



האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי  
The Israeli Association for Behaviour  
and Cognitive Psychotherapies

**אגודה ישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי - איט"ה**

**מפגשים עם הפסיכותרפיה ההתנהגותית קוגניטיבית**

**מלון רימונים 'חוף התמרים' בעכו**

**מיום ראשון 17/2/19 ועד יום שלישי 19/2/19**

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

מיום ראשון ה 17/2/19 בשעה 11:00 ועד יום שלישי 19/2/19 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

הועדה המארגנת של הכנס

מר יעקב סיני

ד"ר יוסי אדיר

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 אורנינג

ד"ר נעמי אפל

גב' מירב ברקבי שני

גב' אנה גולדברט

גב' נעמי דותן

גב' טובי ממך

ד"ר שרה פרידמן

מר מאיר שוסטר

### מבנה הכנס

הכנס יכלול סדנאות לימודיות קצרות עם דגש זידקטי/לימודי אשר ימשכו כ 6 שעות אקדמיות וסדנאות ארוכות עם דגש התנסותי אשר ימשכו 14 שעות אקדמיות. ביום ראשון השני והשלישי 17/2/19 ועד ה 19/2/19 יתקיימו סדנאות קצרות בכל יום בנפרד בימים השני והשלישי 18-19/2/19 יתקיימו סדנאות ארוכות. (מי שנרשם לסדנאות הקצרות בימי שני ושלישי חייב להירשם גם ליום השני וגם ליום השלישי) בנוסף לסדנאות, תתקיימנה בערבים פעילויות חברתיות תרבותיות וכן מפגשים בלתי פורמאליים וערבי ריקודים.

### תוכנית הכנס

#### יום ראשון 17/2/19

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

#### יום שני 18/2/19

08:00 - 09:00	ארוחת בוקר
09:00 - 13:00	מפגשים בסדנאות <u>ארוכות וקצרות</u> (כולל קפה רץ)
13:00 - 14:00	ארוחת צהרים
14:00 - 16:00	הרצאה של פרופסור ג'ונתן הופרט ואספה כללית של איט"ה ותוצאות הבחירות
16:30 - 19:00	מפגשים בסדנאות <u>ארוכות וקצרות</u> (כולל קפה רץ)
19:30 - 20:30	ארוחת ערב
20:30 -	פעילות ערב תרבותית ובכייף

#### יום שלישי 19/2/19 (סדנאות קצרות ייחלו ביום שלישי בשעה 10:00 ויסתיימו בשעה 18:00)

08:00 - 09:00	ארוחת בוקר כולל החזרת חדרים לא יאוחר מ 11:00
09:00 - 13:00	מפגשים בסדנאות <u>ארוכות וקצרות</u> (כולל קפה רץ)
13:00 - 14:00	ארוחת צהרים
14:00 - 15:00	מנוחת צהרים (ללא חדרים)
15:00 - 17:00	מפגשים סיום בסדנאות <u>ארוכות וקצרות</u> (כולל קפה רץ)
17:00	סיום הכנס ולאחריו מפגש מנחים קצר לסיכום

כל משתתף בכנס יוכל להשתתף בסדנה קצרה אחת ביום ראשון ובסדנה ארוכה אחת או בשתי סדנאות קצרות בימים השני והשלישי.  
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.

### עלויות וסדרי הרשמה

## הצעת המחיר לנרשמים לפני ה 1/1/19

אחרים		מקצוע	לאנשי	ומתמחים		סטודנטים	איט"ה	לחברי	תפוסה
ליום	ליום	ליום	לכל	ליום השני	ליום	ליום	ליום	לכל	
השני	הראשון	הראשון	הכנס	והשלישי	הראשון	הראשון	הראשון	הכנס	
והשלישי	בלבד	בלבד+ לינה		בלבד	בלבד ללא	בלבד+ לינה	וארוחת		
י בלבד	ללא לינה	וארוחת			לינה	בוקר	למחרת		
		בוקר				למחרת			
1325		1190	2000	1125	-----	990	1710	אדם בחדר	זוגי
1800		1695	2990	1600	-----	1495	2600	יחיד בחדר	
1180	700		1515	970	480	-----	1315	השתתפות	ללא לינה

## הצעת המחיר לנרשמים אחרי ה 1/1/19

תפוסה	לחברי	איט"ה	סטודנטים ומתמחים		לאנשי	מקצוע		אחרים
			ליום	ליום		ליום	ליום	
אדם בחדר זוגי	1810	1090	-----	1225	2100	1290		1425
יחיד בחדר	2700	1595	-----	1700	3090	1795		1900
השתתפות ללא לינה	1415	-----	580	1070	1615		800	1280

**המחיר המוזל הוא לחברי איט"ה שיצרפו אישור על תשלום דמי חבר לשנת 2018.**

**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 או לחלקו עם או בלי לינה.

\* הנרשמים ללא לינה ייהנו מכל הפעילויות וארוחת הצהריים והערב

**מלבד לינה במקום וללא ארוחת בוקר.**

\* ניתן להירשם ליום הראשון בלבד כולל לינה וארוחת בוקר למחרת וכך גם ליום השני.

\* 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 5/12/18, המחאה שנייה לתאריך 6/1/19, המחאה שלישית לתאריך 5/2/19.

ההרשמה המוקדמת תסתיים ב 1/1/19. רישום מאוחר יותר יתאפשר רק על בסיס מקום פנוי ובמחיר גבוה יותר..

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

- שינויים וביטולים ייעשו במייל בלבד למשרדי גל כנסים - [i-doron@zahav.net.il](mailto:i-doron@zahav.net.il)
- על כל שינוי בהזמנה ייגבו דמי טיפול בסך 50 ₪
- בעת ביטול ההרשמה עד תאריך 15.1.19 יוחזר התשלום בניכוי 150 ₪
- בעת ביטול ההרשמה עד תאריך 1.2.19 יוחזר התשלום בניכוי 250 ₪
- בעת ביטול ההרשמה מתאריך 1.2.19 יוחזר התשלום בניכוי 50% מהתשלום לכנס.
- בעת ביטול ההרשמה פחות משלושה ימי עסקים לפני תחילת הכנס לא יהיו החזרים כספים.

ההרשמה דרך אתר האינטרנט של הכנס בכתובת:

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

## טופס הרשמה לכנס איט"ה 2019

לכבוד: גל כנסים בע"מ

רח' הגפן 39 רמת השרון

טלפון 077-5004028 פקס 077-4509763

הרשמה מומלצת 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 א 17/2/19

אבקש לרשום אותי לפי סדר העדיפות:

עדיפות ראשונה סדנה מס' \_\_\_\_\_ שם המנחה \_\_\_\_\_  
עדיפות שנייה סדנה מס' \_\_\_\_\_ שם המנחה \_\_\_\_\_  
עדיפות שלישית סדנה מס' \_\_\_\_\_ שם המנחה \_\_\_\_\_

### ביום השני והשלישי יש גם סדנאות קצרות וגם ארוכות

### סדנאות ארוכות יום שני 18/2/19 ויום שלישי 19/2/19

אבקש לרשום אותי לפי סדר העדיפות:

עדיפות ראשונה סדנה מס' \_\_\_\_\_ שם המנחה \_\_\_\_\_  
עדיפות שנייה סדנה מס' \_\_\_\_\_ שם המנחה \_\_\_\_\_  
עדיפות שלישית סדנה מס' \_\_\_\_\_ שם המנחה \_\_\_\_\_

### או לסדנאות קצרות

(חובה להירשם הן ליום השני והן ליום השלישי לסדנאות קצרות.

לא ניתן להרשם רק ליום השני או רק ליום השלישי אלא לשניהם

(ביחד)

### יום שני 18/2/19 סדנאות קצרות

אבקש לרשום אותי לפי סדר העדיפות:

עדיפות ראשונה סדנה מס' \_\_\_\_\_ שם המנחה \_\_\_\_\_  
עדיפות שנייה סדנה מס' \_\_\_\_\_ שם המנחה \_\_\_\_\_

עדיפות שלישית סדנה מס' \_\_\_\_\_ שם המנחה \_\_\_\_\_

## יום שלישי 19/2/19 סדנאות קצרות

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 \_\_\_\_\_ (בתיאום)

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 הסדנאות

<b>סדנאות קצרות</b>		<b>יום א' 17/2/19</b>
1	ד"ר נדב יופה נבו	מטאו ועד גודאי. CBT ככלי ליישום תפיסה רוחנית בחיי היום יום.
2	ד"ר שרון צימרמן ברנר	שיטות טיפוליות מודרניות להפרעות טיקים כרוניות ותסמונת טורט
3	ד"ר לימור רייז	ספרות ילדים ככלי מנגיש מידע פסיכו-חינוכי, במצבי מחלה והפרעות התפתחותיות
4	ד"ר חסינטו ענבר	אסטרטגיות אינטגרטיביות ואפקטיביות למניעה ולטיפול ב"התמכרות לקניות" Compulsive Shopping.
5	ד"ר עידית שלו	שילוב פסיכותרפיה בגישת ההתמקדות בטיפול קוגניטיבי התנהגותי
6	גב' אנה הרורד	טיפול עם האחר: סוגיות בטיפול באוכלוסיות מגוונות
7	מר אורי הרמן	שילוב בין CBT לבין התמקדות כמנוף להעמקה והעשרת המפגש הטיפולי
8	ד"ר יפתח יובל	כיצד ניתן ליישם את עקרונות ACT בטיפול?
9	ד"ר ויטלי טבלב	מדיטציה בהתאמה אישית בטיפול בילדים ומבוגרים
10	פרופסור דני חמיאל	המקום בו תאוריות הגל השלישי של ה-CBT מתחברות
11	גב' מרב ברקבי - שני	סנת כלים להגברת האושר
12	ד"ר צופי מרום	"לא הביישן למד" - סנת "טעימות" לטיפול בביישנות, דימוי עצמי נמוך וחרדה חברתית
13	ד"ר דנה סיני	CBT בשירותן של לידות מוצלחות ובריאות יותר: טוקופוביה והמודל הפסיכוסומאטי של לידה
14	ד"ר דיאנה ארנברג	מישיבה לעמידה: לעבור מישיבה בקהל אל עמידה בפניו בעזרת כלים מעולם ה-CBT
15	ד"ר גבריאל ברקאי, גב' נירה הירש, גב' ליאת מורבצ'יק, גב' רויטל מורוביץ	קבלה רדיקלית ושינוי מהותי ב- DBT – תאוריה ומעשה.
16	ד"ר נעמי אפל	שינוי האווירה המשפחתית באמצעות Positive CBT: אינטגרציה של כלים מהגל השני ומהגל השלישי ב- CBT בשילוב פסיכולוגיה חיובית
17	ד"ר רומי אנגל	יישום של מיינדפולנס בבריאות האישה: כלים לטיפול פרטני וקבוצתי בנשים בהריון והתקופה לאחר לידה
<b>סדנאות קצרות</b>		<b>יום ב' 18/2/19</b>
18	ד"ר מירב סודרסקי, גב' אירית גיל לב, ד"ר עדי אראל- יבזורי	שימוש בכלים מעולם ה CBT ברפואה, והצגת קלפי "אברא כדברא".
19	ד"ר איילת בן ששון וגב' תמר פודולי	קשיים בויסות חושי בפסיכופתולוגיה, מתיאוריה לטיפול
20	גב' אפרת מעיין	האומץ להביט לשד בעיניים: מסע לארץ יצורי הנפש - כלים להתמודדות עם חסמים ולחיזוק משאבים נפשיים
21	גב' ענת ורזגר	לעשות מיינדפולנס עם ילדים ומתבגרים

<b>סדנאות קצרות</b>		<b>יום שלישי 19/2/19</b>
22	ד"ר גיל מאור	שיפור תפקודים ניהוליים באמצעות טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בקרב נוער ומבוגרים.
23	גב' שרון גרינברג	מילד פיצוץ למשחק פצצה.
24	ד"ר נצה גורן	CBT FOR CHRONIC PAIN
25	שני ביסר סגל	ADHD ורגשות אצל ילדים ונוער
<b>סדנאות ארוכות</b>		<b>יום ב 18/2/19 יום ג' 19/2/19</b>
26	גב נעמי דותן	לשנות באמ"ת – תוכנית השחמ"ט עשרה צעדים לטיפול CBT/ REBT בקשיים בוויסות רגשי של ילדים
27	ד"ר סרגיו מרצבסקי	דיון על עקרונות ההדרכה ב- CBT לאור מודל רמת המיומנויות (competence levels)
28	ד"ר עופר פלד	התאמת התערבויות בהתאם לשלב השינוי בטיפול – אינטגרציה של התערבויות CBT, ראיון מוטיבציוני, סכמה תרפיה, גישה מערכתית
29	ד"ר יעל שרון	ילדים, יצירה ו CBT
30	ד"ר יוסי אדיר	מיקומם של הרגשות ב CBT ובפסיכותרפיה-סדנא התנסותית
31	ד"ר אורנה נוימן	הגברת דימוי עצמי חיובי ומניעת דיכאון בגיל ההתבגרות – מודל הזדמנו"ת
32	גב' אנה גולדברט ומר אלעד ליבנה	ACT למתבגר ולטף- סדנת ACT לטיפול במתבגרים ובילדים
33	ד"ר יופ מאירס וד"ר רות דרדיקמן עירון	טיפול בפחד מרגשות (Affect Phobia Therapy): עקרונות תיאורטיים וטכניקה טיפולית
34	ד"ר אלכסנדרה קליין רפאלי	טיפול בין אישי (Interpersonal therapy – IPT) מהפרוטוקול המקורי לטיפול בדיכאון ועד ליישומים חדשניים
35	ד"ר יסמין פולדר הד	יישומי מיינדפולנס – מתדר הטיפולים אל החיים ובחזרה
36	ד"ר משה לנזמן	CBT אקסיטנציאלי
37	יששכר עשת	הדרכת הורים באמצעות הקניית כישורי חיים וכישורי הורות בדרכי נעם ושלום: הורים כקו-תרפיסטים
38	פרופסור ג'ונתן הופרט	Exposure therapy workshop

## סדנאות קצרות

מטאו ועד גודאי. CBT ככלי ליישום תפיסה רוחנית בחיי היום יום.

### סדנה מס' 1 ד"ר נדב יופה נבו

בשנים האחרונות ניכרת פתיחות הולכת וגוברת לפן הרוחני בחיי האדם. נושא זה מועלה לא אחת כצורך של מטופלים הפונים לקבלת סיוע.

גישת רוחנית המנחה אורח חיים בכלל ומיושמת במסגרת טיפול קוגניטיבי התנהגותי בפרט, מגלמת בתוכה יתרונות רבים: גישה זו מאפשרת יצירתיות, ראיית הקושי כהזדמנות לצמיחה, קבלה שונה של הרגשות, גיבוש ראייה סקרנית, לעומת ראייה חרדתית והגעה לחופש בחירה שאינו מנוהל על ידי תחושות הפחד.

דרך הגודאי (חמשת האדירים ביפנית) מתארת את חוט השני העובר בין תפיסות רוחניות, חוכמות המזרח, ראיית עולם קוונטית ועד למימוש בחיי היום יום בכלי הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי, זאת תוך ייצוג שלבים בדרך על ידי חמשת האלמנטים של החיים (אור, מים, אש, אדמה והאלמנט החמישי, הרוחני/אנרגטי).

בדרך הגודאי, כלי ה-CBT מיושמים כאמצעי משמעותי לשיפור איכות החיים בכלל וככלי טיפולי המעניק ראייה רחבה יותר לתהליך השינוי והצמיחה של המטופל/ת.

הסדנא תכלול היכרות עם הפילוסופיה הרוחנית העומדת בבסיס גישת הגודאי והמטפלים ילמדו כיצד לשלב אותה בכלי ה-CBT בקליניקה. במהלך הסדנא נלמד ונתרגל כלים מעשיים וחוייתיים חדשניים, נחוה מדיטציה ודמיון מודרך.

ד"ר נדב יופה נבו - בוגר ביה"ס לרפואה באוני' ב"ש, מומחה בפסיכיאטריה. חבר מומחה ומדריך מטעם איט"ה. מהפנט מוסמך ברישיון משרד הבריאות. מפתח שיטת טיפול רוחני משולב בשם שיטת גודאי.

ביבליוגרפיה "האמת פשוטה - גודאי, החופש לבחור". מחבר - ד"ר נדב יופה נבו.

## שיטות טיפוליות מודרניות להפרעות טיקים כרוניות ותסמונת טורט

### סדנה מס' 2 ד"ר שרון צימרמן ברנר

מטרת הסדנה: להקנות למשתתפים היכרות עם הפרוטוקולים ההתנהגותיים המודרניים שהוכחו יעילים בטיפול בטורט ובהפרעות טיקים כרוניות. בנוסף, נדון בסדנה באספקטים הפסיכולוגיים הכלליים ובאתגרים הקשורים בהתמודדות עם הפרעה נוירו-התפתחותית מורכבת זו.

תוכן הסדנה: טיקים הם אמנם המאפיין העיקרי בתסמונות טיקים כרוניות וטורט אבל לרוב הם רק "קצה הקרחון", שכן מדובר במצב נוירולוגי מורכב הטומן בחובו גם ביטויים פסיכיאטריים נלווים כמו OCD, חרדה, הפרעת קשב ודיכאון. תסמונות טיקים וטורט נפוצות מאוד בילדים ומחקרים שנעשו לאחרונה מדווחים על שכיחות של טורט באחד מכל 100 ילדים בגילאי ביה"ס (!). במחקרים שנערכו בשנים האחרונות התקבלה הוכחה חד משמעית ליעילותן של התערבויות טיפוליות קוגניטיביות-התנהגותיות המועברות באפנויות שונות בהפחתת עוצמת וחומרת הטיקים והן בשיפור איכות החיים ובהפחתת תסמינים נלווים כמו חרדה ודיכאון. ממצאים אלו מעמידים את הטיפול ההתנהגותי כקו טיפולי ראשון בתסמונות טיקים. בסדנה נתוודע לפרוטוקולים לטיפול בטיקים בהתבסס על שתי הגישות הקוגניטיביות התנהגותיות המבטיחות והמבוססות ביותר: הפרוטוקול המקיף המבוסס על אימון בהיפוך הרגל Zimmerman-Brenner et al. In press, CBIT (Woods et al. 2008) וחשיפה ומניעת תגובה-ERP (Verdellen et al. 2011). בסדנה ישולבו תיאורי מקרה וייערך דיון בסוגיות תיאורטיות וטיפוליות שונות.

ד"ר שרון צימרמן-ברנר פסיכולוגית שיקומית מומחית ונוירופסיכולוגית, המנהלת הקלינית של עמותת טורט בישראל (אסט"י). שרון ייסדה וניהלה את מרפאת טורט בשניידר.

ביבליוגרפיה: צימרמן-ברנר, ש. (2014). טיפול לא תרופתי בהפרעות טיקים כרוניות ותסמונת ז'יל דה לה טורט: הטיפולים הנפשיים בתסמונת ז'יל דה לה טורט בדגש על גישות קוגניטיביות התנהגותיות. נוירולוגיה, 16: 29-31.

## ספרות ילדים ככלי מנגיש מידע פסיכו-חינוכי, במצבי מחלה והפרעות התפתחותיות

### סדנה מס' 3 ד"ר לימור רייז

במהלך עבודה טיפולית וחינוכית עם ילדים במצבי מחלות 'שקופות' ובעלות סטיגמה, כגון אפילפסיה, סוכרת, טוראט, ניתן להיעזר בספרות ילדים מקצועית. זאת, לצורך מתן הסבר פסיכו-חינוכי לילד ולהוריו ביחס לביטויים הגופניים, רגשיים והתנהגותיים של המחלה או הפרעה ההתפתחותית. שימוש בספרות ילדים מקצועית, מסייע לילד ולמשפחתו בחוויה של נורמליזציה, ושותפות גורל עם ילדים ומשפחות אחרות. כך מצליח הילד להבין ולעבד רגשית את מחלתו (psycho-education), וללמוד דרכי התמודדות נוספות, במסגרת המשפחה, המאפשרות להוריו ולסביבה החינוכית לסייע לילד לסייע לעצמו. קיימת חשיבות רבה לספרות הילדים, כ'סוכן שינוי' ומאיץ של תהליכי שינוי ברמת הילד, משפחתו וסביבתו. כך ניתן יהיה לסייע לילדים ולהוריהם, לחוש פחות שונים, מוזרים, דחויים חברתית ובמקביל לעודד תהליכי חוסן והעצמה.

לימור רייז, פסיכולוגית התפתחותית מומחית, פסיכולוגית חינוכית מומחית, מטפלת קוגניטיבית – התנהגותית (CBT), קליניקה פרטית: רעננה, עמיתה במכון שיטות. בעלת ניסיון מקצועי מגוון במכון להתפתחות הילד, ביחידה לגיל הרך, במרכז לטיפול באפילפסיה בבי"ח, ובמסגרות חינוכיות מגוונות. מעבירה הכשרות לפסיכולוגים בכנסים, מרצה בבי"ח הארצי לפסיכולוגיה חינוכית, ובימי עיון לקהל הרחב.  
קליניקה פרטית: רעננה. מייל: [limor\\_reiss@hotmail.com](mailto:limor_reiss@hotmail.com)

אסטרטגיות אינטגרטיביות ואפקטיביות למניעה ולטיפול ב"התמכרות לקניות"  
**Compulsive Shopping**

סדנה מס' 4 ד"ר חסינטו ענבר

האם ה- CBT האינטגרטיבי יכול למנוע ולהתגבר על התמכרות לקניות, כשאדם מוצף מגירויים סביבתיים מתמשכים? מפרסומת מפתה? כשחלק מהקניות הוא סמל של מעמד חברתי, בקרב מתבגרים ומבוגרים כאחד? שמספק צרכי אגו? כמשמש כאסטרטגיה לבריחה ולהימנעות במצבי עימות בין אישי בקרב זוגות?

כשקניות "מסייעות" בהפחתת תחושות חרדה, לחץ, ואפילו תחושות של ריקנות, של חוסר משמעות ושל חוסר ערך עצמי? כשמציף את הפרט בדופמין אשר מחזק ומתחזק תחושות נעימות המוכרות היטב למטפלים ב-CBT.

האפקטים והתוצאות של התמכרות שכחה זו מוכרים לנו היטב: הוצאות מיותרות, שמובילות לעימותים בין אישיים בין המתבגר והוריו, הגברת העימותים בין בני זוג, לפגיעה בהערכה העצמית, לעיתים להתנהגות אנטי-חברתית (כגון גניבות כדי לספק הצרכים הפסיכו-חברתיים של הפרט), ועוד.

הסדנה אינטגרטיבית מעשית ויישומית ברובה, תתבסס ב- *Solution Focus Brief Therapy*, הפסיכותרפיה החיובית, *Self-Compassion Focus Therapy*, *Emotional Schema*, *Cognitive Hypnotherapy*, הטיפול המטה-קוגניטיבי, ה- *Rumination-Focused Therapy*, ובאופן ממוקד בעקרונות ביישומים קליניים של התאוריה החדשנית - *Polyvagal*.

לקראת סוף הסדנה המשתתף יוכל:

1. לתכנן תכנית בעלת אפקטיביות טיפולית גבוהה במיוחד אשר כוללת עיצוב של ה"מפגש הראשון" מעבר לאיסוף מידע, להתחלת האיבחון והתחלת ההמשגה הקוגניטיבית ההתנהגותית.
  2. כמוכן ליישם הנלמד להגברת המוטיבציה הטיפולית, האופטימיות והתקווה לשינוי ולטרנספורמציה (על פי המודל הפסיכותרפיה החיובית)
  3. ליישם הלמידה בסדנה בקרב מבוגרים ומתבגרים, בטיפול פרטני, זוגי ומשפחתי ובטיפול קבוצתי מבוסס CBT.
  4. ללמוד ולהתנסות בהתערבויות רב מימדיות המבוססות במודלים ובגישות טיפוליות אשר הוזכרו לעיל.
- ד"ר חסינטו ענבר פסיכולוג קליני, מדריך ומטפל ב-CBT ובטיפול משפחתי וזוגי. מורשה להוראת המדעים ולטיפול בהיפנוזה. מטפל ומדריך בטיפול קבוצתי מבוסס CBT ופסיכותרפיה חיובית.

Inbar, J. (2015) *Cognitive Behavior Group Therapy and Cognitive Hypnotherapy for Compulsive Buying Disorder, EABCT 2015*. Jerusalem

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

## שילוב פסיכותרפיה בגישת ההתמקדות בטיפול קוגניטיבי התנהגותי

### סדנה מס 5 ד"ר עידית שלו

טכניקת ההתמקדות שפותחה על-ידי יוג'ין ג'נדלין, מבוססת על ההקשבה של המטופל לגופו המאפשרת לו לתקשר עם היבטים תחושתיים, ואסוציאטיביים של החוויה, אשר לא היתה נגישות אליהם, בשיח המילולי. הרעיון המרכזי הוא שזיהוי התחושות העלומות ושהייה בהן הוא הבסיס להבנה והבנייה מחודשת של החוויה. מטרת הסדנא היכרות עם התאוריה והטכניקה, תוך התבססות על הבנה תיאורטית ומחקרית חדשנית בתחום וויסות עצמי וקוגניטיית גוף. נלמד את העקרונות והמושגים המרכזיים בבסיס הגישה ונתייחס להבדל בינה לגישות אחרות בגל השלישי. נתנסה בתרגילים חווייתיים קבוצתיים וזוגיים. נדון בהקשרים אפשריים לשילוב התמקדות בטיפול קוגניטיבי התנהגותי בתוך פגישה טיפולית, ובעבודה עם מטופלים עם דכאון, חרדה, קשיים בוויסות רגשי וסומטיזציה.

ביבליוגרפיה:

**Shalev, I. (2018). Using motivated cue integration theory to understand a moment-by-moment transformative change: A new look at the focusing technique. *Frontiers in human neuroscience*, 12, 307.**

ד"ר עידית שלו פסיכולוגית שיקומית מומחית, מטפלת משפחתית מוסמכת, מומחית בטיפול קוגניטיבי התנהגותי, מומחית בפסיכותרפיה בגישת התמקדות מהמכון הבינלאומי להתמקדות בניו יורק. מרצה בכירה בחוג לפסיכולוגיה באריאל.

## טיפול עם האחר: סוגיות בטיפול באוכלוסיות מגוונות

### סדנה מס' 6 גב' אנה הרורד

פסיכולוגיה קלינית הוא מקצוע אנושי שמזמן מפגש טיפולי עם אנשים מגוונים שפעמים רבות מחזיקים באמונות, ערכים, התנהגויות ואופני חשיבה שונים מהמטפל. מפגשים טיפוליים אלו עלולים להיות מאתגרים הן עבור המטפל והן עבור המטפל. הסדנה תיתן היכרות עם הרעיון של "פסיכולוגיה תרבותית" ויועלו בה סוגיות הקשורות לטיפול עם האחר. בסדנה המשתתפים יוזמנו לחשוב על החוויה הטיפולית של המטפל כשהוא פוגש מטופל ששונה ממנו.

חלק א': מה זה פסיכולוגיה תרבותית? מתוך החדר ומתוך הקהילה

חלק ב': טיפול עם חרדים כולל הצגת מקרה של טיפול בנערה חרדית עם אנורקסיה נרבוסה

חלק ג': הפחד של הנפש: טיפול עם יוצאי אתיופיה והחברה הערבית

חלק ד': סיכום של החשיבות של תרבות מתוך CBT, טיפול דינמי, שירות פסיכיאטרי והתערבויות שונות

אנה הרורד נמצאת בשנה האחרונה של דוקטורט בבר אילן ומסיימת התמחותה במרפאת טראומה בבית"ח הדסה עין כרם. היא מלמדת קורסים בתואר ראשון ושני בבר אילן ומרצה בכנסים בחו"ל.

Huppert, J. D., Siev, J., & Kushner, E. S. (2007). When religion and obsessive-compulsive disorder collide: Treating scrupulosity in ultra-orthodox Jews. *Journal of Clinical Psychology*, 63(10), 925-941.

Stolovy, T., Levy, Y.M., Doron, A & Melamed Y. (2012) Culturally sensitive mental health care: A study of contemporary psychiatric treatment for ultra-orthodox Jews in Israel. *International Journal of Social Psychiatry* 59(8) 819–823

Sweifach, J., & Heft-LaPorte, H. (2007). A model for group work practice with ultra-orthodox Jewish victims of domestic violence: A qualitative study. *Social Work with Groups*, 30(3), 29-45.



## שילוב בין CBT לבין התמקדות כמנוף להעמקה והעשרת המפגש הטיפולי

סדנה מס' 7 מר אורי הרמן

להכיר את הפילוסופיה ולהתנסות במתודה של גישת ההתמקדות. ללמוד לשלבה כחלק אינטגרלי בטיפול CBT. גישת ההתמקדות הינה כלי חווייתי ממוקד שנחקר והוכח כיעיל ביותר בהפיקת הקשר הטיפולי ועבודת הטיפול למעמיקה, אותנטיות וחויייתית. הגישה שמה דגש על יצירתיות המטופל תוך כדי מפגש אינטימי בין המטפל למטופל. הגישה מתמקדת בבעיית הפיצול בין השיבה לחוויה במטרה לעודד תנועה רגשית- מחשבתית חדשה. הגישה מציעה להתייחס לחשיבה כ-חש- שיבה כלומר חזרה אל התחושה כדי לגלות את החשיבה ומניחה שהתקווה נמצאת במה שלא התנסח עדיין. נלמד את השפה של הגישה ואת הכלים בהם היא עושה שימוש כדי לחבר בין תחושות הגוף להבניה הקוגניטיבית המתפתחת. תחילה נכיר את הפילוסופיה של "המובלע" ונדגים בקבוצה את היישום של הכוח החווייתי-יצירתי של הגישה. בהמשך, נתרגל את ההתמקדות ככלי פשוט ויעיל למפגש בין אישי מעמיק ואותנטי. בהתנסות כזו, שיכולה לקחת גם מספר דקות מועט בתוך המפגש הטיפולי, המטפל מהדהד את דברי המטופל ומזמין אותו למשל:

א. להתמקד כדי לחפש מטרה טיפולית מתוך ההקשבה למפגש בין "התחושה המורגשת" למילים שנוצרות.

ב. להיחשף לסיטואציה שעולה בטיפול תוך הקשבה למפגש שבין "התחושה המורגשת" (felt sense) לבין הדימוי, שהסיטואציה מעוררת. כך מתאפשר "ניתוח פונקציונאלי" חווייתי, שמאפשר תנועה והבניה רגשית- מחשבתית חדשה. סדנה תבסס על תרגול בזוגות. א

ורי הרמן: פסיכולוג קליני מומחה- מדריך. מדריך מוכר באיטה.

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

קורנל, א.ו. (1996), כוחה של התמקדות, תרגום מאנגלית: גילה וולף, הוצאת או-עם, 1998.

### כיצד ניתן ליישם את עקרונות ACT בטיפול?

סדנה מס' 8 ד"ר יפתח יובל

ACT) Acceptance and Commitment Therapy), הינה הגישה הרחבה והמשפיעה מבין גישות "הגל השלישי" ב-CBT. ACT היא 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 הנסיונות להאבק ולשלוט בהם, ובעיקר מבלי לחכות שהם "ייפתרו" או ייעלמו. יעילות הטיפול ב-ACT תלויה בכך שהקליניטים אכן יהיו מוכנים לנטוש את "אסטרטגיות השליטה" המושרשות האלה, וכן בהעברה אפקטיבית וברורה של עקרונות הגישה, אשר אינם תמיד אינטואיטיביים וקלים להבנה והפנמה. בסדנה יוצגו העקרונות המרכזיים של ACT, ויושם דגש על האתגרים הפרקטיים המאפיינים את השלבים הראשונים של הטיפול. אתגרים אלה נובעים בעיקר מהצורך לתרגם באופן מעשי ואפקטיבי את התיאוריה הרחבה והידע המדעי עליהם מושתתת גישה זו, ולהתאימם לצרכי הפרקטיקה של הטיפול בכל מקרה ספציפי נתון.

הסדנה הינה סדנה קצרה. היכרות קודמת עם ACT רצויה, אך אינה הכרחית.

ד"ר יפתח יובל הינו מרצה בכיר במגמה הקלינית בחוג לפסיכולוגיה, האוניברסיטה העברית בירושלים. מחקריו עוסקים, בין השאר, בבדיקה של רכיבי טיפול קוגניטיביים התנהגותיים, ובמיוחד אלה הקשורים לגישת ACT.

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

## מדיטציה בהתאמה אישית בטיפול בילדים ומבוגרים

### סדנה מס' 9 ד"ר ויטלי טבלב

הגל השלישי של CBT מציעה כלים מדיטטיביים יעילים לטיפול במגוון רחב של הפרעות נפשיות בילדים ומבוגרים. אולם לא כל מטופל מתחבר למדיטציה ויש צורך בהתאמתה לנרטיב של מטופל הן בדרכי יישום הכלי והן בתוכן של המדיטציה.

בסדנה זו נלמד להתחבר לעולמו הפנימי של מטופל, לזהות ולהתחבר לרגשות ולנרטיב שלו. נתרגל להכיר את צרכים המיוחדים של מטופל. זאת במטרה להתאים את כלים המדיטטיביים באופן אמפטי למטופל.

בסדנה נתרגל מדיטציה והתאמת כלים המדיטטיביים לגילאים שונים – ילדים ומבוגרים ולמצבים קליניים שונים, כגון חרדה, פוביות, התמכרויות, דיסוציאציות, טיקים, כאבים כרוניים ועוד.

לבסוף, נדבר גם על שילוב המדיטציה בשעורי בית ובכלים קוגניטיביים והתנהגותיים.

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

ביבליוגרפיה:

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are*. NY: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living, Revised Edition: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. NY: Bantam.

Kabat-Zinn, J. (2018). *Meditation Is Not What You Think: Mindfulness and Why It Is So Important*. London: Piatkus.

Smith, J.C. (2005). *Relaxation, Meditation, & Mindfulness: A Mental Health Practitioner's Guide to New and Traditional Approaches*. NY: Springer Publishing Company.

## המקום בו תאוריות הגל השלישי של ה-CBT מתחברות

### סדנה מס' 10 פרופ' דני חמיאל

בסדנה זו המיועדת למתקדמים שיש להם הכרות טובה עם CBT גל שני והיכרות לפחות חלקית עם תאוריות מהגל השלישי אתמקד בכוחות ובמגבלות של תפיסת הגל השני ושל ה-ACT. אשתמש בהמשגות מהעולם הפסיכודינמי, גישת ה-DBT, תפיסות מזרחיות שונות, גישות הומניסטיות והגישה המטא-קוגניטיבית כדי להציג את עיקריה של גישה אינטגרטיבית שמנסה לענות על רוב המגבלות שאתאר. אציג מקרים שטופלו בגישה זו, נתרגל כמה מהכלים ויהיה מקום להציג מספר מקרים מצד המשתתפים כדי לאתגר את הגישה.

פרופ' דני חמיאל הוא פסיכולוג קליני ורפואי מדריך, מדריך באיט'ה, מורה בבית הספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי, מדריך CBT ראשי במרכז לברה'ן ע'ש בריל שרותי בריאות כללית ומנהל מקצועי של התוכניות המניעיות במרכז חוסן ע'ש כהן האריס בתל אביב.

## סדנת כלים להגברת האושר

### סדנה מס' 11 גב' מרב ברקבי- שני

פסיכולוגיה חיובית היא מדע הרגשות, תחושות והתנהגויות חיוביות המכוונות לאושר של האדם כמטרת על (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

מטרה מרכזית בפסיכולוגיה חיובית היא להגדיל את "השגשוג" או "הרווחה הנפשית". לפי גישה זו, אושר אמיתי הוא תוצר של זיהוי כוחות פנימיים, שקידה על פיתוחם, ושימוש בהם לתועלת האדם ואחרים. (Peterson) Park, & Seligman, 2005).

הפסיכולוגיה החיובית מציעה כלים לתרגול והטמעה בחיי היומיום כחלק משגרת החיים, לקידום רגשות חיוביים. כלים אלו הוכחו כיעילים למניעה של דיכאון וחרדה ונמצאו יעילים גם כאשר מתקיימת פתולוגיה. יתרונם של כלים אלו בהיותם "עומדים בפני עצמם" וגם כמשלימים פרוטוקולים טיפוליים.

בסדנא נעמיק את הידע על הגישה ונתמקד בהכרות עם הכלים ותרגולם, כך שמשותפי הסדנא יוכלו לאחריה לפעול לשיפור השגשוג והרווחה האישית שלהם או של המטופלים שלהם.

מרב ברקבי- שני, דוקטורנטית . מטפלת במכון פסגות ומנהלת את התוכנית ללימודי פסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית של מכון פסגות ומערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה.

**Hoogman, M. et al. (2017) Subcortical Brain Volume Differences of Participants with ADHD Across the Lifespan: an ENIGMA Collaboration. *Lancet Psychiatry* 4(4): 310-319**

**Shaw, P. et al. (2014) Emotional dysregulation and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Am J Psychiatry*. 171(3): 276–293**

**Van Stralen, J. (2016) Emotional dysregulation in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *ADHD* 8: 175–187**

### סדנה מס' 12 ד"ר צופי מרום

בסדנה תוצג מהי ביישנות מופרזת וחרדה חברתית (ח"ח) על כל טווחיה, איפיונים, הפרעה תפקודית בעטייה, והפרעות נפשיות מתלוות. נלמד כיצד לטפל בסובלים מההפרעה (כל טווח הגילים). יוצגו מיכלול העדכונים האחרונים בטיפול בהפרעה. הטיפול מתאים ליישום פרטני וקבוצתי. הסדנה תיכלול הדגמת מרכיבי טיפול מטיפולים שנעשו ומסיפורי מטופלים. הלימוד יעשה גם באפן התנסותי, תוך שיתוף ותירגול המשתתפים. המשתתפים יוכלו להביא מקרים טיפוליים ונושאים עצמיים. המשתתפים יקבלו שאלונים וחומרי עזר לאיבחון וטיפול. החומרים יישלחו למשתתפים טרום הסדנה כדי להגיע לסדנה מוכנים לתירגול 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.\*

ד"ר צופי מרום הייתה ראש תחום CBT במרכז בריאות הנפש גהה פ"ת, וניהלה בו מרכז לטיפול ומחקר בח"ח. חברה בוועדה לפסיכולוגיה קלינית של משרד הבריאות. יו"ר איט"ה 2009-2016, כיום נשיאת כבוד של איט"ה. בעלת ניסיון רב בטיפול בח"ח ומנחת טיפולים קבוצתיים לסובלים מח"ח.

ביבליוגרפיה:

- מרום צ, אדרקה ע, א. גלבוע-שכטמן (2011). חרדה חברתית ב: טיפול התנהגותי-קוגניטיבי במבוגרים, עורכים: צ. מרום, א. גלבוע-שכטמן, נ. מור, י. מאיירס. (71-93)
- מ. ניבורן, ד. רוה, 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 לייבוביץ, משתתפי הסדנה מוזמנים למלא אותו, כדי להתקרב לנושא של ח"ח.

## CBT בשירותן של לידות מוצלחות ובריאות יותר:

### טוקופוביה והמודל הפסיכוסומאטי של לידה

#### סדנה למתקדמים סדנה מס' 13 ד"ר דנה סיני

בתרבות המערבית לידה נתפסת ככזו ככאירוע שבו מעורב סבל רב וכאב, ולידות רבות נוטות להסתבך ולהביא לטווח רחב של התערבויות רפואיות, החל בהשראת לידה מלאכותית, דרך אוגמנטציה ללידות ש"אינן מתקדמות" וכלה בניתוחים קיסריים דחופים. חוויות לידה לא טובות נמצאו קשורות לפיתוח תסמונות פוסט-טראומטיות בעקבות הלידה (או תסמיניהן), לקשיים בהתקשרות עם התינוק ואף לדיכאון אחרי לידה. בין 13-20% מהנשים אף מפתחות טוקופוביה (פחד מלידה), חלקן עוד בטרם ילדו וחלקן בעקבות חוויות לידה שליליות.

בסדנה נכיר את המודל הפסיכוסומאטי של לידה המסביר מדוע לידות רבות נתקעות או מסתבכות, ומדוע הן מערבות כאב וסבל כה רבים בקרב נשים אנושיות לעומת נקבות של בעלי חיים אחרים, ובקרב נשים מערביות לעומת נשים בתרבויות אחרות. נלמד מהו החינוך הפסיכולוגי המתאים לפחד מלידה (טוקופוביה) וכהכנה ללידה, וכיצד ניתן לכלול בתוכו אלמנטים חשיפתיים, ונתווה את התכנית הטיפולית לעבודה עם פחדים נורמטיביים ופתולוגיים הקשורים בלידה.

ד"ר דנה סיני היא פסיכולוגית קלינית, מומחית בתחומי פריון, הריון, לידה והורות ראשונית. מנהלת מרכז "בואי כמו שאת" ברמת גן לתמיכה וטיפול בנשים בהריון ולאחר לידה, והכנת זוגות ללידה בשיטת היפנובירת'ינג. בעלת קליניקה פרטית.

### מישיבה לעמידה: לעבור מישיבה בקהל אל עמידה בפניו בעזרת כלים מעולם ה

#### CBT

#### סדנה מס' 14 ד"ר דיאנה ארנברג

הסדנה מיועדת לחברים המשתתפים בכנס איט"ה בפעם ראשונה ובמיוחד, לאלה המשתתפים בו פעמים רבות ואשר אינם מעיזים להציע עצמם כמנחי סדנאות, ארוכות כקצרות כאחת.

הסדנה תחולק לשלושה חלקים קצרים אך מובחנים.

בחלק א, נעסוק ברקע התאורטי לתחום הרלוונטי: פחד מדיבור בפני קהל.

תאורטיקנים שונים יסוקרו ויושם דגש על שכיחות התופעה כמו גם על השלכותיה.

בחלק ב, נעסוק בטכניקות המסייעות וביניהן: איתור מחשבות אוטומטיות, איתור הסכימות אשר מאחוריהן ונפגוש, שוב, ביעילותה ללא עוררין של החשיפה.

בחלק ג, כל מששתף יעבור חשיפה מקוצרת, בפני שאר חברי הקבוצה.

זאת הזדמנות להיות "מטופלים" ומתוך גובה עיניים, גם בעיצומו של כנס מטפלים.

זאת הזדמנות להפחית מהתסכול אשר יתכן והצטבר לאחר שנים רבות של "ישיבה בקהל" ולהמירו בעמידה צנועה אך זקופה. עמידה מול קהל ובכדי להגיד משהו ממה שרוצים להגיד.

ד"ר דיאנה ארנברג פסיכולוגית קלינית מדריכה. מדריכה מוסמכת בטפול cbt מורשית להיפנוט

## קבלה רדיקלית ושינוי מהותי ב- DBT – תאוריה ומעשה.

### סדנה מס' 15

ד"ר גבריאל ברקאי, גב' נירה הירש, גב' ליאת מורבצ'יק, גב' רויטל מורוביץ

טיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT) נועד למטופלים/ות בעלי/ות קשיי ויסות רגשי ואובדנות. קשיי ויסות רגשי נוצרים בעקבות חוויה חוזרת של אי תיקוף ולכן המטופלים/ות האלה זקוקים/ות להרבה תיקוף וקבלה. לצד זה, חסרות להם/ן אסטרטגיות בסיסיות והם/ן זקוקים/ות לשינוי דחוף כי חייהם/ן בלתי נסבלים. הטיפול בא-נשים עם קשיי ויסות רגשי צריך לקיים עמדה דיאלקטית של קבלה רדיקלית ומלאה של האדם ושל המציאות כמו שהם כעת, לצד לחץ מתמיד לשינוי כי המצב הנוכחי מצריך זאת. הטיפול כולל תהליך מתמיד של דילמה דיאלקטית, אסטרטגיות דיאלקטיות לסינתזה, אסטרטגיות של קבלה, אסטרטגיות של שינוי ואסטרטגיות של פתרון בעיות שמשתלבות אלה באלה. בסדנה נרחיב על כמה מהאסטרטגיות הבסיסיות ונתרגל אותן hands on

גבריאל ברקאי, פסיכיאטר, ראש יחידת DBT במרת"א. מטפל ומדריך DBT.

נירה הירש, עובדת סוציאלית קלינית בכירה, מרצה ומדריכה בפסיכותרפיה, מטפלת דינמית ו-DBT, מנחה קבוצות, מומחית בטיפול דיאדי, טיפול בילדים ונוער וטיפול משפחתי.

ליאת מורבצ'יק, עובדת סוציאלית קלינית ומדריכה, מטפלת CBT ו-DBT, מנחה קבוצות.

רויטל מורוביץ, עובדת סוציאלית, מטפלת CBT ו-DBT בטיפולים פרטניים עם מבוגרים, בני נוער, ילדים והדרכות הורים

DBT Skills Training Handouts and Worksheets. 2<sup>nd</sup> edition. Marsh M. Linehan.  
The Guilford Press. New York, London

Doing Dialectical Behavior Therapy- A practical Guide. Kelly Koerner. The  
Guilford Press. New York, London

**שינוי האווירה המשפחתית באמצעות Positive CBT: אינטגרציה של כלים מהגל השני ומהגל השלישי ב – CBT בשילוב פסיכולוגיה חיובית**

**סדנה מס' 16 ד"ר נעמי אפל**

מהם הגורמים העיקריים למתחים המשפחתיים? מהם המאפיינים האישיותיים הקשורים למתחים אלה ומהם הגורמים הסביבתיים שיכולים למתן ואף לשפר משמעותית את האווירה במשפחה?

מטרת הסדנה היא להעמיק בסיבות לאווירה משפחתית מתוחה ולהציע כלים יישומיים לשינוי האווירה המשפחתית באופן המשלב בין הגל השני והגל השלישי ב – CBT והתרומה של הפסיכולוגיה החיובית בשינוי האווירה והגברת רגשות חיוביים שיאפשרו למשפחה לשגשג בתהליכי הדרכת הורים, טיפול זוגי וטיפול משפחתי.

הסדנה נשענת על מודל שפותח על ידי פרופ' תמי רונן וד"ר נעמי אפל והוצג בכנס ה – EABCT בסופיה, בולגריה.

הסדנה חווייתית מאוד, משלבת תרגול בכלים יעילים הניתנים ליישום מיידי בעבודה עם הורים, זוגות ומשפחות.

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. פיתחה מודלים הנלמדים במוסדות אקדמיים וטיפוליים. פרסמה מאמרים ושבעה ספרים בתחום הטיפול במשפחה.

פריטים ביבליוגרפיים:

אפל, נ. (2018). לדוג ענן, קרית ביאליק: הוצאת אח.

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.

אפל, נ. (2013). זיזי וללי מגלות מהי חברות. הוצאת אח

אפל, נ. (2011). כפתור האור של סבא ג'מיקו. הוצאת אח.

אפל, נ. (2003). המכל הסודי של סבא ג'מיקו. רמות: אוניברסיטת תל אביב.

רונן, ת. (1994). ויותר מכל אהבה: האמנות והמיומנות בטיפול בילדים. רמות: אוניברסיטת תל אביב.

רונן, ת. (2016). אשתו של 11 - כרוניקה של אהבה, מחלה, מוות והתמודדות. הוצאת הקיבוץ המאוחד

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

Ronen, T. (2011). *The positive power of imagery: Harnessing clients motivation in CBT and related therapies*. Chicester: Wiley/Blackwell.

Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M., & Mishely-Yarlap, A. (2016). Subjective Well Being in Adolescence: The Role of Self-Control, Social Support, Age, Gender and Familial Crisis. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 81-104.

Rosenbaum, M. (1999). Opening versus Closing Strategies in Controlling One's

Responses to Experience. *The William S. Schwartz Laboratory for Health Behavior Research- Research Reports*, 8-32.

## יישום של מיינדפולנס (Mindfulness) בבריאות האישה:

### כלים לטיפול פרטני וקבוצתי בנשים בהריון והתקופה לאחר לידה

#### סדנה מס' 17 ד"ר רומי אנגל

תוכן הסדנה: יצירה של חיים חדשים בגופה של האישה ההרה מביאה לשינויים בכל ממדי חייה של האישה: הגוף, הנפש, המעגל המשפחתי והחברתי, והתפיסה אודות משמעות החיים. תקופת ההריון הינה תקופה דינמית בלתי רגילה, אשר מעוררת אתגרים פיזיים ורגשיים רבים לאישה. מצבי דחק וסטריס במהלך ההריון גורמים להשפעות רבות על האישה ההרה ועל העובר המתפתח. תרגול של מיינדפולנס מאפשר לאישה ההרה לפגוש את הלחצים של ההריון עם כלים שמפחיתים מתח ומגבירים רגשות חיוביות באופן המשפר את חוויית הלידה ומשפיע לטובה על התקופה שלאחריה. בנוסף נסקור את המחקרים בתחום המצביעים על השפעה חיובית זו.

בסדנה נכיר גם את התהליך של בניית קבוצות מיינדפולנס ועקרונות הנחיית קבוצות אלה לצורך ליווי, תמיכה, ושיפור התמודדות עם מצבי דחק המלווים התמודדות עם תקופת ההריון.

#### מטרת הסדנה:

- 1- להכיר את התהליכים הרגשיים של נשים בשלבים שונים לקראת ותוך כדי ההריון. יכולת להכיר את תהליך איתור גורמי סיכון לבעיות רגשיות במהלך ההריון והתקופה לאחר הלידה.
- 2- לתאר את התהליך של בניית קבוצה לנשים הרות.
- 3- לרכוש כלים בהנחיית קבוצת מיינדפולנס לנשים הרות המתמודדות עם שינויים פיזיים, ותנודות במצבי רוח וכן לרכוש כלים להגברת רגשות חיוביים בקרב נשים אלה. אין צורך בניסיון מוקדם במיינדפולנס כדי להשתתף בסדנה.

ד"ר רומי אנגל הינה פסיכולוגית רפואית העובדת בקופת חולים מאוחדת בבריאות הנפש ובריאות האישה. רומי מתרגלת ועובדת עם מיינדפולנס מעל 15 שנים. היא העבירה סדנאות במיינדפולנס, בין היתר, בקוסובו לפסיכולוגים מקומיים במסגרת תוכנית הכשרה ב-CBT. כחלק מתפקידה במרכז לבריאות האישה, רומי מעבירה סדנאות מיינדפולנס לנשים הרות לפי פרוטוקול שמבוסס על MBSR המותאם לאוכלוסייה.

#### ביבליוגרפיה:

- Nyklíček, I. et al. (2018). *Mindfulness skills during pregnancy: Prospective associations with mother's mood and neonatal birth weight*. *Journal of Psychosomatic Medicine*, 107(14-19).
- Dunn, C., Hanieh, E., Roberts, R., & Powrie, R. (2012). *Mindful pregnancy and childbirth: effects of a mindfulness-based intervention on women's psychological distress and well-being in the perinatal period*. *Archives of Women's Mental Health*, 15, 139-143.



## **סדנאות קצרות יום שני 18/2/19**

**שימוש בכלים מעולם ה CBT ברפואה, והצגת קלפי "אברא כדברא".**

**סדנה מס' 18 ד"ר מרב סודרסקי, גב' אירית גיל לב וד"ר עדי אראל- יבזורי**

בעבודתו היומיומית של הרופא הוא מתמודד עם בעיות מורכבות כגון דיכאון, חרדה, הפרעות שינה, ניהול כאב כרוני שינוי אורחות חיים ועוד.

הכלים הנרכשים בבתי הספר לרפואה ומתוך ניסיון החיים המקצועיים, אינם תמיד מספקים להתמודדות עם מטופלים הסובלים מבעיות אלו.

בקורסים שהעברנו במחלקה לרפואת משפחה בטכניון, מצאנו כי הרופאים למדים בצמא את האסטרטגיות הקוגניטיביות התנהגותיות להתמודדות עם מטופליהם.

מתוך ההתנסות שלנו בהקניית כלים מעולם ה CBT לרופאים משפחה, פיתחנו כלי שימושי "קלפי אברא כדברא". המכיל קלפים טיפוליים.

אנשי מקצוע ( לאו דוקא רופאים) העובדים במסגרות רפואיות, יכולים להרוויח משימוש בכלי הנ"ל. ולטייב את עבודתם. נתן להשתמש בקלפים במסגרת עבודה פרטנית וקבוצתית .

דר מרב סודרסקי: מומחית ברפואת המשפחה, מדריכת מתמחים וסטודנטים. מומחית ומטפלת ב CBT, מרכזת את תחום הוראת ה CBT למתמחים ומומחים במחלקה לרפואת משפחה בחיפה. עוסקת בהוראה בתחום רפואת אורחות חיים.

הגב' אירית גיל לב: עובדת סוציאלית, מומחית ומדריכה לטיפול קוגניטיבי התנהגותי המוכרת ע"י איט"ה, מטפלת שנים רבות בקליניקה פרטית, מדריכה ומלמדת בביה"ס לעבודה סוציאלית באוניברסיטת חיפה ומלמדת CBT/CBS, מומחים ומתמחים במסגרת המחלקה לרפואת משפחה בטכניון, חיפה.

## קשיים בויסות חושי בפסיכופתולוגיה, מתיאוריה לטיפול

### סדנה מס' 19 ד"ר איילת בן ששון וגב' תמר פודולי

בשנים האחרונות מופיעות עדויות רבות לנוכחות הפרעות בויסות חושי במקביל להפרעות נפשיות שונות, החל מחרדה, דיכאון, OCD ועוד. ההפרעות בויסות החושי יכולות להתבטא ברגישות יתר לגירויים חושיים שונים, בתת רגישות לגירויים חושיים, ו/או על ידי חיפוש יוצא דופן של גרייה חושית. הקשיים בויסות החושי מדווחים בכל אופנויות החוש ומשליכים על הטיפול היומיומי של היחיד לא פחות ממאפייני הליבה של ההפרעה הנפשית. יש צורך בזיהוי מדויק בכדי לתכנן התערבות שתתן מענה לביטוי הייחודי של הפרעות בויסות חושי במגוון של פסיכופתולוגיות. בתום הסדנא יבינו המשתתפים את התיאוריות השונות המסבירות את הקשר בין ויסות חושי ופסיכופתולוגיה ויכירו את המחקרים המובילים בתחום. באמצעות הידע התיאורטי יודגמו בסדנא גם טכניקות התערבות לטיפול בהפרעות בויסות חושי. המשתתפים יוכלו לשלב ידע בטיפול קוגניטיבי התנהגותי עם התכנים שירכשו בסדנא לצורך מתן מענה מותאם למטופלים המתמודדים עם הפרעות בויסות חושי.

ד"ר איילת בן ששון - OTR מרצה בכירה בחוג לריפוי בעיסוק באוניברסיטת חיפה, מומחית להתפתחות בגיל הרך.

גב' תמר פודולי - פסיכולוגית קלינית התפתחותית מומחית, חברה מומחית באיט"ה. דוקטורנטית באוניברסיטת חיפה.

Conelea, C. A., Carter, A. C., & Freeman, J. B. (2014). Sensory over-responsivity in a sample of children seeking treatment for anxiety. *Journal of developmental and behavioral pediatrics: JDBP*, 35(8), 510.

Scanlan, J. N., & Novak, T. (2015). Sensory approaches in mental health: A scoping review. *Australian Occupational Therapy Journal*, 62(5), 277-285.

Van Hulle, C., Lemery-Chalfant, K., & Goldsmith, H. H. (2015). Trajectories of sensory over-responsivity from early to middle childhood: Birth and temperament risk factors. *PloS one*, 10(6), e0129968.

Wallis, K., Sutton, D., & Bassett, S. (2018). Sensory modulation for people with anxiety in a community mental health setting. *Occupational Therapy in Mental Health*, 34(2), 122-137.

## האומץ להביט לשד בעיניים:

### מסע לארץ יצורי הנפש - כלים להתמודדות עם חסמים ולחיזוק משאבים נפשיים

#### סדנה מס' 20 גב' אפרת מעיין

מהיכן מגיעות המחשבות האוטומטיות השליליות? ואיך נוכל לסייע למטופל שלנו לזהות אותן, לתת להן התייחסות מעמיקה ולשנות אותן למחשבות חיוביות יותר, המחוברות לאמונה שלו בעצמו ובמשאבים שלו?

ארץ יצורי הנפש היא שפה טיפולית שפותחה מתוך ניסיון קליני רב שנים ומבוססת על גישות טיפוליות מגוונות, ביניהן טכניקות של טיפול קוגניטיבי התנהגותי. שפה זו מאפשרת לזהות באופן מדויק וחזיתי את החוזקות והמשאבים של המטופל, כמו גם את האמונות השליליות והחוסמות שלו לגבי עצמו ולגבי אחרים. עם הכלים הייחודיים של שפה זו, אנחנו מגלים שאמונות אלו נובעות פעמים רבות מה"שדונים" {דפוסי חשיבה מקובעים שניזונים מהגנות מוקדמות ומגורמים ביולוגיים וסביבתיים}, ולומדים איך להתמודד איתם.

בסדנא נלמד לזהות את השדונים (החסמים) ואת החוזקות והמשאבים הפנימיים, ולהבין שיש לנו זכות ויכולת לבחור מי מנהל את מחשבותינו והתנהגותנו, על מנת להגיע להמשגה קוגניטיבית חדשה ומיטיבה יותר. דרך התנסות אישית נרכוש כלים פרקטיים לטיפול בילדים, מתבגרים ומבוגרים, להדרכת הורים ולטיפול משפחתי.

גב' אפרת מעיין, פסיכולוגית קלינית יונגיאנית, יוצרת קלפי "ארץ יצורי הנפש" ומחברת הספר "המסע לשדונזיה", מנחת סדנאות ומפתחת כלים יצירתיים לטיפול

ביבליוגרפיה מומלצת - מאמרים על שפת ארץ יצורי הנפש:

<https://soulcreaturesland.co.il/blogs/%D7%9E%D7%A8%D7%9B%D7%96-%D7%94%D7%99%D7%93%D7%A2>

## לעשות מיינדפולנס עם ילדים ומתבגרים

#### סדנה מס' 21 גב' ענת ורזגר

סדנת מבוא ליישום טכניקות מבוססות מיינדפולנס בעבודה טיפולית עם ילדים ומתבגרים. בעזרת טכניקות של מיינדפולנס, שמבוססות על תורות המזרח, אנחנו לומדים לכוון את הקשב שלנו כמו פנס שמאיר פינה בחדר חשוך. אפשר לתרגל שליטה בהפניית הקשב, כמו ששולטים ומכוונים את האור של הפנס. מדובר בתרגול חזיתי, שאינו ורבלי, שבו מתנסים בחוויה חושית עדינה ובעזרתה מאמנים את הקשב ע"י הפניית תשומת הלב. באמצעות תרגילים קצרים ופשוטים, שמשלבים משחק וחוויה, אפשר להנגיש גישות מבוססות מיינדפולנס לילדים ומתבגרים. הסדנה מבוססת על ניסיון של מעל 15 שנים בטיפולים פרטניים וקבוצתיים במסגרות של משרד החינוך, משרד הבריאות, אלו"ט ועוד. הסדנה מיועדת למי שכבר מכירים (לפחות קצת) מיינדפולנס, ושמעוניינים לשלב את עקרונות הגישה בטיפולים בילדים ובמתבגרים.

ענת ורזגר – טיפול באומנויות MA, טיפול קוגניטיבי-התנהגותי CBT (מומחית באיט"ה, מכון שיטות), מתרגלת ומלמדת יוגה ומדיטציה. קליניקה ברעננה

## סדנאות קצרות יום שלישי 19/2/19

שיפור תפקודים ניהוליים באמצעות טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בקרב נוער ומבוגרים.

### סדנה מס' 22 ד"ר גיל מאור

תפקודים ניהוליים עם קבוצה הטרוגנית של תפקודים מטא-קוגניטיביים האחראיים על ויסות המשאבים של המוח בתכנון משימות וביצוען. תפקודי ניהול מעורבים בכל התפקודים הקוגניטיביים שלנו. שיפור תפקודי ניהול מסייע לשיפור תפקודי למידה ושיפור בהתנהלות יומיומית וקבלת החלטות. תפקודי ניהול הינן מיומנויות שניתנות להדרכה וטיפול, הואיל והם מבוססים על תהליכי היסק והתנסות התנהגותית. בשנים האחרונות פותחו מודלים המבוססים על טיפול קוגניטיבי-התנהגותי לטיפול בבני נוער ומבוגרים עם קשיי קשב בהדרכה. באמצעותם מסייעים להם בנושאי – מוטיבציה, ארגון סביבה, ניהול משימות, קבלת החלטות, ויעילות תהליכי בקרה.

הסדנה משלבת ידע עיוני-תיאורטי נורו-קוגניטיבי על תפקודי ניהול, והתערבויות קוגניטיביות והתנהגותיות מבוססות התנסות (Evidence base). ברמה התיאורטית, יוצגו מודלים להבנת תפקודי ניהול והשפעתם על התפקודים הקוגניטיביים. נבחן מהם התנאים האופטימליים להפעלת תפקודי ניהול, ומה יכול להשתבש בהפעלתם, תוך התייחסות לאבחנות הקליניות – הפרעת קשב, חרדה ודיכאון.

ברמה המעשית, יקבלו המשתתפים פרוטוקול הערכה של תפקודי ניהול אצל מתבגר ואצל מבוגר, המבוסס על פרופיל הקשב האישי של המטופל, וכלים להתערבות בכל אחד מממדי הערכה.

ד"ר גיל מאור, מרצה וחוקר במכללה האקדמית גליל מערבי, ומכללת תל חי, פסיכותרפיסט CBT ומנתח התנהגות, ומנהל תוכניות השתלמות לעובדי הוראה. מנהל מכון 'ד"ר קשב' - מרכז לאבחון וטיפול בהפרעות קשב ובתפקודי למידה.

#### מקורות ראשוניים

Barkley, R. (2012). *Executive functions: What they are, how they work, and why they involve*. New-York: Guilford Press.

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

למשתתפי הסדנא יינתנו הפרוטוקולים וחומרים משלימים

### מילד פיצוץ למשחק פצצה.

#### סדנה מס' 23 גב' שרון גרינברג

תוכן הסדנה - סדנה חוויתית בה יחשפו המשתתפים לחיבור בין המשגות מקרה סיבטיסטיות של ילדים ומתבגרים לטיפול בעזרת משחקי קופסא. לפי מודל זה, בו ההורה והילד נמצאים בחדר ביחד במהלך מפגשי הטיפול, עובדים על פיתוח מיומנויות התמודדות מגוונות כגון ניהול כעסים, מיומנויות הקשבה וביטוי מילולי, התמודדות עם תחרות, הפסד וניצחון, מיומנויות לימודיות והנאה. מידע העולה במפגשים המשותפים יובא למפגשי הדרכות הורים. בסדנה יודגם החיבור בין מודלים כגון המודל המוצג בספרם של רוס גרין וסטיארט אבלון, ילד דינמיט, לטיפול בעזרת משחקי קופסא שגרתיים הזמינים לקהל הרחב. המשתתפים יחוו את המעבר מתיאורי מקרה, המשתתפים לפי חמישה סוגי כישורים (ביצועיים, עיבוד לשוני, ויסות רגשי, גמישות קוגניטיבית וחברתיים) למשחקי קופסא.

מנחה הסדנה - שרון גרינברג, פסיכולוגית קלינית בכירה, מדריכה באיטה ובמשרד הבריאות, בעלת ניסיון של 25 שנים בטיפול קוגניטיבי התנהגותי יצירתי עם ילדים בני נוער ומבוגרים. מנהלת שותפה במרכז שי-רני לטיפול והכשרה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי בכפר יונה. פריט ביבליוגרפיה במידה ויש המומלץ לסדנה רוס גרין, ילד פיצוץ

### CBT FOR CHRONIC PAIN

#### סדנה מס' 24 ד"ר נצה גורן

מחקרים מצביעים על שכיחות גבוהה של כאב כרוני בקרב האוכלוסייה (כמיליון איש בישראל!). בממוצע, כל אדם שלישי הסובל מכאב כרוני יסבול בו זמנית מדיכאון ו/או חרדה. ההשלכות של הכאב הכרוני, נותנות אותותיהם בכל תחומי החיים, ועל כן מצריכות מעבר מגישה רפואית לגישה רב-תחומית, המשלבת התערבויות פסיכולוגיות הממוקדות בהתמודדות עם הכאב. במהלך הסדנה, ד"ר גורן יסקור את גוף הידע התיאורטי (מבוסס-מדע), הקשור להפרעות הכאב השכיחות. בנוסף, יוצגו ממצאי מחקרים בנוגע ליעילות CBT בטיפול בכאב כרוני. תוך שימוש בתיאורי מקרה, יוצגו האספקטים האבחוניים והטיפוליים הרלבנטיים לטיפול בסובלים מכאב, הכוללים התערבויות קוגניטיביות בדפוסי חשיבה ממוקדי-כאב, בהתנהגויות המשמרות את 'תפקיד החולה' ובגורמים סביבתיים וביולוגיים.

ידע בסיסי בעקרונות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי יידרש מהמשתתפים.

קהל היעד: פסיכיאטרים, פסיכולוגים רפואיים, שקומיים וקליניים ועו"סים

ד"ר נצה גורן הינו פסיכולוג ומדען, בוגר בית הספר למדעי ההתנהגות באוניברסיטת מלבורן, אוסטרליה. במלבורן, התמחה ד"ר גורן בטיפול קוגניטיבי התנהגותי וכיהן בתפקיד פסיכולוג בכיר בשלושה מרכזים רפואיים. בנוסף הועסק כמדען ב Centre for Youth Drug Studies אגף המחקר הראשי ב Australian Drug Foundation. בתחום האקדמאי, פרסם ד"ר גורן מאמרים רבים ונושא הרצאות בפני פורומים מגוונים, לרבות בכנסים, סמינרים ובפני ארגונים ממשלתיים וציבוריים שונים בארץ ובעולם. כפסיכולוג ד"ר גורן הקים ומנהל את המכון לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בהפרעות חרדה וכאב כרוני, ובנוסף אחראי על הסקטור הפסיכולוגי במרפאת הכאב בבית-החולים איכילוב.

## ADHD ורגשות אצל ילדים ונוער

### סדנה מס' 25 גב' שני ביסר סגל

האבחנה העדכנית ביותר להפרעת קשב ADHD (DSM-V) כוללת קשיי קשב והיפר אקטיביות/אימפולסיביות, אולם באבחנה לא מופיעה התייחסות ישירה לקשיים רגשיים.

מדוע? מה זה אומר?

מתוך מחקרים שנעשו בשנים האחרונות ונשענים בעיקר על העבודות של פרופ' ברקלי ופרופ' סיגל – לילדים עם הפרעת קשב יש פרופיל רגשי אופייני, שמאופיין בחוסר ויסות רגשי בולט.

מהו אותו קושי בוויסות הרגשי וכיצד הוא משפיע על חייו של הילד ועל סביבתו?

בסדנה נעסוק בנושא זה מכמה כיוונים- ראשית נסביר ונבין את אותם קשיים, לאחר מכן נלמד ונתרגל הסברים פסיכו-חינוכיים שניתן לתת לילדים ולהורים ולבסוף נלמד מיומנויות וכלים שניתן להקנות בתהליך טיפולי על מנת לסייע בהגברת היכולת לוויסות הרגשי אצל בעלי הפרעות קשב (ואצל הקרובים להם).

הסדנה תכלול חלק תאורטי שיסקור מחקרים עדכניים על ADHD, כולל שינויים באבחנה בשנים האחרונות; וכן חלק מעשי שבו יינתן הסבר על כלים יעילים להגברת הוויסות הרגשי אצל בעלי הפרעת קשב. כלים אלו יכללו התייחסות הן לטיפול הישיר בילד, הן להדרכת הורים והן למעגלים נוספים כמו בית הספר. המשתתפים בסדנה יתרגלו את הכלים שילמדו במהלך הסדנה.

הסדנה נשענת על הרצאה שניתנה במסגרת כנס מכון שיטות בנושא מיומנויות חברתיות בהפרעת קשב שהתקיים ביולי 2018.

שני ביסר סגל, נוירופסיכולוגית, מטפלת מומחית ומדריכה מוסמכת באיט"ה וחברה במכון שיטות. מרצה בתוכנית להכשרת מטפלים ב- CBT בתה"ש ובבאר שבע וכן במכללה האקדמית לחברה ואמנויות. בעלת קליניקה פרטית המתמחה באבחון, טיפול והדרכה בנושא ADHD וקשיי ויסות רגשי.

פריטים ביבליוגרפים:

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

**Barkley, R. & Murphy, K. (2010) Deficient Emotional Self-Regulation in Adults with ADHD: The Relative Contributions of Emotional Impulsiveness and ADHD Symptoms to Adaptive Impairments in Major Life Activities. Journal of ADHD and Related Disorders 1(4): 5-28**

## סדנאות ארוכות

### לשנות באמת

#### תכנית עשרה צעדים לטיפול בקשיי ויסות רגשי בילדים

#### ברוח הגישה הרציונלית-אמוטיבית התנהגותית CBT/ REBT

#### סדנה מס' 26 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.

הסדנא מבוססת על הספר לשנות באמת" - שיצא לאור לאחרונה המציג תכנית אינטגרטיבית, המתייחסת לוויסות רגשי באופן כללי במקום לטפל בסימפטום ובהפרעה ספציפית. התוכנית - מבוססת 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. בסדנא נכיר נציג ונתרגל את עקרונות הגישה הרציונלית-אמוטיבית ונדגים את יישומה בטיפול בילדים.

התוכנית הבנויה במתכונת של עשרה צעדים ליישום גמיש, בהתאם להפרעה של הילד ולגילאים שונים, תוצג צעד אחר צעד, דרך מקירם טיפוליים, בהתאמה לילדים, תוך שימוש והתנסות בכלים טיפוליים חווייתיים ייחודיים שפותחו ע"י מנחת הסדנא בהם: -"רגע של רגש", חוברת העבודה לשנות באמת" וטפסים, שלטים, ורעיונות יצירתיים נוספים המופיעים בספר.

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 המובילות, מכשירה ומדריכה מטפלים. מנהלת את קליניקת נעמי דותן לטיפול בילדים ומפתחת כלים טיפוליים בהם: המשחק הטיפולי לשחק באמת", לוח הרגשות המגנטי רגע של רגש וחוברת העבודה לשנות באמת".  
nomidot.co.il

דותן, נ. (2018). לשנות באמת. תכנית עשרה צעדים לטיפול בקשיי ויסות רגשי של ילדים. הרצליה. הוצאת ניב. חדש!!!

דותן, נ. (2016). לשנות באמת" - 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

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

סדנה מס' 27 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
- גיהול הטיפול
- לעודד ולאפשר למידה
- הדגמות
- הערכת מיומנויות של המודרך בכל הרמות של Competence.
- מתן משוב למודרך
- קבלת משוב מהמורך
- 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 שיספיק 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.



## התאמת התערבויות בהתאם לשלב השינוי בטיפול – אינטגרציה של התערבויות CBT, ראיון מוטיבציוני, סכמה תרפיה, גישה מערכתית

סדנה מס' 28 ד"ר עופר פלד

השלב בו נמצא המטופל במעגל השינוי מהווה גורם מרכזי בניבוי הצלחת הטיפול. המודל הטראנס-תיאורטי של פרושצ'סקה ודיקלמנטה מגדיר מאפיינים של שלבי השינוי ומהווה בסיס להתאמת התערבויות טיפוליות לכל שלב בו נמצא המטופל. איך עובדים עם מטופלים שמכחישים את בעיותיהם ואת חלקם בשימור הבעיות? איך מניעים תהליך עם מטופלים אמביבלנטים המתקשים להתחייב לתהליך השינוי? מה עושים כמתרחשים בטיפול התקדמויות ונסיגות? ואיך עוזרים למטופלים לשמר את הישגי הטיפול ולהכלילם למצבים עתידיים? כמטופלים אנחנו עשויים להתלבט מתי נכון לבחור בהתערבות טיפולית מסוימת וכיצד להתאימה לשלב שבו נמצא המטופל הספציפי. בסדנה זו נציע, בהתאם לשלבי השינוי, אינטגרציה של התערבויות מקשת של גישות טיפוליות (CBT, ראיון מוטיבציוני, סכמה תרפיה, גישה מערכתית) במטרה להגביר את יעילות הטיפול.

סדנה זו תהווה הזדמנות לתרגל הלכה למעשה עמדה אינטגרטיבית וגמישה של עבודת המטפל והיא מתאימה למטופלים מנוסים העוסקים באינטגרציה של גישות טיפוליות.

המנחה: ד"ר עופר פלד, מנהל ביה"ס ל-CBT פרט, משפחה, קהילה קמפוס רעננה וקמפוס לב השרון, פסיכולוג קליני וחינוכי מומחה, מדריך מוסמך בפסיכולוגיה קלינית, CBT וסכמה תרפיה.

רשימה ביבליוגרפית: תינתן במהלך הסדנה

### ילדים, יצירה ו CBT

סדנה מס' 29 ד"ר יעל שרון

הסדנה מיועדת למטופלים שעובדים עם ילדים ומתבגרים המעוניינים להרחיב את כלי הטיפול שלהם.

"איני יכול, יותר לסבול, לראות אותם מתהלכים יד ביד, בזמן שאותי, השאירה פה לבד..!" – האם אפשר לגייס את ניסים סרוסי כדי לתת הסבר פסיכו-חינוכי על LFT? ואולי יותר טוב להשתמש בשיר של עלי מוהר (בביצוע נורית גלרון), כדי להכיר סוגים שונים של עיוותי חשיבה- גם קריאת מחשבות, גם הכללת יתר וגם ניבוי עתידות? ("את זה אני לא שוכחת, על זה אני לא סולחת, ועל זה אני לא אסלה לך לעולם...") שירים הם רק אחד הכלים שבהם ניתן להשתמש כדי להצליח ליידד את הטיפול לילדים ומתבגרים, ולעשותו יצירתי וחוויתי. בתחום הרגשות, למשל, אפשר להתייחס לויסות רגשי באמצעות דימוי של שומר הרגשות, שעומד בפתח וקובע אילו רגשות מקבלים 'אישור יציאה', אילו רגשות מוחבאים היטב בפנים, ואילו רגשות 'עושים טוויסט', ויוצאים קצת אחרת ממה שהם באמת מורגשים (רגש ראשוני ושניוני) ובתחום החוזקות אפשר להציג סצינה בפסיכודרמה חיובית ובה לפגוש את החוזקות שקיימות אצל כל אחד ואחת מאיתנו. הרעיונות רבים, ואתם מוזמנים לבוא לסדנה ובה ללמוד כיצד ניתן לשלב בטיפול הסיבטיסטי את החוויה היצירתית.

הסדנה תכלול התנסויות אישיות וקבוצתיות והדגמות מעבודות עם ילדים.

ד"ר יעל שרון, מטפלת קוגניטיבית התנהגותית באמנויות, מנהלת תכנית CBTARTS בפסגות, מדריכה מוסמכת באיט"ה וביה"ת, מפתחת חומרי משחק ויצירה עם שלי זאנטרקן.

פריט ביבליוגרפיה: טיפול קוגניטיבי התנהגותי באמנויות- תיאור מסע מאת ד"ר יעל שרון

<https://www.hebpsy.net/articles.asp?t=0&id=3737>

## מיקומם של הרגשות ב CBT ובפסיכותרפיה-סדנא התנסותית

### סדנא מס' 30 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 ואולי טוב שכך. שאלות כגון "מהו רגש", לשם מה יש רגשות, האם ניתן לגבור על הרגשות או לשנותם, האם בכלל ישנו צורך בשינוי הרגשות או שעדיף לקבלם וללמוד לחיות עימם (כמו במדיטציות שונות), האם רגש יכול להיות שלילי ויש להימנע ממנו...", מעסיקות רבות אנשי מדע ופסיכותרפיסטים.

בטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי התפיסה הינה "תשנו את הקוגניציה או את ההתנהגות, והרגשות ישתנו בהתאם" ולכן אין בהכרח צורך להתמקד ברגשות באופן ישיר. במדיטציות לומדים לזהות, להתבונן, לקבל את הרגש ולא להתנגד לו או לשנותו. כמובן 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/המטפל 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.

ד"ר יוסי אדיר, פסיכולוג קליני, מדריך ומורשה להיפנוט והוראה בהיפנוזה, מדריך ב CBT, מכון המטולוגי, מרכז רפואי שיבא, תל השומר הסדנא מתאימה למטפלים ולפסיכותרפיסטים המעוניינים להעשיר את ארגז הכלים הרגשיים שברשותם.

הקבלה לסדנא מותנית במחויבות המשתתפים להגיע לכל שני ימי הסדנא, מתחילה ועד לסופה.

### טיפוח הערכה עצמית ומניעת דיכאון בגיל ההתבגרות – מודל הזדמנו"ת

### סדנא מס' 31 ד"ר ארנה נוימן

הערכה עצמית נמוכה מעמידה מתבגרים בסיכון להתפתחות דיכאון בתקופה קריטית בה מתגבשת הזהות ונבנית ההערכה העצמית. טיפוח הערכה עצמית בשלב התפתחותי זה חשובה למניעת דיכאון ולקידום צמיחה ושגשוג.

ביום הראשון של הסדנא יוצגו עקרונות תיאורטיים הרלוונטיים להתפתחות הערכה עצמית הלקוחים ממגוון מודלים טיפוליים במרחב ה CBT: המודל הקוגניטיבי ("העצמי החושב"), מודל הקשיבות ("העצמי המתבונן"), מודל הקבלה והמחויבות ("העצמי הפעיל") ומודל החמלה העצמית ("העצמי החומל"). יערך דיון בנוגע להמשגה אינטגרטיבית של הערכה עצמית אמיתית ודרכי טיפוחה.

בחלקה השני של הסדנא יוצג מודל התערבות טיפולית לטיפוח הערכה עצמית במתבגרים - מודל הזדמנו"ת. המודל הוא מודולרי וכולל טכניקות טיפוליות הניתנות להטמעה בטיפול פרטני או קבוצתי ומכיל כלי התערבות אינטראקטיביים וחוייתיים, תוך התאמה 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.

בבליוגרפיה פרידברג, ד.ר., מקלור, ג.מ., וגרסיה ג. ה. (2009). טכניקות טיפול קוגניטיביות בילדים ומתבגרים. הוצאת אח.

## ACT למתבגר ולטף- סדנת ACT לטיפול במתבגרים ובילדים

### סדנה מס' 32 גב' אנה גולדברט ומר אלעד ליבנה

סדנא זו תתמקד באדפטציה של גישה טיפולית ACT לטיפול בילדים ובמתבגרים. 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 הטיפולים 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 והנוער. משתתפי הסדנא יצוידו בכלים מעשיים לטיפול בילדים ובבני נוער הסובלים ממגוון רחב של קשיים. מדובר בסדנא דידיקטית אשר משלבת אלמנטים חווייתיים ותרגול בקבוצות קטנות.

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 ברחובות.

אלעד ליבנה, פסיכולוג קליני מומחה, מרצה סגל חוץ בביה"ס לפסיכולוגיה, המרכז ללימודים אקדמיים אור-יהודה. מטפל בילדים, בני נוער ומבוגרים בגישה אינטגרטיבית בקליניקה פרטית בנס-ציונה ובמרפאות החוץ במרכז לבריאות הנפש נס-ציונה. דוקטורנט במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר-אילן.

## טיפול בפחד מרגשות (Affect Phobia Therapy):

### עקרונות תיאורטיים וטכניקה טיפולית הצעה לסדנה ארוכה בכנס איט"ה

ד"ר יופ מאירס וד"ר רותי דרדיקמן עירון

סדנה מס' 33 סדנה למתקדמים

טיפול בפחד מרגשות (McCullough – Valiant, 1997) היא שיטת טיפול אינטנסיבית המבוססת על ההנחה שקשיים נפשיים רבים נובעים מקונפליקטים פנימיים לגבי ביטוי רגשות, או "פוביה" מרגש. שיטה זו מציעה מודל אינטגרטיבי המכוון לאפשר למטופל להתחבר לחוויה הרגשית ולהשתמש ברגשותיו באופן אדפטיבי, על ידי שילוב מושגים תיאורטיים וטכניקות מהתחום הקוגניטיבי - ההתנהגותי, הדינמי, החווייתי והמערכתית.

השיטה מספקת מעין "מפת דרכים" המתווה מסלולים טיפוליים אפשריים בכל שלב בטיפול, ומאפשרת השגת שינוי טיפולי מעמיק ויציב בזמן קצר יחסית. בסדנה זו נקנה את היסודות התיאורטיים ואת עיקרי הטכניקה העומדת בבסיס שיטת הטיפול בפחד מרגשות, בדרך של התנסות, חוויה ותרגול, ויישום על מקרים שיביאו המשתתפים. השיטה מיועדת לטיפול במבוגרים, אך ניתן גם ליישמה בטיפול בילדים ובמשפחות. התמקדות בגילאים שונים של מטופלים תקבע בהתאם להרכב קבוצת המשתתפים ולהעדפותיהם.

על המנחים:

ד"ר יופ מאירס – פסיכולוג קליני ומדריך, לשעבר ראש המגמה לפסיכולוגיה קלינית של הילד באוניברסיטה העברית. בוגר תוכנית ההכשרה בטיפול דינמי חווייתי ממוקד. בוגר תוכנית ההכשרה בטיפול קוגניטיבי של מכון בק ושל מכון אליס.

ד"ר רות דרדיקמן – עירון – פסיכולוגית קלינית מדריכה, בוגרת תוכנית ההכשרה בטיפול דינמי חווייתי ממוקד, מנהלת המרפאה לבריאות הנפש של קופ"ח מאוחדת בחיפה. אתר:

[ruthderdikman.co.il](http://ruthderdikman.co.il)

### **Bibliography:**

Kristin A. R. Osborn, Pal G. Ulvenes, Bruce E. Wampold and Leigh McCullough. (2015). *Creating Change through Focusing on Affect: Affect Phobia Therapy*, In: Nathan C. Thoma., and Dean McKay. (Eds.). *Working with Emotion in Cognitive-Behavioral Therapy: Techniques for Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.

## טיפול בין אישי (Interpersonal therapy – IPT) מהפרוטוקול המקורי לטיפול

### בדיכאון ועד ליישומים חדשניים

סדנה מס' 34 (סדנה קלינית) ד"ר אלכסנדרה קליין רפאלי

מהו טיפול בין אישי (IPT)? טיפול בין-אישי (IPT) הוא גישה טיפולית קצרת-מועד ומבוססת-ראיות המתמקדת באירועי החיים הנוכחיים של המטופל, ובכללם בתפקוד החברתי והבינאישי, כאמצעי להבנת סימפטומים של דיכאון ושל הפרעות אחרות, ולטיפול בהם. מטפלי IPT עובדים עם המטופלים כדי להבין כיצד היחסים הבין-אישיים שלהם ואירועי החיים מתקשרים עם מצב הרוח שלהם, כדי לפתח מיומנויות תקשורת בין-אישית, להעמיק קשרים בינאישיים, ולגייס תמיכה חברתית. מטפלי IPT מדגישים את האופן שבו התנהלות בין-אישית טובה יותר מובילה לשיפור סימפטומטי, ומטרתם בטיפול היא לסייע למטופלים להרגיש מוכנים להתנהל טוב יותר בעולם החברתי ולקיים תקשורת טובה יותר במערכות היחסים שלהם.

גישת IPT פותחה על ידי ד"ר ג'רלד קלרמן וד"ר מירנה וייסמן לפני למעלה מ-40 שנה, ונבדקה במחקרים רבים, שמעידים על היותה גישה טובה במיוחד לטיפול בדיכאון ובהפרעות אחרות. כיום, IPT מוכר כטיפול קו-ראשון מומלץ ביותר ע"י מספר ארגונים מרכזיים, כמו ארגון הבריאות העולמי (WHO).

הטיפול בגישת ה-IPT מבוסס על תורת ההתקשרות, על התיאוריה הבין-אישית, ועל הגישה הבין-פסיכו-סוציאלית לבריאות הנפש. המפגשים הראשונים של טיפול IPT מוקדשים לאיסוף מידע ולהבהרת החוויות הבינאישיות של המטופל. שלב זה מסתיים בבניית *interpersonal inventory* והמשגה של היחסים הבין-אישיים המרכזיים של המטופל ושל בעיות התפקוד החברתיות המרכזיות שלו. המטפל והמטופל משייכים את הבעיה/הבעיות לאחד מבין ארבעת התחומים הבאים: מחלוקות בין-אישיות, מעברי תפקידים, אבל/אובדן, או חסכים בינאישיים. הבחירה בתחום בעיה מסוים מספקת מסגרת ליישום טכניקות חווייתיות ספציפיות, כגון ניתוח תקשורת או משחק תפקידים.

#### תיאור הסדנה:

סדנה זו מיועדת להכיר למשתתפים את התיאוריה והפרקטיקה של IPT, ולתת טעימה מפיתוחים חדשים יותר של IPT לאוכלוסיות ספציפיות. הלימוד יעשה בעזרת תיאורי מקרה, קטעי וידאו ותרגילים חווייתיים. המשתתפים יתאמנו בטכניקות עצמן ויידונו ביישומים הקליניים של טכניקות אלה. לאחר הסדנה, המשתתפים יהיו בעלי הבנה מוצקה של תיאוריית IPT, עקרונותיה והטכניקות בהן היא עושה שימוש. אלו יוכלו לשמש כבסיס להמשך לימוד והדרכה ב-IPT למטפלים המעוניינים בכך.

#### מטרות הסדנה:

לימוד מושגים בסיסיים (תיאורטיים ומעשיים) ב-IPT  
סקירת מחקרים עכשוויים והתאמות של IPT לאוכלוסיות שונות  
תרגול חווייתי של טכניקות IPT  
דיון על הדרכים שבהן ניתן להחיל IPT על מקרים קליניים עכשוויים

הסדנה תתקיים באנגלית

ד"ר אלכסנדרה קליין רפאלי היא פסיכולוגית קלינית. היא בעלת תואר דוקטור מאוניברסיטת Yeshiva, ותואר שני מאוניברסיטת Columbia, שתיהן בניו-יורק. התמחותה בטיפולים מונחי-ראיות כללה הכשרה בבי"ס לרפואה ע"ש אלברט איינשטיין, פוסט-דוקטורט ב-REBT ו CBT- במכון אלברט אליס, והכשרה נרחבת כמטפלת בטיפול בין-אישי (interpersonal psychotherapy - IPT) במכון הפסיכיאטרי של מדינת ניו-יורק המסונף לאוניברסיטת Columbia. ד"ר רפאלי היא חברה מייסדת באגודה הישראלית לטיפול בין-אישי וחברה בארגון הבין-לאומי לטיפול בין-אישי; בארגון העולמי, היא חברה בוועדת ההסמכה

ומוכרת כמדריכה ו-trainer בגישת הטיפול, אותה היא מלמדת הן בארץ והן בארצות נוספות. היא חברת הועדה האקדמית של תוכנית "הגל החדש בפסיכותרפיה" במרכז הבינתחומי בהרצליה. ד"ר רפאלי פרסמה מספר מאמרים תאורטיים ותיאורי מקרה של טיפולי IPT, ובימים אלה היא שותפה בפיתוח פרוטוקול טיפולי מבוסס IPT לשימוש בשירותי יעוץ לסטודנטים. בנוסף לקליניקה פרטית (במושב גבעת ח"ן הסמוך לרעננה), משמשת ד"ר רפאלי כאחראית הכשרת טיפולי CBT ו-IPT בתוכנית ההתמחות בפסיכולוגיה קלינית בשירותי היעוץ באוניברסיטת תל-אביב. בקליניקה הפרטית, מטפלת ד"ר רפאלי במתבגרים, מבוגרים, ומשפחות. היא עובדת רבות עם אוכלוסייה בינלאומית ועם עולים חדשים המתמודדים עם שינויי חיים משמעותיים, ושפת עבודתה היא אנגלית.

### יישומי מיינדפולנס – מחדר הטיפולים אל החיים ובחזרה סדנה מס' 35 ד"ר יסמין פולדר הד

המונח מיינדפולנס הפך למילה שגורה בפי מטפלי CBT בשנים האחרונות. זהו כלי טיפולי מרכזי ברוב הגישות החדשות שיצאו מה-CBT: גישות הגל השלישי. פרוטוקולים טיפוליים רבים משתמשים במיינדפולנס ומחקרים מוכיחים את יעולותו להתמודדות עם קשיים פסיכולוגיים, מגיעת הישגות ושיפור איכות החיים. אולם, עדיין חסרה בהירות לגבי האופן שבו מיינדפולנס ניתן ליישום בסיטואציות טיפוליות שונות ועם מטופלים שונים.

סדנה זו מציעה הזדמנות להעמקה ותירגול של מיינדפולנס דרך התמקדות בארבעה נושאים: חרדה, זכאון, מחשבות טורדניות ושחיקת המטפל. בכל חלק נתמקד בטכניקה ספציפית, נתרגל אותה על עצמינו ונלמד ליישם אותה עם מטופלים. נעגן את המיינדפולנס בתוך ההקשר הרחב יותר של פסיכולוגיה בודהיסטית ו-CBT, תוך שימוש בתיאורי מקרה, סרטוני וידאו והנחיות מוקלטות. הסדנה מכוונת לשלב בין למידה פרקטית ליישום בקליניקה, יחד עם הזדמנות לעצור, להתבונן ולהעניק לעצמנו מרחב שקט להקשבה עצמית. מיינדפולנס עבורי הוא לא רק טכניקה או תרגיל, אלא שאיפת-חיים מתמדת, להיות בנוכחות והקשבה בכל רגע ורגע. אני מקווה ללהעביר תחושה זו בסדנה.

ד"ר יסמין פולדר-הד – פסיכולוגית ייעוצית בהכשרתה מאוניברסיטת City University בלונדון. עבדה במערכת הבריאות הבריטית ומאז חזרתה לארץ ב-2009 עובדת בקליניקה פרטית. מרצה במרכז הבינתחומי, במרכז שילוב (בית ספר לפסיכותרפיה) ובמשאבים. עובדת בגישת CBT מבוסס מיינדפולנס עם בני נוער ומבוגרים, ומעבירה סדנאות בנושא.

## CBT אקסיסטינציאלי

### סדנה מס' 36 ד"ר משה לנזמן

בסדנה נעמוד על מימדי הקיום של האדם, התמודדות קיומית הבריאה והפתולוגית, וכיצד הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי פותחת אפשרויות לחיות בתוך מימדי קיום אלה בצורה רציונלית ומספקת. הפילוסוף מרטין היידגר חילק את הקיום האנושי לששה מימדים: מרחביות, זמניות, התמודדות חברתית, טמפרמנט ומצבי רוח, החיים בתוך הגוף, והקיום לקראת המוות. בסדנה נבחן צורות התמודדות בריאות ופתולוגיות למימדי קיום אלה, ואף התמודדות ברמה אנושית גבוהה, דרך ניתוח מקרים מן הספרות ומן הקליניקה, ניגע בהמשגה, בבניית דרכי טיפול, ובהערכה. חלק מן הסדנה יהיה חוויתי, ובו ננסה ביחד לבנות התמודדות רגשית-רציונלית אקזיסטינציאלית בריאה לדילמות קיומיות שבהן אנו חיים. הסדנה מיועדת למתחילים ולמתקדמים. ד"ר משה לנזמן הוא פסיכולוג ומדריך CBT מטעם איט"ה. הקים את מערך הפסיכולוגיה בקוסובו, והקים סדנאות הכשרה ל-CBT בקוסובו ובאלבניה. אב ל-7, סב ל-27, וסב-רב ל-3. תושב ירוחם מזה 43 שנים. לנזמן, מ. להיות שם: עוד על השיטה הטיפולית של ד"ר לנזמן ב"סיפור פשוט" לעגנון. שיחות, 7, (1992) 57-63.

Landsman, M.S. (2003). Across the lines: The phenomenology of cooperation between an Israeli psychologist and Palestinian mental health professionals.

### Journal of Radical Psychology

לנזמן, מ. על רבי אלעזר אבו-הצירה והקדושה החילונית בישראל. מתוך: אילן ואחיטוב (עורכים) אבן טובה. הוצאת הקיבוץ הדתי, 1999.

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

### הורים כקו-תרפיסטים

### סדנה מס' 37 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 משמעתית, 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 משמעתית, 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.

מר יששכר עשת פסיכולוג קליני רפואי, מדריך בטיפול קוגניטיבי התנהגותי וטיפול משפחתי

1. הסדנא מבוססת על מודל הגישה המאחדת של דוויד 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 הבלבוב."
4. האפשרות להקנות להורים יכולת לשמש כקו-תרפיסטים, מבוססת על מודל ה CBT בעצימות נמוכה.

## Exposure therapy workshop

סדנה מס' 38 פרופסור ג'ונתן הופרט

**Good practice of exposure therapy requires a clear understanding of the core fear, a good case conceptualization, and knowledge of the current state of the field, both in terms of theory and research. Many challenges exist in both teaching and in doing good exposure therapy. The current workshop will be divided into four parts: first, theories and principles of good exposure therapy (in vivo, interoceptive, and imaginal exposures) will be reviewed, including integrating both cognitive and acceptance techniques into standard exposure therapy. Next, evidence for specificity of particular strategies for specific anxiety disorders will be reviewed (e.g., interoceptive exposure for panic, video feedback for social anxiety), as well as general principles for in vivo and imaginal exposures. Third, tips for difficult to treat patients will be discussed. Finally, experiences in disseminating these practices to both novice students as well as to experienced non-CBT clinicians will be described, with lessons learned, and pitfalls to avoid.**