



הפלמ"ח 1 כפר סבא 44287
www.itacbt.co.il
president@itacbt.co.il
טלפון: 02-5882171

אגודת ישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי - איט"ה 2016

פגשים עם הפסיכותרפיה ההתנהגותית קוגניטיבית

מלון רימונים 'חוף התמירים' בעכו

מיום ראשון 21/2/17 עד יום שלישי ה 19/2/17

האגודה הישראלית לטיפול בהתנהגותי קוגניטיבי (אית"ה) מזמין אתכם להשתתף בכנס שיעירך

יום ראשון ה 19/2/17 בשעה 11:00 ועד יום שלישי 21/2/17 בשעה 18:00

הוועד של אイト"ה מארגן מספר רב של כנסים מקצועיים במהלך השנה. הכנס הנוכחי הינו הכנס החמישי במספר ומהווה המשך מסורת חדשה בפעילויות של אイト"ה שהחלה בהצלחה רבה לפני

כשש שנים

בשונה מכנסים מקצועיים אחרים שמארגן הוועד, מהוות הכנס הנוכחי הזדמנויות יהודית עברית המשתתפים ליהנות מלמידה מקצועית מעמיקה ב מגוון נושאים הקשורים לטיפול בהתנהגותי קוגניטיבי ובוסף ליהנות מפגש חברתי תרבותי בין מטפלים העוסקים בתחום. השנה נוספת גם חלק מדעי בקורס הצגת פוסטרים של חוקרים בתחום ה CBT.

נשמח לראותכם אתנו בכנס

הוועדה המארגנת של הכנס

מר יעקב סיני

ד"ר יוסי אדר

ועד איט"ה (בסדר א – ב)
ד"ר דני דרבי – יו"ר איט"ה
מר יעקב סיני – יו"ר איט"ה
ד"ר יוסי אדר
ד"ר ריצ'רד אורינג
ד"ר נעמי אפל
גב' אנה גולדברט
גב' נעמי דותן
ד"ר לילך רחמים
מר מאיר שוסטר

מבנה הכנס

הכנס יכלול סדנאות לימודיות קצרות עם דגש DIDAKTI/לימודי אשר ימשכו כ 6 שעות אקדמיות וסדנאות ארוכות עם דגש התנסותי אשר ימשכו 14 שעות אקדמיות. ביום ראשון 19/2/17 תערךנה הסדנאות הקצרות ובימים שני ושלישי 17-20/2/17 הסדרנה הסדנאות הארוכות. בנוסף לסדנאות, התקיינה בערבים פעילויות חברתיות תרבותיות וכן מפגשים בלתי פורמלאים וערבי ריקודים

תוכנית הכנס

יום ראשון 3/2/12

11:00 - 09:00	הANCESות ראשונית (כולל קפה ועוגיות בהגעה)
13:30 – 11:00	מפגש ראשון של סדנה קצראה (כולל קפה רץ)
14:30 -13:30	ארוחת צהרים
16:00 -14:00	התארגנות כניסה לחדרים ומנוחה
18:00– 16:00	מפגש שני של סדנה קצראה (כולל קפה רץ)
20:00 – 18:30	ארוחת ערב חגיגית
20:15– 20:00	מפגש פתיחה
21:15 – 23:00	סדנת בידון ובהמשך ערב ריקודים

יום שני 4/2/12

09:00 – 08:00	ארוחת בוקר
13:00 – 09:00	מפגשים בסדנאות ארוכות (כולל קפה רץ)
14:00 – 13:00	ארוחת צהרים
16:00 – 14:00	מנוחת צהרים והציג פוסטרים מדיעים
18:30 – 16:00	מפגשים בסדנאות ארוכות (כולל קפה רץ)
20:30 – 19:00	ארוחת ערב
– 20:30	סופר הגילה דרום אמריקאית

יום שלישי 5/2/12

09:00 – 08:00	ארוחת בוקר כולל החזרת חדרים לא יאוחר מ 11:00
13:00 – 09:00	מפגשים בסדנאות ארוכות (כולל קפה רץ)
14:00 – 13:00	ארוחת צהרים
15:00 – 14:00	מנוחת צהרים (לא בחדרים)
17:00 – 15:00	מפגשים סיום בסדנאות ארוכות (כולל קפה רץ)
17:00	סיום הכנס ולאחריו מפגש מנהים קצר לסיום

כל משתתף בכנס יוכל להשתתף בסדנה קצרה אחת ובסדנה ארוכה אחת בלבד.
השיעור לסדראות ייעשה על פי העיקרונו של 'כל הקודם זוכה'.

חוובה לרשום בטופס ההרשמה שלוש עדיפויות ב כדי שבמידה והסדנה הראשונה שביקשתם הتمלאה תופנו לסדרה השנייה בעדיפות שלבכם. מ

משתתף שלא ירשם 3 עדיפויות כנדרש עלול להיות משובץ לסדרה שלא נרשם אליו. מספר המקומות בכל סדנה מוגבל לכ- 15 משתתפים בפועל. סדנה שלא יירשמו אליה מספיק נרשמים לאHIPATHA.

במהלך הכנס לא ניתן אפשרות של מעבר מסדנא לסדרא.

בטופס הרשמה יש לציין שלוש עדיפויות לסדרה קצרה ביום ראשון ולשלוש עדיפויות לסדרה ארוכה ביום שני ושלישי

עלויות וסדרי הרשמה

להbery איט"ה סטודנטים ומתחמים												תפוצה
לאנשי מקצוע אחרים												להbery איט"ה סטודנטים ומתחמים
ליום השני והשלישי בלבד	ליום הראשון בלבד	ליום הראשון בלבד + לינה וארוחת בוקר למחרות	לכל הכנס	לכל הכנס	ליום הראשון והשלישי בלבד	ליום הראשון בלבד לא לינה	ליום הראשון בלבד לא לינה	ליום הראשון בלבד + לינה וארוחת בוקר למחרות	לכל הכנס	לכל הכנס	תפוצה	לכל הכנס
1450	----	1350	2280	1253	----	1143	1885	אדם בחדר זוגי				
1850	----	1700	2990	1578	----	1473	2530	יחיד בחדר				
1350	750	-----	1750	1163	675	-----	1490	השתתפות ללא לינה				

המחיר המוזל הוא להברי איט"ה, לסטודנטים שיצרפו תעודה סטודנט עדכנית

ולתמידי 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 בנוסה שלוש ארוחות ביום שתייה לאורך כל הסדנאות, השתתפות בסדנאות ובפעילות חברתיות תרבותיות.

אנו שימו לב

- * ניתן להירשם לכל הכנס עם או בלי לינה.
- * הנרשמים ללא לינה ייהנו מכל הפעילויות וארוחת הצהרים והערב **בלבד לינה במקום ולא ארוחת בוקר.**
- * ניתן להירשם ליום הראשון בלבד כולל לינה וארוחת בוקר למחರת
- * ניתן להירשם ליום השני והשלישי בלבד
- * ניתן להגיע לכנס גם עם בן/בת זוג. העלות הכספית לבן הזוג זהה לתעריף הגובה של 'אנשי מקצוע אחרים'. בן הזוג יוכל ליהנות מכל הפעילויות הסובבות את הכנס ובמידה והוא איש מקצוע טיפולי יוכל גם להירשם לסדנאות המקצועיות התשלום יבוצע בשלושה תשלוםים שווים בשלוש המחרות לתאריכים הבאים: המאה ראשונה ליום 5/12/16, המאה שנייה ליום 5/1/17, המאה שלישיית ליום 5/2/17 ההרשמה תסתיים ב-1. רישום מאוחר יותר יתאפשר רק על בסיס מקום פנו. את טופס ההרשמה המצורף בסוף החוברת והצ'קים יש למלא לפוקודת'גל כניסה בע"מ ולשלוח אל 'గל כניסה בע"מ' רח' קורא הדורות 43 ירושלים 93393 טלפונים 02-6731471 050-5207050

מדיניות ביטולים והרשמה

בעת ביטול ההרשמה עד 15 ימים לפני תחילת הכנס יוחזר התשלום בגיןו 150 ש"ח בעת ביטול ההרשמה מ 14 ימים לפני תחילת הכנס ועד יומיים לפני תחילתו יוחזרו 50% מהתשולם לכנס בעת ביטול ההרשמה פחות מ 48 שעות לפני תחילת הכנס לא יהיו החזרי כספים

פירוט קצר של הסדנאות ולאחריהן פירוט נרחב

סדנאות חדשות יופ ראשון 19/2/17 11:00 - 18:00 6 שניות		
1	ד"ר נעמי אפל	מודל זה"ב בטיפול זוגי התנהגותי קוגניטיבי
2	ד"ר מירה אציל	פיתוח אינטלקגנציה בריאותית - מודל אינטגרטיבי
3	ד"ר עודד בן ארוש	"What is up (WhatsApp) with Obsessive-Compulsive Related Disorders"
4	גב' רוזanna ג'וסמן וד"ר שמואל מירס	טיפול מטה-קוגניטיבי (MCT) להפרעת חרדה מוככלת - תיאוריה וטיפול
5	גב' נעמי דותן	לשנות באם"ת – תוכנית השחמן"ט עשרה צעדים לטיפול CBT/REBT בקשישים בויסות רגשי של ילדים
6	גב' יעל דנק ובג' אורית מרין	מודל להנחתית קבוצה לנפגעות תקיפה מינית
7	ד"ר דני דרבי	סדנא מעשית לטיפול ב ROCD
8	גב' רות ויניאר	הפרעות אכילה-מחוסר שgasog ועד השמנת יתר
9	ד"ר חנה וייסמן	שילוב הפרוטוקול המאוחד (Barlow & al., 2011) בהדרכת הורים
10	ד"ר דני חמיאלי	הgal השליישי כתפיסה מאוחדת – מודל טיפול אינטגרטיבי ליישום בرمמות שונות של התערבות
11	ד"ר ויטלי טבלב	סודות שמאחוריו הרפיה
12	ד"ר יפתח יובל	ACT: עקרונות, אטגרים וכלים מעשיים
13	מר עופר כהן	"ציידת המחשבות" – פרוטוקול קוגניטיבי לטיפול בילדים
14	ד"ר יופ מאירוס	טיפול בפחד מרוגשות (Affect phobia)
15	ד"ר הדס מор-אופק	ישום הבנת תפקוד מערכת העצבים האוטונומית בטיפול הקוגניטיבי-התנהgeshi – The Polyvagal Theory
16	ד"ר רות מסר קויצקי	אני רעב/ה! סדנה קצרה ומוקדמת על סכוסך מוכר: אדם - מזון - דיאטה
17	ד"ר צופי מרום	"לא הבישן למד" – סדנת "טעימות" לטיפול בভיות, דימוי עצמי גמור, וחרדה חברתית
18	ד"ר ענבר חסינטו	יישומים קליניים – אינטגרציה של CBT, פסיכותרפיה חיובית ו- Well Being Therapy
19	ד"ר עופר פلد	מה עובד עם מטופלים היומנווהים תהליכי בשעה הטיפולית בסכמה רפואי
20	מר מיכאל פרלה	הגישה המוטיבציונית: מה עושים כשהמתופל "מסרב" להשתפר?
21	גב' יעל פרי הרצוביין'	cashaprotokol פוגש יהסים – גישה אינטגרטיבית לטיפול
22	ד"ר שרה פרידמן	מציאות מדומה: כל מה צריך לדעת
23	גב' מיכל צור דחווה ופרופסור אהוד (奥迪) בודניר	טיפול במזיקה על בסיס מיינדפולנס לחולים בדיכאון ברמיסיה: היכרות עם השיטה והתנסות אישית הוויתית קטרה עם השיטה /גב' מיכל צור דחווה ופרופסור אהוד בודניר
24	מר שאול קונטני	מודל התערבות במשבר כולני מולטידיסיפלינרי וקצר מועד, מבוסס CBT לילדים ונוצר

	איך להאריך את זרועינו הטיפולית: CBT מרחוק	ד"ר ארנון רולניק, גב' תמר דגן ומר דודור גרוביניך ומר אמיר גלבוע	25
26	CBTディエイリーディレクターによる治療技術の発展: CBTの概念と実践	ダニエル・リード・ダミアーノ	
27	טכניות ארגוניציה פוגשת את הדמיון: דמיון מודרך, טכניקות הרפיה ומדיטציה, כלים טיפוליים	ד"ר יוסי אדריך	
28	טכניות חדשות בטיפול קוגניטיבי התנהגותי בהרדה חברתיות	ד"ר עידן אדרקה	
29	להיות מושלם או לא להיות: כיצד להפוך פרפקציוניזם מגורם מתחזק טרנס-דייגנוצטי לגורם לרוחה נפשית (אוסידי, חרדה חברתיות, דיכאון, אנורקסיה וכו')	ד"ר ריצ'רד אורינג'	
30	סדנת ACT מתקדמה	מר רן אלמוג	
31	ACT לטף- סדנת ACT לטיפול ילדים	גב'安娜·골דברט	
32	היפנוזה ו CBT	ד"ר גבי גולן	
33	מטפלים כטוכנים להטמעה רגשית-תרבותות של התרבות מבססת ראיות: לקחים מעובדה במערכות ההינוך ובמדיניות מתפתחות	ד"ר ליאת הלפרן	
34	"כשרולניק פוגש את באREL": הביווידבק והפרוטוקול המאוחד משלבים ידיים	מר אסף גיטלר ומר נמרוד אורן	
35	מי מטפל במטפל - קשיים ואתגרים	ד"ר ירון זיו	
36	טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בתפקידים ניהוליים בהפרעות פסיכולוגיות – הפרעת קשב, הפרעת חרדה, דיכאון וקשישים תשושי נש	ד"ר גיל מאור	
37	סדנה בויסות רגשי	ד"ר סרג'יו מרצ'בסקי	
38	לשיטה את הפלש侃ים עם סבון: טיפול בהפרעה כפיזית פוסט טראומטית	ד"ר ניצה נקש	
39	"הילכו שניים (או שלושה?) יחדיו בלתי אם נועדו?" גשטעלט ו- CBT ומינידפולנס בעבודות בצוותא (אקלקטיות מושכלת)	גב' קלודיה צבדן	
40	הדרכת הורים באמצעות הקניתה כישורי חיים וכישורי הורות בדרכי שלום: הורים כקו-תרפאיסטים	מר יששכר עשת	
41	אפשר גם בלי פתולוגיה: יישום גישת הפסיכולוגיה החיובית לפיתוח רגשות חיוביים בקרב מטופלים	פרופסור תמי רונן	

סדנאות קצרות

מודל זה"ב בטיפול זוגי התנהגוותי קוגניטיבי / ד"ר נעמי אפל

המחקרדים משנות השבעים ועד היום מראים באופן שטיפול זוגי הוא אפקטיבי. טיפול זוגי התנהגוותי קוגניטיבי שם דגש על האינטראקציה בין בני הזוג ביכולת לוחות, להבינו ולבטא תחilibיות קוגניטיביים, רגשיים והתנהגוויות. תוך בחינת האופן השונה בו בני זוג תופסים את עצםם, את בני זוגם, את משפטתם, את אופן התנהגותם ואת העתיד הזוגי שלהם. מטרת הטיפול לסייע לבני הזוג להשוו במשמעות תפיסות, ערכיהם, רגשות והתנהגוויות בלתי ייעילות במטרה ליצור התאמות שיאפשרו להם לשגשג ברמה הוגנית והמשפחתיות.

מודל זה"ב (אפל, בהדפסה), מהוות מסגרת רעיונית לטיפול זוגי ב – CBT ומציג קווים מנהיים לטיפול התנהגוותי קוגניטיבי באופן כללי וטיפול זוגי בפרט. המודל שם דגש על התהליך הטיפולי הזוגי ב – CBT, כמו גם על התכניות בעבודה עם זוגות. הסדנה תאפשר למשתתפים להכיר מקרוב את המודל, תוך שימוש בדוגמאות רבות ותוך אפשרות להתנסות בהפעלו טיפול זוגי.

ד"ר נעמי אפל, עו"ס, מנהלת מכון שיטות ומנהלת אקדמית של המגמה לטיפול הורי, זוגי ומשפחתי בתה"ש. פרסמה מאמרים וHAMISHA ספרים. ספרה: "כוחו של CBT בטיפול זוגי", נמצא בימין אלה בהדפסה.

פריט ביבליוגרפי:

אפל, נ. (2015). לדבר CBT עם הורים וילדים – מדריך למטפל התנהגוותי קוגניטיבי, קריית ביאליק: הוצאה את.

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

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

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

Schnarch, D. (2009). *Passionate Marriage Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationships*. Beaufort Books.

פיתוח אינטיליגנציה בריאוותית - מודל אינטגרטיבי / ד"ר מירה אציל

תיאור למידה תיאורטיבית והתנסות בפיתוח "אינטיליגנציה בריאוותית" לגברת האפקטיביות הטיפולית עם מטופלים המתמודדים עם סוגיות בריאות. הסדנא מאפשר התנסות בשילוב כלים קוגניטיביים-התנהגוויות, ואמצעים יצירתיים (דמיון, מטאפורות, סיפורים) כדי ליצור התאמאה אישית "בתפירה עילית" למטופל. המטרה: העצמת המטופל וגיוון כוחות החלמה הפנימיים המזויים בו, יחד עם העצמת המטפל ומונעת שחיקה.

קריאה: מירה אציל "אינטיליגנציה בריאוותית" (מודן 2012)

מנחה ד"ר מירה אציל, פסיכולוגית קלינית ורפואית בכירה, מדריכה. atzilim@gmail.com

"What is up (WhatsApp) with Obsessive-Compulsive Related Disorders" ד"ר עודד בן ארוֹש"

מנחה: ד"ר עודד בן ארוֹש וצוות המרכז הישראלי לטיפול בהפרעות טורידניות כפיזיות

מטרת הסדנה: להציג את הדיוון הרלוונטי בנושא יישום חדשני בטיפול בהפרעות טורידניות כפיזיות.

התיאוריה עליה מבוססת הטיפול התנתגוטי-קוגניטיבי בהפרעות טורידניות-כפיזיות עברה שינויים רבים בעשור האחרון. במהלך הסדנא יציגו שינויים אלו תוך מתן דגש על עדכון התפיסה לפיה הפרעות טורידניות-כפיזיות הן הפרעות חרדה בלבד ויבחנו תפיסות חדשות לפיהן ניתן להבין את ההפרעות בתמכוורת התנתגוטית. יוצג מודל לפיו הפרעות שונות בעלות דפוס משותף ותקבזו תחת הcotreatment "הפרעת OCD ספקטרום" אשר בעבר השתיכו להפרעות אימפלסיביות (טריכוטילומניה, חיטוט גוף, הימורם), הפרעת אישיות (הפרעת אישיות טורידנית כפיזית), והפרעות סומאטופורמיות (הפרעת דימוי גוף). על בסיס שינוי זה יוצגו שיטות טיפול התואמות את התפיסה. בעיקר יושם דגש על השימוש בקובוצה בעורת אפליקטיבית WhatsApp כחalker אינטגרלי מהטיפול תוך שימוש בדוגמאות קליניות.

פריט ביבליוגרפיה

Intensive Outpatient Treatment for Obsessive-Compulsive Spectrum Disorders

Oded Ben-Arush, PsyD, Jessica B. Wexler, PsyD, and Joseph Zohar, Israeli Journal of Psychiatry Vol 45 No. 3 (2008) 193–200

Cross-cutting issues and future directions for the OCD spectrum

Hollander, Eric, Montefiore Medical Center, University Hospital of Albert Einstein College of Medicine, Bronx, NY, US

טיפול מטא-קוגניטיבי (MCT) להפרעת חרדה מוככלת - תיאוריה וטיפול/ רוזאנה ג'וסמן וד"ר שמואל מיירס

"Thoughts don't matter but your response to them does"

Adrian Wells (2009)

טיפול מטא-קוגניטיבי (MCT) היינו שיטת טיפול מבוססת מחקר שפותחה ע"י Professor Adrian Wells, הששמה דגש על שינוי מטא-קוגניטיבי. השיטה תופסת תואוצה בשנים האחרונות ומיעעדת לטיפול במגוון הפרעות שונות: OCD, PTSD, GAD, דיכאון, פסיכוזה והסתגלות למחלות גופניות. המודל המטא-קוגניטיבי להפרעת חרדה מוככלת, מדגיש את התפקיד של אלומות מטא-קוגניטיביות לגבי דאגה. דאגה על דאגה (meta-D) ואת השימוש באסטרטגיות לשיליטה בדאגה. הטיפול מתמקד במרכיבים האלה ולא בתוכן הדאגה. המודל להפרעת חרדה מוככלת מייצג את האב-טיפול למודלים מטא-קוגניטיביים של הפרעות נפשיות אחרות ולכן מהוועה נקודה התחלתית חשובה בהבנת הגישה ובשימושה לרוב ההפרעות נפשיות.

מטרות הסדנא: לתת מבוא לטיפול מטא-קוגניטיבי, להציג את התיאוריה המבוססת על מודל ה-S-REF ולהתמקד בפרוטוקול MCT לאבחנת הפרעת חרדה מוככלת. במהלך הסדנא המשתפים ילמדו איך לבנות המשגה, את דרך גישת המטופל למודל (סוציאליזציה) וכן התרבותיות שונות. הסדנא תהיה DIDACTIC וחוויותית.

מנחים:

Institute of Metacognitive Therapy, Manchester - MCT - מה-MSW, מוסמכת כמטפלת England England מרצה באונ' חיפה ורכות קידום CBT בבית חולים "מזר". מומחית ומדריכה ב-rosannajosman@gmail.com.CBT

שמואל מיירס MSc, PhD, ClinPsyD, עבד באופן נרחב עם Adrian Wells במחקר מטא-קוגניטיבי וגם קיבל הכשרה מאנו ב-MCT. שמואל הוקם מיטיב ובר אילן וייש לו קליניקה פרטיטיבית בירושלים. s.g.myers2013@gmail.com

ביבליוגרפיה:

Wells, A. (1999). A Metacognitive Model and Therapy for Generalized Anxiety Disorder. Clinical Psychology and Psychotherapy 6. 86-95. מאמר זה ישלח למשתתפים

Wells, A. (2009). Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. New York: Guilford Press

Wells, A. (2013). Advances in Metacognitive Therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*,

לשנות באם"ת – תוכנית השחמן"ט עשרה צעדים לטיפול בקשימם בויסות רגשי של ילדים / גב' נעמי דורון

מגון של הפרעות ורגשות מאופייניות בקשימים בויסות רגשי, ובן הפרעת חרדה, דיכאון, הפרעת קשב וריכוז והיפראקטיביות, הפרעה על הרצת האוטיסטי וקשימים בויסות חושי. מודלים טיפולים שונים נועדו לספק מענה טיפולית להפרעות אלו בילדים.

העבודה הטיפולית עם ילדים הינה מתוגרת ובעלת אפינויים יהודים ומחיבת את המטופלים התנagogותיים קוגניטיביים לתרגם את העבודה לשפתם של ילדים תוך אימוץ גישה "משחקת" יצירתיות ומגוונת – על מנת לקדם. מטופלים העובדים עם ילדים יכולים להפיק מעובדה מבנית וברורה תוך בניית תכנית טיפולית המותאמת לשבי ההתקפות השונות שלהם מטופלים.

התוכנית לשנות באם"ת – תוכנית השחמן"ט היא תוכנית אינטגרטיבית שפיתחה מנהלת הסדנא ברוח המודול הטרנסדייאגנוסטי של ברלו (Barlow, 2011), המתיחס לויסות רגשי באופן כללי במקרים לטפל בסימפטום ובഫראעה ספציפית. התוכנית – המבוססת על הטיפול הקוגניטיבי-ה坦נוגותי בdagש על REBT, כולמר על הגישה הרציונלית – אמותביבית-ה坦נוגותית מבית מדרשו של אלברט אליס (Ellis, 1962) – מפעילה גם התערבות התנagogותית וגם עקרונות מהגשטלט.

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

בסדנא תוצג התוכנית צעד אחד, דרך מקירם טיפולים, בהתאם לילדים, תוך שימוש בתכליים טיפוליים חזותיים יהודים שפותחו ע"י מנהלת הסדנא בהם: המשחק לשחק באם"ת, ערכת הרגורשות המגנטית – רגע של רגש", טפסים חדשים לעובדה, ורעיון צירתיים נוספים. המנחה: נעמי דורון פסיכולוגית חינוכית מומחית, מדריכה מוסמכת ב- CBT ו-REBT. מטעם מכון אלברט אליס בניו יורק, מטפלת ביופידבק מוסמכת. מרצה בתוכניות ההכשרה לטיפול קוגניטיבי התנagogותי, מכךירה ומדריכה מטפלים. מנהלת את קליניקת נעמי דורון לטיפולילדים ופתחת המשחק הטיפולי לשחק באם"ת ואתلوح הרגורשות המגנטית רגע של רגש. nomidot.co.il .

דרידון, ו' (1999). טיפול התנagogותי רצינוני-אמותביבי: היבטים רצינוניים בהפרעות התנagogותיות ורגשות. כרך ביאליק: אה.

מלקינסון, ר' (1993). טיפול רצינוני-אמותביבי: תיאוריה ויישום. *שיחות*, ז(3), 174-165.

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

מודל להנחתית קבועה לנפגעות תקיפה מינית / גב' יעל דנק וגב' אורית מריץ

מטרת הסדנא: הצגת מודל טיפולי יהודי לנפגעות תקיפה מינית באמצעות עבודה קבועתית.

המודל שיזגג בסדנה פותח לצורך טיפול בטראומה מרכיבת על בסיס המודול של ג'ודית הרמן (1992). הוא מבוסס על שלושה שלבים: הקניית בטחון ויצירת אמון, היספור האישני וליומוד מיומנויות וכישורי חיים. שלושת שלבי הסדנא נותנים מענה למרכיבי הטראומה וכן תואמים את שלבי ההתקפות של הקבוצה הטיפולית. באמצעות תהליך הטיפול המוצע ניתן מענה לסוגיות כגון היכילות לספר את היספור האישני ולהקשב לשאל אחרת, פיתוח כישורי תמייה והכללה, פיתוח מיומנויות של ויסות עצמי ותמודדות עם מצבים ביעילות ועוד.

בסדנא ניתן רקע על פגיעה מינית והשלכותיה והסgoיות עמן מתמודדות המשתפות. הסדנה תכלול התנסות מעשית תוך שימוש בכלים קוגניטיביים-ה坦נוגותיים ואמצאים בלתי מילוליים (תנוועה, ציור וכו'). כמו כן נבחן את יעילותו של המודל כבסיס לטיפול באוכלוסיות נספפות הסובלות מטראומה וטראומה מרכיבת.

הסדנא מיועדת לאנשי מקצוע שעורצים להעמק את הידע בנושא של פגיעות מיניות, טראומה ועובדת קבועתית.

על המנוחות: יעל דנק-עו"ס פסיכותרפיסטית, בעלת קליניקה עצמאית, מדריכה סטודנטיות במרכז סיוע לנפגעות תקיפה מינית ומנחה פרויקט מנטוריות במרכז סיוע לנפגעות תקיפה מינית.

אורית מריץ – פסיכותרפיסטית, תרפיסטית בתנועה, מנהת קבוצות, עבדה למשך 20 שנה עם מתבגרים ומבוגרים באונון פרטוני, זוגי, משפחתי וקובוצתי. בעלת קליניקה פרטנית. מתחילה בטיפול בנפגעות תקיפה מינית.

סדנא מעשית לטיפול ב ROCD / ד"ר דני דרבי

או הפרעה טורדנית כפיטית עם מיקוד בייחסים, מקבלת בשנים האחרונות תשומת לב מחקרית וקלינית.

אנשים הסובלים מ ROCD נתקעים בשאלות שיכלנו עסוקום בהן ברמה כזאת או אחרת. עבורם שאלות כמו האם אני אהוב?, האם אהוב, האם הקשר נכון? האם אני ממש? ועיסוק בתכונות פנימיות וחיצונית של בן הזוג, הופכים לספקות מיסטיות וניסיונות חווורים לפתר את הסוגיה על ידי ניתוח, בדיקות, התיעצויות והיפוש אחר אישוריהם פנימיים וחיצוניים.

בסדנה זו אציג את הידע העדכני ביותר על ROCD. במערכות יחסים רומנטיות, אציג מודל להבנת הבעיה והగורמים המתחזקים אותה וכן את הידע העדכני ביותר לגבי טיפול בעיה.

נתמקד בזיהוי ואיתgor של פגיעויות עצמי, אמונות לא אדפטיביות של מערכות יחסים ואהבה, פחד מהרטה ועוד.

המרצה, ד"ר דני דרבי, פסיכולוג קליני וד"ר למיניות האדם, מייסד ומנהל מרכז קוגנטיבי ומיסיד שותף, עם פרופסור גיא דורון, שליחת היחידה למחקר וטיפול בהפרעה טורדנית כפיטית בייחסים (ROCD) שבמרכז הבינתחומי בהרצליה

הפרעות אכילה-מחוסר שgasוג ועד השמנת יתר / גב' רות וייניאר

מטרת הסדנא: האכילה היא אחד הנושאים בהם מדובר הפסיכולוגיה והתזונה נפגשים. בסדנא ניתן מבט-על על נושא הפרעות האכילה למיניהן, נתנסת בຄלים אבחוניים ונותעכט בשאלות מעניינות בתחום.

תובן הסדנא - נדבר על:

- פסיכופתולוגיה, הרגלי תזונה לא יעילים ומרכיבי תזונה לא מאוזנים.
- אבחון וחשיבותו, טעויות באבחון, כלים לאבחון, וקו-מורבידיות.
- לדת מהמשקל במקומות לרdat במשקל – התנסות המשתתפים בבדיקה של ערבים גופניים.
- טיפול בהפרעות אכילה. נועבר על הprotookול הטואנס דיאגנוסטי של Fairburn (בקיצור נמרץ).
- מתי נכון לשלב טיפול תזונתי לעלייה או ירידה במשקל.
- האם אוביזות היא גם סוג של הפרעת אכילה למרות שהיא לא נמנית עלייה ב-DSM-5.
- חוסר שgasוג אצל תינוקות, בעיות אכילה והשמנת יתר אצל ילדים.

הנחה: רות וייניאר, פסיכולוגית קלינית והפתוחנית ותיקה, מדריכה באית"ח, מאמנת אישית ובעל רקע וניסיון בתזונה מעל 25 שנה. פרטנית פרטנית בהרצליה ובירושלים.

ביבליוגרפיה:

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

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

Fraiberg Selma- Clinical Studies in Infant Mental Health: The First Year of Life. Ch. V, pp. 103-140, Basic Books, 1980.

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

Oniriyuka Alphonsus N. -Evaluation and Management of the Child with Failure to Thrive, in Hospital Chronicles, 2011, 6 (1): pp. 9-23.

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

ויניאר רות-(2012)- תוכנית אימונית-טיפולית לביריאות ומשקל לילדים עם משקל עודף (לא פורסם-יחולק למשתתפני הסדנא)

שילוב הפרוטוקול המאוחד (Barlow & al., 2011) בהדרכת הורים/הנה

ויסמן

ד"ר חנה ויסמן, פסיכולוגית רפואית וחינוכית מדריכה, מומחית ומדריכה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי, פסיכולוגיה ראשית בבה"ח ליליאן ואדמונד ספרा, תל השומר. משפטת ומדריכה בклиיניקה בכפר סבא.

במהלך התהליך הטיפולי המטפל פועמים רבים אצל הורים חרדה ורגשות עצומותיים הנתפסים אצל ההורה כשליליים. אלו מביאים בעקבותיהם התנהגויות מהזקות ושמורות פתולוגיות כגון המגנות ונשיגה מסמכות הורית, דורשות, קושי לראות את צרכי הילד, הדחקה, הסתרה ועוד.

מצבים רגשיים אלו שכיחים אצל הורים אשר מבינים קוגניטיבית את ה"תקינות", אך חסומים ביכולתם לעשות שינוי! הפרוטוקול הטרנס דיאגנסטי המאוחד הינו ממוקד רגש ועוסק בשיפור יכולת המטופלים להתמודד עם מצביו חרדה ומצבים רגשיים באופן כליל במקומם בסימפטומים והפרעות ספציפיות ולפיכך מתאים במיוחד למיוחד ליישום בהדרכת הורים. הפרוטוקול מציע מגוון טכניקות קוגניטיביות, התנהגותיות ושיטות מבוססות מינידפולנס להבאת הרגשות למצב אדפטיבי ופונקציונאלי בהתאם אישית לכל מטופל.

בסדנא יישומית זו, נרתום אלמנטים מרכזים מתוך הפרוטוקול המאוחד ומגישות נוספות להקלת וקידום השימוש בהתמודדות ההורית. יובאו תאורטי מקרים ודוגמאות.

ביבליוגרפיה:

Barlow, D.H., Farchione, T. J., Ellard, K. K., Fairholme ,C, Boisseau, C. L., Ellard, K. K., Ehrenreich-May, J. T. (2011). Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders. Therapist guide. Oxford university press

הgal השלישי כתפיסה מאוחדת – מודל טיפולי אינטגרטיבי לישום ברמות שונות של התערבות/ד"ר דני חמיאל

ד"ר דני חמיאל (מנהל יחידת CBT במרכז לברהן ע"ש בריל שירותי בריאות כללית, ת'א, מרצה בכיר בבית הספר לפסיכולוגיה המרכז הבינתחומי הרצליה, מנהל תוכניות, מרכז חוסן ע"ש כהן הא里斯 ת'א).

בסדנא זו אציג גישה טיפולית פשוטה המתבססת על עקרונות מ- ה DBT, ACT, הגישה המטא-קוגניטיבית של Wells והמיןידפולנס. בגישה אינטגרטיבית זו יש דגש על שילוב של מרכיבים התנהגותיים, הומניסטיים, מטא-קוגניטיביים, מיקוד קשב ומיינידפולנס ומרכיבים פסיכופיזיולוגיים.

במרכז הגישה, חיזוק היכולת לזרויו של מרכיב החופש באדם, לכון להקלת רגשות ומחשבות ולא לפטרון, טכניות לשיליטה במיקוד הקשב והכוונה למוחיבות ולערכיהם, זיהוי האמביולנציה שעומדת בסיס הקושי אליו מגיע המטופל, התמודדות עם התשוקה הבלתי מושגת או יצירת התשוקה זאת.

אציג פרוטוקול פשוט ובהיר, המשגת מקרה המותאמת לפרוטוקול, ונדרן במספר מקרים כדוגמאות לשימוש בפרוטוקול. ככל שהזמן יאפשר ניתן יהיה להציג את השימוש בפרוטוקול גם במקרים שימושו על ידי המשתתפים.

הפרוטוקול או חלקו ממנו ניתנים לישום ברמות שונות של התערבות:

- בהדר הטיפולים **אצל מטופלים בבריאות הנפש בתערבות CBT מלאה** בرمות של הפרעות קלות ובינוניות.
- **אצל אנשי מקצוע שאינם אנשי בריאות הנפש** כמו בעלי מקצוע רפואיים ופארא- רפואיים (רופאים, פיזיותרפיסטים, דיאטוניות...) או בהណור כמו בהדר הייעצת החינוכית בבית הספר.

סודות שמאחורי הרפיה/ד"ר ויטלי טבלב

מנחה: ויטלי טבלב, PhD, קריינולוג קליני מורה, מומחה בפסיכותרפיה קוגניטיבית-התנהגותית ומדרייך CBT.

הסדנה מציעה פרוטוקול של הרפיה תוך הצגה ותרגול יסודות שעשויים להעצים הצלחת הרפיה.

הרפיה היא כלי חשוב בתreatment רפואי, כמו הפרעות חרדה, התמכרות, הפרעות אכילה ועוד. מטרתו של מטפל קוגניטיבית-התנהגותית לא רק לגרום להרפיה אצל מטפל בתחום קליני אלא גם 'לשוך' לו את הכלים פיעיל וקל לישום מוחן לגישות טיפוליות. זאת כדי בין היתר לעודד מטפל לעובודה טיפולית אקטיבית ו עצמאית ולקצר הליך טיפול.

הסדנה נלמד ונתרגל הרפיה שטוחה שימושתת על יסודות פיזיולוגיים, כגון נשימות והרפיה שרירית הגוף, דבר שעשוו להקל על יישום הרפיה. בנוסף, משתתפי הסדנה ילמדו יותר גלו' מפתחות פסיכו-סמנטיבים וфизיולוגיים', כגון קול, מילים ומבנה הסקריפט, קצב נשימות, תנוחת גוף, הבעת פנים ועוד. יסודות אלה עשויים אף הם להגביר מידת הרפיה אצל מטפל, להעצים תחששות נזומות ונוחות וכפועל יוצאת לחוויות הצלחה הן אצל מטפל והן אצל מטפל.

Smith, J. C. (1988). Steps toward a cognitive-behavioral model of relaxation. *Biofeedback and self-regulation*, 13, 307-329.

Smith, J. C. (2007). The new psychology of relaxation and renewal. *Biofeedback*, 35, 85-89.

ACT: עקרונות, אתגרים וכלי מעשיים/ ד"ר יפתח יובל

הסדנה תتمקד ב- ACT (Acceptance and Commitment Therapy), שהיא הгиישה הרחבה והמשפיעה מבני טיפולי "הגל השלישי" - ACT. ACT הינה גישה טרנס-דייגנוזטיבית אשר אינה כובלה להגדרות המקבילות של הפרעות הנפש, וכן טיפולים הנגורים ממנה יכולים להתאים למגוון רחב של קשיים וביעוות. מטרת הטיפול ב- ACT היא העצמת הגמישות הפסיכולוגית, כלומר לסייע ללקוחות לחיות את חייהם ולנוע בכיוונים החשובים להם יחד עם המיחשובות, התחששות, הדחפים והרגשות המיעיקים עליהם, וזאת תוך נשיכת הנסיבות להאבק ולשלוט בהם, ובעיקר מוביל לחוכות שהם ייפתרו או ייעלמו. ייעילות הטיפול ב- ACT תלולה בכך שהקהלינים אינם אכן יכולים לנוטש את "אסטרטגיית השליטה" המשורשת האלה, וכן בהעברת אפקטיבית ברורה של שאר עקרונות הгиישה הוו, אשר אינם תמיד אינטואיטיביים וקלים להבנה והפנמה. בסדנא יוצגו העקרונות המרכזים של ACT, והוא תමיך בעיקר באתגרים המאפיינים את השלבים הראשוניים של הטיפול, הנובעים בראש ובראשונה מהצורך לתרגם את התיאוריה הרחבה והידע המדעי עליהם מושתת גישה זו ולהתאים לצרכי הפרקтика האידיסינקרטיבית הטיפולית.

הסדנה הינה סדנא קצרה. היא פותחה לכל, אך היכרות קודמת עם ACT רצויה.

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

פריט ביבליוגרפיה מומלץ:

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

"צידת המחשבות" – פרוטוקול קוגניטיבי לטיפול ילדים/ מר עופר כהן

העבודה ב- CBT עם ילדים דורשת התאמאה של מאפייני הטיפול לגילו של הילד וזמינות אתגרים מוחדים, כגון יצירה ותחזוק מוטיבציה (למשל, במקרה והילד הגיע לטיפול לבקשתו) והנגשת החלקים הפסיכו-חינוכיים לגילו של הילד ולעולם התוכן שלו. שיטת "צידת המחשבות" מziaה דרך יצירתיות להתגבר על קשיים אלו וכוללת שלושה מרכיבים:

- ספר הרתקאות טיפולו בשם "צידת המחשבות" (כהן, בהדפסה), שמזמין את הילד לטיפול ומסביר את החלקים הפסיכו-חינוכיים וטכניקות טיפוליות באופן מסקרן ונגיש
- משחק לוח ייחודי לתרגול מינומיות קוגניטיביות
- אtar אינטראקטיבי המסייע ביצירת תרגולים מוחן לחדר הטיפול.

הסדנה תחשוף את המשתתפים לשיטה המתפתחת ולרצינגל הטיפול שבסיסתה, הכוללת תיאוריות מעולם הטיפול הקוגניטיבי ומתחום המשחקולוגיה (Game theory).

עופר כהן הינו פסיכולוג חינוכי בהתמחות, פסיכותרפיסט קוגניטיבי-התנהגותי מומחה וכותב הספר "צידת המחשבות", עובד בשירותים הפסיכולוגיים של תורת-כרמל וחיפה ובקליניקה פרטית.

McGonigal, J. (2016) *Superbetter: The Power of Living Gamefully*, HarperCollins

טיפול בפוביה מרגשות (Affect phobia) ד"ר יופ מאירס

תוכן הסדנה: המודל הטיפולי שיזגג ויזוגם בסדנה, יצא מההנחה שלא מעט בעיות ורגשות מתפתחות על רקע פוביה מפני רגשות. המודל התיאורתי עליו מבוססת הטיפול, הוא מודל אינטגרטיבי אשר משלב עקרונות ומכבים משלו תיאוריות פסיכולוגיות: תיאוריית ההתקשרות, התיאוריה הפסיכודינמית ותיאוריות למידה (התנהגותית וקוגניטיבית). בחלק הראשון של הסדנה אציג את הבסיס התיאורטי של המודל. אציג את היישום הטיפולי של המודל בעורת קטיעי ויזידיאו על טיפולים אשר פיתחו את המודל, ובעיקר ל'מקולו זיל', לזכרה אני גם מקדריש את הסדנה. בחלק השני נלמד את שלבי המודל בヅרת קטיעי ויזידיאו noseips של טיפולים אמיוחים על ידי חלוצי הגישה. בחלק האחרון של הסדנה נתרגל גיבוש המשגש מקרה לפי המודל הטיפולי. המשתתפים מוזמנים להכין מקרה שלהם שיכל לחיות הבסיס להמשגה.

המנחה: ד"ר יופ מאירס. פסיכולוג קליני, מומחה ומדריך. לשעבר: ראש המאגמה לפסיכולוגיה חינוכית וקלינית של הילד, האוניברסיטה העברית, ירושלים. מחבר ספרים ומאמרים בתחום הטיפול התנהגותי-קוגניטיבי ו בתחום הטיפול החוויתי-динמי ופוביה מרגשות. בעבר ד"ר מאירס היה יו"ש ראש איט"ה. בביבליוגרפיה: יישלח למשתתפים שיירשמו לסדנה.

יישום הבנת תפקוד מערכת העצבים האוטונומית בטיפול הקוגניטיבי-

התנהגותי – The Polyvagal Theory / ד"ר הדס מורה-אופק

לממצאים מתחום ה- neuroscience חשיבות רבה לטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי. אחת ההתפתחויות המעניינות היא Polyvagal Theory, מודל עצמוני המבנה והתקוד של מערכת העצבים האוטונומית. מודל זה, המבוסס מחקירות, הוצע על ידי פרופ' פורט' פורגן, פסיכופיזיולוג בעל שם עולמי, ולפיו, מערכת העצבים האוטונומית מורכבת משולש תא מערכות, ביןיהן מתקיימים יחסי היררכיים ודינמיים. בשונה מהמודל שהיה מקובל עד כה, לפיו מערכת העצבים האוטונומית מורכבת מהמערכת הפארא סימפתטית, שפעלת ברגעה, והמערכת הסימפתטית, שפעלת בדחק, מודול זה מציע כי קיים חלק שלישי, המכונה "דורסו-וגלי", והוא פועל במצבים קיצוניים של סכנות חיים, בהם אין אפשרות לבריחת. פעילות מערכת זו מותבתת ברידיה במתחוליות ובתנוועויות.

ההיכרות עם מודול זה החשובה במהלך העבודה הקוגניטיבית התנהגותית, הן בשלב ההמשגה והן במהלך הטיפול. בסדנה יזגו יישומים להמשגה ולטיפול, ביניהם, התאמת התערבותיות הטיפולית על פי מידת הויסות של מערכת העצבים האוטונומית, יישום המודל לטיפול בהשיפה, ושימוש בטכניקות לגיוס תא המערכת העצביות השונות.

על המנחה: ד"ר הדס מורה-אופק. פסיכולוגית קלינית מדריכה ומדריכה קוגניטיבית התנהגותית. עוסקת הטיפול, הדרכה, הוראה ומחקר, תוך עניין בחיבור בין תהליכי מנשלים ומוחיים.

אוי רעב/ה! סדנה קצורה ומוקדחת על סכוסך מוכך: אדם - מזון – דיאטה / ד"ר

רות מסר קויצקי – פסיכולוגית קלינית

מעטם האנשים המסוגלים לקיים יחסים נורමליים, יחסים "קלילים" עם האוכל והאכילה, כמו למשל - לדעת מתי רעבים, לאכול רק כשרעבים, לא להסתבך עם דיאטות הרסניות....

רבים האנשים שיש להם קשיים פסיכולוגיים - סכוסך - עם האוכל. חלום סובלים מהפרעות אכילה.

אוכל ואכילה הם עולם ומולאו: דמיוי עצמי, שיטה בדוחים, קונפליקטים, סודות, ...

בסדנא זו נזכיר התיחסויות מעולם ה CBT לנושא האכילה וההפרעות הקשורות אליה, נדון ונתנסה בשיטות, דרכי הבנה ותכניות טיפוליות להפרעות מורכבות אלו והסימפטומים השונים שくん כוללות.

נתחיל בבעיות פשוטות הקשורות לנושא ושרובנו מכיריהם מעצמנו, ונגיע למורכבות ולמוסכבות יותר, מהן אנו פוגשים בקרבת מטופלינו. נזכיר ונדון בטכניות התערבות, תכניות טיפוליות ופרוטוקולים. נעשה ניתויים מסוימים שונים ונוחה בעצמנו את הנושא מנקודות מבט שונות. הסדנה תהיה תיאורטיבית, חוויתית ומעשית.

הסדנה, שתכלול כ- 15 משתתפים, קצרה וקומפקטיבית, מתאימה לכל מי שרוצה להיכנס לעולם רחב ומגוון זה, ולהתמודד עם שפע הנושאים הפסיכולוגיים שעולמים דרכו.

ניתן להביא תיאורי מקרה מן הקליניקה ושאלות לדין קבוצתי.

המנחה: ד"ר רות מסר קויצקי היא פסיכולוגית קלינית. עוסקת למשך 20 שנה בפסיכותרפיה, הוראה והדרכת CBT במסגרת שונות.

- Beck, J. S., *The Beck Diet Solution: Train Your Brain to Think Like a Thin Person*. Oxmoor House; Reprint edition, 2009
- Fairburn, C.G. Cooper, Z. Shafran R. Wilson T. (2008) *Eating Disorders: A Transdiagnostical Protocol*. In: D. H. Barlow (Editor), *Clinical Handbook of Psychological Disorders*. New York Guilford
- Fairburn, C G. Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders The Guilford Press; NY 2008
- Roth G., *Breaking Free from Emotional Eating*. USA: A Plume Book 1984
- Schaeffer, N. A., *Binge Eating and Other Eating Disorders* (2006) in: *Roadblocks in Cognitive-Behavioral Therapy: Transforming Challenges into Opportunities for Change* by Robert L. Leahy

"לא הבישן למד"- סדנת "טיפול בביישנות, דמיוי עצמי

גמוך, וחרדה חברתית / ד"ר צופי מרום

בסדנה תוכנן מהי ביישנות מופרזה וחרדה חברתית על כל טווחה, איפונים, הפרעה תיפקדות בעשיה, והפרעות נפשיות מוגבלות. נלמד כיצד לטפל בסובלים מההפרעה (כל טווח הגילאים). הטיפול שיוצג יכלול את העדכונים האחרוןים בשיפול בהפרעה. הטיפול מתאים ליישום פרטני וקובוצתי. הסדנה תיכלול הדגמת מרכיבי טיפול מטיפוליים שנעשו ומסיפורים מטופלים. הלימוד ייעשה גם באפן התנטוטי, תוך שיתוף ותירגול המשותפים. המשתתפים יוכלו להביא מקרים טיפוליים ונושאים עצמאיים. המשותפים יקבלו שלגונים ותוכמי עוזרא לאבחן וטיפול. הסדנה מיועדת למטפלים שעוסקים גם בטיפול בסובלים מחרדה חברתית ובعال"ד מוקדם בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי. הסדנה תציג כיצד ניתן עבדה טיפולית אינטגרטיבית לכל האלמנטים שמאפיינים חרדה חברתית ולטיפול בה, כדי לחולل שינוי במספר מצומצם של פגישות טיפוליות.*

ד"ר צופי מרום ראש תחומי CBT במרכז בריאות הנפש גהה פ"ת, ומנהלת בו מרכז לטיפול ומחקר בחרדה חברתית. בעלת ניסיון רב בטיפול בסובלים מה"ח ומנהת טיפולים קבועתיים למטופלים מה"ח בגהה.

- מרום צ, אדרקה ע, א. גלבוע-שכתמן (2011) . *חרדה חברתית* ב: טיפול התנהגותי-קוגניטיבי במוגרים, עורכים: צ. מרום, א. גלבוע-שכתמן, ג. מור, י. מאירס.(71-93)
- מ. ניובורן, ד. רווה, צ. מרום (2012) *CBT להרדה 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 עד ספרים ומאמרים מומלצים

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

יישומים קליניים – אינטגרציה חיובית ו- Well CBT, פסיכותרפיה חיובית ו- ד"ר חסינטו ענבר / Being Therapy

הסנה, בעלת אופי התנסותי ובסיסת בריאות מחקריות, תתקדם באינטגרציה בין הטיפול הקוגניטיבי ההתנהגותי, הפסיכותרפיה החיובית מוקדמת פתרונות וה- Well Being Therapy על פי המודל הרב מיידי של Ryff (2014) ואחרים.

הפסיכותרפיה החיובית – כולל האל השני בפסיכולוגיה חיובית היא מודל המיעוד לטפל בהפרעות רגשות מרכזיות – כגון דיכאון, טראומה חרדה חברתיות, פניה ועוד – ע"י עיצוב של רגשות חיובים, חזות, חוסן נפשי, תקווה, צמיחה ולבלוב, גם בזוגיות (Hope Focused Couple Therapy), החושת הכללית ומשמעות ולא רק על ידי הפחתת סימפטומים שליליים כגון עצב או אשמה.

בסנה נתנה בשילוב של טכניקות והתערבות אשר ניתנים ליישום ולתרגול באופן אינטיבידואלי, בזוגיות או בקבוצות בהפרעות רגשות רלוונטיות בטיפול הקליני, הפסיכו-חינוכי ובmeshber..

המנחה: ד"ר חסינטו ענבר פסיכולוג קליני, מדריך ומטפל ב- CBT ובטיפול משפחתי זוגי. מורה להוראת המדעים ולטיפול בהיפנוזה. משלב ה- CBT, הפסיכותרפיה החיובית וההיפנוזה הקוגניטיבית בטיפול קליני וחינוכי.

Ivtzan, L. et. al (2016) Adversity, resilience and transformational growth 103) In Second Wave Positive Psychology (pp.75-103). Routledge, London.

Ryff, C.D.(2014) Psychological well being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. Psychother Psychosom , 83:10-28.

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

מה עובד עם מטופלים היינוצוויטיים הילכיים בשעה הטיפולית בסכמה

תרפיה / ד"ר עופר פל'

סכמה טיפולית מציעה מגוון התערבותיות טיפוליות למצבים רגשיים בהם נתון המטופל. מחקר חדשני ישראלי מדגים אילו התערבותיות בתוך השעה הטיפולית מפחיתות אצל המטופל בrama הממידית את העמדת הנמנעת והמנוטקת, את העמדת המתנתנת והשתלטנית, את העמדת המבקרת ומענישה כלפי העצמי, ומה מגביר את העמדת הבוגרת, השkolah והחומרת. בסנה נלמד מה עובד בטיפול, מה כדי לעשות יותר ומהਐ כדי לשנות פחות... והאמן בתערבותיות שנמצאו יעילות עם אוכלוסייה מטופלים נמנעים, החוששים מധייתה ואובייחנו בהפרעת אישיות היינוצוויטית, השכיחה מבין הבעיות האישיות.

הסנה תלואה בהדגמות ותרגולים של התערבותיות סכמה טיפולית במצבים שונים בטיפול. על המנחה: ד"ר עופר פל, פסיכולוג קליני בכיר ומדריך מוסמך, מנהל בה"ס ל- CBT והמרכז לסקמה טיפולית רעננה, מרצה באוניברסיטה בר-אילן, ת"א ובחוגי הesthesia ב-T בארץ ו בחו"ל. סיים את לימודי הדוקטורט "Change processes in schema therapy treatment for clients diagnosed with avoidant personality disorder" במאמה לפסיכולוגיה קלינית באוניברסיטה בר-אילן בנושא

כשהפרוטוקול פוגש יהסים – גישה אינטגרטיבית לטיפול / יעל פרי

הרצוביין'

רבים מהמטופלים מוצאים עצם בקיים ברזי הטיפול הקוגניטיבי ההתנהגותי על שלבייו השונים (הערכה, פסיכו-חינוכי, הבניה קוגניטיבית, חשיפה ומנעת הישנות) וgmtים בהתאם להפרעות השונות או לSkills הפעילה השונות עימם המטופלים מוצאים לקליניקה. בסנה נתקדם באמצעות המקרים הטיפולים בהם ידע זה אינו מספק כדי להתקדם בטיפול. כאשר יש תקינות טיפולית, כאשר המטופל מועוני בטיפול אך מתקשה להגשים ולהרחיב קוגניציות או לבצע חשיפות, כאשר רגשות של כאס, שנאה, קנאה או אף אהבה עלולים כלפי המטופל ו"ማפיעים" לטיפול, ובאשר המטופל מתקשה עם רגשות דומים העולמים אצלו כלפי הטיפול. בסנה זו נפגש למשעה עם אמון היסוד על עצמי ועל האחר והרגשות הנגורים מהם, עם המשגה דגנית של הקשר הטיפולי, של יהסי אובייקט כפי שבאים לידי ביטוי בין המטופל ובין המטופל. נתקדם במושגי ההעברה והעברה נגידית ונלמד כיצד ניתן להבין וכייזד ניתן לעבד כאשר היהיסם הטיפולים מצויים במקודם הבעיה והטיפול יחד עם הפרוטוקול המבונה עמו אנו ממשיכים לעבוד במקביל. סנה זו מוצעת מתוך תפיסה אינטגרטיבית של עולם הטיפול המשלבת ראייה ועובדת הגעה בין גישות שונות.

יעל פרי הרצוביין' – M.A. בפסיכולוגיה קלינית מאוניברסיטת ת"א, בוגרת התוכנית הישראלית לפסיכותרפיה קוגניטיבית – התנהגותית בחסות אוניברסיטה בר-אילן. עובדת בклиника פרטיט בפ"ת עם נוער ומבוגרים, בוגרת קוגניטיבית-ההתנהגותית ובגישה דינמית. עבר שימשה כפסיכולוגית אחרית וכרכבת היחידה ללהפרעות חרדה במרפאות חז"צ מבוגרים בת – ימ" אברנאל".

מציאות מדומה: כל מה שצורך לדעת / ד"ר שרה פרידמן

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

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

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

2. VR מבוסס אינטרנט (IVR) שימוש כהתערבות מוקדמת למניעת PTSD בעקבות תאונות דרכים.

3. השימוש ב SnowWorld מציאות מדומה המשמש כסתה דעת בטיפול בכאב, שימוש גם כהתערבות מוקדמת בתחום מיון לאחר אירוע טראומטי.

4. יוצגו נתוני מחקר חדש השימוש ב"עה וירטואלי", מציאות מדומה לטיפול בחילולים שסובלים מ PTSD עקבות לחימה.

משתפי הסדנה יוכל להשתמש בצד של מציאות מדומה על מנת להרגיש את החוויה של טיפול בחשיפה ע"י VR.

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

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

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

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

הגישה המוטיבציונית: מה עושים כשהמתופל "מסרב" להשתפר? / מר מיכאל פרלה

מדוע אדם מכור לסמים לא מתאפשר לתוכנית גמילה לאורות שהוא עוזם לאבד את משפטחו וכיסיו? איך להתייחס למטופל שמסרב לטיפול בהתקפי הזעם שלו למורות המוחיר הבין שישו? כיצד ניתן לעבוד עם נערה שהונתה להתרבות טיפולית נגד רצונה? איך להגיב לטופול הסובל מ OCD חמור אך לא מעוניין בטיפול? הגישה המוטיבציונית ביססה את עצמה מאז שנות השמונים ככלי מרבי בארגון הכלים הטיפולי. הגישה מתמקדת בשאלת מה גורם לאנשים להשתנות ופיתח להתחמוץ עם הממצאים הרבים בהם מטופלים לא מודעים מוטיבציה מספקת לשינוי. במקום לחוסר מוטיבציה סוג של "התנדות", הגישה המוטיבציונית מתחמצת בחקר האמביוולנציה שמטופלים חשים סכיב תהליכי שינוי. זהה שיטה מנעה (במובן שהמתופל הוא בעל תפקיד אקטיבי), ממקדחת-מטופל להגברת רזונה בו ונרתע ממנו זו מנית. וזה שיטה מנעה (במובן שהמתופל הוא בעל תפקיד אקטיבי), ממקדחת-מטופל להגברת המוטיבציה הפנימית לשינוי על ידי חקירה ופתרון האmbיוולנציה. כוחה של הגישה נובע מהשלוב בין תובנות לגבי טבעו של השינוי לבין טכניקות מעשיות בהן משתמש המתופל כדי לעזור למטופלים להתකدم לעבר שינוי. בסדנה נלמד את עקרונות הגישה ונתagleל כמה מהטכניקות שהיא מציעה.

מיכאל פרלה: פסיכולוג קליני מדריך ופסיכולוג רפואי. עבד עם מבוגרים, מתבגרים וילדים. ניהול קליניקה שיקומית בונגבור, קנדה. ביום העבודה "ה בית לויינשטיין" ובפרקטיקה פרטית, מנהלה קבוצות ומלמד פסיכותרפיה ואת הגישה המוטיבציונית במסגרות שונות.

הגישה המוטיבציונית- הגברת מוטיבציה לשינוי/ויליאם ר' מילר, סטיבן רולינק. הוצאה אה.

הנ"ל הוא תרגום של ההוצאה הראשונה של הספר. עדרף (אך לא קרייטי...) לקרה את ההוצאה השלישית שלא תורגם
Miller, W.R. & Rollnick, S. (2012). Motivational Interviewing: Helping People Change. Guilford Press.

Toward a theory of motivational interviewing. Miller, William R.; Rose, Gary S. American Psychologist, Vol 64(6), Sep 2009, 527-537.

לינק למאמר:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2759607/>

טיפול במוזיקה על בסיס מיינדפולנס לחולים בדיכאון ברמיסיה: היכרות עם השיטה והתנסות אישית חוויתית קצרה עם השיטה /גב' מיכל צור דחווה ופרופסור אהוד בודנר

מיכל צור דחווה - מטפלת במוזיקה (MA), דוקטורנטית בתוכנית לתרפיה במוזיקה באוניברסיטת בר-אילן בהנחיית פרופ' אהוד בודנר. במסגרת עבודת הדוקטורט שלה פיתחה מיכל שיטת טיפול לחולים בדיכאון מזורי שנמצאים ברמיסיה. השיטה שנוצרה במספר מחלקות בארץ מבוססת על טיפול קבוצתי שמשלב שימוש במוזיקה ובמיינדפולנס.

פרופ' אהוד (奥迪) בודנר – פסיכולוג קליני ורופא, מומחה ומדריך בתחום אלה ובטיפול קוגניטיבי התנהגותי. אודי חוקר ומלמד במחלקה למוזיקה ובhogו המשלב למדעי החברה שבאוניברסיטה בר-אילן, הוא יציג מספר הוכחות אמפיריות ליעילות שיטת הטיפול.

הازנה למוזיקה מאפשרת השရית מאבי רוח שונים (Goethem & Sloboda, 2011). בנוסף, תרגול של טכניות מדיציה הקוראות מאבי רוח שונים (Teasdale et al., 2002 "MBCT"- Mindfulness Based Cognitive Therapy) יכול למנוע הישנות דיכאון מזורי. בסדנה זו אתגסס על מחקר חדשני המציג פרוטוקול המשלב בין שתי הטכניות ומודגים את הייעולות בויסות מצב הרוח אצל חולים בדיכאון ואצל אנשים בריאים.

המשתתפים נדרשים להביאו לסדנה על הטלפון הנידי שלהם שני שירותים, אחד שמעורר בהם תהוות עצות של עצב ואחד שמעורר בהם תהוות עוזה של שמחה (אונזיות הסופונה על ידי). המשתתפים ימלדו בסדנה כיצד להתמודד עם התהוותים שהשירותים מעוררים בהם באמצעות טכניות שונות של מיינדפולנס, במתירה לחוש "מבחן" ומבפניו" את הויהית הוויסות הרגשי בעת האזנה לשירותים ובעת עירור השירותים והאסתץיות שמתקשرون אליהם בדמיון. בנוסף, המשתתפים ירכשו ידoot רצינן שיטת הטיפול במוזיקה על בסיס המיינדפולנס וכן יחשפו לממצאים מעבודת הדוקטורט המעידים על ההשפעות של טיפול זה על חוליו בדיכאון ברמיסיה.

לסיום, הסדנה מספקת הצצה ראשונית ועינונית אל תוךagal השימושי של טיפול זה לכל מי שמתעניינים בשילוב של מרכיבים חוויתיים של עבודה בדמיון אל תוךagal השימושי של טיפול CBT. שלושה מאמרם בסיטים המופיעים בראשימת המקורות שבמסמך זה ישלהו למשתתפים שייעברו אליו את כתובות המיל שלם.

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

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

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

מודל התערבות במשבר כולני מולטיידיסיפלינרי וקצר מועד, מבוסס CBT לילדים ונוער/ מר שאול קוגניטיבי

המודל מבוסס על ניסיון קליני בן 10 שנים שיוושם ביחיד גשר של שלוחות. הסדנה מבוססת על ניסיון קליני בן 10 שנים שצברתי בניהול בפועל של שלוחה ויחידה גשר כל בטיפול אלפי ילדים ובני נוער. מדובר במודל של התערבות בסוגים שונים של משבורי חיים, שבסמידה זו או אחרת עוזרים או פוגעים משמעותית בחיוו הנוירטיביים של הילד. לרוב מדובר בילדים שבסופה של דבר יענו להגדה אבחנתית של Adjustment disorder אם כי גם הפרעות חרדה מסווגים שונים (חרחתית, ביצוע, התקפי פאניקה). מעוניינת במיזה הינה התערבות סביב עיני סרוב או חרדה בית ספר. בסדנה יודגשו מרכבי CBT קלאסים בהם משתמשים בהתערבויות כאלו אtagor קוגניטיבי כגון חשיפות in vivo ו- in vitro והזרכות ההורות. מנהה: שאול קוגניטיבי, עו"ס מומחה בCBT, חבר איט"ה.

איך להאריך את זרוענו הטיפולית: CBT מרחוק / ד"ר ארנון רולניק, מר אמר גלבוע, גב' תמר דגן ומר דror גרוניך

ד"ר ארנון רולניק, פסיכולוג קליני. מדריך ב CBT

אמיר גלבוע – מכון שיטתה

תמר דגן, ודדור גרוניך – מכון רולניק לפסיכותרפיה

הסדנה תלמיד מטפלים כיצד להרחב את האפשרויות הטיפוליות שלהם. משחר ימיה של הפסיכותרפיה אנו מתחשים דרכיהם שיאפשרו לטיפול להיות יותר אפקטיבי. האנליטיקאים הראשונים בחרו בטיפול ים יומי (או חמיש פעמים בשבוע), אנשי ה CBT דורשים את שעורי הבית כתנאי להמשכו של הטיפול גם מעבר לשעה הטיפולית. אבל סוד ידוע הוא שהליך גדול מהמטופליםינו מבעודם את שעורי הבית.

כニסתם של המחשב האינטראקטיב והטלפון הסלולרי להינו, פותחת דלת להארצת זרוענו הטיפולית באמצעות נוספים בסדנה אנו נמפה את תחום התערבותה ה CBT המוחש, אך נתקדם באירועה כלים פרקטיים הזמינים למטופלים ישראליים כבר כעת. נציג כלים שישים גם לטיפולים דינמיים וגם להתרבות מובסות CBT:

(א) טיפול הסקייפ נציג 10 עקרונות שהיפהו את הטיפול הזה לחוי וקרוב.

(ב) תוכנת ה Resonator שכונתה ל"הדהד" את הנושאים שעלו בשעה הטיפולית באופן פעיל במשך כל השבוע.

(ג) תוכנת ה BtB שפותחה באנגליה והוכחה כמחליפה טיפול קוגניציונאל – תוכנה זו תורגמה לעברית ומשתתפי הסגנה יתנסו בה

(ד) CBTwithyou – כלי מבוסס טלפון סלולרי, שנוצר כדי לסייע בתרגול, להפוך את תוכני הטיפול לזמינים בכל זמן ומקום ולאפשר מעקב נגיון וקל אחר תהליך השינוי.

בסדנה תינתן אפשרות לתרגל כלים אלו תוך סקירה של עקרונות בסיסיים של שЛОב טכנולוגיה הטיפול

CBT דיאדי לילדים בגיל הרך הסובללים מחרדה, סימפטומים פוסט-טראומטיות ובעיות התנהגות/ד"ר לילד רחמי

מנחה: ד"ר לילד רחמי, פסיכולוגית קלינית ורפואית מדריכה, מנהלת תכנית ההכשרה לפסיכותרפיה ילדים ונוער שבמרכז "חוסן", מנהלת היחידה CBT בגיל הרך ובפוסט-טראומה במרכז "חוסן", מרצה בבייה"ס לפסיכולוגיה המרכז הבינתחומי הרצליה ובלימודי המשך בפסיכיאטריה בבייה"ס ללימודי המשך ברפואה אוניברסיטאית תל אביב. חוקרת ופרסמה מאמריהם בנושא טיפול בטראומה ואבל טראומטי ילדים ופערות טיפול ילדים עם חרדות. מחברת הספר לגולות את הגן הנעלם: ילדים טיפול.

ילדים בגיל הרך סובללים מפסיכופתולוגיה כגון חרדה פרידה, דיכאון וסימפטומים פוסט-טראומטיים, לעיתים בעקבות טראומה ספציפית ולעיתים ללא אטיולוגיה טראומטית. למשל, 0.5%–0.6% מילדים בגילאי 2–5 סובללים מהחרדה פרידה, 0.6%–0.7% מטופלים מפוביות ספציפיות. ילדים בגיל הרך נמצאים בקבוצת סיון לטראומה למשל, 1200 ילדים בגילאי 5–13 נפגעים מכיווית במדינת ישראל בכל שנה, 13% מהם מפתחים סימפטומים פוסט-טראומטיים והפרעות נלותן בגן אנקופרוזיס ועיכוב התפתחות. הסימפטומים קשורים לתאונת עצמה ולטיפול הרפואי. למעשה, ילדים בגיל הרך עשוו לפתח תగובות חרדה ופוביה ספציפיות בתגובה לבדיקות רפואיות פולשניות על רקע טיפול במחללה מסכת חירות. השתלות ומחלות קשות פחות הדורשות התערבותית רפואיות. שכיחות דומה של תגובות חרדה נמצאו בקרב ההורים. אוכלוסייה גיל זו על פי רוב אינה מודעת ואינה מופנית לטיפול. במהלך העשור האחרון הцентрוני התרבותי, המשפחתיות והכלכליות לחת איתור ולחותר טיפול באוכלוסייה זו הן קריטיות. במהלך העשור האחרון הцентрוני התרבותי, המשפחתיות והכלכליות הייעילות של CBT לילדים בגיל הרך וההורם. הטיפול נותן גם מניעה והיסון מפני התפתחות של פסיכופתולוגיה.

הסדנא תכלול: היכרות עם פסיכופתולוגיה של גיל הרך והשלכות של טראומה על הקשר הדיאדי. CBT לגיל הרך: נלמד פרוטוקולים לטיפול בחרדה ובפוסט-טראומה לאוכלוסייה זו. נצפה בקשעי וידאו מתוך טיפולים שנערכו ביום במרכז "חוסן" ביחירת ה CBT לגיל הרך ונתנשה באמצעות משחקי תפקיים בשיטות קוגניטיבית התנהגותיות המותאמות לאוכלוסייה זו.

סדנאות ארוכות

כשהקוגניציה פוגשת את הדמיון: דמיון מודרך, טכניקות הרפיה ומדייטציה, כלים טיפוליים / ד"ר יוסי אדריך

מנחה: ד"ר יוסי אדריך, פסיכולוג קליני, מדריך ומורשה לטיפול והוראה מדעית בהיפנוזה, מדריך CBT, פסיכולוג אחראי במכון המטולוגי, מרכו ורואי שיבא, תל השומר.

הדמיון המודרך, טכניקות הרפיה וmdiיטציה כגון מיינדפלנס (קשיבות), הינם כלים משמעותיים ביותר להתערבות בגישות טיפוליות שונות ומהוים כלים רבי ערך לעזרה במצבים שונים, כגון: התגברות ושליטה על מצב רוח, חרדות ופחדים, טראומות, אובססיות, כאסים, התנדויות/חסימות רגשות ומנטליות, כאבים פיסיים, פיתוח מודעות עצמית וייצירתיות, פתרון בעיות אישיות ובינאישיות וכיווץ בזה.

בסדנא זו נלמד ונתרגל טכניקות וכליים אלו בדרך המשנית/חוiotית. נלמד לאבחן האם ומתי ישנו צורך להשתמש בהם ואיך לישם באופן אישי ומקצועי. הסדנא תפתח כישוריים ורגישויות במהלך חוויתית-מעשית. נשלב התנויות והחוiotות הקוצתיות. רוב התנויות ייעשו בלויי מזוקת עולם מרגשת וסופחת וסיפורים מרתקיים.

זהי סדנא למודית/חוiotית אשר יש בה אספקטים העוסקים גם במקרים קוגניטיביים-התנהוגותיים (CBT), כולל סכמה רפואי, וגם במקרים פסיכוןימיים. הסדנא מכונן לעובדה התנטוטית-חוiotית של המשתפים אך יושם דגש מסוים על השימוש בכלים אלו במישור המקצועי, על פי הצורך. סדנא זו מתאימה הן למתהילים והן לב�לי ניסיון המעניינים להחות, להעשיר את הידע ולהתמקצע בכלים אלו.

יתכן כי תרגילים אחדים יתקיימו מחוץ לחדר הסדנא, בחקיק הטבע.

טכניקות חדשות בטיפול קוגניטיבי התנהוגותי בחרדה חברתית / ד"ר עידן אדרקה

על המנחה: ד"ר עידן אדרקה הוא פסיכולוג קליני מומחה ומרצה בכיר לפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה. הוא מתמחה בהפרעות חרדה עם דגש על חרדה חברתית. ד"ר אדרקה ערך מחקר על חרדה חברתית באוניברסיטה בוסטון ובמרכז Harvard Medical School. -

לאורך השנים התפתח הטיפול הקוגניטיבי התנהוגותי בחרדה חברתית והתפתח מהמודל הקלאסי לפיו עיקרי הטיפול נסוב סביב תכנון חשיפות על פי היררכיה וטיפול תוך הסתמכות על דפי מחשבות. כיום, מטפלים בחרדה חברתית מצטמים בויאדו את המטופלים במאלה פגישות וצופים בויאדו יחד עם המטופלים, מזמינים אנשים מתחוץ לטיפול כדי לבצע חשיפות במהלך הפגישה, חוזרים על סיטואציות חברתיות עם ובלי התנהוגות מגוננות, מטפלים בתרומות חברתיות ומעבדים אותן בפגישה, מתרגלים עם המטופלים הפנויות קשב חיוני בסיטואציות חברתיות עדות.

בסדנה נסקר טכניקות חדשות אלו, וכי怎ן יכולים להשתמש בהן בכדי להרחיב את הרפרטואר הטיפולי ולשפר את יכולות הטיפול. כמו כן, נדון במודל הקוגניטיבי של חרדה חברתית של דיוקן קלארק ובתרונות הטיפול בחרדה חברתית על פי מודל זה. נסקר את הטכניקות הטיפוליות הנגורות מהמודל, הרציונל הטיפולי, המלצות ליישום טיפול פרטני, וטעויות נפוצות שכדי להימנע מהן.

להיות מושלם או לא להיות: כיצד להפוך פרפקציוניזם מגורם מתהזק טרנס-דיאגנוצטי לגורם לרוחה נפשית (אוסידי, חרדה חברתית, דיכאון, אנוורקסיה וכו') / ד"ר ריצ'רד אוריניג

ד"ר ריצ'רד אוריניג

ביה"ס למדעי ההתנהגות, המכילה האקדמית נתניה
המרפאה הפסיכיאטרית, המרכזו לבראיות הנפש לב השuron

לכורה פרפקציוניזם זו תכונה היונית בחברה ההישגית בה אנו חיים. אולם בשנים האחרונות מתברר לא רק שפרפקציוניזם מהו גורם מתהזק בהפרעות נפשיות רבות. אלא שהוא גם מהו גורם מרכזי להסבר הקומורbidיות הרבה שיש בין הפרעות השונות. אף על פי כן, מרכיב פרוטוקולי הטיפול הקיימים אינם מצליחים בכלל בגורם זה. לדוגמא, קבוצת המחקר של פרופ' עדנה פועה (2011), מצאה שהטיפול הסטנדרטי בחשיפה ומונעת תגuba השיג תוצאות פחות טובות באופן משמעותי אצל נשים אובייסיביים קומפליסיביים שהם גם פרפקציוניסטים, לעומת נשים אובייסיביים קומפליסיביים לא פרפקציוניסטים בסדנה זו אציג מודל חדש להഷגת פרפקציוניזם, שמטרתו להמחייש באופן ברור וממוקד למטרופל את המקום של פרפקציוניזם כגורם מתהזק בפסיכופתולוגיה. בהמשך אציג טכניקות התערבות ייעילות לפרפקציוניזם. בכך להמחייש את שיטות הטיפול השונות, הסדנה תלווה בהקלטות מפגשים טיפוליים עם נשים שפרפקציוניזם מהו מוקד מרכזי של הפסיכופתולוגיה.

מקורות

Kothari, R. (2016). New frontiers in the treatment of & „R., Coughtrey, A ,Shafran .170–156 ,*Journal of Cognitive Psychotherapy, 9 International .perfectionism*

סדנת ACT מתקדמת / מר רן אלמוג

זו סדנה מתקדמת אשר מניחה היכרות עם ששת התהליכיים המרכזיים השונים את מודל העבודה של ACT. הדגש בסדנה יהיה בעיקר ישומי ויתמקד בפיתוח מיומנות קלינית לטיפול ב-ACT, תוך שימוש רב בתרגול בקבוצות קטנות. בסיום הסדנה יוכלו המשתתפים ליחס טכניות מרכזיות הנוגעות לתהליכי ACT, לשכלל את התנווה בין התערבותיות על בסיס תהליכיים שונים במודול וכמו כן יצירכו בכלים להמשך תרגול והעמקה עצמים של מיומנויות טיפוליות של ACT.

על המנחה:

רן אלמוג הוא פסיכולוג קליני, ממוקמי הסניף הישראלי של ACBS (הארגון העולמי של ACT). את הכשרתו בגין שרך עם בכיר מדריכי ACT בעולם וביניהם סטיבן היין, ראש האריס ועוד. ביבילוגרפיה מומלצת כרך לסדנה:
הספר הבסיסי על ACT אשר מציג את היבטים התיוורדי והמעשי בזורה רחבה – (פרק מומלץ לקריאה: 1, 12-6):
• היין, ס' צ', סטרוסאל, ק' ד' ווילסון, ק' ג' (2014). *טיפול קבלת ומחובות: תהליכי ועבודה מעשית ליצירת שינוי קשה. קריית ביאליק: הוצאה אה.*

ЛЕTCP - סדנת ACT לטיפול ילדים/גב' אנה גולדברט

שם המנחה: אנה גולדברט, פסיכולוגית חינוכית מומחית ורפואיית. מומחית בטיפול קוגניטיבי התנהגותי, מטפלת ביפולידקמוסטמבה. פסיכולוגית בבית חולים "קפלן", מרצה בתוכניות ה嚮導ה לשיפור קוגניטיבי התנהגותי, מפתחת כלים לטיפול ילדים. בעלת קליניקה פרטנית.

סדנא זו תמקד באdeptציה של גישה טיפולית ACT לטיפול ילדים. גישה זו הינה הגישה המשפיעה והמובילה מבין טיפוליו "הגל השליישי" והוא מדגישה קבלה של תכנים מנטאליים שונים, בינהם זיכרונות, מחשבות ורגשות, וזאת על פני מאבק וניסיון להשיג עליהם שליטה. גישה זו מסייעת לאנשים לפתח גמישות פסיכולוגית,คลומר לסייע להם לחוות חיים עשירים ומלאים יותר, העולמים בקנה אחד עם מערכת הערבים שלהם. מדובר בגישה רחבה אשר הטיפולים הנගזרים ממנה מתאימים לטוויה רחבה של בעיות פסיכולוגיות ולכון, ניתן לשלב את העקרונות הנלמדים בסדנא במגוון טיפולים.
במהלך הסדנא נcir את ששת התהליכיים המרכזיים של הגישה ואת האdeptציה לעולם הילדים. משתתפי הסדנא יצירדו בכלים מעשיים לטיפול ילדים מסוימים מגוון רחב של קשיים. מדובר בסדנה DIDACTית אשר משלבת אלמנטים חוויתיים ותרגול בקבוצות קטנות.

היפנוזה ו CBT / ד"ר גבי גולן

ההיפנוזה ככלי וכשפה טיפולית משמשת כקטליזטור, מאיין ומעצם את הטיפול הקוגניטיבי התנהגוותי. הסדנא תהיה חוויתית התנסותית ותאפשר למשתפים להתנסות בשילוב של ההיפנוזה וה-CBT, זאת לצד הזמנה לניסיה לVIC'ונות וחוויות מה עבר אשר עיצבו את החשיבה, האמונה, התנהגות והרגש בהווה. בסדנא ייעשה שימוש הן בהיפנוזה פורמללית והן בהיפנוזה אריקסוניאנית – לא פורמללית. אין צורך בניסיון קודם בהיפנוזה או בידע בנושא.

ד"ר גבי גולן, פסיכולוג קליני מדריך, רפואיי מדריך, מורה לשיסוק, הוראה, מחקר וחקירה בהיפנוזה. מרצה ומרכז הקורסים להיפנוזה בבית הספר לרפואה, לימודי המשך באוניברסיטת תל אביב. עובד בשיבא ובקליניקה פרטיה.

"כשרולניק פגש את אRELו": הביופסיכדיק והפרוטוקול המאוחד משלבים ידים / אסף גיטלר ונמרוד אורן

כיצד הגיעו לעולם הרגשי של המטופל, כיצד הגיעו לסקמות שלעויות סמיות מן העיר?

האמירה הקלאסית של ה-CBT – "המחשבה היא הקובעת" גורמת להתנגדות רבה אצל מטופלים המרגישים כי הצד הרגשי שלהם מופעל הרבה לפני המחשבה. באREL, הפק את היצירות ב-CBT כאשר הוא מציין שפסיכופתולוגיה נובעת מתגובהנו לרגע (ולא דווקא למחשבה). מטרת הטיפול היא לאפשר למטופל להתבונן ברגשותיו מבלתי לפחד מהם או להמנע מהם.

הטיפול המשולב בביופידבק מציע להשתמש גם בתగובות פיזיולוגיות שונות הנקלטות על ידי המכשיר כדי להבנת ההליכים פנימיים של המטופל. נדגים כיצד עקרונות CBT שלפעמים נתפסים כ"חסרי נשמה" מועשרים ונחוויים לאחרת הודות למשמעות הביולוגי.

המשתפים ילמדו את עקרונות הביופסיכדיק ועקרונות הפרוטוקול המאוחד, ולאחר מכן יקבלו סטוריים שיאפשרו להם להכיר את תగובות פסיפופיזיולוגיות, ודרך יתוח את ההשפעה שיש להתרבותוויות טיפוליות שונות.

מטיפים כסוכנים להטמעה רגשית-תרבות של התרבותות מבססת ראיות: ללחים מעבודה במערכת החינוך ובמדיניות מתחפות / ד"ר ליאת הלפרמן

- בשנים האחרונות, הולך ומפתחת תחום חקר חדש, "מידעי הפעזה והטמעה", המתמקד בתחום הנגשה, הטעמה, והערכה, של פרקטיקות מבוססות ראיות בתחום הבריאות במגוון תחומים. הסדנה תתמקד ביחסים הנגורים מתחום זה למטופלים בקהילה, הפעלים במערכות חינוך, בריאות, ועוד. נלמד כיצד לישם זאת בתחום הבאים:
1. **הערכת צרכים תוך זיהוי דמיות מפתח ובעלי עניין במערכות ובמערכות נושאות, שימוש בטכניקות מהירות של הצפית, ראיון, וקובציות מיקוד עם דגש על תרבות.**
 2. **שיתוף פעולה עם דמיות מפתח מתוך מנת להתאים התרבותות ברמה המערכתית והפרטנית תוך מתן דגש להתאמאה להקשר, למשאבים, ולצריכים הקיימים באותה מערכת.**
 3. **הטמעת התרבותות תוך גישת השיטה והערכה התוצרית לצורך המשך התאמת ושיפור השירות.**
 4. **שימוש קיימות על ידי יצירתיות של בעלי עניין המשקעים בתכנית מתוך המערכת.**
- הסדנא תתקיים במכונים של DIDAKTEKA, דיוון, ו**וישום** באמצעות דוגמאות שימושיים המשתפים.

ד"ר ליאת הלפרמן, פסיכולוגית חינוכית מומחית, חברה מומחית מטפלת באית"ה, וחוקרת בתחום הדחק והעקה, חברה בקבוצת מחקר באוניברסיטת קולומביה העוסקת בהפצת והטמעה של התרבותות מבוססות ראיות במערכות דלות משאבים.

"מי מטפל במטפל - קשיים ואתגרים" / ד"ר ירון זיו

לעוסק במקצוע טיפולו הינו עסוק מאטגר ומצביע קשיים שאין פשוטים כלל,

מהקרים מוכרים כי שיעור השחיקה הנפשית בקרב מקצועות הטיפול הוא מבין הגבוהים בעולם, ופגע ב-being well-being של המטפל ומשפחותו. בסדנא זו נלמד על האמונות הבaltı ראייזינגיות המאפיינות את מקצוע הטיפול, ונלמד לישם את עקרונות ה-CBT האליסיאניים על עצמנו כמטפלים כדי לפעול ביעילות הרבה עם עצמנו ועם מטופלנו.

ד"ר ירון זיו עו"ס קליני, פסיכותרפיסט ממוקד, מטפל CBT מוסמך, חבר מומחה באית"ה, מטפל זוגי ומטפל משפחתי ומגשר מוסמך עמית מחקר וסופרIOR במכוון אלברט אליס בניו יורק

טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בתפקידים ניהוליים בהפרעות פסיכולוגיות – הפרעת קשב, הפרעת חרדה, דיכאון וקשיים תוששי نفس / ד"ר גיל מאור

תפקידים ניהוליים מהווים מערכת של מיומנויות מטא-קוגניטיביות החולשות על כלל התפקידים הקוגניטיביים של האדם. בתמיכת אנשים נבחנים שתי סוגים מיומנויות הקשורות לתפקיד ניהול – תפקידו ויסות ותפקידים מטא-קוגניטיביים. מהקרים מראים שב מרבית ההפרעות שבהם אנשים מגלים קשיים תפקידים, יתרטה הדבר גם בקשר להפעלה ייעילה של תפקיד ניהול.

במסגרת הסדנא, שהינה תיאורית, יישומית וחוויתית נזכיר את המנגנון הקשורים בתפקיד ניהול והשלכות שליהם על התפקיד הקוגניטיבי, נציג כלים להעריך ולטפל בתפקיד ניהול. באופן חוויתי נתרgal בנית פרופיל קשב אישי מותאם לאדם, ונבחן כלים מעשיים בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי בהפרעות שכיחות – הפרעת קשב, הפרעת חרדה, דיכאון וקשיים תוששי

ד"ר גיל מאור, קרימינולוג שיקומי, מרצה וחוקר במכילא האקדמית גליל מערבי ומכללת תל חי, פסיכותרפיסט CBT, מנהל התנהגותי במשרד בחינוך מנהל מכון 'ד"ר קשב' – מרכז לאבחן וטיפול בהפרעות קשב ובתפקידים מיידת.

מקורות ראשוניים

Goodkind, M.S.; Gallagher- Thompson, D.; Thompson, L.W.; Kesler, S. R.; Anker, L., & O'Hara, R.M. (2016). The impact of executive function on response to cognitive behavioral therapy in late-life depression. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, Vol 31(4), 334-339.

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

למשתתפי הסדנא יינתנו הפרוטוקולים

סדנה בויסות רגשי/ד"ר סרג'יו מרצ'סקי

(1) היכרות עם נושא "ויסות רגשות", מה דומה ומה שונה מ- "CBT" רגיל

(2) מודל היבטים לטיפול הקבוצתי לרפישת מיומנויות וויסות רגשי.

(3) התנסות בשלבים השונים של המודל על ידי התנסות בטכניות הקשורות לנושאים הבאים:

מידית קשיים בויסות רגשי סכמות רגשות – רגשות משנים – הגישה של רוברט ליהי

עובדת על מהות הרגש ותפקיד הרגשות עובודה על טכניות של התבוננות / קשיות לעצירה האוטומטיות של התגובה הרגשית

עובדת על "קבלה"

עובדת על סכמות במודל של טיפול ממוקד סכמות והתנסות בטכניות עובודה עם CIS-10 / פסיכודרמיות

עובדת על קשיים בשינוי – ולדציה עצמית, השפעות בין אישיות של הרגש הלא תפקיד

עובדת עם טכניות התנהגותיות במידת שיספיק הזמן

המטופלים יקבלו חמורים הקשורים לטכניות השונות וגם את מודל הסדנה המפורט כדי שיוכלו לישם במקומם עבדה שלם

לשיטות את הפלשבקים עם סבון: טיפול בהפרעה כפיהית פוסט טראומטית / ד"ר ניצה נקש

" רד כתם אror ! רד ! "

התפתחות הפרעה טורדנית כפיהית בעקבות טראומה תוארה כבר במאה ה 15 אצל לידי מקבת במחוזה של ויליאם שייקספיר .

בשנים האחרונות הולכת וגדלה הספרות המקטועית המתארת את הופעתן בו זמנית של שתי הפרעות בעקבות טראומה : הפרעת דחק פוסט טראומטית (PTSD) והפרעה טורדנית כפיהית (OCD) . מספר תיאורי מקרים ומתחקרים תיארו חி�ילום השבים משזה הקרב ומתחילה לרוחץ ידים אינספור פעמים בתגובה לפשלבקים של ריחות העשן והדם ובמהמשך שיטיפת הידיים המרובה ממשיכה באופן עצמאי . במחקרם של נקש וחבריה נמצא כי בקרב מטופלי PTSD בעקבות קרב וטרור בארץ , 41% סבלו גם מאבחנה של OCD .

לשתי הבעיות , OCD ו PTSD , יש טיפולים יעילים ו מבוססי ראיות התנהגותיים קוגניטיביים . אולם כששתית הבעיות קיימות בו זמנית כיצד נטפל ?

באיזו הפרעה לטפל קודם ? וכיידם מרכיביות תשפיע על הטיפול ? האם טיפול ב PTSD יביא גם להטבה בהפרעה האחראית או להרעה ? האם טיפול ב OCD יביא להחדרה בתסминים הפוסט טראומטיים או להטבה ? האם דרוש פרוטוקול ייחודי ?

במהלך הסדנא נשא לענות על שאלות אילו דרך תיאורי מקרים וציפייה בנסיבות של מטופלים ונלמד את פרוטוקול הטיפול בחולים מורכבים אלו . נלמד כיצד ממצאים אבחנה להרעה ומהי מדובר בחיפה של תסמיןים ולא רק מרכיביות .

דר' ניצה נקש פסיכיאתрист מומחה, מנהלת המרפאה הפסיכיאטרית ומרכז הטראומה במרפאה לבריאות הנפש ע"ש בריל בתל אביב. השתלמה במרכז לחקירת טיפול בהפרעות חרדה אוניברסיטת פנסילבניה בתחום OCD ו PTSD ו מאז שנת 2002 היא מעבירה לבד ולצד פרופ' פואה סדנא לטיפול ב OCD ו PTSD בארץ ובעולם .

ביבליוגרפיה:

- Gershuny, B. S., Baer, L., Jenike, M. A., Minichiello, W. E., & Wilhelm, S. (2002). Comorbid posttraumatic stress disorder: impact on treatment outcome for obsessive-compulsive disorder. *American Journal of Psychiatry*, 159(5), 852–854.
- Nacasch, N., Fostick, L., Zohar, J. (2011). High prevalence of obsessive-compulsive disorder among posttraumatic stress disorder patients. *European Neuropsychopharmacology*, 21(12), 876–879.
- Shavitt, R.G., Vale’rio, C., Fossaluza, V., da Silva, M.E., Cordeiro, Q., Diniz, J.B., ... Miguel, C.E., (2010). The impact of trauma and post-traumatic stress disorder on the treatment response of patients with obsessive-compulsive disorder. *European Archive of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 260(2), 91–99

"הילכו שונים (או שלושה?) יתדיו בלתי אם נועדו?" גשטאלט ו- CBT ומינגדפולנס עובדות בצדota (אקלקטיות מושכלת) / קלואדיה עבדן

בשנות ה-60 המוקדמות פיתה פרלץ גישה טיפולית די מהפכנית לתקופתה. התודעה לגויה האקסיסטנציאלית הזאת לפני כ-30 שנה והתאהבתיה בה מיד: היא - "గברת הראשונה". עם השנים התווודעתית ל-CBT וככל לא הייתה לי בעיה להפכה ל- "פיליש", כשלגיליתי שרב המשותף על השונה. בהמשך התברר שגם "הגברת הצערה" (אצלני!) הקрова מינגדפולנס יכולה לדור בסמוך לשתי קודמותיה מבלי לעורר מהומות, נחפכו – בהרמונייה מעוררת השתאות. לבן, אך טبعי היה שאשתמש בעקרונות היסטיים של גישת המינגדפולנס בלבד CBT וגשטאלט בכל טיפול ובכל סדנא.

הסדנא הנווכחית מתנהל במ审核 האופייני לסדנאות גשטאלט, והיא תייחיה התנטוטית ביסודה. מטרתה לשככל את יכולות המתפלל להיוות ערני, להקשיב, לשים לב למתוחש בחוץ ובפנים (הן אצלנו והן אצל המטופל) ובourke להבחין בסוגים הלשוניים שהוחשפים את דפוסי המתחשה, בסוגים האגוניים שהוחשפים פעילות מחשבתי ורגשית, ובסוגים ההתנהוגתיים שלעתים נחבים ו/או מופיעים תחת "תחפשות" שונות. פרקי תיאוריה רלוונטיים ישולבו בהתאם לנושאים שייעלו בעבודה הקבוצתית. נעשה שימוש מרכזיים בגישת הגשטאלט (בעיקר באלה שלדעתני הם מרכזיים גם ב-CBT הקליני) נקשרו הכל לעקרונות העומדים בסיס גישת המינגדפולנס (דרך צוון בתיאוריה הפרודוקסליות של השינוי), תוך כדי מעברים דינמיים מאוד בין חלקים דידקטיים ותיאורטיבים לבין תרגול והתנסות.

המשתתפים ייחספו לעקרונות שתי הגישות (בנהנה שעקרונות ה- CBT ידועים להם היטב) תוך כדי התנסות, ביצוע "ניסויים" (experiments), היכרות עם טכניקת הכסא הירק ואחרות, הבניה תשומת הלב לגוף ולביטיינו ותרגול אינטנסיבי של התבוננות הן בשפה המבשת את מחשבותינו והן בגוף ותחשויותיו.

המנחה: הוכשרתי כפסיכולוגית חינוכית ואך עבדתי כעוזר בשפ"חיהם שוננים. כמו כן התמחתי ב- CBT ואני חברה מומחית באיטה. כמומחית לפסיכותרפיה גשטאלטית מזה כ-20 שנה, אני עוסקת בטיפול קבוצתי ופרטני ואך מנהה באוניברסיטת בר אילן במשך כ-12 שנים סדנאות גשטאלט ארוכות טوها. בשנים האחרונות מלמדת שם השתלמויות ליוועצאות וותיקות, בהן אני משלבת אלמנטים מעולם ה-CBT והגשטאלט במתירה לטפה ולשככל את מיומנויות ההנחהה של היועצאות. הימי הבהיר הבהיר גשטאלט ו- מכון היישורי לgleshtalat (ו"ל לצער) והכשרתי מטפלים תוך כדי שימוש דגש על המשותף בין שתי הגישות: גשטאלט ו- CBT. אני מתרגלת מדייטציה בודהיסטית מעלה-18 שנה והיה נראה לי מן הרגע הראשון שהרבה דברים מוכרים לי ומתחזגים הירטב עם התיאוריות המערביות שאנו מתחמה בהן. לכן, אך טבעי היה שאבחן להיות מורה ל- MBSR. היום אני שותפה בפרויקט של מכון מודע (בבנחותומי בהרצליה), שם למתירה להביא את נפלאות המינגדפולנס להדרי מורים, שם אני מעבירה השתלמות ב- MBSR. במקביל אני מלווה צעירים מהוננים, מורים והוריהם במרוץ והופים למחוננים בעמק חפר ועוסקת בפרקטיקה פרטית באוצר ביניימינה.

ביבליוגרפיה:

1. סילס, פיש ולאפורט (1995). יעוץ לפי שיטת הגשטאלט. הוצאת ספרים אה בע"מ.
 2. סרוק, שרגא וריבנובייז, גליה (1990). אדם ומלאו: האתגר. הפסיכולוגיה התבונתית (גשטאלט) בחיי יום-יום. הוצאה יבנה.
 3. מאמרם הקשורם גשטאלט עם מינגדפולנס ימסרו למשתתפים במהלך הסדנא.
4. Stephenson, Douglas (ed.), (1994). Gestalt therapy primer – Introductory readings. C.C.Publisher.
 5. Phillipson, P. and Harris, J.B. (1992). Gestalt: working with groups. Gestalt Manchester Centre.

הדרך הורם באמצעות הקנייה כישורי חיים וכיישורי הורות בדרכי

שלום: הורים��ו-טרפיסטים / מר יששכר עשת

יש דרכים שונות להינוך ילדים והנה בשורה טובה. אפשר להכין את ילדנו להווים בדרכי-שלום, מבלתי לאבד את הקשר איתם. אנו נצא מתחם הנחה שרוב התנהוגות של ילדנו אינם בעיה ממשמעתית, אלא חוסר של כישורי חיים להתמודד עם הבעה מולה הם עצם. גישה זו מאפשרת למעט מכך בהפעלת אמצעים ממשמעתיים שבמקרים רבים גם אין יעילים.

לכן מטרת טיפול זה בילדים היא לסייע בזיהוי הבעיה מולה ניבע הילד לאפשר לו השהייה לפני פעולה, ולהקנות לו את הכישוריים החסרים להתמודד עם הבעיה. הקנייה כישורי חיים מהיבת אימונים כדי לרכוש הרגלים החדשים. את הקנייה הכישוריים מבצעים ההורים בהנחתת המטפל.

הורים רבים וקוקים לכישורי הורות שאומרים לומדים במהלך הטיפול. חלק מכישורי ההורות נרכש על ידי אימון משותף של ההורים האמנים את ילדיהם.

בין השאר עוסקת בסדנא בכישורי החיים הבאים: יכולת לוסת רגשות ולדחות סיפוקים, יכולת להתמודד עם תסכולים וכיישנות, טיפוח כוח רצון ונגישות, פתרון בעיות, כישורי חברות, כישורי חשיבה מותאמת למציאות, הרגלים בריאים.

הסדנא מבוססת על המודל של הויד באREL שמנציע למטופליו כישוריים אותם הם רוכשים במהלך הטיפול, האסיפות שלהם להתמודד עם בעיותם. החומר של הסדנא נמצא בספר: "הורות בדרך שלם, הקנייה כישורי חיים בדרךنعم". הסדנא נעזרת בעבודתם של סגל והרצל המבוססת על ממצאי חקר המוח בספר: "הורות מן השורש אל הלבלוב". האפשרות להקנות להורים יכולת להשתמש��ו-טרפיסטים, מבוססת על מודל CBT בעצימות נמוכה.

אפשר גם בעלי פתולוגיה: יישום גישת הפסיכולוגיה החיובית לפיתוח

רגשות חיוביים בקרבת מטופלים / פרופסור תמי רונן

פרופ' תמי רונן רוזנbaum, דקאנ הפקולטה למדעי החברה אוניברסיטת ת"א

תקציר: הסדנא תמקד בעקרונות הפסיכולוגיה החיובית לצורך העצמת מטופלים.

חלוקת הראשון של הסדנא (ביום הראשון) יציג את הפסיכולוגיה המסורתית כמתמקדת בפסיכולוגיה בניגוד לפסיכולוגיה החיובית המתמקדת בחזקוות, ובמשאות. יוצגו מושגים מרכזיים כמוشبיעות רצון, רגש חיובי ושלילי, רוחה סובייקטיבית, אושר, יחס החיויבות, שגשוג, שליטה עצמית. ביום השני יוצג מודל לשינוי התנהוגות ולפתח רגשות חיוביים באמצעות הפסיכולוגיה החיובית והתאמתה לטיפול במקרים כמו אלימות, טראומה, חרדות, דרך איסוף אינפורמציה, תכנון טיפול, יישומו והערכת התוצאות.

הסדנא תועבר דרך שילוב של הרצאות, תרגילים, התנסויות, הציג מקרים ומודלים של פסיכולוגיה חיובית לשינוי הפרט, הקבוצה והחברה.

אבסטרקט ארוד

הגישה התנהוגותית שהפותחה כאנשי תזה למודל הרפואי הפסיכולוגי, המתמקדת באדם, בסביבה ובכוחות העומדים לשמשו לצורך שינוי התנהוגות. במהלך השנהו, התפתחות הגישה התנהוגותית קוגניטיבית מצד אחד, והניסיוון לפטור בעיות מטרידות מצד שני הובילו לכך שגם בגישה התנהוגותית קוגניטיבית המיקוד כמו בכל עולם הפסיכולוגיה התמקד בפסיכולוגיה ובدرיכים להפתחתה.

הסדנא הנוכחית תציג את גישת הפסיכולוגיה החיובית המתמקדת בצד החיובי של הרatz - כלומר בהדגשת הכוחות החיויבים, החזקוות והמשאים על מנת לשנות קשיים, להתגבר על בעיות ולפתח חיים מאושרים וזאת גם ללא עסוק בפסיכולוגיה.

היום הראשון יתמקד בהציג המושגים הבסיסיים הקשורים לפסיכולוגיה החיובית:

שליטה עצמית, שביעות רצון, רגשות חיוביים ושליליים, יחס החיויבות, אושר, שגשוג והזרך בה מושגים אלו מתיחסים לבראיות הנפש בניגוד למחלות הנפש.

המשתתפים ילמדו על ההבדל בין המושגים השונים, ועל תרומותם למחקר ולקיודם השינויי בקרבת פרטיהם וחברות. הנושא לימד דרך תרגול והתנסויות. יוצגו מודלים בסיסיים לשגשוג של הובנה, פרדריקסון וקיס.

ביום השני יוצגו מודלים של פסיכולוגיה חיובית לצורך פיתוח רגשות חיוביים, הגברת האושר וshawg.

המשתתפים יתרגלו שימוש במושגים אלו כדרבי אסוף אינפורמציה, תכנון טיפול, יישום טיפול והערכת תוכאות ותודגם הדרך בה מודלים אלו תורמים להפחתת אלימות ומצבי סיכון, להעמתת מטופלים ולקיים הפרט הקבוצה והחברה. יוצגו ניתוחי מקרים, ופרויקטים המשתמשים בפסיכולוגיה היונית לצורך שגשוג.

הסדנא תחבר הרצאות, תרגולים, שימוש בדמיוון מודרך, משחקים תפקיים, הדגמת טופלים והציג עם קטיעי וידיאו להדגמת פרויקטים המבוססים על הגישה.

ביבליוגרפיה

תמי רונן רוזנបאים (2016) אשתו של 11: קרונייה של אהבה, מחללה, מותה והתמודדות, הוצאה הקיבוץ המאוחד.

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, , vol. 17, issue 1, pages 81-104

Ronen, T., & Seeman, A. (2007). Subjective well being of adolescents in boarding schools under threat of war. Journal of Traumatic Stress , 20, 1053-1062