשגה קוגניטיבית, הבניה קוגניטיבית, הפרדה קוגניטיבית, קשיבות וחמלה עצמית. כמו כן, יוצג הרציונל הטיפולי העומד בבסיס התרומה שלהם לגברת דימוי עצמי חיובי ולמניעת דיכאון.

בחלקה השני יוצג בסדנא מודל התערבות טיפולית במתבגרים - מודל הזדמנו"ת. מודל ההתערבות מתאים לטיפול פרטני או קבוצתי עם מתבגרים בעלי הערכה עצמית נמוכה הנמצאים בסיכון להתפתחות דיכאון. הסדנא כוללת הדגמה של כלי התערבות אינטראקטיביים וחווייתיים, תוך התאמה של התוכן ואופן ההגשה לעולם המתבגרים.

ד"ר ארנה נוימן פסיכולוגית חינוכית-מדריכה. עוסקת בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי פרטני וקבוצתי במתבגרים במסגרות חינוכיות ובקליניקה פרטית. מרצה במדרשה הארצית לפסיכולוגיה חינוכית.

יישומים חדשים לשימוש במודל ה-SEE FAR CBT

מיקי דורון MA MHA, אייל ורשביאק Msc, יוסי אריש MA

משתתפי הסדנא ילמדו על שימושים חדשניים במודל ה-SEE FAR CBT לשימוש עם הפרעת כאב, אבל ופרוטוקול להשגת אינסייט.

משתתפי הסדנא ילמדו על שימושים חדשניים במודל ה-SEE FAR CBT לשימוש עם הפרעת כאב, אבל ופרוטוקול להשגת אינסייט.

מחייב שהמשתתפים יהיו בוגרי ההשתלמות או בעלי ידע קודם במודל
מיקי דורון פסיכולוג קליני מומחה ומדריך בגישה האנליטית וב-CBT
אייל ורשביאק עו"ס בכיר מדריך CBT
יוסי אריש פסיכותרפיסט ממוקד מדריך ל-SEE FAR CBT

הספר SEE FAR CBT – מעבר לטיפול קוגניטיבי התנהגותי מולי להד ומיקי דורון. מהדורה
שלישית 2014
הספר טראומה והטיפול בה, 2016. מיקי דורון

עבודה עם הורים לילדים חרדתיים בגישת הסמכות החדשה וההתנגדות הלא-אלימה)

(NVR

מר אוהד נחום

הסדנה תציג מודל עבודה פרקטי וכלים טיפוליים לעבודה עם הורים לילדים חרדתיים מזווית חדשה של גישת ההתנגדות הלא-אלימה והסמכות החדשה. המודל שם דגש בו זמנית על תמיכה בילד והקטנת החרדה וההימנעות, מבלי להיכנע או להיגרר לתהליכי הסלמה והחרפת הבעיה במגוון הפרעות חרדה (כגון חרדה מוכללת, פוביה ספציפית, חרדה חברתית והפרעה טורדנית כפייתית). חדשנותה של הגישה בטיפול בהפרעות חרדה טמונה ביכולתה להציג דרך טיפולית יעילה, גם במקרים בהם הילד מסרב לשתף פעולה עם הטיפול או חלקים הכרחיים בו כגון חשיפה הדרגתית והקטנת ההימנעות. גישת ההתנגדות הלא אלימה והסמכות החדשה מבוססת על משנתם של מרתין לותר קינג ומהטמה גנדי והותאמה כגישת ייעוץ בשדה הפסיכולוגי ע"י פרופסור חיים עומר ותלמידיו. בשני העשורים האחרונים מיושמת השיטה בהצלחה במצבים טיפוליים שונים וזוכה להכרה רבה בישראל ובעולם.

אודות המנחה: אוהד נחום, פסיכולוג קליני מומחה. עוסק בטיפול בחרדה בקרב מבוגרים, ילדים וספורטאים. מרצה בנושא הסמכות החדשה בארץ ובעולם, חבר במרכז להעצמה הורית המייעץ בגישתו של פרופ' חיים עומר.

בס"ד

טיפול במטופלים (ילדים ומבוגרים) הסובלים הפרעת קשב והיפראקטיביות- דגשים

לשיפור תפקודי ניהול באמצעות טיפול קוגניטיבי-התנהגותי.

ד"ר גיל מאור

הפרעת קשב והיפראקטיביות היא הפרעה נוירו-התפתחותית שכיחה, שמאפיינת כ- 10% מהאוכלוסייה, והשלכותיה ניכרים בכל מחזור החיים. לנוכחותה של הפרעת קשב פגיעה אפשרית בארבע תחומים עיקריים – מוסחות וקשיי ריכוז, היפראקטיביות-אימפולסיביות, ליקויים במקצב הביולוגי ופגיעה בתפקודי הניהול. ארגון הבריאות העולמי ממליץ לטפל באנשים הסובלים מהפרעת קשב בשלושה מכלולים – הדרכה, טיפול תרופתי סימפטומטי וטיפול פסיכולוגי (לרוב CBT). הדרכה והטיפול הפסיכולוגי מסייעים להתמודד עם הפרעה כרונית רב תחומית, ומכוונים לשיפור תפקודי הניהול של הפרט.

הסדנא תיאורטית וחוויתית, נועדה להקנות למשתתפים ידע תיאורטי, מעשי וכלים לתמיכה בילדים (ומשפחותיהם) ומבוגרים הסובלים מהפרעת קשב באמצעים קוגניטיביים-התנהגותיים, נדגים כלים לטיפול במאפייני הליבה של הפרעת קשב, ונציג כלים לשיפור תפקודי ניהול בקרב ילדים, מתבגרים ומבוגרים. יוצגו ויתורגלו העקרונות להתערבות קוגניטיבית-התנהגותית בתפקודי ניהול. כמו גם, יוצגו 2 פרוטוקולים לעבודה (ילדים-נוער) ומבוגרים – שהותאמו לחברה הישראלית.

ד"ר גיל מאור, קרימינולוג שיקומי, מרצה וחוקר במכללה האקדמית גליל מערבי, ומכללת תל חי פסיכותרפיסט CBT, מנתח התנהגות במשרד החינוך ומנהל מכון 'ד"ר קשב' - מרכז לאבחון וטיפול בהפרעות קשב ובתפקודי למידה.

מקורות ראשוניים

שלו-מבורך, ל. וסיבון-פראי מ. (2011), הפרעת קשב וריכוז. בתוך. נ. מור, י. מאירס., צ. מרום. וא. גלבע-שכטמן. (עורכים). טיפול קוגניטיבי התנהגותי בילדים עקרונות טיפוליים (עמ' 267-286). תל אביב: דיונון.

Safran, S. A., Otto, N. W., & Sprich, S. (2005). Cognitive-behavioral therapy for ADHD in medication-treated adults with continued symptoms. *Behavior, Research and Therapy*, 43(3), 831–842

Solanto, M.V. (2010). *Cognitive-behavioral therapy for adult ADHD: Targeting executive dysfunction*. New york: The Guilford Press.

למשתתפי הסדנא יינתנו הפרוטוקולים

לשנות באמ"ת – תוכנית השחמ"ט

עשרה צעדים לטיפול CBT/ REBT בקשיים בוויסות רגשי של ילדים

גב' נעמי דותן

מגוון של הפרעות רגשיות מאופיינות בקשיים בוויסות רגשי, ובהן הפרעות חרדה, דיכאון, הפרעות קשב וריכוז והיפראקטיביות, הפרעה על הרצף האוטיסטי וקשיים בוויסות חושי. מודלים טיפוליים שונים נועדו לספק מענה טיפולי להפרעות אלו בילדים.

העבודה הטיפולית עם ילדים הינה מאתגרת ובעלת אפיונים ייחודיים ומחייבת את המטפלים התנהגותיים קוגניטיביים לתרגם את העבודה לשפתם של ילדים תוך אימוץ גישה "משחקית" יצירתית ומגוונת - על מנת לקדם.

מטפלים העובדים עם ילדים יכולים להפיק מעבודה מובנית וברורה תוך בניית תכנית טיפולית המותאמת לשלבי ההתפתחות השונים ולסוגי ההפרעות שבהם מטפלים.

התוכנית לשנות באמ"ת – תוכנית השחמ"ט היא תוכנית אינטגרטיבית שפיתחה מנחת הסדנא ברוח המודל הטרנסדיאגנוסטי של בארלו (Barlow, 2011), המתייחס לוויסות רגשי באופן כללי במקום לטפל בסימפטום ובהפרעה ספציפית. התוכנית – המבוססת על הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי בדגש על REBT, כלומר על הגישה הרציונלית-אמוטיבית-התנהגותית מבית מדרשו של אלברט אליס (Ellis, 1962) – מפעילה גם התערבות התנהגותית וגם עקרונות מהגשטלט.

התוכנית בנויה במתכונת של עשרה צעדים (מודולות) ליישום גמיש, בהתאם להפרעה של הילד ולגילאים שונים.

בסדנא תוצג התוכנית צעד אחר צעד, דרך מקורם טיפוליים, בהתאמה לילדים, תוך שימוש והתנסות בכלים טיפוליים חווייתיים ייחודיים שפותחו ע"י מנחת הסדנא בהם: המשחק לשחק באמ"ת, ערכת הרגשות המגנטית - "רגע של רגש", טפסים חדשים לעבודה, ורעיונות יצירתיים נוספים המתאגדים לספר העומד לצאת לאור השנה.

המנחה: נעמי דותן פסיכולוגית חינוכית מומחית, פסיכותרפיסטית קוגניטיבית התנהגותית מומחית ומדריכה מוסמכת ב-CBT וב-REBT- מטעם מכון אלברט אליס בניו יורק. מטפלת ביופידבק מוסמכת. מרצה בתוכניות ההכשרה לטיפול קוגניטיבי התנהגותי, מכשירה ומדריכה מטפלים. מנהלת את קליניקת נעמי דותן לטיפול בילדים ומפתחת המשחק הטיפולי לשחק באמ"ת ואת לוח הרגשות המגנטי רגע של רגש. nomidot.co.il.

דותן, נ. (2016). לשנות באמ"ת- תכנית השחמ"ט. (גרסה אלקטרונית). נדלה ב13/12/16 מאתר פסיכולוגיה עברית : <http://www.hebpsy.net/articles/asp?id=3484> ;

דריידן, ו' (1999). טיפול התנהגותי רציונלי-אמוטיבי: היבטים רציונליים בהפרעות ההתנהגותיות ורגשיות. כפר ביאליק: אח.
מלקינסון, ר' (1993). טיפול רציונלי-אמוטיבי: תיאוריה ויישום. שיחות, ז(3), 165-174.

Barlow D. H. (2011). Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders. UK: Oxford University Press..

Digiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx W. (2014). A practitioner's guide to rational emotive behavior therapy (3rd ed.). New York: Oxford University Press.

Ellis, A., & Bernard M. E (2006). Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders: Theory, practice and research. New York: Springer..

Gross, J. J. (Ed.) (2015). Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press.

טכניקות חדשניות בטיפול קוגניטיבי התנהגותי בחרדה חברתית

ד"ר עידן אדרקה

לאורך השנים התפתח הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי בחרדה חברתית והתרחק מהמודל הקלאסי לפיו עיקר הטיפול נסוב סביב תכנון השיפוט על פי היררכיה וטיפול תוך הסתמכות על דפי מחשבות. כיום, מטפלים בחרדה חברתית מצלמים בוודאו את המטופלים במהלך פגישות וצופים בוודאו יחד עם המטופלים, מזמינים אנשים מחוץ לטיפול כדי לבצע שיפוט במהלך

הפגישה, חוזרים על סיטואציות חברתיות עם ובלי התנהגויות מגוננות, מטפלים בטראומות חברתיות ומעבדים אותן בפגישה, מתרגלים עם המטופלים הפניית קשב חיצונית בסיטואציות חברתיות ועוד.

בסדנה נסקור טכניקות חדשניות אלו, וכיצד אנו יכולים להשתמש בהן בכדי להרחיב את הרפרטואר הטיפולי ולשפר את יעילות הטיפול. כמו כן, נדון במודל הקוגניטיבי של חרדה חברתית של דיוויד קלארק וביתרונות הטיפול בחרדה חברתית על פי מודל זה. נסקור את הטכניקות הטיפוליות הנגזרות מהמודל, הרציונל הטיפולי, המלצות ליישום בטיפול פרטני, וטעויות נפוצות שכדאי להימנע מהן.

ד"ר עידן אדרקה הוא פסיכולוג קליני מומחה ומרצה בכיר לפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה. הוא מתמחה בהפרעות חרדה עם דגש על חרדה חברתית. ד"ר אדרקה ערך מחקר על חרדה חברתית באוניברסיטת בוסטון ובמרכז להפרעות חרדה של דיוויד ברלאו. את ההתמחות שלו השלים ב -

Harvard Medical School

כלים רגשיים לטיפול ברגשות

ד"ר ויטלי טבלב

בסדנה זו אציג כלים להתחברות לרגשות של מטופל ולשינוי רגשות פוגעניים ובלתי סתגלניים תוך גישה ישירה אליהם ועקיפת מחסומים קוגניטיביים. הדבר עשוי לעזור במיוחד במקרים בהם יש קושי לעבוד עם סכימות חשיבה או ליישם כלים התנהגותיים. תהליך זה עשוי לעלות מוטיבציה לטיפול ולשינוי, לעזור לטיפול בהתנגדויות ולקדם טיפול עצמו ביעילות רבה. בק, במאמרו משנת 1996, מציע להתמקד ב-modes הכוללים בין היתר רכיב אפקטיבי, אך עדיין מציע לטפל בהם באמצעות כלים קוגניטיביים. לעומת זאת הגל השלישי ב-CBT כבר מציע כלים שמאפשרים לעבוד עם רגשות באופן ישיר.

בסדנה זו נלמד לזהות רגשות, להתחבר אליהם, לגלות רגשות נוספים, לשיים אותם ובסופו של התהליך גם לשנותם באמצעות העלאת רגשות אחרים או הפניית מיקוד הקשב לרגשות נוספים. זאת מתוך התפיסה כי ברגשות מטפלים באמצעות רגשות אחרים ("Change emotions with emotions").

מנחה: ויטלי טבלב, PhD, מומחה ומדריך ב-CBT, פסיכותרפיסט ילדים ונוער. קרימינולוג קליני מורשה. מנהל תחום טיפול ב"מצפן קליניק".

Beck, A.T. (1996). Beyond Belief: A Theory of Modes, Personality and

Psychopathology. In P.M. Salkovaskis (Ed.), *Frontiers of Cognitive Therapy* (pp. 1-25). New York: Guilford Press.

Greenberg, L. S. (2004). Emotion-Focused Therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 3-16.

מודל זה"ב בטיפול זוגי

ד"ר נעמי אפל

המחקרים משנות השבעים ועד היום מראים באופן מובהק שטיפול זוגי מבוסס CBT הוא אפקטיבי. טיפול זוגי התנהגותי קוגניטיבי שם דגש על האינטראקציה בין בני הזוג ביכולת לזהות, להבין ולבטא תהליכים קוגניטיביים, רגשיים והתנהגותיים. תוך בחינת האופן השונה בו בני זוג תופסים את עצמם, את בני זוגם, את משפחתם, את אופן התנהגותם ואת העתיד הזוגי שלהם. מטרת הטיפול לסייע לבני הזוג לחשוף במשותף צרכים, תפיסות, ערכים, רגשות והתנהגויות בלתי יעילות במטרה ליצור התאמות שיאפשרו להם לשגשג ברמה הזוגית והמשפחתית.

מודל זה"ב (אפל, 2017), מהווה מסגרת רעיונית לטיפול זוגי ב – CBT ומציג קווים מנחים לטיפול התנהגותי קוגניטיבי באופן כללי וטיפול זוגי בפרט. המודל שם דגש על התהליך הטיפולי הזוגי ב – CBT, כמו גם על התכנים בעבודה עם זוגות. הסדנה תאפשר למשתתפים להכיר מקרוב את המודל, תוך שימוש בדוגמאות רבות ותוך אפשרות להתנסות בהפעלתו בטיפול זוגי.

ד"ר נעמי אפל, עו"ס, מנהלת מכון שיטות ומנהלת אקדמית של המגמה לטיפול הורי, זוגי ומשפחתי בתוכנית להכשרת מטפלים ב – CBT בתה"ש. מרצה בפקולטה לרפואה באוניברסיטת ת"א. הכלים שפיתחה להעמקת תהליכי השינוי בCBT נלמדים במוסדות אקדמיים וטיפוליים. פרסמה מאמרים וששה ספרים, בהם הספר: "כוחו של CBT בטיפול זוגי, עליו מתבססת סדנה זו.

אפל, נ. (2017). כוחו של CBT בטיפול זוגי, קרית ביאליק: הוצאת אח.

אפל, נ. (2015). לדבר CBT עם הורים וילדים – מדריך למטפל ההתנהגותי קוגניטיבי, קרית ביאליק: הוצאת אח.

Dattilio, F. (2010). *Cognitive-Behavioral Therapy with Couples and Families*. New York: Guilford Press.

Gurman, A. S. (2011). Couple Therapy Research and the Practice of Couple Therapy: Can We Talk? *Family Process*, Vol 50 (3), 280–292.

Laurenceau, J. P., Kleinman, B. M., Kaczynski, K. J. & Carver, C. S. (2010). Assessment of relationship-specific incentive and threat sensitivities: Predicting satisfaction and affect in adult intimate relationships. *Psychological Assessment*, Vol 22(2), 407-419.

מבוא לטיפול טראנסדיאגנוסטי לסימפטומים גופניים בלתי מוסברים ולמצבים

רפואיים כרוניים. שילוב מודל קוגניטיבי התנהגותי עם טכניקות מדיטטיביות

והיפנוטיות.

מר נחי אלון ד"ר מיכאל זיו אור

הטיפול הפסיכולוגי והרפואי באנשים הסובלים מחרדת בריאות ומסמפטומים רפואיים בלתי מוסברים אינו גורם רק למצוקה נפשית ופיזית רבה אלא מוביל להוצאות כלכליות מיותרות ולמתח בינאישי בין הסובל ממצבים אלו ובין הקרובים אליו. במסגרת הסדנא יוצג המודל הטרנסדיאגנוסטי אשר פותח ע"י פרופ פול סלקובסקיס בשילוב חשיבה וטכניקות בודהיסטיות והיפנוטיות. הסדנא תתן מבוא לטיפול בשיטה זו ותאפשר למשתתפים בה לתרגל חלק מהטכניקות בגישה זו.

נחי אלון: פסיכולוג קליני, עוסק בבודהיזם, הקים ביחד עם יעקב רז את פסיכו-דהרמה, כתב עם חיים עומר שני ספרים העוסקים בפסיכותרפיה ומושפעים מהראייה הבודהיסטית.

ד"ר מיכאל זיו אור: פסיכולוג קליני, מדריך סיביטי ומדריך MBCT מוסמך. מיכאל למד סיביטי באוניברסיטת אוקספורד ועבד במשך מס שנים במרכז לטיפול בהפרעות חרדה ב Kings College, London. מיכאל מרצה, מדריך וחוקר בתחום של טיפול קוגניטיבי התנהגותי להפרעות חרדה ואוסידי. למיכאל קליניקה פרטית בת"א ובזכרון יעקב.

סדנא מעשית לטיפול ב ROCD

ד"ר דני דרבי

ROCD או הפרעה טורדנית כפייתית עם מיקוד ביחסים, מקבלת בשנים האחרונות תשומת לב מחקרית וקלינית.

אנשים הסובלים מ ROCD נתקעים בשאלות שכולנו עסוקים בהן ברמה כזאת או אחרת. עבורם שאלות כמו האם אני אוהב?, האם אני אהוב, האם הקשר נכון? האם אני נמשך? ועיסוק בתכונות פנימיות וחיצוניות של בן הזוג, הופכים לספקות מייסרים וניסיונות חוזרים לפתור את הסוגיה על ידי ניטור, בדיקות, התייעצויות וחיפוש אחר אישורים פנימיים וחיצוניים.

בסדנא זו אציג את הידע העדכני ביותר על ROCD, במערכות יחסים רומנטיות, אציג מודל להבנת הבעיה והגורמים המתחזקים אותה וכן את הידע העדכני ביותר לגבי טיפול בבעיה.

נתמקד בזיהוי ואיתגור של פגיעויות עצמי, אמונות לא אדפטיביות של מערכות יחסים ואהבה, פחד מחרטה ועוד.

המרצה, ד"ר דני דרבי, פסיכולוג קליני וד"ר למיניות האדם, מייסד ומנהל מרכז קוגניטיקה ומייסד שותף, עם פרופסור גיא דורון, של היחידה למחקר וטיפול בהפרעה טורדנית כפייתית ביחסים (ROCD) שבמרכז הבינתחומי בהרצליה

אובסידים כהפרעת אישיות? מודל חדש לטיפול באובסידים והפרעות נלוות ד"ר ריצ'רד אורינג

לכאורה הטיפול ההתנהגותי "הקלאסי" באובסידים הוא טיפול יעיל, כאשר כ-60% מהמטופלים משיגים הטבה משמעותית. אולם מה עם ה-40% הנותרים? מהמחקר הקליני מתברר שלגורמים אישיותיים יש אפקט שלילי על הטיפול בהפרעה. לדוגמא, קבוצת המחקר של פרופ' פועה (2011) מצאה שגורם מעכב טיפול המרכזי באובסידים היא הפרעת אישיות אובססיבית קומפולסיבית נלווית בסדנא זו אציג מודל טיפולי חדש לאובסידים. לפי מודל זה לגורמים אישיותיים יש תפקיד מרכזי בהתפתחות ובתחזוק הנוכחי של ההפרעה. הסדנא תלווה בתיאורי מקרים, קטעי וידאו, והדגמות חיות.
ד"ר ריצ'רד אורינג פסיכולוג קליני

What is up (WhatsApp) with Obsessive-Compulsive and Related Disorders - recent updates of the neurological understanding of obsessive compulsive and related disorders to the clinical application of virtual hospitalization

ד"ר עודד בן ארוש ליאור כרמי

התקדמות המחקר הנוירו-פיזיולוגי בעשור האחרון העמיק את ההבנה בנוגע לאטיולוגיה, לאבחון ולטיפול בהפרעות טורדניות כפייתיות. הבנה זו באה לידי ביטוי ב-DSM-5, בהוצאת OCD מקבוצת הפרעות החרדה ויצירת האשכול- הפרעות טורדניות כפייתיות "Obsessive Compulsive and related disorders".

במהלך הסדנא יוצגו שינויים אלו תוך מתן דגש על הבסיס הנוירולוגי של קבוצת הפרעות זו, ויבחנו תפיסות חדשות הרואות בקבוצת זו התמכרות התנהגותית. בסדנא נציג את המודל לפיו הפרעות הנראות שונות (Phenotype) אך מבוססות על פתולוגיה משותפת (Endo-phenotype) התקבצו תחת הכותרת "הפרעות OCD ספקטרום" ב-DSM-V, את הרציונל ואת שיטות הטיפול התואמות את התפיסה. בעיקר יושם דגש על השימוש בקבוצת "WhatsApp כחלק מהאינטנסיביות (אשפוז וירטואלי) הנדרשת בטיפול בהפרעות אלו.

ד"ר עודד בן-ארוש, המייסד והמנהל הקליני של המרכז הישראלי לטיפול בהפרעות טורדניות-כפייתיות הוא פסיכולוג רפואי קוגניטיבי-התנהגותי שסיים את הכשרתו בבית ספר לפסיכולוגיה MSPP בבוסטון ארה"ב. עם תום ההתמחות בבית החולים האוניברסיטאי של אוניברסיטת הרווארד, המשיך ד"ר בן-ארוש ללימודי פסיכופארמקולוגיה והתרכז במחקר ובטיפול בהפרעות טורדניות-כפייתיות.

ליאור כרמי – דוקטורנט לפסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב ומטפל קוגניטיבי התנהגותי המתמחה בטיפול בהפרעות טורדניות כפייתיות. ליאור אשר עבודת הדוקטורט שלו עסקה במעגלים המוחיים

המעורבים בהפרעה ובדרכי התערבות במעגלים אלה הינו חבר הנהלה בארגון המחקר האירופאי בהפרעות אלה (ICOCs) ומוביל מחקרים בינלאומיים רבים בתחום זה.

ביבליוגרפיה

הפרעה טורדנית כפייתית, ליאור כרמי, עודד בן ארוש, יוסף זהר, פרקים נבחרים בפסיכיאטריה (עורך: חנן מוניץ) מהדורה שישית (2018), הוצאת דיונון, תל אביב 349-360

Intensive Outpatient Treatment for Obsessive-Compulsive Spectrum Disorders
Oded Ben-Arush, PsyD, Jessica B. Wexler, PsyD, and Joseph Zohar, Israeli
Journal of Psychiatry Vol 45 No. 3 (2008) 193–200

Cross-cutting issues and future directions for the OCD spectrum.
Hollander, Eric, Montefiore Medical Center, University Hospital of Albert
Einstein College of Medicine, Bronx, NY, US.

American Psychiatric Association, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM 5*. Washington, DC: American psychiatric association,
2013.

Menzies, L., Chamberlain, S. R., Laird, A. R., Thelen, S. M., Sahakian, B. J., & Bullmore, E. T. (2008). Integrating evidence from neuroimaging and neuropsychological studies of obsessive-compulsive disorder: the orbitofronto-striatal model revisited. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(3), 525-549.

ACT: עקרונות, אתגרים וכלים מעשיים

ד"ר יפתח יובל

הסדנא תתמקד ב- ACT (Acceptance and Commitment Therapy), הרחבה והמשפיעה מבין גישות "הגל השלישי" ב- ACT. CBT. הינה גישה קלינית טרנס-דיאגנוסטית אשר אינה כבולה להגדרות המקובלות של הפרעות הנפש, ולכן טיפולים הנגזרים ממנה יכולים להתאים למגוון רחב של קשיים ובעיות. מטרת הטיפול ב-ACT הינה העצמת הגמישות הפסיכולוגית, כלומר לסייע לאנשים לחיות את חייהם ולנוע בכיוונים החשובים להם יחד עם המחשבות, התחושות, הדחפים והרגשות המעיקים עליהם, וזאת תוך נטישת הניסיונות להיאבק ולשלוט בהם, ובעיקר מבלי לחכות שהם "ייפתרו" או ייעלמו. יעילות הטיפול ב-ACT תלויה בכך שהקליינטים אכן יהיו מוכנים לנטוש את "אסטרטגיות השליטה" המושרשות האלה, וכן בהעברה אפקטיבית וברורה של שאר עקרונות הגישה, אשר אינם תמיד אינטואיטיביים וקלים להבנה והפנמה. בסדנא יוצגו העקרונות המרכזיים של ACT, ויושם דגש על האתגרים המאפיינים את השלבים הראשונים של הטיפול, הנובעים בראש ובראשונה מהצורך לתרגם באופן מעשי ואפקטיבי את התיאוריה הרחבה והידע המדעי עליהם מושתתת גישה זו, ולהתאימם לצרכי הפרקטיקה האידיוסנקרטית הטיפולית.

הסדנא הינה סדנא קצרה. היא פתוחה לכל, אך היכרות קודמת עם ACT רצויה.

ד"ר יפתח יובל הינו חבר בסגל המרצים של המגמה הקלינית בחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטה העברית בירושלים. מחקרו עוסק בין השאר בבדיקה של רכיבי טיפול קוגניטיביים התנהגותיים, ובמיוחד אלה הקשורים לגישת ACT.

פריט ביבליוגרפיה מומלץ:

יובל, י. (2011). טיפול באמצעות קבלה ומחויבות (ACT): תיאוריה ופרקטיקה. בתוך: טיפול קוגניטיבי התנהגותי: עקרונות טיפוליים (ע"מ 353-384). עורכים: צ. מרום, א. גלבוש.

"לא הביישן למד" - סדנת "טעימות" לטיפול בביישנות. דימוי עצמי נמוך וחרדה

חברתית

ד"ר צופי מרום

בסדנה תוצג מהי ביישנות מופרזת וחרדה חברתית (ח"ח) על כל טווחיה, אפיונים, הפרעה תפקודית בעטייה, והפרעות נפשיות מתלוות. נלמד כיצד לטפל בסובלים מההפרעה (כל טווח הגילים). יוצגו העדכונים האחרונים בטיפול בהפרעה. הטיפול מתאים ליישום פרטני וקבוצתי. הסדנה תכלול הדגמת מרכיבי טיפול מטיפולים שנעשו ומסיפורי מטופלים. הלימוד ייעשה גם באופן התנסותי, תוך שיתוף ותרגול המשתתפים. המשתתפים יוכלו להביא מקרים טיפוליים ונושאים עצמיים. המשתתפים יקבלו שאלונים וחומרי עזר לאבחון וטיפול. החומרים יישלחו למשתתפים טרום הסדנה כדי להגיע לסדנה מוכנים לתרגול ולמידה. הסדנה מיועדת למטפלים שעוסקים גם בטיפול בסובלים מח"ח ובעלי ידע מוקדם בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי. הסדנה תדגיש כיצד נעשית עבודה טיפולית אינטגרטיבית לכל האלמנטים שמאפיינים ח"ח ולטיפול בה, כדי לחולל שינוי במספר מצומצם של פגישות טיפוליות.*

מנחה הסדנה:

עד לאחרונה ראש תחום CBT במרכז בריאות הנפש גהה פ"ת, ומנהלת בו מרכז לטיפול ומחקר בח"ח. חברה בוועדה לפסיכולוגיה קלינית של משרד הבריאות. בעלת ניסיון רב בטיפול בסובלים מח"ח ומנחת טיפולים קבוצתיים לסובלים מח"ח.

ביבליוגרפיה:

- מרום צ., אדרקה ע., א. גלבוש-שכטמן (2011). חרדה חברתית ב: טיפול התנהגותי-קוגניטיבי במבוגרים, עורכים: צ. מרום, א. גלבוש-שכטמן, נ. מור, י. מאירס. (71-93)
- מ. ניובורן, ד. רווה, צ. מרום (2012) CBT לחרדה חברתית. שיחות, 26, 145-152. (המאמר מצורף)
- S Stefan G. Hofmann & Patricia M. DiBartolo (Editors)(2014) Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives 3rd Edition.Elsevier.
- בסדנה יוצגו עוד ספרים ומאמרים מומלצים

*מצורף שאלון ע"ש לייבוויץ, משתתפי הסדנה מוזמנים למלא אותו, כדי להתקרב לנושא של ח"ח.

סדנאות ארוכות

ACT לטף- סדנת ACT לטיפול בילדים

גב' אנה גולדברט

סדנא זו תתמקד באדפטציה של גישה טיפולית ACT לטיפול בילדים. גישה זו הינה הגישה המשפיעה והמובילה מבין טיפולי "הגל השלישי" והיא מדגישה קבלה של תכנים מנטאליים שונים, ביניהם זיכרונות, מחשבות ורגשות, וזאת על פני מאבק וניסיון להשיג עליהם שליטה. גישה זו מסייעת לאנשים לפתח גמישות פסיכולוגית, כלומר לסייע להם לחיות חיים עשירים ומלאים יותר, העולים בקנה אחד עם מערכת הערכים שלהם. מדובר בגישה רחבה אשר הטיפוליים הנגזרים ממנה מתאימים לטווח רחב של בעיות פסיכולוגיות ולכן, ניתן לשלב את העקרונות הנלמדים בסדנא במגוון טיפולים. במהלך הסדנא נכיר את ששת התהליכים המרכזיים של הגישה ואת האדפטציה לעולם הילדים. משתתפי הסדנא יצוידו בכלים מעשיים לטיפול בילדים הסובלים ממגוון רחב של קשיים. מדובר בסדנא דידיקטית אשר משלבת אלמנטים חווייתיים ותרגול בקבוצות קטנות. שם המנחה: אנה גולדברט, פסיכולוגית חינוכית מומחית ורפואית. מומחית בטיפול קוגניטיבי התנהגותי, מטפלת ביופידבק מוסמכת. פסיכולוגית בבית חולים "קפלן", מרצה בתוכניות ההכשרה לטיפול קוגניטיבי התנהגותי, מפתחת כלים לטיפול בילדים. בעלת קליניקה פרטית.

אינטגרציה של טיפול מטה-קוגניטיבי, טיפול ממוקד ברומינציה ועקרונות מרכזיים

של פסיכותרפיה חיובית, בדיכאון ובחרדה – בפורמט פרטני וקבוצתי.

ד"ר חסינטו ענבר

הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי הוכיח שהינו מאד אפקטיבי בטיפול בדיכאון ובחרדה. יחד עם זאת, אחוז משמעותי של מטופלים אינם משיגים הצלחה גבוהה בהתערבויות אלה או חווים הישנות או הופעתן של בעיות חוזרות ונשנות.

השילוב של גישות אלה – MTC (הטיפול המטה-קוגניטיבי) (שהוכר כב- "הגל השלישי"), הטיפול ממוקד מרומינציה (RFCBT) והפסיכותרפיה החיובית מעצים התוצאות הטיפוליות, מנחה את המטופל לאסטרטגיות פונקציונאליות יותר, למיקוד הקשב ולשלוט בתהליכים מנטליים בדרך אפקטיבית יותר וליצור במקביל תחושות וחוויות של תקווה, צמיחה ורווחה נפשית (Well Being Therapy).

הסדנא תכלול: תכנון תפולת אינטגרטיבית, מימונויות וטכניקות של הגישות השונות מבוססות ראיות מדעיות, בשילוב חמלה, ויישום התערבויות בפסיכותרפיה חיובית ("הגל השני" בגישה זו) אשר הוכיחו האפקטיביות שלהן בטיפול בדיכאון ובחרדה.

ד"ר חסינטו ענבר פסיכולוג קליני, מדרך ומטפל ב-CBT ובטיפול משפחתי וזוגי. מורשה להוראת המדעים ולטיפול בהיפנוזה.. משלב ה-CBT, ה-MTC והפסיכותרפיה החיובית.

מקורות מומלצים

Papageorgiou, C.& Wells, A. (2015). Group metacognitive therapy for severe antidepressant and CBT resistant depression: A baseline-controlled trial. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 14-22.

Seligman, M.E., Rashid, T. & Parks, A.C. (2006) Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, Nov. 774 -788.

Watkins. E.R., Mullan, E. Wingrove, J., Rimes, K, Steiner, H., Bathurst, L., , Eastman, R. & Scott, J. Rumination-focused cognitive-behavioural therapy for residual depression: phase II randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry* Sep 2011, 199 (4) 317-322

מיקומם של הרגשות ב-CBT-סדנא התנסותית

ד"ר יוסי אדיר

רגש-מילה אחת שפילוסופים, פסיכיאטרים ואנשי טיפול מתפלפלים עליה מזה עשרות רבות של שנים. למרות שקיים ייסוד והסכמה כי ישנם רגשות אוניברסליים כגון פחד, כעס, עצב, שמחה ועוד, הוויכוח המדעי על סיווג הרגשות, וההתייחסות/הטיפול ברגשות כמו המחקר על רגשות לא תם. שאלות כגון "מהו רגש", לשם מה יש רגשות, האם ניתן לגבור על הרגשות, האם בכלל ישנו צורך בשינוי הרגשות, האם רגש יכול להיות שלילי ויש להימנע ממנו...?", מעסיקים רבות אנשי מדע ופסיכותרפיסטים.

בטיפול הקוגניטיבי התפיסה הינה "תשנו את הקוגניציה, והרגשות ישתנו בהתאם", ולכן אין בהכרח צורך להתמקד ברגשות באופן ישיר. כמוכן שב CBT, כמו בכל גישה טיפולית, יש מקום והתייחסות לרגש, אך מטפלים רבים טוענים כי אין צורך "לגעת ברגש" ישירות אלא בדרך עקיפה, דרך המחשבות או התפיסות, המילים.

בסדנא זו נתמקד ברגשות, בחקירת ובקבלת הרגש (לא רק הנעים אלא גם הלא נעים), ניגע בשינוי (אם ישנו צורך), לא רק "דרך הראש" אלא בדרך הרגשית, הפיזית, והרוחנית ונתייחס לתהליך הרגשי שעובר המטופל במהלך הטיפול. נלמד טכניקות כגון "חקירת הרגשות", "גשר רגשי", והבנתם/קבלתם או שינויים מרגש לא מיטיב לרגש בריא ומקדם, ונעשה זאת בעיקר בדרך חווייתית/התנסותית.

הסדנא מתאימה לכל מי ש"רוצה להרגיש".

הקבלה לסדנא מותנית במחויבות המשתתפים להגיע לכל שני ימי הסדנא, מתחילה ועד לסופה. ד"ר יוסי אדיר, פסיכולוג קליני, מורשה להיפנוט והוראה בהיפנוזה, מדריך CBT, מכון המטולוגי, מרכז רפואי שיבא, תל השומר

הדרכת הורים באמצעות הקניית כישורי חיים וכישורי הורות בדרכי נעם ושלום:

הורים כקו-תרפיסטים

מר יששכר עשת

יש דרכים שונות לחינוך ילדים והנה בשורה טובה. אפשר להכין את ילדנו לחיים בדרכי-שלום, מבלי לאבד את הקשר איתם. ההנחה היא שרוב ההתנהגויות של ילדנו אינם בעיה משמעותית, אלא חוסר בכישורים להתמודד עם הבעיה הנידונה. הגישה מאפשרת להמעיט בהפעלת אמצעי משמעת שבמקרים רבים גם אינם יעילים.

לכן מטרת טיפול זה בילדים היא לסייע בזיהוי הבעיה מולה ניצב הילד, לאפשר השהיה לפני פעולה, ולהקנות כישורים חסרים להתמודד עם הבעיה. הקניית כישורי חיים מחייבת אימונים לרכישת הרגלים חדשים. את הקניית הכישורים מבצעים ההורים בהנחיית המטפל. גם הצוות החינוכי אמור להיות מסייע בתוכנית על ידי יצירת מסגרת מכילה שלא רואה בילד בעיה משמעותית, אלא ילד המתקשה להסתגל על אף רצונו בכך.

הורים רבים זקוקים לכישורי הורות אותם לומדים במהלך הטיפול. תוך כדי אימון הילדים. בסדנא נלמד כלים להקניית כישורי הורות וכישורי חיים. המשתתפים יוזמנו להציג מקרים באמצעותם נכיר את דרך ה-"הורות בדרכי שלום". בין השאר נעסוק בבניית חוסן נפשי, יכולת לווסת רגשות, יכולת להתמודד עם כישלונות, טיפוח כוח רצון ונחישות, פתרון בעיות, כישורים חברתיים, כישורי חשיבה מסתגלת ובניית הרגלים בריאים.

מקורות

1. הסדנא מבוססת על מודל הגישה המאחדת של דויד בארלו המציע למטופליו כישורים הנרכשים במהלך הטיפול.
 2. החומר של הסדנא נמצא בספרי: "הורות בדרכי שלום, הקניית כישורי חיים בדרכי נעם".
 3. הסדנא נעזרת בעבודתם של סיגל והרצל המבוססת על ממצאי חקר המוח בספרם: "הורות מן השורש אל הלבנוב".
 4. האפשרות להקנות להורים יכולת לשמש כקו-תרפיסטים, מבוססת על מודל ה CBT בעצימות נמוכה.
- מר יששכר עשת פסיכולוג קליני רפואי, מדריך בטיפול קוגניטיבי התנהגותי וטיפול משפחתי

טיפול תעסוקתי – בגישת ה CBT

גב' מירב רוזנפלד וגב' טל גומא

בממשק בין האדם לעולם העבודה מתקיים מרחב להתפתחות קשיים רגשיים, תחושות מצוקה וחוויה של חוסר מימוש, אשר בסופו של דבר מובילים את האדם לא אחת, לטיפול רגשי. סוגיות של גיבוש זהות תעסוקתית, ערך עצמי נמוך, פרפקציוניזם וקושי לשאת אי וודאות הן רק חלק מהסוגיות בהן אנו נתקלים בקליניקה סביב דילמות בקריירה. קושי ספציפי יכול לנבוע גם מחוסר הכרות עם היבטים שונים של עולם התעסוקה, המשליך על אופן הסתגלותו של האדם לעבודתו

אנו מאמינות כי כמטפלי CBT חשוב שנתמצא בעולם מרתק זה, בהבנות התיאורטיות שהצטברו בתחום הפסיכולוגיה התעסוקתית, ובעיקר באופן בו עולם זה בא לדי ביטוי במפגש עם עולמו הרגשי של הפרט.

על בסיס עבודותינו בקליניקה ועל בסיס גישות תיאורטיות שונות, המשגנו מודל עבודה יישומי לטיפול תעסוקתי. המודל מתמקד בהתמודדות הרגשיות הכרוכות בבחירות תעסוקתיות. זהו מודל עבודה אינטגרטיבי, המשלב בין ייעוץ קריירה לבין טיפול בגישת ה CBT. שני התחומים חולקים עקרונות דומים ויש ביניהם הרבה מן המשותף.

מטרת הסדנא ללמד את מודל העבודה על מנת לאפשר למטפלי CBT מנוסים לשלב אלמנטים תעסוקתיים בתוך הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי למבוגרים ומבוגרים צעירים אשר פונים סביב סוגיות התפתחות בצמתי קריירה. הסדנא תשלב למידה עם התנסות חווייתית, ותעסוק הן בדילמות תעסוקתיות אישיות, והן בחשיבה משותפת על מקרים מהשטח.

מירב רוזנפלד, פסיכולוגית תעסוקתית מומחית. מטפלת קוגניטיבית התנהגותית מומחית. מטפלת בקליניקה פרטית. בעלת ניסיון רב שנים בייעוץ קריירה לאוכלוסיות מגוונות. הקימה וניהלה את המרכז לפיתוח קריירה במכללה האקדמית להנדסה אורט בראודה. מרצה במכללה האקדמית להנדסה אורט בראודה.

טל גומא, פסיכולוגית. מטפלת קוגניטיבית התנהגותית מומחית. מטפלת בקליניקה פרטית. עמיתה במכון שיטות ומדריכה ב CBT מטפלים במדור הקליני באוניברסיטת חיפה. בעלת ניסיון רב שנים בייעוץ בארגונים למנהלים ועובדים בנושאי פיתוח קריירה. מרצה במכללה האקדמית להנדסה אורט בראודה.

גומא, ט', ונבו, ע'. (2000). הקשר בין ייעוץ תעסוקתי לייעוץ אישי: סוגיות מרכזיות. אדם ועבודה, 9, 7-28.

רוזנפלד, מ', וגומא, ט'. (2017) טיפול תעסוקתי בגישת ה CBT. נדלה מאתר הפסיכולוגיה העברית <http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3520>

התנסות בהיפנוזה ו CBT

ד"ר גבי גולן

ההיפנוזה ככלי וכשפה טיפולית משמשת כקטליזטור, מאיץ ומעצים טיפולים ובכללם את הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי.

הסדנא תהייה חווייתית התנסותית ותאפשר למשתתפים להתנסות בשילוב של ההיפנוזה וה CBT, זאת בצד הזמנה לכניסה לזיכרונות וחוויות מהעבר אשר עיצבו את החשיבה, האמונה, ההתנהגות והרגש בהווה. בסדנא ייעשה שימוש הן בהיפנוזה פורמאלית והן בהיפנוזה אריקסוניאנית – לא פורמאלית. אין צורך בניסיון קודם בהיפנוזה או בידע בנושא. הסדנא תימשך יומיים, לא תהייה אפשרות להשתתפות רק בחלק מהזמן.

הסדנא תתקיים בישיבה על מזרונים, נא לבוא בלבוש נוח.

ד"ר גבי גולן, פסיכולוג קליני מדריך, רפואי מדריך, מורשה לעיסוק, הוראה, מחקר וחקירה בהיפנוזה. מרצה ומרכז הקורסים להיפנוזה בבית הספר לרפואה, לימודי המשך באוניברסיטת תל אביב. עובד בשיבא ובקליניקה פרטית.

הכח החיובי של הדמיון: שימוש בדמיון ככלי לאבחון, טפול הערכה בגישה

ההתנהגותית קוגניטיבית.

פרופסור תמי רונן

הדמיון הנו כלי בעל עוצמה רבה בטפול ויכול להוות כלי עזר במהלך הטפול, או טפול בפני עצמו.

ישנן גישות רבות לדרך בה ניתן להשתמש בדמיון בטפול.

הסדנא תציג גישה ייחודית שפותחה על ידי פרופ' רונן כחלק מגישת הפסיכולוגיה החיובית ויישומן במהלך טפול והדרכה התנהגותית קוגניטיבית.

המשתתפים ילמדו על ההבדל בין טפול מילולי רגיל לטפול באמצעו תהדמיון, בין טפול בתהליך דמיון פנימי שהמטופל חווה לעבודה משותפת בדמיון של מטפל-מטופל.

המשתתפים ילמדו רקע על סוגי דמיונות, חשיבות הדמיון, כוחו של הדמיון בטפול, סכנות הטמונות בעבודה בדמיון, הבדלים בין דמיון למטפורות, ובין דמיון שמציג המטופל לדמיון שיוצר המטפל.

בסדנא יתרגלו מיומנויות כיצד ניתן לצור דמיון אצל מטופל, תהליך הכניסה לעבודה בדמיון, תהליך העבודה עם הדמיון, ותהליך סיום המפגש הטפולי באמצעות הדמיון.

יודגמו טכניקות לאבחון מצב המטופל באמצעות הדמיון, טכניקות לטפול בתחומי בעיות שונות של הפרט, הזוג והמשפחה, ודרכים להערכת תהליך הטפול והשגת המטרות באמצעות הדמיון.

יוצגו דרכי שמוש בדמיון סביב תחומי בעיות שונים כמו חרדה, בדידות חברתית, מצבי טראומה ומשבר, שמוש בדמיון בתהליך ההדרכה וההדרכה העצמית ועוד.

קריאה מומלצת:

Ronen, Tammie (2011). The positive power of imagery: Harnessing client imagination in CBT and related therapies. Wiley-Blackwell.

דיון על עקרונות ההדרכה ב- CBT לאור מודל רמת המיומנויות (competence) (levels)

ד"ר סרג'יו מרצ'בסקי

עקרונות ההדרכה על פי ספרים:

- 1) Teaching and Supervising Cognitive Behavioral Therapy Sudak, Donna M.; Codd, R. Trent; Ludgate, John W.; Sokol, Leslie; Fox, Marci G.; Reiser, Robert P.; Milne, Derek L. Wiley. Kindle Edition. 2016
- 2) A Manual for Evidence-Based CBT Supervision Derek L. Milne and Robert P. Reiser
Milne, Derek L.; Reiser, Robert P.. Wiley. Kindle Edition. 2017

ועל פי עקרונות סולם:

Milne, D. L., & Reiser, R. (2014). SAGE: A scale for rating competence in CBT supervision. In C. E. Watkins & D. L. Milne (Eds.), The Wiley international handbook of clinical supervision (pp. 402– 415). Chichester, England: Wiley.

- מערכת היחסים בהדרכה
- שיתוף פעולה בהדרכה
- ניהול הטיפול
- לעודד ולאפשר למידה
- הדגמות
- הערכת מיומנויות של המודרך בכל הרמות של Competence.
- מתן משוב למודרך
- קבלת משוב מהמודרך
- עבודה עם המשגה קלונית
- האזנה
- תצפית ישירה, למשל על ידי הקלטה או צילום של פגישות
- להעיר למודרך על דפוסים או דרכי ביטוי שלו מול המטופל
- עבודה מול המודרך בדיאלוג סוקראטי
- למידה אקטבית

בנוסף למיומנויות הדרכה נלמד על מבנה ההדרכה על פי שלבי ההכשרה של המודרך

נדון על מקרים בעייתיים בהדרכה

הסדנה תלויה בצפייה בסרטונים שמלווים את שני הספרים הנ"ל, דיון ומשחק תפקידים

ככל שייספיק הזמן נדון על הדרכת אנשי מקצוע שלא לומדים CBT, כגון מתמחים בפסיכיאטריה או אחרים.

יתקבלו לסדנה מדריכים מוכרים באיט"ה או חברים מומחים בלבד, שבבו הזמן יכולים להגיש את המועמדותם להדרכה.

סדנת "סלפי" - "SELFIE"

פרוטוקול לטיפול בסוגיית ה"עצמי", ילדים מתבגרים ומבוגרים

גב' שני כהן

סדנא ארוכה, עד 14 משתתפים, הסדנא חווייתית ומשלבת למידה תיאורטית תוך כדי התנסות ותרגול.

ה"SELFIE" הינו כלי עזר לחדר הטיפולים, לטיפול בנושא של זהות המטופל והדיאלקטיקה שבין חלקי הזהות השונים. מטרת התהליך, לייצר אינטגרציה בין חלקי הזהות השונים והגמשתם, אל מול הנקשות והבידול שלהם. הגמשת חלקי זהות נוקשים ומבודדים, מקדמת שינוי בהרגלי החשיבה וההתנהגות, מפתחת דרכי התמודדות חדשות עם מצבים מאתגרים בחיי היום יום ופותחת צוהר לרווחה נפשית וסיפוק ביחסים עם עצמינו ועם הזולת. הצעת עבודה זו אף היא אינטגרטיבית, משלבת טכניקות טיפוליות מגישות ואסכולות שונות למשל, טיפול קוגניטיבי- התנהגותי (גל שני וגל שלישי), טיפול באומנויות, טיפול ויניקוטיאני וגשטאלט. פרוטוקול העבודה עם ה"SELFIE" מציע דרך חווייתית ומסקרנת להכרות עם ה"עצמי" ומתאים לטיפול בילדים, מתבגרים ומבוגרים הפונים לטיפול עם בעיות מגוונות.

בנוסף, הפרוטוקול משמש גם ליעוץ ארגוני בפיתוח מנהלים ועבודה עם צוותים, נחקר במחקר משותף של הטכניון- הפקולטה לתעשייה וניהול ו"מרכז CBT- קליניקת מומחים" בחיפה.

צוות המחקר כולל:

פרופ' משנה- אלה מירון ספקטור- הטכניון, הפקולטה לתעשייה וניהול.

שני כהן- מפתחת ויוצרת הפרוטוקול, מנהלת שותפה ב"מרכז CBT- קליניקת מומחים".

ד"ר איתי אדרס- "מרכז CBT- קליניקת מומחים", מנהל שותף.

שני כהן, M.S.W, חברה מומחית ומדריכה באי"ה, מנהלת שותפה ב"מרכז CBT- קליניקת מומחים" בחיפה.

שני מטפלת פרטנית וקבוצתית, מטפלת גם בביו-פידבק ובנוירו-פידבק, מרצה בתכניות לפסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית.

בבליוגרפיה:

Miron-Spektor, E., Gino, F., & Argote, L. (2011). Paradoxical frames and creative sparks: Enhancing individual creativity through conflict and integration. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 116(2), 229–240.

סדנת ACT מתקדמת

ד"ר רן אלמוג

הסדנה תעסוק בגישה טיפולית אשר נקראת Acceptance and Commitment- (ACT, Therapy). גישה זו צמחה במסגרת עולם ה-CBT ומדגישה קבלה של תכנים מנטאליים שונים (מחשבות, זיכרונות ורגשות) על פני מאבק בהם ועושה שימוש בין השאר בטכניקות של קשיבות (mindfulness).

זו סדנה מתקדמת אשר מניחה היכרות תיאורטית טובה עם ששת התהליכים השונים המרכיבים את מודל העבודה של ACT. הדגש בסדנה יהיה בעיקר יישומי ויתמקד בפיתוח מיומנויות קליניות לטיפול ב-ACT, תוך שימוש רב בתרגול בקבוצות קטנות. בסיום הסדנה יוכלו המשתתפים ליישם טכניקות מרכזיות הנוגעות לתהליכי ACT, לשכלל את התנועה בין התערבויות על בסיס תהליכים שונים במודל וכמו כן יצוידו בכלים להמשך תרגול והעמקה עצמיים של מיומנויות טיפוליות של ACT.

רן אלמוג הוא פסיכולוג קליני וד"ר לסוציולוגיה, ממקימי הסניף הישראלי של ACBS (הארגון העולמי של ACT). את הכשרתו בגישת ACT רכש עם בכירי מדריכי ACT בעולם וביניהם סטיבן הייז, ראס האריס ועוד.

ביבליוגרפיה מומלצת כרקע לסדנה:

הספר הבסיסי על ACT אשר מציג את הבסיס התיאורטי והמעשי בצורה רחבה – (פרקים מומלצים לקריאה: 1, 6-12):

- הייז, ס' צ', סטרוסאל, ק' ד' ווילסון, ק' ג' (2014). תרפיית קבלה ומחויבות: תהליך ועבודה מעשית ליצירת שינוי קשוב. קריית ביאליק: הוצאת אח.

מציאות מדומה: כל מה שרצית לדעת

ד"ר שרה פרידמן

בשנים האחרונות, השימוש במציאות מדומה (VIRTUAL REALITY - VR) כטיפול בהפרעות חרדה גדל משמעותית, עפ"י מחקרים טיפול זה יעיל כמו טיפול מסורתי.

בסדנה זו ימחישו את השימוש במציאות מדומה ב- CBT בישראל, באמצעות ארבעה פרויקטים של מעבדת VR באוניברסיטת בר אילן:

1. PTSD בעקבות פיגוע, טופל בהצלחה באמצעות BusWorld - מציאות מדומה המאפשרת חשיפה הדרגתית לפיגוע.

2. VR מבוסס אינטרנט (IVR), שימש כהתערבות מוקדמת למניעת PTSD בעקבות תאונת דרכים.

3. השימוש ב-SnowWorld מציאות מדומה המשמש כהסחת דעת בטיפול בכאב, שימש גם כהתערבות מוקדמת בחדר מיון לאחר אירוע טראומטי.

4. יוצגו נתוני מחקר חדש אודות השימוש ב"עזה וירטואלי", מציאות מדומה לטיפול בחיילים שסובלים מ PTSD עקבות לחימה.

משתתפי הסדנה יוכלו להשתמש בציוד של מציאות מדומה על מנת להרגיש את החוייה של טיפול בחשיפה ע"י VR.

ד"ר שרה פרידמן היא מרצה בכירה, בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר-אילן. בנוסף, היא מייסדת ומנהלת קלינית של מרכז CBT, במחלקה לפסיכיאטריה בבית החולים האוניברסיטאי הדסה. מחקרה מתמקד בפיתוח וטיפול בתסמונת פוסט טראומתית.

Freedman SA, Dayan E, Kimelman YB, Weissman H, Eitan R. Early intervention for preventing posttraumatic stress disorder: an Internet-based virtual reality treatment. 2015;1:1-7.

Freedman SA, Ph D, Hoffman HG, Garcia-palacios A, Weiss PLT, Avitzour S, et al. Prolonged Exposure and Virtual Reality – Enhanced Imaginal Exposure for PTSD following a Terrorist. 2010;13(1).

Garcia-Palacios a, Botella C, Hoffman H, Fabregat S. Comparing acceptance and refusal rates of virtual reality exposure vs. in vivo exposure by patients with specific phobias. Cyberpsychol Behav. 2007;10(5):722-4.

שילוב בין המתודה של "התמקדות" (FOCUSING) לבין שפת הפסיכולוגיה החיובית כמנוף להעמקה ואופטימיזציה של הטיפול.

מר אורי הרמן

מטרת הסדנה: מיפוי והתנסות בפוטנציאל הטיפולי הטמון בשילוב בין היישומים הקליניים המתבססים על המחקר העוסק בפסיכולוגיה חיובית, לבין טכניקות המתבססות על מתודת "התמקדות", שהינה כלי חווייתי שנחקר והוכח כיעיל ביותר להפוך את הקשר הטיפולי ועבודת הטיפול למעמיקה, קרובת חוויה, ומעודדת טרנספורמציה רגשית וקוגניטיבית.

נלמד את השפה והכלים של הפסיכולוגיה החיובית כדי להפוך את הטיפול ליעיל ונעים יותר. נלמד להשתמש ב"התמקדות" כדי להבין את הפסיכולוגיה החיובית הבנה חווייתית- אישית.

תוכן הסדנה:

תחילה נכיר ונתרגל את ה"התמקדות" ככלי פשוט ויעיל למפגש בין אישי מעמיק ואותנטי. בהתנסות כזו, שיכולה לקחת גם מספר דקות בתוך המפגש הטיפולי, המטפל מהדהד את דברי המטופל ומזמין אותו להיחשף לסיטואציה תוך הקשבה למפגש שבין התחושה המורגשת (felt sense) לבין הקוגניציה האישית (דמוי או מחשבה חדשה) שהסיטואציה מעוררת. כך מתאפשר "ניתוח פונקציונאלי" "קרוב חוויה" שנשען על חווית המטופל.

בהמשך, נכיר את השפה והמחקרים המרכזיים בתחום הפסיכולוגיה החיובית.

תוך שימוש בשתי אבני-יסוד אלו נתרגל על עצמנו עבודה שיש בה זיהוי והישענות על "חוזקות" שלנו כדי:

לקדם רגשות של סליחה וחמלה, בסיטואציות שמעוררות רגשות של כעס וניתוק ביחסים בין אישיים או בטיפול.

לקדם רגשות של נדיבות, שייכות, ותחושת-ערך, בסיטואציות שמעוררות קנאה והשוואה חברתית.

לקדם אופטימיות שמעוררת נמרצות וחיוניות בסיטואציות בין אישיות או טיפוליות שמעוררות תגובות אוטומטיות של פסימיות וחוסר אנרגיה.

התרגולים וההתנסויות יעשו בעיקרם בזוגות כדי לשמור על אינטימיות מוגנת בתרגולים.

הסדנה פתוחה לכל מי שהנושא מעניין אותו ומוכן לתרגל בזוגות.

ציוד עזר: מקרן. לוח וטוש מחיק. והכי חשוב חדר גדול במידת האפשר שניתן בו לעשות תרגולים בזוגות בלי שיפריעו אחד לשני.

ביבילוגרפיה:

סליגמן, מ.א.פ. (2002), אושר אמיתי הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית, תרגום מאנגלית: יעל זיסקינד-קלר, בן-שמון: הוצאת מודן 2005.

ג'נדליין, י.ט. (1981), התמקדות, תרגום מאנגלית: מנשה ארבל, הוצאת מרקם, 2001.

Interpersonal Therapy (IPT) – An Introductory Workshop

Alexandra Klein Rafaeli, PsyD

Workshop: Introduction to IPT

This 2-day workshop will cover the knowledge and research base of IPT with an introduction to clinical practice through cases study examples, videotape segments, and experiential exercises. At the end of this workshop, participants will have a basic understanding of IPT practice and principles.

Workshop Objectives:

- To learn basic IPT concepts, both theoretical and practical
- To review current research and IPT adaptations
- To study clinical vignettes
- To practice (experientially) IPT techniques

What is Interpersonal Psychotherapy?

Interpersonal Psychotherapy (IPT) is a short term, evidence-based treatment approach, which focuses on the patient's current life events, including social and interpersonal functioning, as a means of understanding and treating maladaptive symptoms. IPT was developed by the late Gerald Klerman, MD, and Myrna Weissman, PhD. IPT has shown efficacy in treating major depressive disorder as well as other psychiatric conditions.

Description of the Intervention

The initial sessions of an IPT treatment are devoted to information gathering and to clarifying the nature of the patient's illness and interpersonal experience. The patient's illness is explained through a medical model approach and then formulated in interpersonal terms. This phase concludes with the composition of the *interpersonal inventory* which is essentially a register of the key relationships in the individual's life. Within the interpersonal inventory, the patient's social functioning problems are conceptualized as belonging to one of the following four *problem areas*: Interpersonal Disputes, Role Transitions, Grief, or Interpersonal Deficits. The middle phase of the treatment is then devoted to addressing the social functioning problems experienced by the patient. The

relevant *problem areas* serve as frames for choosing and implementing particular "here and now" techniques. The goal is for the patient to practice and learn alternative methods for communicating and problem-solving around their identified interpersonal challenges. The final sessions address the patient's accomplishments, feelings about termination, and review how the patient can apply learned skills independent of the therapist.

About the Instructor

Alexandra Klein Rafaeli received her Psy.D. from Yeshiva University in New York City. She also holds an MA in Education from Teachers College, Columbia University. Her clinical training has focused mainly on evidence-based treatment approaches. It included a fellowship at Albert Einstein College of Medicine's Adolescent Psychoeducational Treatment Program, training and research in Interpersonal Therapy at the NY State Psychiatric Institute/Columbia University, and an advanced Certificate and post-doctoral fellowship in Cognitive/Rational Emotive Behavioral Therapies from the Albert Ellis Institute. Dr. Rafaeli is a member of the International Society for Interpersonal Therapy (ISIPT) as well as the Israeli Association for Interpersonal Therapy. She serves on the certification committee for ISIPT and is recognized as an IPT supervisor internationally. Dr. Rafaeli is an instructor and specialty CBT supervisor at Tel Aviv University's University Counseling Center, and maintains a private practice in Givat Hen.

This workshop will be conducted in ENGLISH

מודל לטיפול אינטגרטיבי בהפרעות קשב

מר דן ברזילי

תוכן הסדנה: הפרעת קשב וריכוז היא אחת ההפרעות השכיחות ביותר כיום בקרב ילדים ומתבגרים. להפרעת הקשב השלכות נרחבות על תפקודו של הילד והמבוגר בלמידה וביתר מישורי החיים. מסיבה זאת, הפרעת הקשב מעוררת עניין רב, אולי יותר מכל הפרעה אחרת בקרב הציבור ואנשי המקצוע.

העיסוק הרב בהפרעת הקשב והריכוז הוביל לפריחה של המחקר הרפואי בניסיון למצוא את הטיפול האולטימטיבי. אולם, הידע שהצטבר בתחום לא הוביל לשינוי המיוחל ושכיחות ההפרעה עולה בהתמדה ובקצב מדאיג בעשור האחרון. כיום המענה העיקרי הוא תרופתי, אולם ההמלצה הגורפת היא לשלב טיפולים התנהגותיים לצד הטיפול התרופתי. מסיבות שונות המלצה זו אינה מיושמת כהלכה, אם בכלל.

על רקע זה פתחנו ב'קשב רב' – מרכז לאבחון וטיפול אינטגרטיבי בהפרעות קשב, מודל יחודי לטיפול בהפרעות קשב. מודל זה נשען על ידע מחקרי ועקרונות של הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי. הטיפול על פי מודל זה מותאם לצרכים הייחודיים של הילדים הסובלים מהפרעת קשב וכולל פעילויות חווייתיות מגוונות המכסות ארבעה צירי התערבות: רכישה וטיפול של מיומנויות פיצוי, התאמת הסביבה (בית ובית ספר) לצרכי המטופל, התערבויות לשיפור מיומנויות קוגניטיביות (נוירופידבק ואימון קוגניטיבי) ותיקון עיוותי חשיבה וקבלה של המגבלה. בסדנה זו נציג את העקרונות התיאורטיים שבבסיס הגישה, אופן ההתערבות בבית הספר ובבית וכן את מודל השעה הטיפולית.

מנחה: דן ברזילי- פסיכולוג חינוכי מומחה. מייסד ומנהל מרכז קשב רב- מרכז רב תחומי לטיפול אינטגרטיבי בהפרעות קשב. מרצה בבית הספר לפסיכותרפיה לטיפול ב- CBT – מכון פסגות, וקב"ן במילואים בלשכת הגיוס.