



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

**חוגגת 40!**

**מפגשים עם הפסיכותרפיה ההתנהגותית קוגניטיבית**

**כנס 2020**

**מלון רמדה נתניה**

**מיום ראשון 23/2/2020 ועד יום שלישי 25/2/2020**

שלום חברות וחברים יקרים,

אנחנו מתכבדים להזמין אתכם, כמידי שנה לכנס איט"ה - כנס קליני המיועד לאנשי טיפול ומחקר העוסקים ב-CBT.

השנה הכנס יהיה בסימן **חגיגת 40 שנה לאיט"ה**, אשר נוסדה רשמית בתאריך 4.2.1980 ובראשה עמד פרופ' דב פרידלנדר כיו"ר הועד הראשון. בשנה זו פרופ' מיכאל רוזנבאום ז"ל, יזם את הכנס הראשון לטיפול התנהגותי בישראל בהשתתפות אורחים מכובדים מחו"ל, מהמובילים בקהילה הבינלאומית בטיפול ומחקר CBT.

במהלך כנס 2020 נחגוג את שנת ה-40 לאיט"ה, ומחכות לנו הפתעות חדשות ומרגשות. נשמח לראות בין באי הכנס מייסדים, ותיקים וצעירים המתכנסים יחדיו לשלושה ימים של למידה, העשרה והנאה משותפת של קהילת ה-CBT בישראל. **השנה אנחנו מארחים מרצה מחו"ל – פרופ' אסוסנה גרסייה פלאסיוס מספרד**, מומחית בינלאומית בתחום הטיפול בהפרעות אישיות, הפרעות כאב ושילוב אפליקציות ומציאות מדומה לקידום הטיפול.

בנוסף, לראשונה אנחנו משלבים **הרצאות TED** והרצאות מליאה מרתקות של מיטב המומחים בארץ.

עיינו בתוכנית המגוונת ומהרו לבחור את הסדנאות המעניינות אתכם. תודה מיוחדת למרצים הרבים המציעים את הסדנאות ופורסים בפנינו את קידמת העשייה בתחומי טיפול ומחקר CBT בארץ ובעולם.

להתראות בכנס,

פרופ' שרה פרידמן – יו"ר הכנס

ד"ר עופר פלד וד"ר אנה גולדברט – יו"רים משותפים של איט"ה

חברי ועד איט"ה – ד"ר איריס ברכוז, ד"ר איתי אדרס, ד"ר שירי בן נאים, ד"ר נפתלי הלברשטאט, גב' יעל אליעזר, גב' מרב ברקבי-שני.

## מבנה הכנס

הכנס יכלול סדנאות לימודיות קצרות אשר ימשכו כ-6 שעות אקדמיות וסדנאות ארוכות אשר ימשכו כ-14 שעות אקדמיות.

בימים הראשון השני והשלישי יתקיימו סדנאות קצרות בכל יום בנפרד.

בימים השני והשלישי יתקיימו סדנאות ארוכות.

כל משתתף בכנס יוכל להשתתף בסדנא קצרה אחת ביום הראשון ובסדנא ארוכה אחת בימים השני והשלישי או בשלוש סדנאות קצרות בימים הראשון השני והשלישי.

כמו כן ניתן להירשם לכל יום בנפרד לסדנא קצרה.

השיבוץ לסדנאות ייעשה על פי העיקרון של 'כל הקודם זוכה'.

חובה לרשום בטופס ההרשמה שלוש עדיפויות בכדי שבמידה והסדנא הראשונה שביקשתם התמלאה תופנו לסדנא השנייה בעדיפות שלכם.

משתתף שלא ירשום 3 עדיפויות כנדרש עלול להיות משובץ לסדנא שלא נרשם אליה.

מספר המקומות בכל סדנא מוגבל ל כ 15 משתתפים בממוצע.

סדנא שלא יירשמו אליה מספיק נרשמים לא תיפתח.

במהלך הכנס לא תינתן אפשרות של מעבר מסדנא לסדנא.

## תוכנית הכנס

### **יום ראשון 23/2/20**

התכנסות ראשונית	09:30 - 08:30
מפגש ראשון של סדנא קצרה	13:00 - 09:30
ארוחת צהרים	14:30 - 13:00
התארגנות כניסה לחדרים ומנוחה (קבלת חדרים החל משעה 15:00)	16:00 - 14:00
מפגש שני של סדנא קצרה	18:00 - 16:00
ארוחת ערב	20:00 - 18:30
<b>הרצאת מליאה: פרופ' גיל זלצמן, מנהל בי"ח גהה – "האם הטיפול הקוגניטיבי משנה את המוח?"</b>	21:00 - 20:00
פעילות ערב תרבותית ובכייף	23:00 - 21:00

### **יום שני 24/2/20**

ארוחת בוקר	09:00 - 08:00
מפגשים בסדנאות <u>ארוכות וקצרות</u>	12:15 - 09:00
<b>הרצאת מליאה: פרופ' אסנסו גרסיה פלאסיוס – חידושים ב-CBT, כיצד טכנולוגיה תורמת לשינויים בטיפול? (הרצאה באנגלית)</b>	13:30 - 12:30
ארוחת צהרים	14:30 - 13:30
מנוחה	16:00 - 14:30
מפגשים בסדנאות <u>ארוכות וקצרות</u>	17:30 - 16:00
<b>אסיפה כללית</b>	18:30 - 17:45
ארוחת ערב חגיגית	20:00 - 18:30
<b>40 שנה לאיט"ה עבר, הווה ו-TED</b>	23:00 - 20:00

### **יום שלישי 25/2/20**

ארוחת בוקר כולל החזרת חדרים לא יאוחר מ 11:00	09:00 - 08:00
מפגשים בסדנאות <u>ארוכות וקצרות</u>	12:15 - 09:00
<b>הרצאת מליאה: פרופ' יונתן הפרט האוני' העברית – כיצד ניתן להנגיש טיפול CBT במערכת הציבורית? לקחים מ-IAPT אנגליה ומפילוט בארץ</b>	13:30 - 12:30
ארוחת צהרים	15:00 - 13:30
מפגשים סיום בסדנאות <u>ארוכות וקצרות</u>	17:00 - 15:00
סיום הכנס	17:00

**מחירי השתתפות בכנס עם לינה: הרשמה מוקדמת (עד תאריך 31/1/20)**

לחברי	איט"ה	סטודנטים	ומתמחים	לאנשי	מקצוע	אחרים
תפוסה	לכל הכנס	ליום השתתפות אחד בלבד + לינה וארוחת בוקר למחרת	לשני ימי השתתפות עם לינה בלילה אחד (כולל 4 ארוחות)	לכל הכנס	ליום השתתפות אחד בלבד + לינה וארוחת בוקר למחרת	לשני ימי השתתפות עם לינה בלילה אחד (כולל 4 ארוחות)
אדם בחדר זוגי	1810	*1080	*1240	2345	*1540	*1605
יחיד בחדר	2570	1465	1605	2910	1715	1805

\* לנרשמים בחדר זוגי ללילה אחד – ההרשמה הינה למשתתף יחד עם שותף לחדר אשר נרשם וביקש את המשתתף השני.

**השתתפות ללא לינה וארוחות בוקר: הרשמה מוקדמת (עד תאריך 31/1/20)**

לחברי	איט"ה	סטודנטים	ומתמחים	לאנשי	מקצוע	אחרים
	יום אחד	שני ימים	שלושה ימים	יום אחד	שני ימים	שלושה ימים
	590	1060	1370	765	1420	1870

**לנרשמים החל מתאריך 1.2.20 – תחול תוספת 250 ₪ לתשלום**

המחיר המוזל הוא לחברי איט"ה שיצרפו אישור על תשלום דמי חבר לשנת 2019 ו/או 2020, 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, שתייה לאורך כל הסדנאות, השתתפות בסדנאות ובפעילויות הערב.

#### אנא שימו לב

\* ניתן להירשם לכל הכנס או לחלקו עם או בלי לינה.  
\* הנרשמים ללא לינה ייהנו מכל הפעילויות וארוחת הצהרים והערב.  
\* ניתן להירשם ליום הראשון בלבד כולל לינה וארוחת בוקר למחרת וכך גם ליום השני.  
\* 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.  
ההרשמה המוקדמת תסתיים בתאריך 31/1/20. רישום מאוחר יותר יתאפשר רק על בסיס מקום פנוי ובמחיר גבוה יותר...

#### 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 100 ₪
- בעת ביטול ההרשמה עד תאריך 19.1.20 יוחזר התשלום בניכוי 150 ₪
- בעת ביטול ההרשמה עד תאריך 6.2.20 יוחזר התשלום בניכוי 250 ₪
- בעת ביטול ההרשמה מתאריך 6.2.20 יוחזר התשלום בניכוי 50% מהתשלום לכנס.
- בעת ביטול ההרשמה פחות משלושה ימי עסקים לפני תחילת הכנס לא יהיו החזרים כספיים.

ההרשמה דרך אתר האינטרנט של הכנס בכתובת:

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

## טבלת ריכוז הסדנאות בכנס (קצרות וארוכות)

<b>סדנאות קצרות</b>		<b>יום א' 23/2/2020</b>
1	יעל אליעזר ויעל וינבך	לחוות סכמה תרפיה - מי הזיז את הסכמות שלי
2	ד"ר איריס ברכוז	לגלוש על הגלים- הגל השני והשלישי בטיפול ב ADHD
3	ד"ר טלי גב	נשום כמו דוב ונקשיב כמו פיל – CBT בגיל הרך
4	פרופ' דני חמיאל	מאפקט הפלסבו לחוסן, למניעה ולפסיכותרפיה – חיפוש אבן החכמים לפיתוח של בניית חוסן, ריפוי עצמי ופסיכותרפיה ברוח הגל השלישי של ה- CBT.
5	ד"ר אלעד ליבנה	"אם יש ספק אין ספק" – יישום עקרונות ACT (טיפול קבלה ומחויבות) לטיפול בהפרעה טורדנית-כפייתית (OCD)
6	ד"ר עומר לינקובסקי	מבוא להפרעת אגרנות – טיפול, הערכה ומחקר
7	ד"ר רות מרום טל	מיומנויות הטיפול הדיאלקטי התנהגותי בעבודה עם מתבגרים
8	אוהד נחום	עבודה עם הורים לילדים חרדתיים בגישת הסמכות החדשה וההתנגדות הלא-אלימה (NVR).
9	ד"ר גילה שן, ד"ר שמרית תלרז- כהן גב' שרון ירושלמי- חסון	"להרגיש בבטן"- איך הרגשות משפיעים על הבטן שלנו? ואיך אנו יכולים להשפיע עליהם בחזרה?
10	מרב ברקבי שני	פסיכולוגיה חיובית: סדנת להעלאת רוחה אישית ומקצועית
11	יעל אריכא מונזון	שפת הקשב-שימוש בכלים מעולם המיינדפולנס בעבודה טיפולית עם ילדים.
12	שוש גלילי ולאה שיבר	EMDR – CBT שילוב מנצח!
<b>סדנאות קצרות</b>		<b>יום ב' 24/2/2020</b>
13	נתלי אלקובי	JCBT טיפול קוגניטיבי התנהגותי יהודי. שילוב תורת הנפש והחסידות בקליניקה
14	פרופ' יונתן הפרט	CBT לחרדה חברתית: עדכון על מחקר ויישום
15	ד"ר מיכאל זיו אור	כיצד לחיות עם ולא להפסיק לחיות בגלל – טיפול מדורג באנשים המתמודדים עם חרדת בריאות ותסמינים בלתי מוסברים – סיבטי, אקזיסטנציאליזם ובודהיזם
16	ד"ר נדב יופה נבו	רוחניות ופסיכותרפיה - CBT ככלי ליישום תפיסה רוחנית בחיי היום יום
17	נטלי ליבליך-ברכה	טיפול קבוצתי ב OCD המשלב CBT, פסיכודרמה ומיינדפולנס
18	ד"ר אורנה נוימן	מלכוד העצמי: CBT אינטגרטיבי לטיפול במתבגרים בעלי הערכה עצמית נמוכה
19	הגרה פלדמן ושרון שגיא ברג	לנוע על הרצף – כשסכמה תרפיה מבקרת בקליניקה CBT
20	שרית שרם-יבין	פנד"ה – פה נלמד דרכי התמודדות: תכנית קבוצתית לויסות רגשות אצל ילדים
21	פרופ' תמי רונן רונזנבאום ד"ר יעל שרון	יישום גישת הפסיכולוגיה החיובי בטיפול התנהגותי באמצעות טפול מילולי ולא מילולי POSITIVE CBT ART

22	ד"ר רות מלקינסון	החיים שבלבבות לאחר אובדן: טיפול קוגניטיבי באבל מורכב
23	ד"ר ליאת חרובי קטלן	IPT- A : פסיכותרפיה בינאישית למתבגרים
24	ד"ר ויטלי טבלב	שימוש באפקטים ורגשות בטיפול CBT: יישומים בהפרעות במצב הרוח, חרדה וכאבים כרוניים
	<b>סדנאות קצרות</b>	<b>יום שלישי 25/2/2020</b>
25	Prof Azucena Garcia Palacios מרצה אורחת מחו"ל	Treatment of Chronic Pain (in English)
26	ד"ר שרון בן רפאל	מבוא לפסיכותרפיה בין אישית IPT בדיכאון ובדיכאון אחרי לידה
27	עטרה ברק שרם	סכמה תרפיה – עבודה עם צוותים מודל ה-SafePath - הצצה.
28	ד"ר שי שורר ופרופ' רחל דקל	CBCCT – טיפול זוגי קוגניטיבי-התנהגותי לנפגעי טראומה ובני זוגם
29	יאיר ברקו	"משפחה כן בוחרים" טיפול CBT לבני משפחה של מתמודדים עם הפרעות נפשיות קשות - תיאוריה ופרקטיקה
30	נעמי דותן	מטפלים משנים באמ"ת תכנית עשרה צעדים לטיפול CBT/ REBT בקשיים בוויסות רגשי של ילדים
31	ד"ר דני דרבי	סדנא מעשית לטיפול ב-ROCD
32	דרור גרוניך וד"ר ארנון רולניק	פסיכותרפיה וטכנולוגיה: כלים מעשיים להעצמת הטיפול והקשר הטיפולי
33	ד"ר יפתח יובל	יישום מעשי של עקרונות ACT בטיפול
34	ד"ר גיל מאור	שיפור תפקודים ניהוליים באמצעות טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בקרב נוער ומבוגרים
35	ד"ר דנה סיני	טיפול קוגניטיבי התנהגותי בסוגיות של פסיכופתולוגיה פְּרִינָטָלִית (Perinatal Psychopathology)
36	יוחאי סלמה	טיפול בעזרת "דמויות"
	<b>סדנאות ארוכות</b>	<b>יום ב' 24/2/2020 ויום ג' 25/2/2020</b>
37	ד"ר גילה גאיל טורטן ושרון דגן סלע	TEAM CBT
38	ד"ר רות דרדיקמן וד"ר יופ מאירס	טיפול בפחד מרגשות (Affect Phobia Therapy)
39	ד"ר הדס מור-אופק	ניירו- CBT: הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי פוגש את חקר המוח (Neuroscience)
40	ד"ר חסינטו ענבר	יישומן של גישות והתערבויות אפקטיביות "משלימות ועכשוויות" בטיפול בדיכאון בקרב מבוגרים ומתבגרים
41	ד"ר מור פורבין	טיפול CBT במבוגרים המאובחנים כסובלים מהפרעת קשב וריכוז
42	ד"ר עופר פלד	התאמת התערבויות בהתאם לשלב השינוי בטיפול – אינטגרציה של התערבויות CBT, ראיון מוטיבציוני, סכמה תרפיה, גישה מערכתית
43	אמיר שפר	האם בודהה היה (גם) מטפל CBT



לחוות סכמה תרפיה – מי הזיז את הסכמות שלי

מנחות: יעל אליעזר ויעל וינבך

כמטפלים, אנחנו מכוונים למודים ולסכמות של המטופלים שלנו. לרוב, הסכמות שלנו מגוייסות למטרה הזו, ו"מתנהגות בהתאם" אך ישנם גם רגעים מפתיעים, בהם הסכמות שלנו מופעלות באופן בלתי צפוי. כשזה קורה, בחדר הטיפול מתקיים מפגש בין סכמות – של המטופל ושל המטפל, שלא תכננו ולא זימנו.

בסדנא, נסקור בקצרה את יסודות הטיפול בסכמה תרפיה, ונציע חשיבה משותפת על הרגעים האלו, המערערים את שיווי המשקל שלנו. נתבונן פנימה בניסיון לזהות – איזה מוד מבקש להגיב, מה הפעיל, מה הופעל ומה קרה ביניהם. כך, אותם רגעים הנחווים כמאיימים על הטיפול, מתפתחים לכדי הזדמנות יקרה עבור המטופל, המטפל והקשר הטיפולי.

הסדנא בהשראת ספרן החדש של ג'ואן פארל ואיידה שאו

Experiencing Schema Therapy from the Inside Out A Self-Practice/  
Self-Reflection Workbook for Therapists

יעל אליעזר MSc – מטפלת מומחית ומדריכה CBT מטעם איט"ה, מומחית ומדריכה בסכמה תרפיה מטעם ה ISST חברה במכון הישראלי לסכמה תרפיה.

יעל וינבך MSW – מטפלת מומחית ומדריכה CBT מטעם איט"ה, מומחית ומדריכה בסכמה תרפיה מטעם ה ISST חברה במכון הישראלי לסכמה תרפיה.

לגלוש על הגלים- הגל השני והשלישי בטיפול ב ADHD  
מנחה: ד"ר איריס ברכוז

יש הקוראים לגלישת גלים "הריטלין של הטבע", אך לא על הגלים האלו נדבר בסדנא הנ"ל אלא על השימוש בכלי הגל השני ובעיקר בעקרונות הגל השלישי בטיפול ב-ADHD.

נדגים באופן חוויתי את השימוש האינטגרטיבי בעקרונות וכלים להתמודדות עם הנושאים "הבוערים" בעבודה עם ילדים ומתבגרים עם ADHD: גיוס מוטיבציה והתמדה, דימוי עצמי, שליטה עצמית וויסות רגשי.

בנוסף לכלי CBT מהגל ה-2 יוצגו עקרונות וכלים מעולם ה ACT, מיינדפולנס מותאם ל ADHD וכן שימוש בביופידיבק להתמודדות עם אימפולסיביות.

ד"ר איריס ברכוז – פסיכולוגית חינוכית מומחית, מטפלת CBT ומדריכה מטעם איט"ה. יו"ר וועדת חברים באיט"ה. מאמנת ADHD בכירה ומדריכה. בעלת המרכז לטיפול ואימון קוגניטיבי-התנהגותי ברמת גן לטיפול, הדרכות והשתלמויות

ננשום כמו דוב ונקשיב כמו פיל – CBT בגיל הרך

מנחה: ד"ר טלי גב

הסדנא תציג את עקרונות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי עם פעוטות, ילדי גן והוריהם.

בסדנא יוצגו:

- עקרונות לגיבוש פורמולציית מקרה ב CBT עם פעוטות וילדי גן והדמויות מטפלות בהם (הורים וגננות).

- מאפייני תוכניות לטיפול בילדי גן עם קשיי ויסות והתנהגות והוריהם והמחקר התומך ביעילותן

- שילוב מיינדפולנס בהתערבויות עם הורים וילדי גן

הסדנא מיועדת למטפלים בעלי ידע בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי ו/או בטיפול בילדים.

מייל עם מאמרים רלוונטיים יישלח למשתתפי הסדנא.

ד"ר טלי גב – פסיכולוגית קלינית מדריכה, חברת סגל במגמה לפסיכולוגיה קלינית של הילד באוניברסיטת בר אילן, ומדריכה צוותים טיפוליים וחינוכיים במרכז לטיפול וחקר באוטיזם-העמותה לילדים בסיכון.

מאפקט הפלסבו לחוסן, למניעה ולפסיכותרפיה – חיפוש אבן החכמים לפיתוח של בניית חוסן, ריפוי עצמי ופסיכותרפיה ברוח הגל השלישי של ה-CBT

מנחה: פרופ' דני חמיאל

סדנא זו מיועדת למתקדמים ומתבססת על ידע לא רק ב-CBT אלא בהבנת פסיכותרפיה מגישות שונות. בסדנא קצרה זו נחפש ביחד את המרכיבים שעשויים להיות אחראים להצלחה בטפול קצר מועד כמו גם בבניית תוכנית חוסן או תוכנית מניעה למניעת פסיכופתולוגיה עתידית. נראה את הקשר לאפקט הפלסבו וההתייחסות אליו כדרך להפעלת יכולת הריפוי העצמי של האדם. נתמקד בלימוד ותרגול טכניקות ורעיונות המשותפים לתאוריות של גל השלישי של ה-CBT ומשתלבות גם בגישות פסיכודינמיות. אציג התערבויות קצרות בתחומים שונים ונעמוד על המשמעות המיוחדת שיש לקשר הטיפולי בטיפול CBT. אציג דוגמאות מהתערבויות בתחום הפסיכותרפיה (כולל פרוטוקול חדש בטיפול בביקורתיות יתר), מהתערבויות מניעתיות בעולם החינוך (כולל באקדמיה) ומעולם הטפול וברפואה. המשתתפים יוזמנו לתרום לדיון מקצועי ואני מקווה גם מפרה בתחום.

הסדנא מיועדת למתקדמים

פרופ' דני חמיאל – פסיכולוג קליני ורפואי מנהל תוכניות המניעה במרכז חוסן ע"ש כהן האריס, פרופ' חבר בבית הספר לפסיכולוגיה ע"ש איבצ'ר במרכז הבינתחומי בהרצליה ומדריך במרכז לברה"ן ע"ש בריל שרותי בריאות כללית תל אביב.

"אם יש ספק אין ספק" – יישום עקרונות ACT (טיפול קבלה ומחויבות) לטיפול בהפרעה  
טורדנית-כפייתית (OCD)

מנחה: ד"ר אלעד ליבנה

בשנים האחרונות הולך ומתגבר העניין של אנשי טיפול מתוך ה-CBT ומחוצה לו בגישת ACT וביישומיה בקשת הפרעות הנפשיות ועם מגוון רחב של אוכלוסיות. ACT מוכיחה אפקטיביות טיפולית במגוון רחב של הפרעות, ביניהן הפרעות חרדה, הפרעות כאב ו-OCD. הסדנא הנוכחית מיועדת למטפלים בעלי רקע בסיסי לפחות ב-ACT, ומטרתה יישום ששת תהליכי הליבה של הגישה לטיפול בהפרעה טורדנית-כפייתית וביטוייה בקרב ילדים, בני נוער ומבוגרים. הסדנא תכלול רקע תיאורטי ומחקרי קצר על האפליקציה של ACT ל-OCD ולאחריו הדגמות והמחשות של טכניקות ודרכי טיפול לסימפטומים כגון מחשבות טורדניות, טקסים התנהגותיים ומנטאליים, הרגעות, הימנעויות והתנהגויות ביטחון, כמו גם קידום פעולה מוכוונת ערכים אישיים. לצד תיאוריה והמחשות תכלול הסדנא תרגול ועבודה מעשית בקבוצה גדולה ו/או בקבוצות קטנות.

משתתפי הסדנא יקבלו חומר מקצועי כרקע מבעוד מועד.

ד"ר אלעד ליבנה – פסיכולוג קליני בכיר, מרצה סגל חוץ בביה"ס למדעי ההתנהגות, המרכז האקדמי פרס ברחובות. מטפל בילדים, בני נוער ומבוגרים בגישה אינטגרטיבית בקליניקה פרטית בנס-ציונה ובמרפאות החוץ במרכז לבריאות הנפש נס-ציונה.

מבוא להפרעת אגרנות – טיפול, הערכה ומחקר

מנחה: ד"ר עומר לינקובסקי

הפרעת אגרנות משפיעה על 2-6% מהאוכלוסיה ומערבת קושי של מטופלים לוותר על חפציהם, שמלווה לעתים קרובות ברכישה של חפצים. דפוסים אלו מובילים ליצירת ערבוביית חפצים (clutter) המונעת שימוש במרווחי המחיה של המטופל, ויוצרת מצוקה נפשית. הפרעת אגרנות משפיעה על המטופלים, אך גם על בני משפחותיהם ועל הקהילה משום שערבוביית החפצים מגדילה את הסיכון לשריפה, לפינוי בכוח ממקום המגורים ולהתפשטות מזיקים.

אגרנות נחשבה בעבר לסימפטום של הפרעה אובססיבית-קומפולסיבית (OCD), אך בעקבות הצטברות ראיות ממחקרי טיפול והדמיה מוחית, מדריך האבחנות של איגוד הפסיכיאטרים האמריקאי הכיר בה כהפרעה נפרדת בשנת 2013. המחקר והטיפול בהפרעה מתפתחים בקצב מהיר במטרה לשפר את היכולת שלנו לעזור למטופלינו.

בסדנה הנוכחית אסקור את ההיסטוריה של הפרעת אגרנות ואת הממצאים שתרמו לאופן שבו אנחנו מבינים וממשיגים את ההפרעה כיום. בשלב השני נדון במודל הקוגניטיבי התנהגותי של ההפרעה ואציג את הכלים הטיפוליים והאבחוניים המקובלים כיום באמצעות דוגמה קלינית. אסיים בהצגת מגמות עדכניות מחזית המחקר הטיפולי. במהלך הסדנה אעודד השתתפות פעילה מצד הקהל והעלאת סוגיות טיפוליות ואבחוניות לבחינה ודין משותפים.

דר' עומר לינקובסקי: בעל תואר שני בניורופסיכולוגיה ותואר שלישי בפסיכולוגיה מאוניברסיטת בן-גוריון. סיים שלוש שנים של פוסט-דוקטורט באוניברסיטת סטנפורד במהלך התמחה בטיפול ואבחון של הפרעת אגרנות. נמצא בעיצומו של פוסט-דוקטורט בפקולטה לרפואה של האוניברסיטה העברית ובמרכז הירושלמי לבריאות הנפש במהלכו חוקר ומטפל באנשים הסובלים מהפרעת אגרנות והפרעה אובססיבית-קומפולסיבית.

מיומנויות הטיפול הדיאלקטי התנהגותי בעבודה עם מתבגרים  
 מנחה: ד"ר רות מרום טל

טיפול דיאלקטי התנהגותי הינו טיפול הפותח בסוף שנות ה-80 ע"י פרופ' מרשה לינהן, במטרה להקל על סבלם של אלו המתקשים בוויסות רגשות. קושי בוויסות רגשי עלול להוביל לקשיים ניכרים ביכולות קוגניטיביות, חברתיות ותפקודיות והוא נמצא בבסיס התפתחותה של הפרעת אישיות גבולית. פגיעות עצמיות וניסיונות אובדניים שכחים בקרב מטופלים אשר חווים רגשות בעוצמה ואינם מצליחים לווסת את רגשותיהם ביעילות.

מיומנויות הטיפול הדיאלקטי התנהגותי פותחו, כך שיתאימו לעבודה עם מתבגרים. בשנים האחרונות ישנה עליה בשכיחות מקרי האובדנות בקרב מתבגרים צעירים בני 10-14 ובשכיחות הפגיעות העצמיות בקרב בני נוער (20% מקרב המתבגרים מדווחים כי חתכו עצמם לפחות פעם אחת). במסגרת הטיפול לומדים המתבגרים מיומנויות בארבע סדרות שונות: קשיבות (מיינדפולנס), יעילות בינאישית, עמידות במצוקה וויסות רגשי. המיומנויות מסייעות למתבגרים להתמודד בסיטואציות טעונות ונפיצות באופן יעיל, במטרה להפחית התנהגויות פוגעניות, שימוש בסמים ואלכוהול, הסתגרות והתבודדות, אכילה כפייתית, פיזור מיני וכו'.

מתבגרים מתקשים לעיתים קרובות לווסת את רגשותיהם וחווים הצפה רגשית בחשיפה למצבים חברתיים ולימודיים. מטפלים רבים מדווחים על חוסר אונים וקושי רב בהתמודדות עם מטופלים סוערים המתקשים בוויסות רגשי. הבנה מעמיקה יותר של המטופל ושימוש במיומנויות DBT, מפחית את חוסר האונים של המטפל והופך את התנהלותו ליעילה ומקדמת.

ד"ר רות מרום טל – פסיכולוגית קלינית מומחית.

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

מנחה: אוהד נחום

הסדנא תציג מודל עבודה פרקטי וכלים טיפוליים לעבודה עם הורים לילדים חרדתיים מזווית חדשה של גישת ההתנגדות הלא-אלימה והסמכות החדשה. המודל שם דגש בזמנית 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 "עוץ בשדה הפסיכולוגי ע"י פרופסור חיים עומר ותלמידיו. בשני העשורים האחרונים מיושמת השיטה בהצלחה במצבים טיפוליים שונים וזוכה להכרה רבה בישראל ובעולם.

אוהד נחום - פסיכולוג קליני מומחה. עוסק בטיפול בחרדה בקרב ילדים, מבוגרים וספורטאים. מרצה בנושא בארץ ובעולם, מנהל המרכז להעצמה הורית.



"להרגיש בבטן"- איך הרגשות משפיעים על הבטן שלנו? ואיך אנו יכולים להשפיע עליהם בחזרה?

מנחות: ד"ר גילה שן, ד"ר שמרית תלרז- כהן וגב' שרון ירושלמי- חסון

סדנא זו תתמקד בלימוד ותרגול של הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי ב"תסמונת המעי הרגיש" או הרגיז, ובכאבי בטן חוזרים בילדים ונוער על רקע פסיכוגני. ההפרעה מוגדרת כ"הפרעת כאב" ומשתייכת על פי DSM-5 ל-Somatic Symptom disorder. זו הפרעה שכיחה מאוד, בשיעור של 10% מילדי ביה"ס, אשר גורמת למצוקה רבה והיעדרויות מבית הספר, עד כדי סרבנות בית ספר. בחלק הראשון של הסדנא נדבר על האתילוגיה, הקליניקה, הטיפול והפרוגנוזה של ההפרעה.

בחלק השני של הסדנא נלמד את "ארגז הכלים" הרלבנטי לטיפול בהפרעה-CBT, טיפול באמנות בשילוב עם CBT, ביופידבק והיפנוזה רפואית באוריינטציה קוגניטיבית התנהגותית.

חלק זה ילווה בדוגמאות קליניות מרתקות מהיחידה לרפואת גוף נפש לילדים ונוער של המרכז לבריאות הנפש גהה.

ד"ר גילה שן – פסיכיאטרית ילדים, מדריכה באיט"ה, מנהלת מרפאת הילדים והנוער והיחידה לרפואת גוף נפש לילדים ונוער – מרכז בריאות הנפש גהה  
ד"ר שמרית תלרז- כהן – פסיכולוגית קלינית בכירה וחברה מומחית-מדריכה באיט"ה, פסיכולוגית אחראית ביחידה לוויסות התנהגותי וקשר הורה-ילד, המרכז לבריאות הנפש גהה.

גב' שרון ירושלמי- חסון - מטפלת באמנות ומטפלת CBT, ראש הסקטור להבעה ויצירה במרפאת הילדים והנוער והיחידה לרפואת גוף-נפש לילדים ונוער מרכז בריאות הנפש.

פסיכולוגיה חיובית: סדנת להעלאת רווחה אישית ומקצועית

מנחה: מרב ברקבי שני

המטרה העיקרית של תחום הייעוץ היא להעניק למטופל את הטיפול הטוב ביותר, דבר המחייב מטפלים לטפל גם בעצמם (Coleman, Martensen, & Indelicato, 2016). נראה כי מטפלים רבים, למעט הדרכה, אינם נותנים די תשומת לב לעצמם כחלק מהתנהלות יומיומית. דבר זה עשוי לפגוע ביעילות המטפלים ולהוביל לשחיקה (Wise, Hersh, & Gibson, 2012).

סדנא זו פותחה על עקרונות הפסיכולוגיה החיובית ומטרתה לעזור למטפלים לשפר את הרווחה האישית והמקצועית שלהם, לטווח הקצר והארוך. היא נחקרת בימים אלו במסגרת עבודת הדוקטורט של המנחה וכבר יש ממצאים ראשוניים שמעידים על יעילותה.

בסדנא נעמיק את הידע על הגישה ונתמקד בהכרות עם כלים יישומיים ותרגולם, כך שמשתתפי הסדנא יוכלו לאחריה לפעול לשיפור השגשוג והרווחה האישית שלהם ושל 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.

שפת הקשב-שימוש בכלים מעולם המיינדפולנס בעבודה טיפולית עם ילדים

מנחה: יעל אריכא-מונזון

מחקרים הוכיחו שלתרגול מיינדפולנס ישנה השפעה חיובית לטיפול קשב, ריכוז ורוגע, המעניקים כלים מעשיים לוויסות רגשי, הפחתת מתח וחרדה, פיתוח חוסן נפשי ופיתוח סובלנות ואמפטיה. מטפלים המתמחים בתרגול מיינדפולנס מעניקים למטופליהם את הכלים לתרגול המסורתי של המיינדפולנס כחלק ממערך הטיפול המותאם למטופלים בוגרים.

איך נעניק גם למטופלינו הצעירים את האיכות של המיינדפולנס בשפה המותאמת להם? שפת הקשב מתמחה בהפניית הילדים אל מה שמתרחש מבחינה תחושתית ורגשית בעולמם הפנימי. התכנים מועברים באמצעות התבוננות והפניית קשב לנשימה, לגוף, לתחושות, לרגשות, לחושים, לתנועה ולעולם הדמיון. שפת הקשב מזמינה את הילד להיעזר במיומנויות קשב בכדי לחקור את החוויה שלו ברגע ההווה (גוף, תחושות, מחשבות ורגשות), באופן המאפשר מפגש עם החוויה המטפח איכויות ותכונות מיטיבות ליציבות פסיכולוגית, רווחה נפשית ואינטראקציות מיטביות. הילד לומד להכיר את העולם הפנימי ולעבוד אתו בצורה מיטיבה באמצעות הנחיות, משחקים, שאלות, תנועה, דמיון ודרכים רבות בהם מנחה לשפת הקשב משתמש. כך מתפתחות מיומנויות יסוד אלו החיוניות להתפתחות הילד.

בסדנא נעסוק בקצרה בתרומתו של תרגול המיינדפולנס בעבודה הטיפולית בכלל, עם ילדים בפרט ונתנסה בכלים המותאמים לילדים בתרגול טיפוח מיומנויות קשב. הסדנא מיועדת למטפלים בעלי ניסיון קודם בתרגול מיינדפולנס.

יעל אריכא-מונזון – בוגרת קורס ההכשרה של שפת הקשב בהדרכת שימי-לוי. בהכשרתי המקצועית אני בעלת M.A. בטיפול בהבעה ביצירה ומטפלת מוסמכת ב-CBT מטעם איט"ה. משלבת בעבודתי הטיפולית את גישת הACT ותרגול מדיטציית מיינדפולנס. נחשפתי למדיטציית המיינדפולנס במסגרת לימודי השלמת התואר השני ומאז התרגול מלווה ומשפיע על חיי היומיום שלי. בנוסף, מנחה שיעורים של שפת-הקשב בבי"ס ובגנים בעוטף עזה כחלק מתכנית חוסן לחינוך.

EMDR – CBT שילוב מנצח!

מנחות: שוש גילי ולאה שיבר

תוכן הסדנא:

- חלק תיאורטי: עקרונות הטיפול ב- EMDR
- השוואה והשוונה בין CBT ל- EMDR.
- הצגות מקרה: הדגמה של טיפול משולב EMDR – CBT.
- התנסות קבוצתית באלמנטים של EMDR.
- דמו – הדגמה חיה

שוש גילי – עו"ס פסיכותרפיסטית, מנהלת מרפאת החרדה, המרכז הקהילתי לבריאות הנפש, פתח תקוה.

לאה שיבר – יועצת חינוכית ופסיכותרפיסטית, מטפלת ב-c.b.t-ו- e.m.d.r, מרצה למנהלים וצוותי חינוך.

JCBT טיפול קוגניטיבי התנהגותי יהודי  
שילוב תורת הנפש והחסידות בקליניקה

מנחה: נתלי אלקובי

טיפול קוגניטיבי התנהגותי על פי תורת הנפש, תורת הקבלה והחסידות. יסודות הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי גלומים בכתבי התורה ובתורת הסוד והחסידות. בסדנא זו נטעם את טעמה המופלא של היהדות והתייחסותה לנפש האדם. נלמד על מהי אמונה וכיצד היא מסייעת בהתגברות מול מידות האדם (פחד, כעס, עצבות וכדומה).

משמעות הקשיים, הייסורים והניסיונות שיש לאדם. הכרת השתקפות המציאות כמראה לנפש ולתיקונה. התייחסות היהדות למחשבה, דיבור ומעשה והשפעתן על המציאות כח התבודדות, אמונה, תפילה והודיה ככלים טיפוליים לנפש האדם. שלבי השינוי אצל האדם בדרגות השונות. הגישה משלבת את הרעיון שלכל אדם יש תפקיד ומשמעות והבנת הנפש יובילו לשינוי וחיבור של האדם למהותו, לתיקונו ולמילוי תפקידו. הסדנא כוללת תרגולים מעשיים קצרים להטמעת הנלמד. הסדנא פתוחה לכל המטפלים המאמינים שקיים כח עליון, עם זיקה ואמונה ביהדות, המעוניינים להכיר ולהרחיב את סל הכלים בקליניקה.

נתלי אלקובי MSW – מטפלת בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית, מזה כעשר שנים, התמחות ב-OCD, ניסיון רב בתחום החרדה ומצבי הרוח. מעמיקה ומשלבת את הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי ותורת הנפש היהודית, יועצת ב'עין הבדולח', תלמידה של הרב יובל אשרוב והרב אריק נווה, ועוד טובים ורבים.

CBT לחרדה חברתית: עדכון על מחקר ויישום

מנחה: פרופ' יונתן הפרט

פירוט בהמשך.

כיצד לחיות עם ולא להפסיק לחיות בגלל – טיפול מדורג באנשים המתמודדים עם חרדת בריאות ותסמינים בלתי מוסברים – סיבטי, אקזיסטנציאליזם ובודהיזם  
מנחה: ד"ר מיכאל זיו אור

הטיפול הפסיכולוגי באנשים הסובלים מחרדת בריאות ומתחושות גופניות בלתי מוסברות הנו רב מימדי ולמעשה מזמין את המטפלים בבעיות אלו להתמודד עם אלמנטים מגוונים בחיי המטופלים. הסדנא תתבסס על המודל התלת שלבי אשר פיתח מיכאל. המודל מרכז בתוכו התערבויות בתהליכי חרדה, רומינציה, סומטיזציה, עבודה עם זוגות כמו גם תרגילים ממוקדים בטכניקות עבודה בדמיון, מיינדפולנס, משמעות והגדרת ה"אני".

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

רוחניות ופסיכותרפיה – CBT ככלי ליישום תפיסה רוחנית בחיי היום יום

מנחה: 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.

גישה 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.

בסדנא המוצעת, נחוה כיצד כלי ה-CBT, המשולבים בתפיסה רוחנית, 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 ה-CBT הרוחני (שיטת גו-דאי) והמטפלים ילמדו כיצד לשלב אותה בכלי ה-CBT בקליניקה. במהלך הסדנא נלמד ונתרגל כלים מעשיים וחוויתיים חדשניים.

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 גו-דאי.

טיפול קבוצתי ב OCD המשלב CBT, פסיכודרמה ומיינדפולנס

מנחה: נטלי ליבליך-ברכה

מטרת הסדנא להציג מודל חדש של טיפול קבוצתי ב-OCD המבוסס על שילוב של CBT, פסיכודרמה ומיינדפולנס.

מבנה הסדנא:

- הצגת המודל ויתרונותיו באמצעות תיאור הקבוצה שנטלי ליבליך-ברכה הנחתה במשך 8 חדשים בבית החולים לבריאות הנפש באר יעקב בהנהלת ד"ר סרג'יו מרצ'בסקי. בקבוצה השתתפו מטופלים ממחלקת אשפוז יום הסובלים מ-OCD.
  - חלק חוויתי עם משתתפי הסדנא, בו נדמה קבוצה טיפולית בעזרת הצגות מקרה שהמשתתפים יציגו.
  - רפלקסיה ודיון.
- המשתתפים מתבקשים להביא הצגת מקרה של אחד המטופלים שלהם הסובל מ-OCD.

נטלי ליבליך-ברכה – פסיכותרפיסטית קוגניטיבית התנהגותית ופסיכודרמטיסטית. טיפלה במשך 7 שנים בבית החולים לבריאות הנפש באר יעקב במחלקת אשפוז יום.



מלכוד העצמי: CBT אינטגרטיבי לטיפול במתבגרים בעלי הערכה עצמית נמוכה

מנחה: ד"ר אורנה נוימן

הערכה עצמית נמוכה והסימפטומים הנלווים לה מעמידים את המתבגר בסיכון גבוה לפסיכופתולוגיה ולפגיעה בצמיחה ושגשוג. יחד עם זאת, המחקר והקליניקה מלמדים כי המשאלה להגברת הערכה עצמית טומנת בחובה סכנה למלכוד ולהסתבכות קוגניטיבית שיובילו לתקיעות ולחוסר יציבות רגשית. כחלופה להגברת הערכה עצמית מציעה הסדנא המשגה תיאורטית ויישומים קליניים לפיתוח איכות נפשית אחרת שעשויה לקדם מיטביות נפשית והיא – גמישות העצמי.

בסדנא נציג ארבעה מודלים מתוך הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית המתייחסים לטיפול גמישות העצמי: המודל הקוגניטיבי של בק וממשיכיו, מודל הקבלה והמחויבות (ACT) של הייז ושותפיו, מודל הקשיבות (MBCT) של סגל ושותפיו ומודל החמלה העצמית של נף. כל המודלים שותפים בראיית תפיסת ה"עצמי" כבסיס חיוני לצמיחה ומיטביות נפשית, יחד עם זאת כל מודל ממשיג באופן שונה את גמישות העצמי ומציע כלים טיפוליים ייחודיים. בסדנא יוצגו הן עקרונות טיפול והן יישומים קליניים המותאמים לעולם המתבגרים.

ד"ר אורנה נוימן – פסיכולוגית חינוכית-מדריכה, מוסמכת ומדריכה בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי מטעם אי"טה, מנהלת השרות הפסיכולוגי שדות נגב, קליניקה פרטית.

לנוע על הרצף – כשסכמה תרפיה מבקרת בקליניקת CBT

מנחות: הגרה פלדמן ושרון שגיא ברג

מטרת הסדנא לייצר חיבור טבעי בין עבודת ה-CBT הקלאסית לבין הרעיונות והטכניקות של גישת הסכמה תרפיה, באופן המייצר הרחבה תיאורטית ומעשית בתוך קליניקת CBT.

במחצית הראשונה של היום נלמד את מושגי היסוד התיאורטיים של סכמה תרפיה – צרכי ליבה רגשיים, סכמות ומודים. נצפה בסרטונים אשר ידגימו כיצד המושגים הללו מקבלים חיים בתוך הקליניקה, ונפתח דיאלוג אודות נקודות ההשקה בינם לבין המושגים המוכרים מעולם ה-CBT.

בהמשך היום, המשתתפים ייחשפו לאחת הטכניקות החווייתיות המרכזיות בסכמה תרפיה – "עבודת כסאות". נלמד כיצד התערבות זו מסייעת ביצירת שינוי, ונבחן את האפשרויות לשלב אותה בעבודת המטפל הקוגניטיבי התנהגותי, באופן המעשיר ומעמיק הן את השינוי הקוגניטיבי והן את החוויה הרגשית.  
\*\* הסדנא מתאימה למתחילים ולמתקדמים כאחד

הגרה פלדמן – מייסדת ומנהלת המרכז להכשרת סכמה תרפיה כפר סבא, תכנית הכשרה מוכרת ע"י ה-ISST (הארגון הבינ"ל לסכמה תרפיה). מטפלת ומדריכה מוכרת בסכמה תרפיה וב-CBT. מלמדת, מרצה בכנסים ומדריכה בארץ ובעולם (אונליין).

שרון שגיא ברג – מייסדת ומנהלת את המרכז להכשרת סכמה תרפיה תל אביב (מוכר ע"י ה-ISST). יועצת ארגונית, אנליטיקאית קבוצתית, פסיכותרפיסטית ומדריכת CBT, מטפלת ומדריכה מוסמכת בסכמה תרפיה. מרצה בתוכנית הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי.

פנד"ה – פה נלמד דרכי התמודדות: תכנית קבוצתית לויסות רגשות אצל ילדים

מנחה: שרית שרם-יבין

הסדנא תתמקד בעקרונות המרכזיים של תכנית פנד"ה תוך התנסות חווייתית בתרגילים ובפעילויות מתוך הפרוטוקול הטיפולי. כמו כן תינתן התשתית התיאורטית בנושא הקשר בין טראומה לויסות רגשות. תכנית פנד"ה הינה תכנית לבניית ויסות רגשי ופיתוח דרכי התמודדות לילדים. התכנית משלבת טכניקות קשיבות (mindfulness), טכניקות קוגניטיביות-התנהגותיות והתערבויות נרטיביות, כולן משולבות בתכנית באופן יצירתי ומהנה. הפרוטוקול הטיפולי כולל 8 מפגשים קבוצתיים לילדים ומיועד לילדים בגילאי 7-12 שנחשפו לאירועי חיים קשים ו/או מפגינים קושי כלשהו בויסות רגשי, כולל קשיי קשב, חרדה, בעיות חברתיות ועוד. התכנית פותחה על ידי פרופ' רות פת הורנצ'ק ושרית שרם-יבין במסגרת מטיב ויושמה במסגרות שונות כגון פנימיות, משפחות אמנה, מועדוניות טיפוליות ובתי ספר ברחבי הארץ וכן בסינגפור, איטליה וארה"ב. לאחרונה תורגמה לשפה הערבית.

שרית שרם-יבין – פסיכולוגית חינוכית מומחית, מנהלת מטיב ילדים: המרכז הישראלי לפסיכטראומה

יישום גישת הפסיכולוגיה החיובי בטיפול התנהגותי באמצעות טפול מילולי ולא מילולי  
POSITIVE CBT ART

מנחות: פרופ' תמי רונן רוזנבאום וד"ר יעל שרון

הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית הנה גישה מבוססת נתונים אשר הוכיחה את יעילותה בשינוי התנהגויות שונות דרך הבניית הטיפול, מיפוי אזורים בעייתיים, איסוף אינפורמציה, יצירת קשר בין מחשבות רגשות והתנהגות, והצעת מודלים שונים לניתוח והמשגת הטפול.

בשני העשורים האחרונים התפתחה גישת הפסיכולוגיה החיובית כדרך להעצים את האדם וללמדו לשפר את רווחתו הסובייקטיבית, להגביר אושר, ורגשות חיוביים. רווחה סובייקטיבית נמצאה כגורם מרכזי בניהול חיים בריאים, ארוכים, הצלחה בעבודה, ביחסים ובחיים בכלל. גישה זו מדגישה מרכיבים כמו תקווה, אופטימיות, משמעות, התנדבות, ומערכות יחסים, כתורמים לרווחת האדם. למרות שהפסיכולוגיה החיובית לא התפתחה כגישה טיפולית, המודל החדשני שאנו מציעות מחבר מושגים מתחום הפסיכולוגיה החיובית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי המשמשים יחד כדרך יעילה, מוכחת ויצירתית, לקידום יכולותיו של האדם. הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי המסורתי התבסס על יכולות מילוליות. עם זאת, החיבור לחוויה מאפשר שינוי משמעותי, שלא תמיד אפשר להגיע אליו רק באמצעות שיח מילולי. בנוסף, לא לכל מטופל יש יכולת מילולית גבוהה, או רצון לדבר על עצמו. בעיות רבות, בעיקר בהתייחס לרגשות, לא ניתנות לשינוי באמצעות שיחה, ומחייבות הדגמה, המחשה ותרגול. השימוש באומנויות מאפשר להשתמש בכלים כמו דמיון, מטפורות, ציור, מוזיקה, תנועה ודרמה על מנת לבטא, לזהות, לקבל, להבין ולשלוט על רגשות. ולכן, גייסנו את השימוש באומנויות (שבמקורו התבסס בעיקר בטיפול הדינאמי), כדרך לפתח ולהעצים את תוצאות הטפול ההתנהגותי קוגניטיבי. הסדנא תשלב את שלוש התאוריות האלו שנועדו לעזור לאדם בתהליכי שינוי דרך: גישה התנהגותית קוגניטיבית, פסיכולוגיה חיובית ושימוש באומנויות בטיפול. הסדנא מורכבת:

- הרצאות תאורטיות קצרות על הבסיס של כל אחת מהגישות המוזכרות.
- הדגמות חווייתיות של דרכי התערבות, תרגול ויישום של טכניקות הנובעות מכל אחת מהגישות.

פרופ' תמי רונן רוזנבאום – דקאן הפקולטה למדעי החברה אוניברסיטת תל-אביב.  
 ד"ר יעל שרון – מטפלת קוגניטיבית התנהגותית באמנויות, מלמדת ומכשירה במכון פסגות, מפתחת מודל CBT-ARTS.

החיים שבלבבות לאחר אובדן: טיפול קוגניטיבי באבל מורכב

ד"ר רות מלקינסון

במהלך חיינו מערכות יחסים עם אחרים משמעותיים נוצרות ומשתנות, אך רק בעקבות מותו של אדם משמעותי מתעצבת מערכת יחסים בין האבל.ה ודמותו של הנפטר כשותף שקט, כנפקד-נוכח. המוות מציין את סיומה של מערכת יחסים פיזית-ממשית, ואת תחילתו של מסע תוך-אישי של חיפוש ובניית משמעות של חיים ללא האדם שמת, מסע שמבוסס על זיכרונות והיסטוריה.

בדומה למודלים רבים בטיפול קוגניטיבי התנהגותי, RE-CBT מתמקד בפירושים ובהערכה שאנשים עושים לאירועים בחייהם. במודל זה ההנחה היא שלאנשים נטייה לחשיבה אירציונלית, בפרט כשהם מתנסים באירוע חיים מטלטל כמו מות אדם קרוב. חשיבה אירציונלית, או במילים אחרות הערכה דיספונקציונלית של האירוע המגבירה את המצוקה הריגשית.

מטרת ההתערבות היא לאפשר תהליך אבל מסתגל בעקבות אובדן, וההנחה היא שאבל הוא תגובה אנושית, נורמלית ואוניברסלית, וככזה בעל ערך ריפויי. בדומה למודלים קוגניטיביים- הראייה של פעילות הגומלין בין הקוגניציה, האמוציה, ההתנהגות והתחושה הגופנית מיושמת גם במודל RE-CBT, בשילוב המרכיב הפסיכו-חינוכי, וכן אימון בין הפגישות. ייחודו של מודל זה בהבחנה בין רגשות שליליים ממתני מצוקה, שהם הליבה של תהליך אבל מסתגל, לבין רגשות שליליים מגבירי מצוקה, המונעים את מהלכו הטבעי והריפויי של האבל.

כאשר מהלכו הטבעי של האבל "נתקע" ויש סבוכים, מצב המכונה אבל מורכב, מטרתה של ההתערבות הטיפולית לסייע לאבל לחוות אבל מסתגל. במוקד הסדנה, חשיבות האירגון מחדש של מערכת הקשרים עם הנפטר במטרה לסייע לאבל.ה לבנות את נרטיב החיים שבו הקשרים המתמשכים עם דמות הנפטר שזורים במארג החיים.

בסדנה נלמד על ההערכה המשולשת: הערכה דמוגרפית, הערכה מבוססת על המודל הדו מסלולי לאבל (מסלול התפקוד ומסלול הקשר עם דמות הנפטר), וההערכה קוגניטיבית-אמוטיבית- התנהגותית. נפרט התערבויות טיפוליות מבוססות ראיות ומותאמות תרבותית לאבל.ה. נתמקד במיוחד ביישום אסטרטגית כתיבת מכתבים למת, ודמיון מודרך Rational Emotive Body Imagery

מקורות - מלקינסון, ר. (2011). אבל מורכב בתוך טיפול קוגניטיבי-התנהגותי במבוגרים. מרום.צ., גלבוש-שוכטמן, א., מור, נ., ומאירס, י. (עורכים) עמ' 211-234. הוצאת דיונון מבית פרובק. רובין ש., מלקינסון, ר., וויצטום, א. (2016) הפנים הרבות של האובדן והשכול. הוצאת הספרים של אוניברסיטת חיפה ופרדס הוצאה לאור.

ד"ר רות מלקינסון – עובדת סוציאלית קלינית, מטפלת ומדריכה מוסמכת בטיפול קוגניטיבי התנהגותי, וטיפול זוגי ומשפחתי. מרכזת תכנית ההכשרה במרכז הבינלאומי לחקר אובדן שכול, וחוסן נפשי באוניברסיטת חיפה ומנהלת את המרכז הישראלי מיטרא"ה ללימודי RE-CBT. לימדה בעבר בבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת תל אביב, והיתה יו"ר האגודה הישראלית לטיפול זוגי ומשפחתי. תחום התמחותה של ד"ר מלקינסון הוא תחום אובדן אבל ושכול על היבטיהם בטיפול, במחקר, ובהוראה. התמחותה בטיפול קוגניטיבי הביאה לפיתוח מודל זה לטיפול באבל ובאבל טראומטי, עליו היא מרצה ומעבירה סדנאות בארץ ובחו"ל. פרסמה מאמרים רבים וספרים בנושא זה.

ספרה שראה אור ב-2007:

Constructing a Rational Meaning to Life :Cognitive Grief Therapy Following Loss

ולאחרונה (2016) ראה אור בעברית הספר "הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה ויישום", אותו כתבה עם עמיתיה פרופסור רובין ופרופסור ויצטום.

IPT-A: פסיכותרפיה בינאישית למתבגרים

מנחה: ד"ר ליאת חרובי קטלן

פסיכותרפיה בינאישית למתבגרים (IPT- A) היא מודל טיפולי מבוסס ראיות להתערבות פסיכו-תרפויטית קצרת מועד הניתן ליישום בקליניקה ובקהילה. מודל טיפולי זה פותח ע"י Laura Mufson והוא למעשה אדפטציה למתבגרים של מודל טיפולי למבוגרים (IPT) שפותח ע"י Myrna Weissman ו Gerald Klerman. טיפול זה מבוסס על ההנחה שדכאון מתרחש בקונטקסט בינאישית. המטרות העיקריות של הטיפול הן: הפחתת סימפטומים דכאוניים, התנהלות בינאישית יעילה יותר ולימוד הקשר בין מצב רוח ויחסים בינאישיים. הטיפול הוא טיפול מובנה, הכולל 12 מפגשים בתדירות של אחת לשבוע.

הסדנא תכלול רקע תיאורטי והכרות בסיסית עם הפרוטוקול הטיפולי.

ד"ר ליאת חרובי קטלן - פסיכולוגית קלינית מומחית, מנהלת מרפאת דכאון ואובדנות במרכז שניידר לרפואת ילדים. עוסקת במחקר טיפול והוראה בנושאים של דכאון, אובדנות ו-IPT.

שימוש באפקטים ורגשות בטיפול CBT  
יישומים בהפרעות במצב הרוח, חרדה וכאבים כרוניים

מנחה: ד"ר ויטלי טבלב

בטיפול הפרעות פסיכיאטריות רבות מטופל שרזי תקופה ממושכת במצב רוח ירוד, מרגיש בעיקר רגשות שליליים וחווה אפקטים שליליים או אף ריקנות אפקטיבית. כתוצאה, מטופל מפסיק להאמין בהצלחת הטיפול, אינו רואה שהטיפול מתקדם ונושר מהטיפול.

הסדנא מציעה פרוטוקול של התחברות לחוויית אפקטים חיוביים והעלאת רגשות חיוביים למודעות של מטופל. נשתמש בטכניקות של הרפיה, דמיון מודרך, דיבור פנימי וטכניקות התנהגותיות. נתרגל לחקור את עולמו הפנימי של מטופל, לאתר חוויות טעונות אפקטים חיוביים ועוצמתיים, להעלות אותם למודע, לשמר בזכרון ולאפשר גישה אליהם באופן בלתי אמצעי. נלמד ונתרגל להעלות רגשות חיוביים ולהעזר בהם בכדי לאפשר גישה מהירה וישירה לאפקטים חיוביים. הדבר גורם להקלה נפשית מהירה ומאפשר למטופל להעזר בכלים טיפוליים באופן שותף, להאמין ביעילותם ולקצר משך הטיפול.

ד"ר ויטלי טבלב – מומחה בפסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית ומדריך CBT. פסיכותרפיסט ילדים ונוער. קרימינולוג קליני מורשה. מנהל תחום טיפול ב"מצפן קליניק".



Treatment of Chronic Pain (in English)

Prof Azucena Garcia Palacios

Chronic pain is one of the most frequent causes of sick leave and disability .

It includes medical conditions such as fibromyalgia, rheumatoid arthritis, and chronic low back pain. Treatments of this condition consider structural and functional alterations as well as psychological and social factors .

While cognitive behavioural interventions (CBT) have been successful in treating chronic pain (Hoffman et al., 2007; Glombiewski, 2010), effect sizes are still modest and most studies do not include long-term follow-ups .

One possible way to improve assessment and obtain longer-term, better therapeutic outcomes of CBT intervention programs for chronic pain is to include new therapeutic components and to promote review of the therapy sessions outside the clinic, both during the therapy program and once the program is finished. This can be achieved by using information and communication technologies (ICT) .

This workshop presents ICT applications developed by our team, Labpsitec (Universitat Jaume I and Universidad de Valencia), with the support of Labhuman (Universidad Politecnica de Valencia), for the improvement of assessment protocols and psychological treatments for chronic pain .

We have developed a VR component to support a therapeutic component which aims to promote positive emotions and motivation to enhance the activity pacing .

We also have developed an Ecological Momentary Assessment application that runs in smartphones for the assessment of key variables in chronic pain .

Finally, we have developed an Internet-based intervention to promote the possibility of systematic training in self-management strategies. Patients learn and practice therapeutic strategies in their natural environment and on their own, promoting self-management and self-efficacy.

These applications have been developed and tested within different projects with a joined effort of our team and other teams sited at Hospital General de Castellon (Dr. Belmonte) and Hospital Arnau de Vilanova de Valencia (Dr. Domenech).

\*English only.

פרופ' אסוסנה גרסייה פלאסיוס – פרופסור מין המניין לפסיכולוגיה אבנורמלית העומדת בראש קבוצת מחקר באוניברסיטה ע"ש ז'אומה הראשון בספרד. עבודתה מתמקדת בפסיכופתולוגיה ועל התייעלותם של התערבויות פסיכולוגיות להפרעות רגשיות, הפרעות אישיות וכאב כרוני במבוגרים. אסוסנה הינה דמות מובילה ביישומם של טכנולוגיות מידע ותקשוב כגון מציאות מדומה (VR), מציאות מתוגברת (AR), מכשירים סלולריים, וניצול האינטרנט בתחומי פסיכופתולוגיה, פסיכולוגיה קלינית ובריאות. כתבה מעל 100 מאמרים שעברו ביקורת עמיתים (peer reviewed articles) ושימשה חוקרת ביותר מ-25 פרוייקטים מחקרניים שזכו למימון לאומי ושל האיחוד האירופאי.

מבוא לפסיכותרפיה בין אישית IPT בדיכאון ובדיכאון אחרי לידה

מנחה: ד"ר שרון בן רפאל

פסיכותרפיה בין אישית הינה שיטת טיפול קצרת מועד ומבוססת מחקר, אשר ניתנת ליישום גם בתקופת ההיריון ואחרי הלידה. הטיפול מבוסס על גישה ביו-פסיכו-חברתית של בריאות הנפש. הוא שם דגש על מערכת התמיכה והיחסים הבין אישיים של המטופלים והקשר של אלו לדיכאון. יעילות הטיפול הוכחה במחקרים שנעשו במהלך ארבעים השנים האחרונות, והטיפול מומלץ כקו ראשון לטיפול בדיכאון ובדיכאון אחרי לידה. הסדנא כוללת הרצאה פרונטלית, תרגול מעשי, תיאורי מקרה וקטעי וידאו. במהלך הסדנא יושם דגש על הבנת הרציונל שעומד בבסיס הטיפול, למידה של המסגרת הכללית של הטיפול ותרגול של אסטרטגיות וטכניקות טיפוליות. לנרשמים לסדנא ישלח חומר מקצועי.

ד"ר שרון בן רפאל – פסיכולוגית קלינית מומחית, חוקרת בכירה בבריאות הנפש לאשה באיכילוב. מטפלת ומדריכה בהסמכה באיט"ה. הוכשרה על ידי פרופ' סקוט סטיוארט ופרופ' ג'וש ליפשיץ להדרכה ולימוד IPT.

סכמה תרפיה – עבודה עם צוותים מודל ה-SafePath - הצצה

מנחה: עטרה ברק שרם

SafePath משלבת את העקרונות של סכמה תרפיה – התערבות טיפולית מבוססת ראיות לטיפול בהפרעות אישיות – עם מודעות קשובה (מיינדפולנס) ופסיכולוגיה חיובית. הצוותים לומדים לעבוד עם מצבים רגשיים קיצוניים, הידועים כמצבי סכמה, ולענות על צרכי הליבה הרגשיים של המטופלים – במיוחד בהתקשרות ובהצבת גבולות בדרך תקיפה אך הוגנת. דרך הכלים שלומדים אנשי הצוות ניתן לראות שיפור בתפקוד של הצוותים ושל האווירה במחלקות.

בסדנא המוצעת אספק הצצה למודל הסכמה תרפיה והיישומים שפיתח פרופ' דייוויד ברנשטיין למודל זה עבור עבודה בצוותים במוסדות טיפוליים.

עטרה ברק שרם – מטפלת CBT בהסמכה להדרכה מטעם איט"ה, מדריכה מוסמכת מטעם ארגון הסכמה העולמי (ISST) מאז 2013, חברת המכון הישראלי לסכמה תרפיה, מיוזמות, מקימות וחברת הדירקטוריון של ארגון סכמה תרפיה ישראל – אסת", מדריכת SafePath – Level 1.

CBCT – טיפול זוגי קוגניטיבי-התנהגותי לנפגעי טראומה ובני זוגם

מנחים: ד"ר שי שורר ופרופ' רחל דקל

השפעות החשיפה לטראומה וההתמודדות עם תוצאותיהם של אירועים טראומטיים אינן מוגבלות רק למי שעבר את האירוע בעצמו, אלא ניכרות גם בפגיעה במערכות היחסים שלו עם בני המשפחה והאנשים הקרובים אליו. טיפול במצוקה פוסט-טראומטית במסגרת טיפול זוגי עושה שימוש בזוגיות כמשאב להחלמה, לשם השגת שיפור משמעותי במצוקה הפוסט טראומטית ובתפקוד הזוגי.

במסגרת הסדנא המוצעת נציג: א. רקע תיאורטי אודות השפעות זוגיות ומשפחתיות של החשיפה לטראומה. ב. המאפיינים העיקריים בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי זוגי לנפגעי טראומה (CBCT – Cognitive Behavioral Conjoint Therapy). ג. נדגים כיצד ההתערבות מסייעת לשיפור ההתמודדות עם תסמיני ההימנעות הרגשית והתפקודית של הפרעה, תוך קידום תקשורת טובה יותר, וביסוס ביטחון בקשר הזוגי.

הסדנא תתבסס על הצגות מקרים – מן הקליניקה ומאת המשתתפים, ובמהלכה נקיים תרגול ראשוני של כלי התערבות קוגניטיבית, בו נעשה שימוש באופן זוגי.

\* הסדנא תתאים למטפלים מנוסים / מתקדמים

פרופ' רחל דקל – עו"ס, פרופ' מן המניין בבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר אילן. מנהלת קליניקה להתערבות זוגית לנפגעי טראומה באוניברסיטה. עוסקת מעל 20 שנה בחקר ההשלכות של אירועים טראומטיים על הנחשפים הישירים לטראומה ועל בני משפחותיהם. פרסמה מעל למאה ועשרים מאמרים ופרקים מקצועיים בתחום.

ד"ר שי שורר – עו"ס קליני, מטפל ומדריך מוסמך בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי. מתמחה בטיפול בנפגעי טראומה נפשית, לשעבר מנהל יחידה טיפולית לנכי נפש של משרד הביטחון בבי"ח 'העמק'. השתלם במשך שנתיים בטיפול זוגי ממוקד לנפגעי טראומה (CBCT) אצל פרופ' קנדיס מונסון, מפתחת השיטה. מלמד CBT במסגרות הכשרה בארץ, מטפל ומדריך בקליניקה פרטית בנהלל.

"משפחה כן בוחרים" טיפול CBT לבני משפחה של מתמודדים עם הפרעות נפשיות  
קשות - תיאוריה ופרקטיקה

מנחה: יאיר ברקו

בשנים האחרונות גובר העניין והמחקר בדבר טיפולים פסיכולוגיים למתמודדים עם מחלות נפש קשות ולבני משפחותיהם.

בישראל חיים כ-120,000 אלף איש עם תחלואה נפשית קשה הפוגעת ביכולתם לתפקד ולהתפרנס ביום יום. תחלואה זו משפיעה על מעגלים שונים, בראש ובראשונה על מאות אלפי בני משפחה הקרובים לאותם חולים.

האם יש לטיפול קוגניטיבי התנהגותי מה להציע לאותם בני משפחה?

- בסדנא זו נעמיק בידע תיאורטי וקליני בעבודה עם משפחות של אנשים המתמודדים עם מחלות נפש קשות.
- נלמד לזהות את הקשיים והנטל הייחודי של אותם משפחות.
- נלמד את המודל הקוגניטיבי של עבודה עם משפחות מתמודדות.
- נתמקד בהכרות עם כלים ותרגולם,

משתתפי הסדנא יוכלו לאחריה לפעול לשיפור הרווחה האישית שלהם או של המטופלים שלהם.

יאיר ברקו, MSW - מנהל מרכז ייעוץ למשפחות נפגעי נפש בירושלים, ארגון עזר מציון ומשרד הבריאות. חבר מומחה באיט"ה ובהסמכה להדרכה.

מטפלים משנים באמ"ת תכנית עשרה צעדים לטיפול CBT/ REBT  
בקשיים בוויסות רגשי של ילדים

מנחה: נעמי דותן

התוכנית 'לשנות באמ"ת', הינה תכנית (פרוטוקול) אינטגרטיבית שפיתחה מנחת הסדנא ברוח המודל הטרנסדיאגנוסטי של בארלו (Barlow, 2011), המתייחס לוויסות רגשי באופן כללי במקום לטפל בסימפטום ובהפרעה ספציפית. התוכנית לשנות באמ"ת מבוססת על הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי בדגש על REBT, כלומר על הגישה הרציונלית-אמוטיבית-התנהגותית מבית מדרשו של אלברט אליס (Ellis, 1962). התכנית מפעילה גם התערבות התנהגותית וגם עקרונות מהגשטלט ובנויה במתכונת של עשרה צעדים (מודולות) ליישום גמיש, בהתאם להפרעה של הילד ולגילאים שונים. בסדנא תוצג התוכנית צעד אחר צעד, דרך מיקרים טיפוליים, בהתאמה לילדים, תוך הדגמה מסרטונים טיפוליים, התנסות במגוון כלים טיפוליים חווייתיים ייחודיים שפותחו ע"י מנחת הסדנא, טפסים לעבודה, ורעיונות יצירתיים נוספים המוגשים גם בספר "לשנות באמת" (שכתבה מנחת הסדנא).

נעמי דותן - פסיכולוגית חינוכית מומחית, מטפלת CBT מומחית ומדריכה מוסמכת ב-CBT וב-REBT מטעם מכון אלברט אליס בניו יורק. מטפלת, מדריכה ומנהלת את קליניקת נעמי דותן.

סדנא מעשית לטיפול ב-ROCD

מנחה: 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 ובחינה של פגיעויות עצמי, אמונות לא אדפטיביות על מערכות יחסים, אהבה, פרידה ופחד מחרטה.

ד"ר דני דרבי - פסיכולוג קליני וד"ר למיניות האדם, מייסד ומנהל מרכז קוגניטיקה ומייסד שותף, עם פרופסור גיא דורון, של היחידה לחקר הפרעה טורדנית כפייתית ביחסים.



פסיכותרפיה וטכנולוגיה: כלים מעשיים להעצמת הטיפול והקשר הטיפולי

מנחים: דרור גרוניך וד"ר ארנון רולניק

הטכנולוגיה כובשת חלקים משמעותיים מחיינו. היא מקלה מאוד עליהם אך גם יוצרת בעיות רבות בעיקר בהסטת תשומת הלב שלנו ומכאן בעיות בהתארגנות התוך אישית והבין אישית. לעיתים נראית הטכנולוגיה כמאיימת אך האתגר שלנו כמטפלים הוא לנצל את הטכנולוגיה לטובת התהליכים הטיפולים. בסדנא ננסה למפות את "הקרב על התודעה ועל תשומת הלב" ונציג כלים שיאפשרו העצמת ההתערבות הטיפולית. ראשית נסקור את הכיוונים העיקריים בהם כלים טכנולוגיים מסייעים לטיפול, שנית נאפשר התנסות מעשית בפלטפורמה טכנולוגית מתקדמת מבוססת ענן, המעצימה את הטיפול הפסיכולוגי.

הכוונה היא ללמד גישה וכלים בהם המטפל והמטופל קובעים ביחד את התכנים שבהם תופעל הפלטפורמה. מדובר על שני צירים עיקריים:

- הדהוד התכנים בטיפולים בין הפגישות
  - יצירת מדדים טיפוליים והכוונת הטיפול על פיהם
- הפלטפורמה צוברת בימים אלה מאות שעות נסיון עם עשרות מטופלים ותוצע ללא עלות למשתתפי הסדנא. בסדנא נלמד את המשתתפים את הפילוסופיה הטיפולית שמתוכה נבנתה הפלטפורמה, נשתף במקרים טיפוליים שבהם המערכת היוותה נדבך משמעותי ונלמד את המשתתפים שלב אחר שלב ליצור לעצמם סביבה עובדת כך שבסוף הסדנא יוכלו להשתמש בה במקרים אמיתיים בקליניקה שלהם. בסדנא גם נקיים הדרכה טיפולית תוך דיון במקרים "חיים" של משתתפי הסדנא בהקשר של העצמתם באמצעות הפלטפורמה שלנו.
- למי מיועדת הסדנא

- לכל מטפל המרגיש לעיתים את "קוצר היד הטיפולית". למטפלים שמשקיעים את מיטב נשמתם בשעה הטיפולית אך מגלים כי השינוי בשטח אינו מספק.
- הסדנא אינה דורשת ידע מוקדם בטכנולוגיה

דרור גרוניך - מטפל בהפרעות פסיכופיזיולוגיות ויזם היי טק. מדריך ביופידבק וחבר הנהלת האגודה לביופידבק.

ד"ר ארנון רולניק - פסיכולוג קליני, מדריך בטיפול קוגניטיבי התנהגותי, מנהל קליניקה המשלבת טיפול דינמי ושיטות ממוקדות. כיועץ לחברות בינלאומיות הוא פיתח מספר רב של אפליקציות לשדה הטיפולי.

יישום מעשי של עקרונות ACT בטיפול

מנחה: ד"ר יפתח יובל

(ACT) Acceptance and Commitment Therapy, הינה הגישה הרחבה והמשפיעה מבין גישות "הגל השלישי" ב- ACT. CBT 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 הניסיונות להיאבק ולשלוט בהם, ובעיקר מבלי לחכות שהם "יפתרו" או יעלמו. 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. בסדנא 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.

\* היכרות קודמת עם ACT רצויה, אך אינה הכרחית.

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

שיפור תפקודים ניהוליים באמצעות טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בקרב נוער ומבוגרים

מנחה: 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. הסדנא משלבת ידע עיוני-תיאורטי נירו-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.

\* הסדנא מיועדת למתחילים, ובקרב פסיכולוגיות חינוכיות ויועצות חינוכיות – לכולם.

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. מחבר הספר "חרדים לקשב".

טיפול קוגניטיבי התנהגותי בסוגיות של פסיכופתולוגיה פרינטאלית  
(Perinatal Psychopathology)

מנחה: ד"ר דנה סיני

פסיכופתולוגיה של נשים ופריון (Perinatal psychopathology) הוא תחום מרתק וצומח העוסק בבעיות היחודיות לנשים סביב פריון, הריון, לידה, והתקופה שלאחר הלידה. החל מההשפעות של המצב הנפשי על סיכויי הכניסה להריון וטיפול פוריות, דרך חרדות ודיכאון בהריון, פחד מלידה (טוקופוביה), החמרה של מצבים נפשיים בהריון, דיכאון אחרי לידה, ופוסט-טראומה בעקבות חוויות לידה. בסדנא נכיר את הסוגיות הייחודיות לתקופה זו, והמענה שניתן להן במסגרת גישת הטיפול הקוגניטיבית-התנהגותית (הקלאסית, ושילוב של גישות גל שלישי). ניחשף למגוון ההתערבויות הטיפוליות בתחום והחשיבות שלהן, ואילו התאמות יש לעשות לטיפול קיימים כדי להתאים לתקופה הייחודית הסב-לידתית. כמו כן נעסוק במניעה של הבעיות השונות הרלוונטיות לתקופה זו, ותהיה טעימה של האופן שבו ניתן לערוך הכנה "פסיכולוגית" ללידה באמצעות טכניקות מתחום ה-CBT וההיפנוזה.

ד"ר דנה סיני – פסיכולוגית קלינית מומחית, עובדת במרכז לבריאות הנפש רמת חן ביחידה לבריאות הנפש של האישה ובמרפאת מבוגרים, מייסדת מרכז "בואי כמו שאת" לטיפול בנשים סביב מעגל הפריון.

טיפול בעזרת "דמויות"

מנחה: יוחאי סלמה

אני מרגיש שבחיינו אנו נמצאים כל הזמן במפגש ליד או בתוך. גישה זו מראה כי הריחוק מקרב באמת, היכולת להיות במרחק נכון ממישהו תאפשר לנו באמת לפגוש אותו. הסדנא תעסוק בשיטה טיפולית המבוססת על מקורות מידע וכמה שיטות יחד: עקרונות משיטת ששת כובעי החשיבה של דבונ, קארל רוג'רס- המטופל "במרכז", ACT ו CBT שיטת הדמויות החלה בניסיון למצוא נוסחה יעילה מוחשית וקלה בעבודת ה CBT עם ילדים. השיטה בעצם לוקחת דמויות מוכרות – בעלי מקצוע ומיצגת דרכם טעויות חשיבה. בשיטה קיימות עשרה דמויות הנקראות ה"מומחים" המייצגות את טעויות החשיבה ותשעה דמויות הנקראות "מופלאים" המייצגות אנטי טזה לדמות המומחים. התהליך הטיפולי הינו אקלקטי גם "סיביסטי" וגם "אקטי" כאשר הפילוסופיה מאחורי השיטה היא גישת ה"אקט" – קבלה, חוסר שיפוטיות ומחויבות למטרות וערכים. דרך תהליך דיפיוז'ן שהולך ומועצם נגיע בסופו של דבר ליכולת אמפטית כלפי הצדדים השונים שבנו.

כל דמות נבחרה בקפידה ונבחרה להיות בעל מקצוע על מנת ליצר אמפטיה כלפיה קבלה וחוסר שיפוטיות. כמוכן בשלבי השיטה: זיהוי הדמויות בחיים, תרגול סיטואציות וסימולציות עובדות על דיפיוז'ן.

לשמחתי הרבה ראיתי הצלחה רבה הן עם ילדים והופתעתי גם עם מבוגרים שרצו ללמוד את השיטה וראו בה תועלת.

טיפולתי דרכה הן בחרדות שונות, באוסידי, בניהול כעסים וכישורים חברתיים ובכלל בויסות רגשי וראיתי תוצאות מהירות וטובות.

שילוב הביופידבק בטיפול עוזר מאד לראות את השיפור במצבם דרך המערכת הסימפטטית אומנם העבודה עם הביופידבק ועם מיינדפולנס מונעת ממני לטעון כי מדובר במחקר מהימן.

יוחאי סלמה - תואר שני ביעוץ חינוכי, פסיכותרפיסט סיביטי (וחבר באיט"ה) והעמקה בתחום המיינדפולנס וה"אקט", מטפל ביופידבק שלב 2. בקליניקה עובד עם חרדות שונות ואוסידי, ניהול כעסים ומצבי רוח. מטפל במשרד החינוך בילדים עם צרכים מיוחדים, אוטיזם ופיגור. עבודה כמנתח התנהגות עם ילדים עם הפרעות התנהגות, מומחה תחום הפרעות נפשיות במתי"א נתניה.

TEAM CBT

מנחות: ד"ר גילה גאיל טורטן ועו"ס שרון דגן סלע

הסדנא תעסוק בגישה טיפולית חדשה שנקראת TEAM CBT. גישה שפותחה על ידי אחד מאבות ה-CBT בעולם, דר' דייוויד ברנס מאוניברסיטת סטנפורד בקליפורניה, וזוכה לתהודה רבה בעולם. שיטתו מבוססת על כלים טיפוליים קלים להבנה אך מאתגרים ליישום, והשימוש המעשי בעקרונות ה-CBT מאפשר ליעל את הטיפול באופן משמעותי.

השיטה מורכבת מ-4 חלקים:

- (1) TESTING בדיקה חוזרת של תסמינים ויעילות הטיפול.
- (2) EMPATHY שיטות מעשיות לשיפור הקשר הטיפולי.
- (3) AGENDA SETTING יצירת סדר יום טיפולי והמסת התנגדות לשינוי
- (4) METHOD שיטות נגישות ופשוטות ליישום של שמוש בכלים של CBT להקלה על דיכאון, חרדה, בעיות בין אישיות, הרגלים והתמכרויות.

כל אחד ממרכיבי השיטה נחקר היטב, ונמצא מועיל בפני עצמו לשיפור תוצאותיו של טיפול פסיכולוגי מודרני. בסדנא נלמד את עקרונות השיטה, וכלים טיפוליים מעשיים מכל אחד מארבעת המרכיבים של השיטה..

במסגרת המפגשים יוקנה רקע תיאורטי, ועיקר הזמן יוקדש להנגשה והטמעה של החומר ושל הכלים הטיפוליים המצוינים, שהשיטה מציעה, דרך התנסויות חווייתיות, פרקטיקה ותרגול להכרת המודל הכלים בסדנא ניתנים ליישום מיידי.

שרון דגן סלע - עובדת סוציאלית (MSW) עובדת במרפאה לברה"נ למבוגרים ביבנה ובמרפאת ילדים ונוער ברחובות (משרד הבריאות). מדריכה מומחית באיט"ה. בעלת שלב 3 בהסמכה של TEAM.

דר' גילה גאיל טורטן - רופאת משפחה בוגרת אוניברסיטת בן גוריון בנגב. עובדת בשירותי בריאות כללית במרפאה כפרית במחוז מרכז, ובמרפאת כאב נאות שקמה כיועצת בתחום הכאב וכמטפלת CBT. מטפלת מומחית באיט"ה ובוגרת לימודי תעודה ביעוץ משפחתי וזוגי. בעלת שלב 4 בהסמכה של TEAM.

טיפול בפחד מרגשות (Affect Phobia Therapy)

מנחים: ד"ר רות דרדיקמן עירון וד"ר יופ מאירס

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, החוויתי והמערכתית. השיטה מספקת מעין "מפת דרכים" המתווה מסלולים טיפוליים אפשריים בכל שלב בטיפול, ומאפשרת השגת שינוי טיפולי מעמיק ויציב בזמן קצר יחסית. בסדנא 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. למשתתפי הסדנא יישלח מאמר כחומר רקע לסדנא.

ד"ר יופ מאירס – פסיכולוג קליני ומדריך, לשעבר ראש המגמה לפסיכולוגיה קלינית של הילד באוניברסיטה העברית. בוגר תוכנית ההכשרה בטיפול דינמי חוויתי 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 חוויתי ממוקד, מנהלת המרפאה לבריאות הנפש של קופ"ח מאוחדת בחיפה.

נוירו-CBT: הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי פוגש את חקר המוח (Neuroscience)

מנחה: ד"ר הדס מור-אופק

מאין מגיעים חידושים בפרקטיקה ובתאוריה הטיפולית? על פי רוב הם פרי צורך המתעורר בשדה הקליני. אולם שינוי מתרחש גם כאשר מתגלים ממצאים חדשים, הרלוונטיים לתאוריה ולפרקטיקה הקלינית. בשני העשורים האחרונים חל מהפך פרדיגמטי בתחום ה- neuroscience שמזמין התבוננות מחודשת בתאוריה ובפרקטיקה הקוגניטיבית התנהגותית.

בסדנא המוצעת תוצגנה התפתחויות מתחום חקר המוח הרלוונטיות לעולם ה-CBT. הן תקושרנה למושגים ולתהליכים קוגניטיביים-התנהגותיים ולהתערבויות טיפוליות הנגזרות מהן.

התיאוריות שתסקרנה הן – ה Free Energy Principle: תאוריה גלובלית חדשנית אודות פעילות המוח, התיאוריה על מערכות הרגש הבסיסיות, וכן התיאוריה הפולי-וגלית: מודל עדכני על מערכת העצבים האוטונומית. המשתתפים יוזמנו להעלות חומרים קליניים שידגימו התערבויות מבוססות "נוירו-CBT": חיבור בין חקר המוח לתיאוריה והפרקטיקה של ה-CBT.

ד"ר הדס מור-אופק - פסיכולוגית קלינית מדריכה, מטפלת ומדריכה קוגניטיבית-התנהגותית ומנהלת תוכנית להכשרת מטפלי CBT. עוסקת בשילוב מדעי המוח בפרקטיקה הטיפולית ובמחקר.



יישומן של גישות והתערבויות אפקטיביות "משלימות ועכשוויות"

בטיפול בדיכאון בקרב מבוגרים ומתבגרים

מנחה: ד"ר חסינטו ענבר

סדנא זו תשלב מודולות ממוקדות בטיפול בדיכאון ובמצב רוח לא יציב בקרב מבוגרים ומתבגרים אשר יכללו ממד עיוני ובמיוחד ובהרחבה מימד מעשי – הערכה, קביעת יעדים ואסטרטגיות, תכנון תכניות התערבות אפקטיביות, טכניקות ותרגילים. Hope Therapy\* – מרכיבי הגישה החדשנית מבוססת פסיכותרפיה חיובית. Self Compassion Therapy - Compassion Focused Therapy\* - יישומים קליניים.

\* התערבויות להתמודדות עם ביקורת עצמית ולשינוי תחושת האשמה והבושה.  
\* מודל רב שלבי לטיפול החוסן הנפשי להתמודדות עם דיכאון  
\* התערבויות לטיפול "נפש גמישה" (flexible mind) ולחווה מחדש התשוקה לחיים.  
\* התערבויות מבוססות MBCT לטיפול קבלה כשלב ליבה ומרכזי לשינוי וטרנספורמציה.

\* התערבויות ומיומנויות מבוססות קשוביות ו-CBT בקרב בן/בת זוג והמשפחה.  
הסדנא מיועדת לכל המטפלים ב-CBT אשר רכשו ידע בסיסי או רחב בטיפול בדיכאון. לנרשמים לסדנא יישלח מייל עם חומר מקצועי. חומר רב לעבודה ולתרגול יימסר בזמן הסדנא.

ד"ר חסינטו ענבר – פסיכולוג קליני, מטפל ומדריך ב-CBT, בטיפול משפחתי וזוגי, ממטפל בפסיכותרפיה חיובית, מורשה ומדריך בהוראת היפנוזה.

טיפול CBT במבוגרים המאובחנים כסובלים מהפרעת קשב וריכוז

מנחה: ד"ר מור פורבין

הפרעת קשב וריכוז במבוגרים  
יש דבר כזה? איך זה נראה? למי זה מפריע? איך זה משפיע?  
למה CBT היא דרך הטיפול המומלצת לטיפול במצב זה?  
מה כולל טיפול CBT למטופלים שמציגים קשב וריכוז מאתגרים?

במהלך הסדנה אשלב ידע תיאורטי על ADHD לצד עקרונות טיפול, וכלים להתמודדות עם האתגרים המאפיינים את אלה שהתברכו (כן, התברכו)...בקשב וריכוז מאתגרים.

ב 7- השנים האחרונות אני עוסק באבחון וטיפול במבוגרים הסובלים מ ADHD במהלך השנים ליוויתי עשרות מטופלים ששינו את חייהם בשלל רבדים בזכות טיפול המושתת על יסודות ה CBT מטרת הסדנה היא לפתוח צוהר ולהציע כלים מעשיים אותם ניתן ליישם בקליניקה למטופלים הפונים ומבקשים טיפול בהפרעת קשב וריכוז.

באופן כללי לגבי הפרעת קשב וריכוז:

הפרעת קשב וריכוז היא אחת מקבוצת הפרעות פסיכיאטריות הסובלות מתת אבחון ותת טיפול אצל מבוגרים. מחקר אמריקני רחב היקף מצא כי 5.6% מהאנשים בגילאי 18-44 בארה"ב עונים על הקריטריונים לאבחנה של הפרעת קשב וריכוז. עד לתחילת שנות ה 90-חשבו החוקרים שמדובר בהפרעה הקשורה לילדות ונעלמת עם ההתבגרות. בשנים האחרונות, עם התפתחות אמצעי הדמיה ויכולתה של הרפואה להבין טוב יותר את האנטומיה ואת התהליכים הניורולוגים, נמצא שלפחות 60% מהילדים ימשיכו לסבול מתסמיני ההפרעה גם בבגרות. שלל מדריכי הטיפול (Guide line) בעולם ממליצים על טיפול תרופתי משולב עם פסיכותרפיה מסוג CBT היכולה לתת מענה לסל גדול של קשיים ובעיות המתלווים למטופלים הסובלים מהפרעת קשב וריכוז.

תחום הטיפול בהפרעת הקשב וריכוז אצל מבוגרים הינו בתת אבחון ובתת טיפול (פחות מ 20% מהסובלים מהפרעת קשב וריכוז בבגרותם מאובחנים ורק 1 מתוך 10 מאובחנים מקבלים טיפול).

מניסיוני בשנים האחרונות כפסיכיאטר המטפל ב ADHD אצל מבוגרים בשיטת CBT למדתי כי טיפול זה הינו בבחינת" משנה עולמות " לאלה הלוקחים בו חלק. כלל המידע והכלים שיינתנו בסדנא מבוסס על מקורות מידע אקדמיים וניסיון מעשי בטיפול ואבחון הפרעת קשב וריכוז.

ד"ר מור פורבין - פסיכיאטר מומחה מאז 2014, בוגר התוכנית התלת שנתית ללימודי CBT בתל השומר, בהנהלת יעקב סיני. לשעבר רופא בכיר במחלקה פסיכיאטרית בבית החולים באר יעקב, ניסיון עשיר ומגוון בהוראה והדרכה לשעבר מדריך קליני בחוג לפסיכיאטריה באוניברסיטת תל-אביב וטיטור לסטודנטים לרפואה בסבב בפסיכיאטריה. כיום רופא במרפאה לבריאות הנפש של שרותי בריאות כללית בחדרה. בעל קליניקה פרטית העוסקת בשלל התחלואה הפסיכיאטרית ובמיוחד באבחון, איזון תרופתי וטיפול CBT למבוגרים הסובלים מהפרעת קשב וריכוז

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

מנחה: 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. בסדנא זו נציע, בהתאם לשלבי השינוי, אינטגרציה של התערבויות מקשת של גישות טיפוליות (CBT, ראיון מוטיבציוני, סכמה תרפיה, גישה מערכתית) במטרה להגביר את יעילות הטיפול.

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

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.

האם בודהה היה (גם) מטפל CBT

מנחה: אמיר שפר

"כשם שלאוקיינוס יש טעם אחד, טעם המלח. כך גם לדהרמה ולדרך האימון יש טעם אחד, טעם החופש" אנגוטר ניקאיה

כאשר הבודהה התעורר לפני כ- 2600 שנה, הלימוד הראשון שלימד היה על 'ארבע האמיתות הנאצלות'. לימוד זה התייחס ל- מהם הגורמים לסבל בחיינו וכיצד ניתן לסיים סבל זה. כחלק מלימוד זה, הבודהה הרחיב בהמשך ולימד על '5 המצרפים', '12 החוליות', ו'הדרך המתומנת', כבסיס להבנה מעמיקה, לצד תרגול אופרטיבי לשחרור מהסבל, אל החופש ושביעות הרצון.

תוך כדי לימוד, העמקה ותרגול שלי, התוודעתי לתפיסות עמוקות בבודהיזם, הקשורות בעיניי ישירות לטיפול הקוגניטיבי התנהגותי, ואת הלימוד הזה אביא לסדנא זו. חשוב לי לציין כי בסדנא זו לא נעסוק בלימוד פרוטוקול סדור, אלא בהיכרות עם 'החכמה' הבודהיסטית והשיטות הייחודיות שהיא מציעה להתמודדות עם סבל והפסקתו. אני מוצא שמתודות אלו מסייעות לי רבות בהתמודדויות השונות שלי בחיי, וכן בעבודתי עם מטופלים הסובלים מהפרעות חרדה שונות (בייחוד OCD), דיכאון, טראומה ומחלות כרוניות, ועל כך נרחיב בסדנא זו.

בנוסף, נלמד ונחווה מספר מדיטציות. אך הלימוד יתמקד ב'חכמה' שהבודהה לימד בתרגול המדיטציות, וזאת לא ככלי לרגיעה, אלא כאסכולה לשינוי תפיסתי מעמיק (שימוש במדיטציה כדי "לחתוך דרך כל האשליות").

תכני הלימוד (נתון לשינויים):

יום 1-4 האמיתות; 5 המצרפים- השוואה בין הלימוד הבודהיסטי לעקרונות ה-CBT; מדיטציות (שאמאטה; מיינדפולנס; מטא) יום 2- יסודות מתוך הדרך המתומנת; 'הנוגדנים' לסבל במצבי חרדה, דיכאון וטראומה: דיבור והשקפה נכונה, סליחה, חמלה ונדיבות בהתאם לפילוסופיה הבודהיסטית; מדיטציות (שאמאטה; מיינדפולנס; מטא) .

"ידידי, באמצעות ביסוס הבהירות הקסומה של הקשב,

תוכלו להרפות מהניסיון להיאחז בעבר או בעתיד,

להתגבר על ההיצמדות והצער, לנטוש את הדבקות והחרדות,

ולעורר בליבכם חופש בלתי מעורער, כאן, עכשיו".

הבודהה

הסדנא פתוחה ל-15 משתתפים, אשר יש להם לפחות ניסיון בסיסי בטיפול CBT.  
אין צורך בניסיון קודם בפילוסופיה הבודהיסטית ו/או במדיטציות.

אמיר שפר – עו"ס MSW, מומחה ומדריך בטיפול CBT. רקע הקליני בהתפתחות הילד  
ובריאות הנפש. בשנים האחרונות עוסק בנקודת ההשקה בין הטיפול הקוגניטיבי  
התנהגותי לפילוסופיה הבודהיסטית, בעיקר סביב סבל, חולי ותקווה. ולומד, מלמד ומתרגל  
בארץ ובמזרח.