



CBTea and coffee...



מפגשי איט"ה בימי שישי במרכז

תכנית המפגשים השנתית ופרטי ההרשמה 2014-2015

מרכז יפה לי, א"י יפה, גני יהושע

התכנסות על כוס קפה: בין 09:30 ל – 10:00

ההרצאה בין 10:00 ל- 13:00

התערבות מניעה של הפרעת דחק פוסט טראומטית והפרעות נלוות וטיפול

בהפרעה פוסט טראומטית כרונית מטראומות קודמות תחת "צבע אדום"

ד"ר ניצה נקש פסיכיאטרית מומחית, מנהלת המרפאה הפסיכיאטרית ומרכז הטרואמה במרפאה לבריאות הנפש ע"ש בריל בתל אביב בוגרת הפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר באוניברסיטת תל אביב. התמחתה בפסיכיאטריה ועבדה כפסיכיאטרית בכירה בחטיבה הפסיכיאטרית בבית החולים ע"ש שיבא, שם ריכזה את הטיפול ב-CBT. בשנת 2002 עברה השתלמות במרכז לטיפול וחקר החרדה באוניברסיטת פנסילבניה בטיפול בחשיפה ממושכת ובטיפול ב-OCD. עם שובה ארצה החלה בהטמעה ובמחקר של טיפול ה-PE בנפגעי טרור וקרוב הסובלים מ-PTSD ובטראומות אחרות. מאז שנת 2002 היא מעבירה לצד פרופ' פואה סדנאות לטיפול ב-PE למטפלים ברחבי הארץ ובעולם ומדריכה מטפלים ממסגרות שונות בארץ ובעולם, בניהם משרד הביטחון הישראלי והקנדי, ביטוח לאומי, ויחידות טראומה בארץ ובחו"ל. ד"ר ניצה נקש חוקרת בתחום הטיפול ב-OCD ו-PTSD ופרסמה מאמרים בנושא. שותפה לכתיבת הקווים המנחים לטיפול ב-PTSD של משרד הביטחון הישראלי. היא מרצה בבתי ספר שונים ללימוד טיפול קוגניטיבי - התנהגותי ואחראית על קורס CBT במסגרת לימודי המשך בפסיכיאטריה בפקולטה לרפואה באוניברסיטת תל אביב.

במהלך מבצע "צוק איתן" אוכלוסייה אזרחית רחבה וחיילים רבים נחשפו לטרואמה ממושכת וקשה וחלקם נפצעו ואיבדו את חייהם. בעוד שמרבית הנפגעים יחוו תסמינים במהלך ומיד לאחר הטרואמה, מרביתם 80-90% יחלימו. אולם 10-20% ימשיכו לסבול מתסמינים ויאובחנו כ-Chronic PTSD. הפרעה זו גורמת לפגיעה בתפקוד בכל המישורים וקיימת תחלואה נפשית וגופנית נלווית גבוהה, דבר הגורם לסבל לנפגע ולסובבים אותו ולנטל על החברה.

בשונה מהפרעות פסיכיאטריות אחרות, להפרעת דחק פוסט טראומטית יש נקודת התחלה ברורה של ההפרעה (הטרואמה עצמה) וכן ההפרעה מתאפיינת בכשל בהחלמה הטבעית. אחרי אירוע טראומטי, כפי שרבים מאתנו חוינו בקיץ האחרון, זה אך טבעי כי נגיב בפחד, מצוקה, אימה, דיכאון וכו'. אולם עם סיום הטרואמה, התסמינים אמורים לפחות, כשמרבית ההחלמה מתרחשת בחודשים הראשונים ואם אחרי חודש מהאירוע התסמינים עדיין נמשכים, מדובר ב-Chronic PTSD. מכיוון ש-PTSD הינו כשל בהחלמה טבעית הרי שיתכן כי התקופה המיידית שלאחר הטרואמה הינה בעלת הפוטנציאל להשפיע על המהלך של ההחלמה או התפתחות ההפרעה.

בהרצאה אדבר על תיאוריית העיבוד הרגשי הבאה להסביר את הופעתן של התגובות מיד לאחר טראומה, את תהליך ההחלמה ואת ההתפתחות של הפרעת דחק פוסט טראומטית . דרך תיאורי מקרים ווידאו אעביר את החוויות של המטופלים הסובלים מ-PTSD ואת הטיפול בהם בדגש על "חשיפה ממושכת".

אתייחס למספר שאלות :

מדוע הפרעת דחק פוסט טראומטית מתאימה להתערבות מניעה? ומדוע יש חשיבות בהתערבות שכזו? האם מדובר בחלון הזדמנויות? האם הזמן הינו קריטי? ומה האפשרויות הטיפוליות מסוג CBT שנחקרו. מה האפשרויות הטיפוליות ב ASD? האם טיפול התנהגותי קוגניטיבי בעבר יסייע בהתמודדות עם טראומות הווה (חוויות שלי כמטפלת בשטח).

אילו הפרעות נוספות חשוב כי נאבחן ? וכיצד נתייחס למטופל שהפלשבקים של ריחות הדם גורמים לו להתחיל לשטוף ידיים או בשם אחר "לשטוף את הפלשבקים עם סבון" .

אובדנות- טיפול, ניבוי ותוכניות למניעה

16.01.15

פרופ' גיל זלצמן

מניעת אובדנות ברמה לאומית

פרופ' גיל זלצמן, סגן מנהל בי"ח גהה, פסיכיאטר ילדים ומבוגרים, יו"ר המועצה הלאומית למניעת אובדנות, יו"ר האיגוד לפסיכיאטריה ביולוגית, חבר בוועד המנהל ב- ECNP ולשעבר חבר בוועד המנהל וראש הסקציה לפסיכיאטריה של הילד באיגוד האירופאי לפסיכיאטריה EPA. פרסם מעל 150 מאמרים, שני ספרים ועשרות פרקים בנושא אובדנות ודכאון.

ההרצאה תעסוק בשאלות מרכזיות בתחום האובדנות: האם ניתן לנבא אובדנות? האם יש טעם בהערכת סיכון אובדני? מה חשיבות הרצף הטיפולי באובדנות? האם ניתן למנוע ברמת המטופל הבודד בקליניקה? האם ניתן למנוע ברמה הלאומית? מה הניסיון בעולם בתחום?

ד"ר ענת ברונשטיין-קלומק

CBT למניעת אובדנות

פסיכולוגית קלינית מומחית ומדריכה באיט"ה, מרצה בכירה בבית הספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי הרצליה ומנהלת המחקר במחלקה להתערבות במשבר במרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל. ד"ר קלומק מתמחה בהפרעות רגשיות בקרב ילדים ובני נוער. עבודות המחקר ופרסומיה עוסקים בבדיקות, בריונות ברשת, דיכאון ומניעת אובדנות בקרב מתבגרים. מאז 2007 משמשת כעוזרת עורך של כתב העת – *Archives of Suicide Research*.

הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי למניעת התאבדות (CBT – SP, Suicide Prevention) הנו טיפול המבוסס על התערבויות קוגניטיביות, אלמנטים של טיפול דיאלקטי-התנהגותי, טיפול משפחתי וחינוך פסיכולוגי. הטיפול נבנה עבור מבוגרים ועבר התאמות לאוכלוסיית מתבגרים והוריהם. הטיפול כולל טכניקות של תכנית ביטחון, ניתוח שרשרת אירועים ופיתוח כלים ומיומנויות רגשיות, קוגניטיביות, התנהגותיות וחברתיות. הטיפול מבוסס על פרוטוקול אך העבודה עם הפרוטוקול הנה גמישה ומאפשרת לבנות טיפול ייחודי לכל מטופל בהתאם לצרכיו.

במסגרת ההרצאה יוצגו שלבי הטיפול השונים והכלים הטיפוליים המרכזיים אשר נלמדים ומתורגלים עם המטופלים בכל שלב. כמו כן, יוצגו דוגמאות קליניות אשר ימחישו את השימוש.

10:00-10:15 דברים לזכרה של נילי מזרחי ז"ל

10:15-11:15 הרצאה של פרופ' עדי מזרחי (בנה של נילי מזרחי)

11:30-12:30 האסיפה הכללית של איט"ה

פרופ' עדי מזרחי (בנה של נילי מזרחי ז"ל)

"הכל אודות אמא"

פרופ' עדי מזרחי הינו חבר במרכז אדמונד וילי ספרא למדעי המוח, מכון סילברמן למדעי החיים, האוניברסיטה העברית בירושלים. מעבדתו חוקרת את המנגנונים העצביים בבסיס למידה וזיכרון עם דגש על חושי הריח והשמיעה. מחקריו נעים בין הבנת מנגנוני השינוי בקליפת המוח בעקבות למידה תפישתית ועד לשינויים המתרחשים בעקבות שינויים טבעיים כגון אימהות. מעבדתו מתמחה בשיטות הדמיה אופטיות של תאי עצב בשילוב שיטות גנטיות, מולקולריות והתנהגותיות.

אחד המאפיינים המייחדים את המוח מאיברים אחרים הוא יכולתו להשתנות. המוח מתאים את תפקודו לצרכי השעה, על-פי צרכים הנובעים מסביבתו החיצונית והפנימית כאחד. כמכלול, שינויים אלו מכונים "פלסטיות מוחית". בהרצאה זו נדון במספר תופעות אשר מאפיינות את הפלסטיות המוחית המתקיימת במוחן של אימהות לאחר הריון ולידה ראשונה. לדוגמא, הדמיה מוחית באימהות (אך לא בנשים שאינן אימהות) בזמן שהן מריחות את תינוקן מראה פעילות מוגברת באזורים הקשורים בגמול (reward). שינויים מוחיים אלו כנראה תורמים לקשר החזק בין אם ותינוקה. בהרצאה נדון בצעדים ראשונים של הבנת מנגנונים תאיים של תפיסה רב חושית אצל אימהות (בעכברי מעבדה) עם דגש על חושי הריח והשמיעה.

טיפול בפוביה מפני רגשות: "גשר על פני מים סוערים".

ד"ר יופ מאירס הוא פסיכולוג קליני, ראש המגמה לפסיכולוגיה חינוכית וקלינית של הילד באוניברסיטה העברית בירושלים. מומחה בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי ובטיפול חוויתי-פסיכודינמי (Experiential psychodynamic therapy). מחבר של מאמרים וספרים בשני התחומים האלה ובעבר יו"ר איט"ה.

ד"ר מאירס יציג מודל טיפולי המהווה גשר בין טיפול CBT וטיפול פסיכודינמי. המודל-טיפול בפוביה מפני רגשות, משלב בין הבנות תיאורטיות דינמיות וטכניקות טיפוליות קוגניטיביות-התנהגותיות. מטרת הטיפול: לעזור למטופלים להתגבר על פחד מפני רגשות, על ידי חשיפה הדרגתית לחוויה והבעה של רגשות בקשר הטיפולי ומשם לקשרים בחיי היום יום.

בחלק הראשון של ההרצאה יוצגו העקרונות התיאורטיים והנתונים המחקריים התומכים במודל. בחלק השני יוקרן ווידיאו עם הדגמה של הטיפול בפועל.

ספח ההרשמה למפגשי איט"ה במרכז

חברי איט"ה, כולל חברים מתעניינים, פטורים מתשלום, אך **חובה להירשם מראש** למפגשים בהם מעוניינים אצל הגב' תימור גביש, מזכירת איט"ה בכתובת מייל:
itacbtisrael@gmail.com או בטלפון (להשאיר הודעה): 054-2229878

עבור נרשמים שאינם חברי איט"ה, התעריף הוא 100 ₪ עבור מפגש אחד, או 300 ₪ לכל הסדרה (4 מפגשים).

לסטודנטים במקצועות טיפוליים (מאוניברסיטאות, מכללות ותוכניות הכשרה ב-CBT בחסות איט"ה ומתמחים בפסיכולוגיה ופסיכיאטריה ובהצגת תעודה מתאימה) התעריף הוא 80 ₪ לפגישה בודדת ו- 250 ₪ לכל הסדרה.

מועד סיום ההרשמה: עד שבוע לפני ההרצאה.

את התשלום יש לשלוח מראש למזכירת איט"ה, הגב' תימור גביש

ת.ד. 11472

תל אביב 6111302

אנא רשמו את השיק לפקודת איט"ה בלבד.

אני מעוניינת/ להירשם למפגשי CBT בימי שישי במרכז

אנא ציינו את המפגשים המבוקשים:

מפגש ראשון 14.11.14 _____ מפגש שני 16.01.15 _____

מפגש שלישי 13.02.15 _____ מפגש רביעי 22.05.15 _____

שם פרטי ומשפחה _____ כתובת _____

טלפון _____ כתובת מייל _____

אנא סמני/ בעיגול: חבר איט"ה _____ סטודנט / מתמחה _____ אחר _____

מצורף צ'ק מספר _____ בנק _____ לתאריך _____

סכום _____