



11472 .ד.ת  
תל אביב 61113  
טלפון 054-2229878  
פקס 0774261073  
itacbt.co.il  
itacbtisrael@gmail.com

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



## **האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי - איט"ה 2014**

### **מפגשים עם הפסיכותרפיה ההתנהגותית קוגניטיבית**

#### **מלון 'חוף התמרים' בעכו**

**מיום ראשון 2/2/14 עד יום שלישי ה - 4/2/14**

#### **בכנס זה איט"ה נותנת את חסותה לסטודנטים:**

- אלו שמציגים את עבודותיהם בפוסטרים מקבלים השתתפות בסדנאות על בסיסי מקום פנוי וארוחת צהריים.
- עשרת הסטודנטים ראשונים להירשם יקבלו מילגה של 500 שקלים השתתפות בכנס על ידי איט"ה (בהצגת תעודת סטודנט מאוניברסיטה או מכללה).

מציגי הפוסטרים הזוכים יקבלו פרסים מטעם איט"ה: המקום הראשון יזכה ב- 1000 ₪, המקום השני יזכה ב- 750 ₪, והמקום השלישי יזכה ב- 500 ₪.

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

מיום ראשון ה - 2/2/14 בשעה 11:00 ועד יום שלישי ה - 4/2/14 בשעה 17:00. בשעה זו

תתקיים פגישת סיכום עם כל המנחים.

הועד של איט"ה מארגן מספר רב של כנסים מקצועיים במהלך השנה. הכנס הנוכחי הינו הכנס

החמישי במספר ומהווה המשך מסורת חדשה בפעילויותיה של איט"ה שהחלה בהצלחה רבה לפני

חמש שנים.

בשונה מכנסים מקצועיים אחרים שמארגן הועד, מהווה הכנס הנוכחי הזדמנות ייחודית עבור

המשתתפים ליהנות מלמידה מקצועית מעמיקה במגוון נושאים הקשורים לטיפול ההתנהגותי

קוגניטיבי ובנוסף ליהנות ממפגש חברתי תרבותי בין מטפלים העוסקים בתחום.

בדומה לכנס בשנה שעברה, גם השנה מתקיים חלק מדעי בצורת הצגת פוסטרים של חוקרים

בתחומי ה CBT. בנוסף, מתקיימת הרצאת פתיחה לכנס בנושא האפיגנטיקה של מחלות

פסיכיאטריות ופנל על טיפולי CBT שונים ב - PTSD.

נשמח לראותכם אתנו בכנס.

#### ועד איט"ה

ד"ר צופי מרום - יו"ר איט"ה

ד"ר אהוד בודנר

ד"ר חסינטו ענבר

ד"ר אדסקי רונדה

ד"ר ריצ'ארד אורינג

ד"ר עודד בן ארוש

ד"ר דני דרבי

מר גיורא ענבר

ד"ר שרה פרידמן

ד"ר לילך רחמים

מר שוסטר מאיר

#### הועדה המארגנת של הכנס

ד"ר אהוד בודנר ראש הועדה המדעית

(אחראי על ההרצאות, הסדנאות והפוסטרים)

ד"ר לילך רחמים ראש הועדה המנהלית

(אחראית על תמחור הכנס ועל החלק החברתי)

ד"ר נעמי אפל (אחראית על החלק החברתי)

## מבנה הכנס ופרוט לוח הזמנים

הכנס יכלול סדנאות לימודיות קצרות עם דגש דידיקטי/לימודי אשר ימשכו כ - 12.5 שעות אקדמיות וסדנאות ארוכות עם דגש התנסותי אשר ימשכו 14 שעות אקדמיות. ביום ראשון 2/2/14 תערכנה הסדנאות הקצרות ובימים שני ושלישי 3-4/2/12 תערכנה הסדנאות הארוכות. לאורך הימים שני ושלישי יוצגו פוסטרים מדעיים בלובי בין השעות 15:00 - 16:00 וניתן יהיה לקבל עליהם הסברים מהמחברים. בנוסף לסדנאות, תתקיימנה בערבים פעילויות חברתיות ותרבותיות וכן מפגשים בלתי פורמאליים וערבי ריקודים.

### יום ראשון 2/2/14

התכנסות ראשונית (כולל קפה ועוגיות בהגעה)	09:00 – 11:00
מפגש ראשון של סדנה קצרה (כולל קפה רץ)	11:00 – 13:30
ארוחת צהרים	13:30 – 14:30
התארגנות כניסה לחדרים ומנוחה (ישיבת הוועדה המדעית של כנס ה EABCT 14:00 עד 15:30)	14:00 – 16:00
מפגש שני של סדנה קצרה (כולל קפה רץ)	16:00 – 18:00
ארוחת ערב חגיגת	18:00 – 20:00
מפגש פתיחה והענקת אות ההוקרה של איט"ה	20:00 – 20:15
הרצאת פתיחה: פרופ' גרינהאוס (פרופ' מן המניין בבית הספר לרפואה של האוניברסיטה העברית בירושלים ומנהל של מיינד קליניק): "אפיגנטיקה (Epigenetics) של מחלות פסיכיאטריות, איך הסביבה נכנסת לנו מתחת לעור"?	20:15 – 21:45
פעילות חברתית – ריקודים מופעלים על ידי DJ	22:00 – 24:00

### יום שני 3/2/14

ארוחת בוקר	08:00 – 09:00
מפגשים בסדנאות ארוכות (כולל קפה רץ)	09:00 – 13:00
ארוחת צהרים	13:00 – 14:00
מנוחת צהרים	14:00 – 16:00
אספה כללית איט"ה (סדר היום ישלח בהמשך)	14:00 – 15:00
מפגש עם החוקרים בלובי: Poster Walk	15:00 – 16:00
מפגשים בסדנאות ארוכות (כולל קפה רץ)	16:00 – 18:30
ארוחת ערב	18:30 – 20:30
פנל – טיפולי CBT שונים ב - PTSD - בהנחיית ד"ר לילך רחמים ובהשתתפות ד"ר ניצה נקש (PE), ד"ר דני דרבי (CPT) וד"ר אודי אורן (EMDR).	20:30 – 21:30
פעילות חברתית: "אוהב להיות בבית - אריק איינשטיין, השירים והסיפורים" ערב זמר באווירה ביתית עם אורי מוסטקי ורם סופר ("זמר עברי")	21:45 – 24:00

בין השעות 13:00 – 14:00 ושוב בין 15:00 – 16:00 מזכירות איט"ה זמינה בשולחן בקומת הלובי נצלו זאת לתשלום מיסי

### יום שלישי 4/2/14

ארוחת בוקר כולל החזרת חדרים לא יאוחר מ- 11:00	08:00 – 09:00
לאורך כל היום תתקיים תצוגת פוסטרים מדעיים בלובי	09:00 – 15:00
מפגשים בסדנאות ארוכות או ארוכות מאד (כולל קפה רץ)	09:00 – 13:00
ארוחת צהרים	13:00 – 14:00
מנוחת צהרים (ללא חדרים) (התכנסות של הפורום המתעניין ב- LITCBT)	14:00 – 15:00
מפגשים סיום בסדנאות ארוכות (כולל קפה רץ)	15:00 – 17:00
סיום הכנס ולאחריו מפגש מנחים קצר לסיכום	17:00

**תקציר ההרצאה לפתיחת הכנס – פרופ' גרינהאוס**  
**"איך אירועי חיים חוזרים לנו אל מתחת לעור". אפיגנטיקה ומחלות פסיכיאטריות**

שנים רבות ידוע שאירועי חיים כמו סטרס, הזנחה ואלומות, במיוחד בילדות, יכולים להוביל לתסמונות פסיכיאטריות כגון פסיכוזה, חרדה, PTSD ודיכאון. ברפואה הכללית גם כן ידוע שסטרסים משמעותיים יכולים להוביל לביטוי חמור יותר של מחלות כגון סכרת, יתר לחץ דם ועוד. כתוצאה מהמצאים שקושרים בן סטרס ומחלות, התפתח דיון נוקב סביב ההפרדה בין גוף ונפש, ובין פסיכיאטריה ופסיכולוגיה.

בשנים האחרונות נבנה גשר בין שתי הגישות, בעקבות מחקרים על מנגנוני פעולה גנטיים הנקראים "מנגנונים אפיגנטיים". העובדות הידועות של Watson and Crick משנות החמישים המאוחרות של המאה הקודמת, הראו לנו איך מ-DNA של גן אחד, דרך הרכבה מחודשת (synthesis) של חומצת הגרעין בתא (RNA) ושכפולה מחדש באמצעות שליח (Messenger RNA), או בקיצור ("mRNA") נוצר בסופו של דבר חלבון אחד לפי כללי הקוד הגנטי. בעקבות גילוי זה האמנו במשך שנים רבות שמגן אחד נוצר חלבון אחד בלבד. מחקרים ב-30 השנים האחרונות הראו לנו שבתא הדברים מתרחשים אחרת. על הגנים מופעלים תהליכי וויסות מורכבים שקובעים בסופו של דבר שייצור יותר מחלבון אחד. אלו הם התהליכים האפיגנטיים. תהליכים אלו אחראיים לכך שגן יחיד ייצר סוגים שונים של mRNA, וכתוצאה גם חלבונים שונים. הוויסות האפיגנטי אחראי, לא רק להיווצרות חלבונים שונים בסביבות שונות, אלא גם להיווצרות חלבונים שונים בגילאים השונים, וכך הם מעורבים בתהליכים כמו התפתחות העובר, התבגרות, זקנה, ועוד.

בהרצאה זאת אתיחס למנגנוני הוויסות ולמנגנוני הפיקוח של הגנים השונים בבני אדם ועל איך יכולים בנפרד, הסביבה והגיל להשפיע על המנגנונים הללו. אתיחס גם להבנה של האינטראקציה בין הסביבה והמנגנונים הרגולטוריים של הגנים השונים בבני אדם. העמדה המדעית שמתפתחת בשנים האחרונות היא כי אין ספק שהבנת המנגנונים שללו תאפשר את הפיתוח של שיטות טיפוליות פסיכולוגיות ופסיכיאטריות חדשות.

## תקציר הפנל ביום השני של הכנס – טיפולי CBT שונים ב – PTSD

ד"ר אודי אורן (EMDR), ד"ר דני דרבי (CPT), ד"ר ניצה נקש וד"ר לילך רחמים (PE).

אשמה ובושה הם רגשות שכיחים בעקבות אירועים טראומטיים בקרב אנשים אשר מפתחים PTSD בעקבות טראומות מסוגים שונים. פואה ועמיתים מצאו כי בקרב אנשים שחוו אירוע טראומטי קיימות אמונות שליליות על העצמי, על העולם והאשמה עצמית. אמונות אלו מבחינות בין אנשים שעברו טראומה ופתחו PTSD לאנשים שעברו טראומה אך לא פתחו PTSD. האמונות הללו קשורות לחומרת ה-PTSD ולדיכאון (Foa et al., 1999).

בטיפול בקליניקה אנו פוגשים פעמים רבות רגשות בושה ואשמה בעקבות פרשנות על התנהגותו של אדם בזמן האירוע הטראומטי ועל התפקוד שלו בעקבות החוויה הטראומטית, והסימפטומים הפוסט טראומטיים. כתוצאה מרגשות אלו יש נטייה להתבודדות והתרחקות. האשמה והבושה הן תכונות יסוד של עולמנו הרגשי והרוחני. הופעתן הראשונה היא בפרשת בראשית, בעקבות חטא עץ הדעת:

"ויהיו שניהם ערומים האדם ואשתו ולא יתבוששו... ותפקחנה עיני שניהם, וידעו כי עירומים הם, ויתפרו עלה תאנה, ויעשו להם חגורות. וישמעו את קול ה' אלוהים מתהלך בגן לרוח היום, ויתחבא האדם ואשתו מפני ה' אלוהים בתוך עץ הגן. ויקרא ה' אלוהים אל האדם ויאמר לו איכה. ויאמר את קולך שמעתי בגן ואירא כי עירום אנוכי ואחבא. ויאמר מי הגיד לך כי עירום אתה, המן העץ אשר צויתך לבלתי אכל ממנו אכלת" (בראשית ב', כה - ג', יא).

הסיפור מתאר שני רגשות שמופיעים באדם לראשונה, אשמה ובושה.

"קול ה' הפועם באדם - המצפון, ששלוחו הוא הבושה - רק יזהיר את האדם דרך כלל לבחור בטוב ולסור מן הרע. אך מפי ה' יוגד לו - מה הוא הטוב והרע" (רש"י הירש, בראשית ג', א).

הפנל יעסוק ברגשות אשמה ובושה. מקורם ותפקידם בשימור הסימפטומים הפוסט-טראומטיים. חברי הפנל ייצגו גישות טיפוליות מרכזיות בטיפול בטראומה (EMDR, PE, CPT) וכיצד שיטות טיפוליות אלו מתייחסות לרגשות אשמה ובושה שנחווים על ידי מטופלים עם PTSD.

כל משתתפת/ת בכנס תוכל/י וכל להשתתף בסדנה קצרה אחת ובסדנה ארוכה אחת מתוך האפשרויות המוצעות. מספר המקומות בכל סדנה מוגבל ל כ- 15 משתתפים בממוצע. סדנה שלא יירשמו אליה מספיק נרשמים לא תיפתח.

השיבוץ לסדנאות ייעשה על פי העיקרון של 'כל הקודם זוכה'. חובה לרשום בטופס ההרשמה שלוש עדיפויות בכדי שבמידה והסדנה הראשונה שביקשתם התמלאה תופנו לסדנה השנייה בעדיפות שלכם.

במהלך הכנס לא תינתן אפשרות של מעבר מסדנא לסדנא.

לתשומת לבכם - משתתפת/ת שלא ירשום/תרושום 3 עדיפויות כנדרש עלול/ה להיות משובץ לסדנה שלא נרשמה/ה אליה. בטופס הרשמה יש לציין שלוש עדיפויות לסדנה קצרה ביום ראשון ולשלוש עדיפויות לסדנה ארוכה בימים שני ושלישי  
אנא שימו לב לעדכונים ושינויים לגבי הכנס. אלה יפורסמו באתר איט"ה.

### עלויות וסדרי הרשמה

<u>לחברי איט"ה, סטודנטים ומתמחים (לא כולל תכניות ההכשרה)</u>				
<u>*(על בסיס צרוף תעודת סטודנט או אישור ממקום ההתמחות).</u>				
תפוסה	לכל הכנס	ליום הראשון	ליום הראשון	ליום השני
		בלבד + לינה ארוחת בוקר למחרת	בלבד ללא לינה	והשלישי בלבד
אדם בחדר זוגי	1635	885	445	1035
יחיד בחדר	2500	1340	445	1500
השתתפות ללא לינה	1300		445	900

<u>לאנשי מקצוע אחרים</u>				
תפוסה	לכל הכנס	ליום הראשון	ליום הראשון	ליום השני
		בלבד + לינה ארוחת בוקר למחרת	בלבד ללא לינה	והשלישי בלבד
אדם בחדר זוגי	1960	1060	540	1240
יחיד בחדר	3000	1060	540	1800
השתתפות ללא לינה	1560		540	1080

מחיר הכנס כולל שהייה במלון ארבעה כוכבים ובנוסף שלוש ארוחות ביום, שתייה לאורך כל הסדנאות, השתתפות בסדנאות ובפעילויות חברתיות תרבותיות. מחיר הכנס זול בהשוואה למחירים שבד"כ משלמים לכנסים מקצועיים אחרים בארץ ובעולם. הדבר מתאפשר מכיוון שכל המנחים עושים את עבודתם בהתנדבות וללא שכר, ומשום שכל ארגון הכנס נעשה בהתנדבות והתקציב כולו מחושב ללא כוונות רווח.

## אנא שימו לב

\*ניתן להירשם לכל הכנס, עם או בלי לינה.

\* הנרשמים ללא לינה ייהנו מכל הפעילויות וארוחת הצהרים והערב מלבד לינה במקום וללא ארוחת

בוקר.

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

\* ניתן להירשם ליום השני והשלישי בלבד.

\* ניתן להגיע לכנס גם עם בן/בת זוג. העלות הכספית לבן הזוג זהה לתעריף של 'אנשי מקצוע

אחרים'. בן הזוג יוכל ליהנות מכל הפעילויות הסובבות את הכנס ובמידה והוא איש מקצוע טיפולי

יוכל גם להירשם לסדנאות המקצועיות

התשלום יתבצע בשלושה תשלומים שווים בשלוש המחאות לתאריכים הבאים:

המחאה ראשונה לתאריך 25/12/14, המחאה שנייה לתאריך 25/1/14, המחאה

שלישית לתאריך 25/2/14

ההרשמה תסתיים ב-7/1/14. רישום מאוחר יותר יתאפשר רק על בסיס מקום פנוי.

את טופס ההרשמה המצורף בסוף החוברת והצ'קים יש למלא לפקודת 'גל כנסים

בע"מ' ולשלוח אל 'גל כנסים בע"מ' רח' קורא הדורות 43 ירושלים 93393

טלפונים 02-6731471 050-5207050

השנה ניתן להירשם גם דרך האינטרנט!! באתר [www.gal-conventions.co.il](http://www.gal-conventions.co.il)

## מדיניות ביטולים והרשמה

בעת ביטול ההרשמה עד 15 ימים לפני תחילת הכנס, יוחזר התשלום בניכוי 150 ₪.

בעת ביטול ההרשמה מ 14 ימים לפני תחילת הכנס ועד יומיים לפני תחילתו, יוחזרו 50%

מהתשלום לכנס.

בעת ביטול ההרשמה פחות מ 48 שעות לפני תחילת הכנס, לא יהיו החזרי כספים.

לפני כחודשיים שלחנו לחברי איט"ה הצעות לסדנאות לכנס וביקשנו מהם לבחור סדנאות בהם הם מעוניינים. הוצעו 18 הצעות לסדנאות ארוכות ו-16 לסדנאות קצרות. במהלך תקופה זו, מנחה אחד הודיע כי הסדנה שלו לא תתקיים ולגבי שאר הסדנאות שיקללנו את מספר הנרשמים וסדר העדיפויות בבחירה. התקבלו תוצאות מ-47 משיבים ולפי תוצאות אלה בחרנו את 13 הסדנאות שקבלו את הדרוגים הגבוהים ביותר, בכל אחת משתי הקטגוריות (קצרות וארוכות). הסדנאות רשומות לפי סדר העדיפויות של המשיבים.

### פירוט קצר של הסדנאות ולאחריהן פירוט נרחב

סדנאות קצרות יום ראשון 2/2/14 11:00 - 18:00 6 שעות		
1	ד"ר יפתח יובל	סדנת היכרות עם Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
2	ד"ר ענת ברונשטיין קלומק	טיפול קוגניטיבי התנהגותי למניעת אובדנות בקרב מתבגרים הסובלים מדיכאון (CBT-SUICIDE PREVENTION)
3	ד"ר שאול נבון	מהתנגדות לשיתוף פעולה: כלים פסיכולוגיים להפיכת מצבי תקיעות והתנגדות לשיתוף פעולה.
4	ד"ר גורן נצח	CBT for chronic pain
5	ד"ר גיא דורון וד"ר דני דרבי	הצד האפל של האהבה - "דילמות לגבי קשר זוגי או אובססיות לגבי מערכות יחסים?"
6	מיקי דורון	סדנת SEE FAR CBT לטיפול בהרדת בחינות שינה וטיפול בהפרעות שינה בילדים
7	ד"ר יוני קושניר	שיטות טיפוליות מודרניות בילדים הלוקים בטיקים ותסמונת טורט
8	ד"ר שרון צימרמן ברנר	הדרכת הורים שילדיהם סובלים מהפרעות התנהגות
9	ד"ר ויטלי טבלב	CBT בהפרעות פסיכוסומטיות - "גוף ונפש חד הם"
10	חנה ויסמן וד"ר גילה שן	CBT בהפרעות פסיכוסומטיות - "גוף ונפש חד הם"
11	ד"ר דני חמיאל	Low intensity CBT Interventions (LICBT) - פשרה מאכזבת או הרפתקה מסעירה לטובת הקהילה
12	ד"ר לילך רחמים וד"ר בלה מיירוץ'ניק	טיפול קוגניטיבי התנהגותי לפעוטות נפגעי טראומה והוריהם
13	ד"ר חסינטו ענבר	התשוקה לחיים והתשוקה לתשוקה ולמצוינות בטיפול CBT
<b>סדנאות ארוכות מיום שני 3/2/14 09:00 עד יום שלישי 4/2/14 18:00 12 שעות</b>		
1	ד"ר סרג'ו מרצ'בסקי	מודל אינטגרטיבי לוויסות רגשות
2	ד"ר ידן אלנא	טיפול ב-OCD בילדים ומתבגרים
3	ד"ר דני דרבי	טיפול בעזרת עיבוד קוגניטיבי (CPT) בתסמונת פוסט טראומטית (PTSD) והפרעות נלוות - פגישה אחר פגישה והתנסות עם הכלי הטיפולי
4	ד"ר נעמי אפל	טיפול הערך העצמי (SELF ESTEEM) והמסוגלות העצמית (SELF EFFICACY) בעולם ההורות והזוגיות
5	ד"ר יופ מאירס	טיפול בפוביה מרגשות (Affect Phobia)
6	ד"ר אוהד הרשקוביץ	"הדרכת הורים" הטיפול הכי קצר לילד, ועוד בלי הילד
7	פרופ' ליאת אילון	היכרות עם טיפול מבוסס ראיות עבור זקנים ובני משפחותיהם
8	ד"ר ציון בן אלי וחני סגמן בן אלי	שילוב CBT והיפנוזה בהתמודדות עם סימפטומים עקשניים
9	עופר פלד	סכמה תרפיה להפרעת אישיות הימנעותית/תלותית/אובססיבית-קומפולסיבית
10	ד"ר ניצה נקש	לשטוף את הפלשבקים עם סבון : סדנא לטיפול ב- POST TRAUMATIC OBSESSION
11	ד"ר משה אלמגור	סדנה בטיפול מערכת-פונקציונלי-דיאלקטי (FDS)
12	פרופ' יונתן הופרט	טיפול קוגניטיבי התנהגותי בהפרעת פאניקה: מהבסיסי עד המורכב
13	ד"ר תמר פלג	טיפול קוגניטיבי התנהגותי והמשק עם טיפול פסיכודינמי



**ניתן להירשם גם דרך האינטרנט**  
**באתר [www.gal-conventions.co.il](http://www.gal-conventions.co.il)**

**טופס הרשמה לכנס איט'ה 2014**

לכבוד: גל כנסים בע"מ  
רח' קורא הדורות 43 ירושלים 93393  
טלפון 050-5207050, 02-6731471

שם פרטי \_\_\_\_\_ שם משפחה \_\_\_\_\_ מין: זכר / נקבה \_\_\_\_\_  
כתובת \_\_\_\_\_ עיר \_\_\_\_\_ מיקוד \_\_\_\_\_  
טלפון \_\_\_\_\_ טלפון נייד \_\_\_\_\_ מייל \_\_\_\_\_  
מקום עבודה \_\_\_\_\_ טלפון בעבודה \_\_\_\_\_  
תואר אקדמי \_\_\_\_\_ מקצוע \_\_\_\_\_  
מומחיות במקצוע כן/לא \_\_\_\_\_ מספר רישום כמומחה \_\_\_\_\_  
חבר באיט'ה כן/לא (חבר ששילם מיסים ל-2013) / סטודנט בתוכנית הכשרה מוכרת ב CBT  
כן/לא \_\_\_\_\_  
מתמחה בפסיכולוגיה או בפסיכיאטריה כן/לא \_\_\_\_\_ / סטודנט באוניברסיטה כן/לא \_\_\_\_\_  
**\*\*\* סטודנטים/מתמחים - יש לצרף צילום תעודת סטודנט בתוקף או אישור ממקום ההתמחות.  
(לא כולל תלמידי תכניות הכשרה).**

**סדנאות קצרות יום ראשון 2/2/14 11:00 - 18:00 6 שעות**

אבקש לרשום אותי לפי סדר העדיפות:

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

**סדנאות ארוכות מיום שני 3/2/14 09:00 עד יום שלישי 4/2/14 17:00 12.5 שעות**

אבקש לרשום אותי לפי סדר העדיפות:

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

רצ"ב שלוש המתאות לפקודת 'גל כנסים' (לפי טבלת המחירים שפורטה בתחילה)  
וזאת עבור (אנא הקף בעיגול)  
חדר זוגי לחבר איט'ה/ סטודנט או מתמחה / חדר זוגי לאנשי מקצוע אחרים  
אני מעוניין להיות בחדר אחד עם \_\_\_\_\_

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

תשלום בעבור חלק מהכנס עם או בלי ליגה ע"פ המפורט בטבלת המחירים

## פירוט נרחב של הסדנאות

**סדנאות קצרות יום ראשון 2/2/14 11:00 - 18:00 6 שעות**

### מס' הסדנה הקצרה: 1

#### סדנת היכרות עם ACT (Acceptance and Commitment Therapy). מנחה: ד"ר יפתח יובל

הסדנא תתמקד בגישה הרחבה והמשפיעה מבין טיפולי "הגל השלישי" ב-CBT, טיפול באמצעות קבלה ומחויבות (ACT-Acceptance and Commitment Therapy). מבוססת על תיאוריה מקיפה, אשר אינה מתמקדת בדפוסים ספציפיים ואינה כבולה להגדרות המקובלות של הפרעות הנפש. לכן, טיפולים הנגזרים מגישה זו יכולים להתאים למגוון רחב מאוד של קשיים ובעיות.

מטרת הטיפול ב-ACT הינה לסייע למטופלים לחיות את חייהם ולנוע בכיוונים החשובים להם יחד עם המחשבות, התחושות, הדחפים והרגשות המעיקים עליהם, וזאת מבלי להיאבק בכל אלה ומבלי לחכות שהם ייפתרו או ייעלמו. ממצאיהם של עשרות רבות של מחקרים תומכים ביעילותם של פרוטוקולים טיפוליים ושל התערבויות ספציפיות שנגזרו מ-ACT למגוון של מטרות, כמו גם ברלוונטיות של תהליכים המתבססים על התיאוריה עליה ACT מושתתת (כמו acceptance, mindfulness). מטרת הסדנא הינה הצגת התיאוריה העומדת בבסיס ACT, המזגת הפסיכופתולוגיה עפ"י גישה טיפולית רחבה זו, ובעיקר היכרות עם מאפייני הטיפול ורכיביו הבסיסיים.

הסדנא הינה סדנא קצרה, והיא פתוחה לכל. מספר משתתפים מקסימלי: 30

מקורות מרכזיים:

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

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York, NY, US: Guilford Press.

ד"ר יפתח יובל הינו חבר בסגל המרצים של המגמה הקלינית בחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטה העברית בירושלים. מחקרו עוסק בבדיקה של רכיבי טיפול קוגניטיביים התנהגותיים ובמיוחד אלה הקשורים לגישת ACT, כמו גם בהיבטים שונים של מושג הקשיבות (mindfulness). הוא מלמד קורסים בנושאים אלה לתלמידי התואר הראשון ולתלמידים לתארים מתקדמים במגמות הטיפוליות.

## מס' הסדנה הקצרה: 2

### טיפול קוגניטיבי התנהגותי למניעת אובדנות בקרב מתבגרים הסובלים מדיכאון (CBT-SUICIDE PREVENTION), מנחה: ד"ר ענת קלומק

הסדנא, שהיא תיאורטית וקצת חווייתית, נועדה ללמוד את הטיפול קוגניטיבי התנהגותי למניעת אובדנות בקרב מתבגרים הסובלים מדיכאון. בסדנא ילמדו השלבים הטיפוליים, האלמנטים הטיפולים ההכרחיים והמודולות הטיפוליות לבחירה. ילמדו ויתורגלו טכניקות טיפוליות כולל בניית תכנית בטחון ובניה של שרשרת אירועים. כמו כן, יוצגו טכניקות של ויסות רגשי, פתרון בעיות והבניה קוגניטיבית איתן ניתן לעבוד הן ברמת המתבגר האובדני והן ברמת המשפחה.

הסדנא פתוחה לכול, ללא הגבלת ידע קודם וללא הגבלה על מספר המשתתפים.

שני פריטים ביבליוגרפים מרכזיים:

Stanley, B., Brown, G., Brent, D., Wells, K., Poling, K., Curry, J., Kennard, B. D., Wagner, A., Cwik, M. F., Burnstein Klomek, A., Goldstein, E., Vitiello, B., Barnett, S., Daniel, S., & Hughes, J. (2009). Cognitive Behavior Therapy for Suicide Prevention (CBT-SP): Treatment Model, Feasibility and Acceptability. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48(10), 1005-1013.

Brent, D., Poling, D. K., & Goldstein, R. T. (2011). *Treating Depressed and Suicidal Adolescents: A Clinician's Guide*. New York: The Guildford Press.

ד"ר ענת קלומק הנה פסיכולוגית קלינית, מרצה בכירה בבית הספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי בהרצליה ומנהלת המחקר ביחידה להתערבות במשבר במרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל. ד"ר קלומק הייתה בצוות שפרסם לראשונה מחקר לגבי הפרוטוקול הקוגניטיבי התנהגותי למניעת אובדנות בקרב מתבגרים.

### מס' הסדנה הקצרה: 3

#### מהתנגדות לשיתוף פעולה: כלים פסיכולוגיים להפיכת מצבי תקיעות והתנגדות לשיתוף פעולה. מנחה: ד"ר שאול נבון

הסדנא, שהיא תיאורטית וחוייתית, נועדה להקנות למשתתפים ידע תיאורטי ובעיקר מעשי, "לחילוץ" המטופל ממצבי תקיעות והתנגדות בתהליך הטיפולי. בתחילת הסדנא יוצגו מספר מודלים תיאורטיים בטיפול במצבי תקיעות והתנגדות. לאחר מכן, ולאורך כל הסדנא, יוצגו כלים פסיכולוגיים יצירתיים להפיכת מצבי תקיעות והתנגדות לשיתוף פעולה. המשתתפים בהנחיית מנחה הסדנא יתרגלו שימוש בכלים הפסיכולוגיים הללו.

הסדנא פתוחה לכל המטפלים, ולמי שמעוניין להרחיב את "ארגו הכלים" בטיפול במצבי תקיעות והתנגדות בעבודתו הטיפולית.

פריטי ביבליוגרפיה:

Navon, S. (2005). The illness/non-illness treatment model: Psychotherapy for physically ill patients and their families. *The American Journal of Family Therapy*, 33, 103-116.

Weeks, G. R. & L'abate, L. (1982). *Paradoxical Psychotherapy: Theory and practice with individuals, couples and families*. New York: Brunner/Mazel, INC.

ד"ר שאול נבון, הוא פסיכולוג רפואי, שיקומי ותעסוקתי בכיר. מורשה להיפנוט ולמחקר מדעי בהיפנוזה. שימש כמנהל השירות לפסיכולוגיה שיקומית במרכז הרפואי תל-אביב וכמזכיר האגודה הישראלית להיפנוזה. מומחה בכיר בטיפול בהיפנוזה ושימוש בכלים היפנוטיים, מומחה בטיפול פסיכולוגי קצר-מועד וממוקד; טיפול במטופלים במצבי תקיעות והתנגדות; עבודה עם לקוחות ואנשי מקצוע שונים החווים בעבודתם מצבי תקיעות והתנגדות. לימד בקורס "מיומנויות ואסטרטגיות בחקירה נגדית" המיועד לעורכי דין ונערך בפקולטה למשפטים, אוניברסיטת תל-אביב; ד"ר שאול נבון ילמד בשנת הלימודים הבאה (תשע"ד) באוניברסיטת תל אביב את הקורס: כלים פסיכולוגיים להפיכת מצבי תקיעות והתנגדות לשיתוף פעולה, בתכנית התואר השני ליישוב סכסוכים וגישור ע"ש אוונס. ד"ר שאול נבון נמנה על צוות היועצים של חברת Consulting, NEST, בניהולו של עו"ד מוטי קריסטל, מנכ"ל.

## מס' הסדנה הקצרה: 4 CBT FOR CHRONIC PAIN מנחה: ד"ר נצח גורן

הרצאה תיאורטית וחוייתית

**קהל היעד:** פסיכולוגים רפואיים, שקומיים וקליניים ועו"סים המטפלים באנשים הסובלים מכאב כרוני.

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

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

## מס' הסדנה הקצרה: 5

### הצד האפל של האהבה - "דילמות לגבי קשר זוגי או אובססיות לגבי מערכות יחסים"? מנחים: ד"ר גיא דורון וד"ר דני דרבי

מטרת הסדנה היא להקנות ידע תיאורטי ומעשי בנושאים המוזכרים בכותרת. מרבית בני האדם יסכימו שלקשרים אינטימיים ישנה חשיבות רבה וכל אחד מאתנו חווה שאלות לגבי מידת ההתאמה, מידת האהבה, מידת המשיכה או עסק בתכונות אלו או אחרות של בן או בת הזוג. עבור אנשים מסוימים שאלות אלו הופכות לספקות מייסרים שאינם מאפשרים לחוות את הקשר ופוגעות ביכולת לקבל החלטות לגבי הקשר. בהרצאה זו יציגו המרצים את מחקריהם בנושא אובססיות הקשורות במערכות יחסים, הקשר שלהם להפרעה טורדנית כפייתית וקווים מנחים ראשוניים לטיפול בבעיה, כמו כן תוצג טורדנות כפייתית הממוקדת במערכות היחסים וטורדנות כפייתית הממוקדת במגרעות הנתפסות על בן/בת הזוג.

אין הגבלה על מספר המשתתפים בסדנה ורמת הידע הנדרשת מאפשרת גם למתחילים וגם למשתתפים להשתתף בסדנה.

פרטי ביבליוגרפיה מרכזיים:

Doron, G., Derby, D. S., Szepsenwol, O., & Talmor, D. (2012). Tainted love: Exploring relationship-centered obsessive compulsive symptoms in two non-clinical cohorts. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 1(1), 16-24.

Doron, G., Derby, D. S., Szepsenwol, O., & Talmor, D. (2012). Flaws and all: Exploring partner-focused obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 1(1), 234-243.

ד"ר גיא דורון- בוגר לימודי דוקטורט בפסיכולוגיה קלינית באוניברסיטת מלבורן באוסטרליה ובעל ניסיון בעבודה קלינית בבתי-חולים, במרכזי מחקר קליני ובפרקטיקה פרטית. כיום הינו מרצה בכיר בבית-הספר לפסיכולוגיה שבמרכז הבינתחומי בהרצליה.

ד"ר דני דרבי- פסיכולוג קליני וד"ר למיניות האדם. הקים ומנהל את מרכז קוגניטיקה- המרכז הישראלי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי וכן מייסד ומנהל של מרכז חושים לטיפול מיני. יחד עם פרופסור פטרישה ריסיק פרסם את הספר- אופקים חדשים- טיפול בתסמונת פוסט טראומטית בעזרת עיבוד קוגניטיבי שראה אור בעברית בשנת 2102. בשנים האחרונות מקדיש את זמנו למחקר של הפרעה טורדנית כפייתית הממוקדת במערכות יחסים ולפיתוח תכניות טיפוליות עבור הסובלים מתופעה זו ותופעות דומות.

בשנת 2010 הקימו ד"ר דורון וד"ר דרבי את היחידה לחקר אובססיות במערכות יחסים במרכז הבינתחומי בהרצליה. יחידת המחקר עוסקת בחקר התופעה והייתה הראשונה לחקור תחום זה.

## **SEE FAR CBT מס' הסדנה הקצרה: 6** **לטיפול בחרדת בחינות. מנחה: מיקי דורון**

הסדנה, שהיא תיאורטית-חוייתית, נועדה לצורך חשיפה לשימוש במודל ה-SEE FAR CBT לטיפול בחרדת בחינות. המודל מבוסס על הגישה הקוגניטיבית – התנהגותית ומזמין הבנה פסיכו-דינאמית של המטופל ותהליכים המשפיעים על יכולתו להתמודד עם חרדה. בסדנה נעשה היכרות עם המרכיבים של מודל ה-SEE FAR CBT (Somatic Experiencing, Fantastic Reality, Cognitive Behavioral Therapy) ונעסוק במרכיבים ובסימפטומים של חרדת בחינות, כמו גם במנגנונים המנציחים אותה, כפי שבאים לידי ביטוי בארבעה צירים: הגופני, הרגשי, הקוגניטיבי וההתנהגותי. נלמד כיצד ניתן להתמודד עם מחשבות דיס-פונקציונליות המלוות ומלבות את החרדה ונתוודע למודל טיפולי המספק יכולת לווטת רגשי באמצעות עיגון משאבים בגוף ושימוש בקלפים טיפוליים (שילוב המרחב הפנטסטי). הסדנה כוללת לימוד תיאורטי והתנסות חוייתית בחלק מהטכניקות.

הסדנה מיועדת לפסיכולוגים, עו"סים, מטפלים באמנות ופסיכיאטרים ומוגבלת ל-35 משתתפים. אולם תינתן קדימות למשתתפים אשר עברו את הסדנה בעבר.

ביבליוגרפיה:

להד, מ., דורון, מ. (2012). SEE FAR CBT: מעבר לטיפול קוגניטיבי התנהגותי, מהדורה שנייה. הוצאת משאבים, קריית שמונה.

Lahad, M., Farhi, M., Leykin, D. & Kaplinsky, N. (2010). Preliminary study of a new integrative approach in treating post-traumatic stress disorder: SEE FAR CBT. *The Arts in Psychotherapy*, 37, 391–399.

מר מיקי דורון M.A M.H.A : פסיכולוג קליני מומחה-מדריך, מוסמך במנהל מערכות בריאות, יו"ר התוכנית לפסיכותרפיה ממוקדת וקצרת מועד באוניברסיטת בר-אילן, לשעבר קצין בריאות הנפש הראשי של צה"ל. יו"ר האגודה הישראלית לפסיכותרפיה ממוקדת בין השנים 2006-2010. בוגר ה-International Training Program ב-Karl Menninger School of Psychiatry & Mental Health. מטפל פרטני וזוגי, מדריך מוסמך על פי הגישה האנליטית וגם הקוגניטיבית התנהגותית. שותף בחיבור הספר "חשיפה ממושכת, המדריך לטיפול בהפרעה פוסט טראומטית". יועץ בכיר במשרד הביטחון ומשרד הבריאות לטיפולים בנפגעי טראומה. מנהל פרויקט ה-PTSD עבור האגף לשיקום נכים של משרד הביטחון. עורך הקווים המנחים לטיפול בהפרעת דחק פוסט-טראומטית עבור משרד הביטחון. מפתח מודל ה-SEE FAR CBT יחד עם פרופ' מולי להד.

## מס' הסדנה הקצרה: 7

### שינה וטיפול בהפרעות שינה בילדים, מנחה: ד"ר יונתן קושניר

הסדנא היא סדנא תיאורטית, שנועדה להקנות ידע בסיסי בהתפתחות שינה, הערכה של שינה, למידה של הפרעות שינה עיקריות ושיטות הטיפול הרלוונטיות. המשתתפים מוזמנים להביא מקרים טיפוליים בהם נוכל לדון במהלך הסדנא.

הסדנא תכלול סקירה של הגורמים הפסיכולוגיים, ביולוגיים, התפתחותיים, והסביבתיים הקשורים להתפתחות שינה ולהתפתחות בעיות שינה בילדים. נסקור את ההשלכות של בעיות שינה בפגיעה בתפקוד היום יומי, דרך קשיים התנהגותיים, קוגניטיביים, ורגשיים ועל המצוקה ההורית. כמו כן נלמד איך מעריכים בעיות והפרעות שינה. בנוסף, נסקור את בעיות השינה הנפוצות ביותר בילדות כגון קושי בהירדמות ושמירה על שינה רציפה, סיוטים, ביעותי לילה, פחדי לילה, הרטבת לילה, ואינסומניה. לבסוף, נסקור את ההתערבויות הטיפוליות הרלוונטיות לבעיות השינה השונות.

הסדנא פתוחה לכלל המשתתפים, עד 40 משתתפים, ואין צורך בידע מוקדם.

פרטי ביבליוגרפיה מרכזיים:

Mindell, J. A. & Owens, J. A. (2003). *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Sadeh, A. (2005). Cognitive-behavioral treatment for childhood sleep disorders. *Clinical Psychology Review*, 25(5), 612-28.

ד"ר יונתן קושניר, קיבל את תואר ה- PhD מאוניברסיטת תל אביב וסיים את לימודי הפוסט דוקטורט במרכז לטיפול בהפרעות חרדה והפרעות שינה של ילדים ומתבגרים באוניברסיטת יוסטון, ארה"ב. בנוסף התמחה בפסיכולוגיה קלינית במרכז לבריאות הנפש "גהה" ביחידה לטיפול בהפרעות חרדה במבוגרים. במסגרת עבודת הדוקטורט, בהנחיית פרופ' אבי שדה, טיפל ובחן שיטות טיפול חדשות שהתמקדו בהפרעות שינה ופחדי לילה של ילדים. במסגרת הפוסט דוקטורט חקר וטיפל בילדים ומתבגרים הסובלים מהפרעות חרדה והפרעות שינה. כיום עובד במרפאת החרדה ביחידה לפסיכיאטריה של הילד במרכז הרפואי שיבא, תל השומר. חבר מומחה באיגוד הישראלי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי (איט"ה).



## **מס' הסדנה הקצרה: 8**

### **שם הסדנא: שיטות טיפוליות מודרניות בילדים הלוקים בטיקים ותסמונת טורט.** **מנחה: ד"ר שרון צימרמן-ברנר**

הסדנא, שהיא תיאורטית וחוייתית, נועדה למשתתפים היכרות עם הפרוטוקולים הקוגניטיביים התנהגותיים העדכניים שהוכחו יעילים בטיפול בטורט ובהפרעות טיקים כרוניות. בנוסף, נדון בסדנא באספקטים הפסיכולוגיים הכלליים, בגישות טיפוליות אלטרנטיביות ובאתגרים הקשורים בהתמודדות עם הפרעה נירו-התפתחותית מורכבת זו.

תסמונת טורט הינה הפרעה מורכבת בעלת בסיס נויורולוגי וביטויים רגשיים ופסיכיאטריים מגוונים, המשתנה לאורך ההתפתחות. תסמונות טיקים כרוניות לרבות תסמונת טורט הינן נפוצות מאוד ומחקרים שנעשו לאחרונה מדווחים על שכיחות גבוהה מאוד של אחד מכל 100 ילדים בגילאי ביה"ס (!). ילדים הלוקים בטיקים כרוניים מתמודדים עם פגיעה באיכות חייהם ועם קשיים פסיכולוגיים הקשורים לחוויה של חוסר שליטה ודימוי גוף נמוך, קושי של המשפחה להתמודד עם תופעה גלויה הנראית לעין, לעג מצד הסביבה וסטיגמה שלילית. רבים נאלצים להתמודד בנוסף לטיקים גם עם הפרעות נלוות כגון OCD, חרדות, הפרעת קשב וריכוז והפרעות התנהגות. במחקרים שנערכו בשנים האחרונות התקבלה הוכחה חד משמעית ליעילותן של גישות קוגניטיביות התנהגותיות ספציפיות בהפחתת טיקים ותסמינים נלווים כמו חרדה ודיכאון וכן בשיפור איכות החיים של הלוקים בהם. ממצאים אלו מעמידים את הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי כקו טיפולי ראשון בתסמונות טיקים שעשוי להחליף את הטיפול התרופתי. בסדנא נתוודע לפרוטוקולים לטיפול בטיקים בהתבסס על שתי הגישות הקוגניטיביות התנהגותיות המבטיחות והמבוססות ביותר: CBIT (Woods, et al. 2008) ו-ERP (Verdellen et al. 2011). בסדנא ישולבו תיאורי מקרה וייערך דיון בסוגיות תיאורטיות וטיפוליות המלוות את ההתמודדות עם הפרעה מורכבת ומאתגרת זו.

הסדנא פתוחה לכולם, ללא הגבלת הכשרה קודמת, כאשר מספר המשתתפים בטווח 15-30.

ד"ר שרון צימרמן-ברנר פסיכולוגית שיקומית מומחית, שימשה עד 2013 כמנהלת מרפאת טיקים במרכז הרפואי לילדים ע"ש שניידר. חברה בוועד ובוועדה המקצועית המייעצת של עמותת טורט בישראל (אסט"י) ומרצה בביה"ס לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי הרצליה.

## מס' הסדנה הקצרה: 9

### הדרכת הורים שילדיהם סובלים מהפרעות התנהגות. מנחה: ד"ר ויטלי טבלב

הסדנה, שהיא תיאורטית וחוייתית, נועדה להכיר ולתרגל פרוטוקול להדרכת הורים בגישה קוגניטיבית- התנהגותית ובדגש על סימנטיקה בתקשורת הורה-ילד. המודל פותח למקרים של הפרעות התנהגות בקרב ילדים ונוער.

במהלך הסדנה נסקור בקצרה תיאוריות קוגניטיביות-התנהגותיות לטיפול בהפרעות התנהגות ונכיר תיאוריות פסיכו-סימנטיות המהוות אבן יסוד של הפרוטוקול המוצע.

ככלל הטיפול מתחלק ל-3 שלבים מקבילים ונמשך 15 שבועות, מפגש אחד בשבוע.

שלב הראשון מוקדש לאבחון פונקציונאלי של בעיות התנהגות ותקשורת הורה-ילד. בשלב זה נקשיב לשפה של הורה בכדי לזהות "מפתחות פסיכו-סימנטיות" המגבירות ומחזקות התנהגות בעיתית ותקשורת מוחקת.

בשלב השני מושם דגש על עבודה פסיכו-חינוכית אודות בעיה של הילד (מוסברת התנהגות, השקפת עולמו של הילד, בעיות פסיכיאטריות). בנוסף, הורים יכירו את שפתם הבונה והמוחקת את הערך העצמי של הורה והילד בתקשורת הורה-ילד.

בשלב השלישי נקנה כלים לשינוי סכימה פסיכו-סימנטית: תמלול רגשות מול הילדים, השיבה חיובית ומעודדת, שימוש בחיזוקים חיוביים חברתיים. בנוסף, יוקנו כלים התנהגותיים למניעת התנהגות אלימה הן כלפי הילד והן של הילד עצמו.

במהלך הסדנה ננתח מקרים קליניים על פי המודל המוצע.

הסדנה פתוחה לכולם, ללא הגבלה של ידע קודם או של מספר משתתפים.

ביבליוגרפיה:

ויגוטסקי, ל. (2006). *חשיבה ודיבור*. ירושלים: הוצאת מגנוס.

קליין, פ. (1986). *ילד חכם יותר*. ר"ג: אוניברסיטת בר-אילן.

Barkley, R. A., & Benton, C. M. (1998). *Your Defiant Child: Eight Steps to Better Behavior*. NY: The Guilford Press.

Durand, V. M., & Heineman, M. (2008). *Helping Parents with Challenging Children: Positive Family Intervention. Facilitator Guide (Programs That Work)*. NY: Oxford University Press.

ויטלי טבלב, PhD, הוא קרימינולוג קליני ומטפל קוגניטיבי-התנהגותי. עובד במרכז ייעוץ וטיפול מצפן, מכון פסגות.

## מס' הסדנה הקצרה: 10

### CBT בהפרעות פסיכוסומאטיות - "גוף ונפש חד ה, מנחות: חנה ויסמן וד"ר גילה שן.

הפרעה פסיכוסומטית מוגדרת כנטייה לחוות ולתקשר סטרוס דרך תסמינים סומטיים שאינם מוסברים בממצאים רפואיים והמטופל מחפש להם טיפול רפואי (ליפוסקי 1988). הפרעות פסיכוסומאטיות- כגון כאבי בטן וראש ותלונות גופניות שונות הגוררות הימנעות ופגיעה בתפקוד - שכיחות ביותר ומהוות כ- 50% מהפניות לרופאי ילדים ומשפחה, הן מהוות אתגר מורכב עבור המטפל בכל הקשור למוטיבציה בסיסית ושיתוף פעולה בטיפול.

בסדנא נלמד להכיר את סוגי ההפרעות הפסיכוסומאטיות והביטויים הקליניים שלהן. ספציפית נתמקד בהפרעת כאב, חרדת בריאות והפרעה קונברסיבית ומחלות עם מרכיב פסיכוגני בולט כגון אסטמה ו-IBS. נציג מודל המדגים את יחסי הגומלין בין החלק הפיזיולוגי והפסיכולוגי ופרוטוקול לטיפול קוגניטיבי התנהגותי אינטגרטיבי מותאם להפרעות פסיכוסומאטיות. הפרוטוקול משלב ביופידבק, דמיון מודרך ו - Mindfulness אותם נדגים ונתרגל ככל שיאפשר הזמן.

משתתפי הסדנא מוזמנים להביא מקרים קליניים מתחום הפסיכוסומטיקה להתייעצות והדרכה. הסדנא מתאימה לכל המתעניינים בתחום - מתחילים ומתקדמים.

חנה ויסמן, פסיכולוגית חינוכית ורפואית מומחית ומדריכה, מנהלת המרפאה לפסיכולוגיה רפואית לילדים בתל השומר. מומחית ומדריכה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי, מורשית לטיפול בהיפנוזה. דוקטורנטית (בשלבי סיום) באוניברסיטה העברית, מרצה ומדריכה בתכניות הכשרה לאנשי מקצוע ועובדת בקליניקה פרטית בכפר סבא.

ד"ר גילה שן מומחית בפסיכיאטריה של הילד והמתבגר, מנהלת מרפאת חרדה ופסיכוסומאטיקה לילדים ונוער במרכז בריאות הנפש גהה. מומחית ומדריכה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי, מורשית לטיפול בהיפנוזה, מדריכה קלינית בבית הספר לרפואה באוניברסיטת ת"א מרצה בלימודי המשך, ותוכניות הכשרה ב CBT בילדים.

Antshel, Faraone, & Gordon. (2012). Cognitive Behavioral Treatment outcomes in adolescent ADHD. *Journal of Attention Disorders, 10*, 334-345.

Antshel, Hargrave, Simonescu, Kaul, Hendricks, & Faraone. (2011). Advances in understanding and treating ADHD. *BMC Medicine, 9*, 72.

Young, & Amarasinghe. (2010). Practitioner review: non-pharmacological treatments for ADHD: A lifespan approach. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 51*(2), 116-133.

## מס' הסדנה הקצרה: 11

### (LICBT) Low intensity CBT Interventions – פשרה מאכזבת או הרפתקה מסעירה לטובת

#### הקהילה, מנחה: ד"ר דני חמיאל

קהילת המטפלים הנפשיים מכירה יותר ויותר בשנים האחרונות במוגבלות שלה לתת מענה לצרכים העצומים של הקהילה אותה היא משרתת. מטפלים במקצועות שונים של בריאות הנפש מתוסכלים ברמה היומית מחוסר יכולתם לתת מענה לאנשים הסובלים סבל נפשי ברמות שונות או אפילו רק מתקשים למצות את הפוטנציאל שלהם בגלל קשיים רגשיים. בשנים האחרונות פותחו מתודות חדשות שמנסות לתת מענה לצרכים אלו אם על ידי קיצור דרמטי של הטיפול, טיפול דרך מתווכים שאינם אנשי בריאות הנפש, טיפול מניעתי, טיפול דרך האינטרנט וב"עזרה עצמית".

בסדנא זו אציג/אציע שני מודלים של התערבות בעזרת פרוטוקול כללי שניתן להגדירו כ-low intensity.

1. המודל ההולנדי שהוצג בארץ במאי השנה על ידי פול ריינדרס שיובא בתמצות תוך כדי תיאור השלד העיקרי של הטיפול מבחינה מבנית ומבחינה תכנית. מודל זה הוא בעיקרו מבוסס על CBT קלאסי.
2. הצעה ראשונית למודל ישראלי של LICBT שנשען יותר על התערבויות של הגל השלישי של ה-CBT.

כמו כן אציג מספר התערבויות שנעשות בארץ בתחום LICBT על ידי פסיכולוגים, עו"סים, מורות, יועצות חינוכיות, דיאטניות, פיזיותרפיסטים...

נדון בערך המוסף מול החסרונות של התערבויות אלו.

מטרת הסדנא: לתאר אך בעיקר ללמד כלים מרכזיים שהוכחו כיעילים ביותר בהתערבויות אלו. נראה איך כלים אלו ישימים לא רק בהתערבויות קצרות אלא בתוך טיפולי CBT יותר סטנדרטיים. המשתתפים יקבלו מספר פרוטוקולים מינימליסטים אותם יוכלו לנסות אחר כך בקליניקות שלהם גם כחלק מטיפוניהם הרגילים.

## מס' הסדנה הקצרה: 12

### טיפול קוגניטיבי התנהגותי לפעוטות נפגעי טראומה והוריהם מנחות: ד"ר לילך רחמים וד"ר איזבלה מיירוץ'ניק

הסדנא, שהיא סדנא תיאורטית וחוייתית, נועדה להקנות למשתתפים היכרות עם אדפטציות של טיפול ממוקד טראומה בחשיפה ממושכת לפעוטות פוסט-טראומטיים ולהוריהם. הסדנא מקנה ידע בטיפול קוגניטיבי התנהגותי בפעוטות עם הפרעות חרדה והפרעות אכילה על רקע טראומתי.

פעוטות רבים נחשפים לאירועים טראומטיים כגון, עדות לאלימות, פרוצדורות רפואיות חודרניות, תאונות דרכים, טרור ועוד. השפעתן של טראומות על מהלך החיים של הפעוט כולל ההתפתחות המוחית ואיכות הקשר הורה-ילד הינה קריטית. הטיפול בחשיפה ממושכת הוכיח עצמו כיעיל מאוד בצמצום משמעותי עד הכחדת סימפטומים פוסט-טראומטיים במבוגרים ובילדים. בבית החולים זיו התחלנו לטפל בפעוטות נפגעי טראומה באמצעות טיפול דיאדי בחשיפה ממושכת בפעוטות מגיל שנתיים-ארבע וחצי. בסדנא נציג נתונים על שכיחות של טראומה בגיל הרך, הערכה של סימפטומים פוסט-טראומטיים בגיל הרך ואת האדפטציות לטיפול באוכלוסייה זו. נציג תיאורי מקרים טיפוליים ונדון במסקנות ובהמלצות לטיפול, הערכה ומחקר.

הסדנא פתוחה לכולם, אך מספר המשתתפים הנחוץ הוא בטווח שבין 15-30.

ד"ר לילך רחמים פסיכולוגית קלינית מדריכה. מרצה וחברה בסגל האקדמי בביה"ס לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי הרצלייה. מנהלת תכנית ההכשרה לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי בילדים ומתבגרים, המרפאה לרפואה פסיכולוגית, המרכז הרפואי שניידר.

ד"ר איזבלה מיירוץ'ניק היא מומחית לפסיכיאטריה של הילד והמתבגר, מנהלת מרפאת הגיל הרך בית החולים זיו.

### מס' הסדנה הקצרה: 13

#### התשוקה לחיים והתשוקה לתשוקה ולמצוינות בטיפול CBT. מנחה: ד"ר חסינטו ענבר

בעבודתנו הטיפולית אנו עדים שבקלות הפרעות רגשיות – כמו דיכאון, חרדה חברתית לאור מעברים ושינויים נורמטיביים כגון גמלאות, פרידות וגירושין ישנה ירידה במוטיבציה ולעיתים אפילו בתחושת התכלית ובמשמעות החיים.

בשנים האחרונות ישנה יותר ויותר הסכמה בין תיאורטיקנים וקלינאים מתחום ה-CBT שהטיפול "הקונבנציונאלי" ללא ספק האפקטיבי, המבוסס ראיות, פועל באופן מכוון כדי להגביר איכות חיים ע"י הפחתת מה שמכשיל או מונע הצמיחה האנושית. האינטגרציה בין הטיפול ה-CBT והפסיכותרפיה החיובית גם כן מבוססת ראיות, פועלת באופן מכוון לשיפור איכות החיים ע"י העצמת הסיבות שגורמות או מעצבות הצמיחה והלבלוב האנושי.

אחד הגורמים המרכזיים והמשמעותיים בחיים היא התשוקה. היא מוגדרת כנטייה עוצמתית כלפי פעילות או תחום אשר האדם נהנה או אוהב, נראה לו חשוב ומשמעותי בו משקיע זמן ואנרגיות.

התשוקה למקצוע הטיפולי, התשוקה לחיים ותשוקה לתשוקה (אינטימית, ארוטית) יהיו הנושאים המרכזיים של הסדנא – כאמור, מבוססת ראיות ואשר תשלב עקרונות של CBT של פסיכותרפיה חיובית ושל טיפול זוגי מערכתי וקוגניטיבי-התנהגותי.

התשוקה מוכרת כאחד הגורמים המוטיבציוניים המרכזיים בחיים המקצועיים וביצועיים מיטביים ואפקטיביים (התשוקה המקצועית), בתחושת המשמעות והטרצנדנטיות (התשוקה לחיים) ובחיים האינטימיים (התשוקה הארוטית), ולקידום ה- "בריאות הפסיכולוגית" הנדרשת לטיפול חיים מלאים, משמעותיים ואיכותיים.

יעדים ותכני הסדנא, שהיא בעלת אופי תיאורטי, התנסותי-חוייתי

- א. לזהות התשוקות של הפרט, תשוקות המטפל והתשוקה לאינטימיות ולארוטקה.
- ב. לעודד עיצוב ויישום של תכנית לטיפול התשוקה לחיים, לתשוקה המקצועית ולתשוקה לתשוקה.
- ג. לעודד הפקת עמדות, אמונות, תחושות והתנהגויות כדי לחזק התשוקה המקצועית, התשוקה לחיים והתשוקה לתשוקה בקרב המטפל, הפרט וביחסים אינטימיים.
- ד. תשוקה ומצוינות טיפולית
- ה. הגברת המודעות וטיפול האינטליגנציה המינית והארוטית
- ו. פואמות, שירים, מתפורות וריקודים הקשורים לתשוקות השונות

מקורות מומלצים:

- Bonneville-Roussy, A., Lavigne, G. L., & Vallerand, R. J. (2011). When passion leads to excellence: the case of musicians. *Psychology of Music*, 39, 123-138.
- Inbar, J. (2013). *Integration of the CBT and Positive Psychotherapy Approaches to Couple and Family Resilience, Growth and Flourishing after Crisis, Trauma and Adversity*. WCBCT, Lima, Peru.
- Vallerand, R. J., Verner-Filion, J. (2013). Making People's Life Most Worth Living: On the Importance of Passion for Positive Psychology. *Terapia Psicologica*, 31, 35-48.

ד"ר חסינטו ענבר, Ph. D. פסיכולוג קליני, מטפל ומדריך בטיפול קוגניטיבי התנהגותי. מדריך ומטפל מוסמך לטיפול משפחתי וזוגי, מטפל ומדריך בטיפול CBT קבוצתי. מרצה ומנחה במספר מוסדות אקדמיים בתחום ה-CBT פרטני, זוגי, משפחתי וקבוצתי ובפסיכולוגיה חיובית בעבודה סוציאלית ובחינוך, באוניברסיטה בר-אילן (ביה"ס לחינוך ובביה"ס לעבודה סוציאלית). מורשה להוראת המדעים ולטיפול בהיפנוזה. משלב היפנו- תרפיה קוגניטיבית בטיפול בהפרעות חרדה, דיכאון, טראומה ולטיפול החוסנה הנפשית, הצמיחה והלבלוב הפרטניים, הזוגיים והמשפחתיים. [jinbar@netvision.net.il](mailto:jinbar@netvision.net.il)

**סדנאות ארוכות מיום שני 3/2/14 09:00 עד יום שלישי 4/2/14**

**17:00**

### **מס' הסדנה הארוכה: 1**

**מודל אינטגרטיבי לוויסות רגשות. מנחה: ד"ר סרג'יו מרצ'בסקי**

מטרת הסדנה, שהיא תיאורטית וחוייתית, להקנות כלים לעבודה עם רגשות. היא תעשה סקירה של כלים שונים לעבודה עם רגשות, תוך יצירת מודל עבודה ישים, פשוט ורציונאלי. מרכיבי המודל הם: שלב ראשון: הגדרת הרגשות, מקורם ותפקודם, "הוויסות הרגשי", "התגובה האוטומטית", סכמות רגשיות ומשמעותן, "הימנעות הרגשית", שלב שני: הבנה מעמיקה ועצירת אוטומטיות. "מצבי סכמה", התבוננות, קשיבות ו-defusion, קבלה, ההתנהגות וכלים נוספים. שלב שלישי: במידה שיפסיק הזמן יישום לרגשות ספציפיים. קהל היעד לסדנא פתוח לכול.

ביבליוגרפיה:

Gross, J. (1998). The emerging field of emotional regulation. *Review of general psychology, 2*, 271-299.

Leahy, R. L., Titch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy – A Practitioner's Guide*. New York: The Guilford Press.

ד"ר סרג'יו מרצ'בסקי הוא פסיכיאטר מומחה ופסיכותרפיסט מומחה בתחום ההתמכרויות ובמחקר רפואי פסיכיאטרי. ד"ר מרצ'בסקי הוא מנהל מחלקת יום בבית החולים הפסיכיאטרי באר יעקב, חבר לשעבר בוועד איט"ה (האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי) ונמנה עם המומחים המובילים בארץ בנושא הפסיכותרפיה ההתנהגותית-קוגניטיבית (CBT).

## מס' הסדנה הארוכה: 2 טיפול ב-OCD-בילדים ומתבגרים. מנחה: ד"ר אלנא ידן

הסדנא, שהיא תיאורטית וחוייתית, נועדה לטיפול טיפול ב-OCD בילדים ומתבגרים באמצעות בחשיפה ומניעת תגובה – מעבר למדריך הטיפולי. אחרי תמצית כללית של תהליך האבחון והפרוטוקול הטיפולי הסטנדרטי הסדנא תעסוק במקרים עם תופעות המאפיינות את הפרעה בילדים ובמתבגרים ותביא מקרים עם פרזנטציות בלתי שגרתיות. כמו כן, נדון בהשפעת הפרעה על המשפחה וההורים ונלמד איך לגייס או לשחרר את עזרתם. הסדנא תכלול הדגמות בעזרת קטעי וידאו.

קהל היעד מתאים לוותיקים ב- (CBT) ומוגבל ל-25 משתתפים.

מקורות מרכזיים:

- March, J. S. & Mulle, K. (1998). *OCD in Children and Adolescents: A Cognitive-Behavioral Treatment Manual*. New York: The Guilford Press.
- Chansky, T. (2001). *Freeing Your Child from Obsessive-Compulsive Disorder: A Powerful, Practical Program for Parents of Children and Adolescents*. New York, NY: Three Rivers Press.
- March, J. S. (2006). *Talking Back to OCD: The Program That Helps Kids and Teens Say "No Way" – and Parents Say "Way to Go"*. New York: The Guilford Press.

אלנא ידן היא עמיתת מחקר של פרופסור עדנה פואה ומנהלת את מרפאת ה-OCD במרכז לטיפול וחקר החרדה באוניברסיטת פנסילבניה. במסגרת תפקידה, מרצה ומלמדת סדנאות במדינות שונות בעולם על שימוש בטיפולים נתמכי ראיות להפרעות חרדה. בעלת ניסיון רב שנים בטיפול בילדים, במתבגרים ובמבוגרים והיא שותפה לכתיבת ספרי טיפול ב-OCD ו-PTSD.



### **מס' הסדנה הארוכה: 3**

#### **טיפול בעזרת עיבוד קוגניטיבי (CPT) בתסמונת פוסט טראומטית (PTSD) והפרעות נלוות - פגישה אחר פגישה והתנסות עם הכלי הטיפולי. מנחה: ד"ר דני דרבי**

הסדנה נועדה לצורך הקניית ידע תיאורטי על מודל העיבוד הקוגניטיבי בתסמונת פוסט טראומטית והפרעות נלוות. כן נועדה להקניית כישורי הבסיס של שיטת הטיפול.

בסדנא זו נלמד את עקרונות היסוד של הטיפול בעזרת עיבוד קוגניטיבי. טיפול זה הוא כיום אחד הטיפולים המובילים לטיפול בתסמונת פוסט טראומטית והפרעות נלוות. הטיפול פותח על ידי פרופסור פטרישה רייסיק, נחקר על אוכלוסיות מגוונות והוא כיום אחד מטיפולי הבחירה של משרד הביטחון האמריקאי. טיפול זה מציע הקלה מהירה מתסמונת פוסט טראומטית ודיכאון נלווה. במחקר נמצא שתוצאות טיפול זה נשמרות גם שנים לאחר הטיפול. הסדנה כוללת הרצאות מלווה במצגת, צפייה בקטעי וידאו ותרגולים. הסדנה מיועדת להקנות ידע תיאורטי והתנסות עם הכלים הטיפוליים של הטיפול. הסדנא מיועדת לבעלי תואר והכשרה טיפוליים (פסיכיאטרים, פסיכולוגים, עובדים סוציאליים ומטפלים באומנות) ופתוחה לכלל רמות הידע.

ביבליוגרפיה:

ריסיק פ. א, דרבי ד. ס (2012). *אופקים חדשים – טיפול בתסמונת פוסט טראומטית בעזרת עיבוד קוגניטיבי*. גליל, תל אביב.

ד"ר דני דרבי. פסיכולוג קליני ודוקטור למיניות האדם. מומחה לטיפול בטרומה נפשית והפרעות חרדה. מטפל מדריך ומורשה הכשרה ב - Cognitive Processing Therapy. מנהל מרכז "קוגניטיקה" המרכז הישראלי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי.

#### מס' הסדנה הארוכה: 4

### טיפוח הערך העצמי (SELF ESTEEM) והמסוגלות העצמית (SELF EFFICACY) בעולם ההורות והזוגיות. מנחה: ד"ר נעמי אפל

ערך עצמי (Self Esteem) ומסוגלות עצמית (Self-Efficacy) הם מושגים קרובים אך אינם זהים. אדם בעל ערך עצמי ומסוגלות עצמית גבוהים חווה שביעות רצון במישורים השונים בחייו ותחושת אושר גדולה יותר מבעלי ערך עצמי ותחושת מסוגלות עצמית נמוכים.

ערך עצמי ומסוגלות עצמית הם משתנים בעלי חשיבות רבה בקשרים זוגיים וכל שכן כאשר מדובר בחלק ההורי של גידול הילדים. פגיעה בערך העצמי ובמסוגלות של אחד מבני הזוג, בין שנבעה ממערכת היחסים ביניהם ובין שלא, יש לה קשר מובהק לקשיים בתוך המערכת הזוגית וההורית, לקונפליקטים פנימיים וחיצוניים, ליכולת של ילדיהם לפתח שני מרכיבים אלו ובאופן כללי כאשר הערך העצמי והמסוגלות העצמית ירודים, הם עלולים להביא לפגיעה ברווחתו הנפשית של האדם ולקשיים ממשיים ביכולת התפקוד שלו הן כהורה והן כבן זוג.

בסדנה נבחר לעומק את שני המושגים, נבחר את הקשר ביניהם, נלמד לאבחן אותם באמצעות כלים שונים ונלמד טכניקות חדשות ויעילות שיש בהן כדי לסייע בטיפוחם של מרכיבים אלה במישור ההורי והזוגי.

הסדנה תועבר על ידי ד"ר נעמי אפל, מנהלת מכון "שיטות", מנהלת שותפה של ביה"ס ל CBT – פרט, זוג, משפחה ברעננה. מדריכה מוסמכת ומומחית בטיפול התנהגותי קוגניטיבי, עוסקת בטיפול פרטני, זוגי ומשפחתי, מרצה בפקולטה לרפואה באוניברסיטת ת"א, מדריכה אנשי מקצוע, מנהלים וצוותים בתחום בריאות הנפש.

#### ביבליוגרפיה

- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: Freedman and Company.
- Bandura, A. (2002). Selective moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of Moral Education, 31(2)*, 101-119.
- Bandura, A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology, 88*, 87-99.
- Brown, J. D. & Dutton, K. A. (1995). The thrill of victory, the complexity of defeat: Self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology, 68(4)*, 712-722.
- Butler, A. C., Hokanson, J. E., & Flynn, H. A. (1994). A comparison of self-esteem lability and low trait self-esteem as vulnerability factors for depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 66(1)*, 166-177.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 68(3)*, 518-530.
- Nezlek, J. B., Kowalski, R. M., Leary, M. R., Blevins, T., & Holgate, S. (1997). Personality Moderators of Reactions to Interpersonal Rejection: Depression and Trait Self-Esteem. *Personality & Social Psychology Bulletin, 23(12)*, 1235-1244
- Judge, T. A. & Bono, J.E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology, 86(1)*, 80-92.
- Schmitt, D.P., & Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*, 623-642.

## מס' הסדנה הארוכה: 5

### טיפול בפוביה מרגשות (Affect Phobia). מנחה: ד"ר יופ מאירס

הסדנה נועדה להקנות למשתתפים ידע בסיס והתנסות ראשונית במודל טיפולי המשלב עקרונות טיפול פסיכודינמי ו-CBT. ביום הראשון נתמקד בתיאוריה ובעקרונות הטיפול בפועל. נדגים זאת בעזרת ווידאו על טיפול אמת לפי המודל, שמתמקד בהתמודדות עם פחדים וחרדות מחוויית (experiencing) והבעת רגשות, במיוחד אצל מטופלים עם בעיות של חרדה, דיכאון והפרעת אישיות. ננתח את הטיפול בווידיאו לפי עקרונות המודל.

ביום השני המשתתפים ייקחו חלק יותר פעיל בתרגול וביישום המודל, הן בקשר לרגשות של עצמם והן בהקשר של טיפולים שהם עושים. בתיאום מראש עם מעביר הסדנה, קיימת אופציה להציג טיפול, לנתח את הטיפול ולקבל משוב בהתאם לעקרונות הטיפוליים של המודל של אפקט פוביה. תנאי לאופציה הזו הוא להביא לסדנה קלטת ווידאו (באיכות קולית טובה) של פגישה טיפולית והסכמה בכתב של המטופל לכך שהקלטת תוצג בסדנה.

הסדנה מיועדת למטופלים שעברו לפחות קורס בסיס אחד ב-CBT ושעוסקים כעת בטיפול פסיכולוגי והיא מוגבלת ל-15 משתתפים.

ביבליוגרפיה:

- McCullough, L. (2001). Desensitization of Affect Phobias in Short-Term Dynamic Psychotherapy. In, Solomon, M., Neborsky, R. J., McCullough, L., Alpert, M., Shapiro, F., & Malan, D. *Short-Term Therapy for Long-Term Change*. New York and London: Norton.
- Joop, M. (2012). Experiential Short-Term Psychodynamic Therapy from the Perspective of a Cognitive-Behaviour Therapist: A Personal Account. In F. Osimo and M. Stein (Eds.). *Experiential Short-Term Psychodynamic Therapy*. London: Karnac.

ד"ר יופ מאירס, ראש המגמה לפסיכולוגיה חינוכית וקלינית של הילד, בית הספר לחינוך, האוניברסיטה העברית, ירושלים. פסיכולוג קליני, מומחה ומדריך. בוגר התוכנית לטיפול קוגניטיבי במכון בק בפילדלפיה ומכון אליס בניו-יורק. בוגר התוכנית התלת-שנתית בטיפול פסיכודינמי-חוויתי בלונדון ואוקספורד, אנגליה. מחבר מאמרים על CBT וטיפול דינמי-חוויתי ועורך ספר בסיסי בעברית על טיפול CBT.

## מס' הסדנה הארוכה: 6

English	עברית
<b>Name of Workshop:</b> <i>"Parental Training" - The shortest child therapy, and without the child</i>	<b>שם הסדנה:</b> "הדרכת הורים" - הטיפול הכי קצר לילד, ועוד בלי הילד
<b>Purpose of Workshop:</b> <i>Today, parental training is often seen as an optional complementary service to child therapy, often with only a token emphasis. The purpose of this workshop is to help clinicians:</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Understand the importance and efficacy of working with the parents, even without the child</li> <li>2. Learn efficient and targeted parental training strategies to quickly increase the child's sense of confidence and decrease problematic symptoms.</li> </ol>	<b>מטרת הסדנה:</b> כיום, הדרכת הורים נתפסת כמשלימה של טיפול פסיכולוגי לילד ולרוב אינה תופסת מקום מרכזי. מטרת הסדנה היא לסייע למטפלים: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. להבין את החשיבות והתועלת בעבודה עם הורים, גם ללא נכחות של הילד בטיפול.</li> <li>2. ללמוד אסטרטגיות יעילות וממוקדות עם ההורים להעלאת הבטחון של הילד ולצמצום סימטומים בעייתיים.</li> </ol>
<b>Content of Workshop:</b> <i>This workshop will:</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Examine the link between parenting styles and children's self-esteem</li> <li>2. Review the consequential disorders and behaviors due to various problematic parenting styles</li> <li>3. Provide experiential training in concrete strategies and tools to increase parent awareness, cooperation with each other, and parental efficacy</li> <li>4. Provide experiential training in increasing therapist awareness to problematic dynamics within the therapy setting which may reflect similar dynamics between the parents and child..</li> </ol>	<b>תוכן הסדנה:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. בחינת הקשר בין סגנונות הורות (parenting styles) ודימוי עצמי של ילדים.</li> <li>2. סקירה של סגנונות הורות בעייתיים והשלכותיהם.</li> <li>3. התנסות בטכניקות טיפוליות להעלאת המודעות ההורית, שיתוף הפעולה בין ההורים והתמודדות יעילה יותר עם קשיים.</li> <li>4. התנסות בטכניקות המגבירות את מודעות המטפל לדינמיקות בעייתיות בתוך המרחב הטיפולי ומשחזרות את הדינמיקה בין ההורים לילד.</li> </ol>
<b>Type of Workshop:</b> <i>Theoretical &amp; Practical</i>	<b>סוג הסדנה:</b> תיאורטית וחוויתית
<b>Target Audience:</b> <i>Open to General Audience</i>	<b>קהל היעד:</b> פתוחה לכל
<b>Bibliography:</b> <i>Long, P., et al. (1994) Does parent training with young noncompliant children have long-term effects? Behavior Research and Therapy, Vol. 32-1, Jan. 1994, pgs 101-107.</i>  <i>Henricson, C., Roker, D. (2000) Support for the Parents of Adolescents: A Review. Journal of Adolescence, Vol. 23-6, Dec. 2000, pgs 763-783.</i>	<b>פריטי ביבליוגרפיה:</b>
<b>About the Instructor:</b> <i>Dr. Ohad Hershkovitz received his Doctorate in Clinical Psychology from the Chicago School of Professional Psychology in 2004 and promptly made Aliyah to Israel. He is the founder and director of the CBT Institute of Israel which maintains a nationwide chain of clinics specializing in Anxiety &amp; OCD Spectrum Disorders for adults, adolescents and the parents of afflicted children. The treatment model for children focuses primarily on parenting style and parental anxiety.</i>	<b>תיאור מנחה:</b> ד"ר אוהד הרשקוביץ קיבל את הדוקטורט בפסיכולוגיה קלינית מבי"ס לפסיכולוגיה מקצועית בשיקאגו (CSPP) בשנת 2004 ומיד עלה ארצה. ד"ר הרשקוביץ הוא המייסד ומנהל של מכון CBT, מכון טיפולי בעל רשת סניפים בכל רחבי הארץ, עם התמקדות בספקטרום של הפרעות חרדה ו-OCD למבוגרים, נערים, והורים. המודל הטיפולי לילדים מתמקד בעיקר בתיקון גישת ההורות ובצמצום חרדות של ההורים.

## מס' הסדנה הארוכה: 7

### היכרות עם טיפול מבוסס ראיות עבור זקנים ובני משפחותיהם. מנחה: פרופ' ליאת אילון

הסדנא, שהיא תיאורטית וחוייתית, נועדה לפתוח צוהר לעולם הזקנה והטיפול בזקנים. להפגיש את המשתתפים עם סוגיות מרכזיות הקשורות בטיפול בזקנים ובמטפליהם. להציג התערבויות מרכזיות בעלות בסיס אמפירי הקשורות לטיפול בזקנים ובמטפליהם ולהציג את הראיות התומכות בהתערבויות אלו.

האם כמו פרויד, גם אתם מאמינים שמעבר לגיל 40 לא נתן להשתנות? האם אין צורך להציע התערבות טיפולית לזקנים המעוניינים לסיים את חייהם? והאם כאשר אדם סובל מבעיות התנהגות, הטיפול היחיד שנתן להציע לו הוא תרופתי?

במידה ועניתם כן על שלוש השאלות הללו, הסדנא הזו מיועדת לכם! היא מיועדת גם לכל אלו המבינים שהעולם שייך לזקנים ושהסטארט אפ הטוב ביותר במדעי החברה כיום נמצא בזקנה!

מטרת הסדנא היא בראש ובראשונה לעזור למטפל להתמודד עם סטיגמה ורתיעה ממתן התערבות טיפולית לזקנים. במהלך הסדנא, יעברו המטפלים התנסויות חוייתיות שיעזרו להם להתמודד טוב יותר עם הרתיעה האישית מטיפול בזקנים. בנוסף, הסדנא תציע סקירה קצרה של שינויים נורמליים ופתולוגיים הקורים בזקנה ומשפיעים על האדם הזקן ומטפלו. בהמשך, נעסוק בהתערבויות טיפוליות בעלות בסיס אמפירי המיועדות לטיפול בזקן ובמטפלו. בין ההתערבויות שידונו, טיפול בפתרון בעיות בזקנים עם בעיה קוגניטיבית קלה, טיפול בבעיות התנהגות בקרב זקנים הסובלים מדמנציה וטיפול בין אישי למטפלים בזקנים. המשתתפים יתנסו בשימוש בטכניקות טיפוליות הקשורות להתערבויות אלו וילמדו על הבסיס המחקרי שלהן.

הסדנא פתוחה לכול.

שני פרטי ביבליוגרפיה עיקריים:

Scogin, F. & Avani, S. (2012). *Making Evidence-Based Psychological Treatments Work With Older Adults*. Washington, DC: American Psychological Association.

Sorocco, K. H. & Lauderdale, S. (2012). *Cognitive behavioral therapy with older adults. Innovations across care settings*. New York: Springer Publishing Company .

פרופ' ליאת אילון היא מרצה בבית הספר לעבודה סוציאלית. היא סיימה את לימודי הדוקטורט בפסיכולוגיה קלינית במכון הטכנולוגי של אילינוי ואת ההתמחות ופוסט הדוקטורט באוניברסיטת קליפורניה, סן פרנסיסקו. מחקריה עוסקים בשילוב שרותי בריאות הנפש במרפאות קופת חולים, בגילנות-אפליה על רקע של גיל ובטיפול בזקן ובמטפלים בו.

## מס' הסדנה הארוכה: 8

### שילוב CBT והיפנוזה בהתמודדות עם סימפטומים עקשניים. מנחים: ד"ר ציון בן אלי וחני סגמן בן אלי

מטרת הסדנא להעמיק את ההבנה הטיפולית ואת יכולת ההתמודדות של המטפלים בטיפול בסימפטומים עקשניים.

הסדנא תהיה תיאורטית וחוייתית. נתרכז באחד הסימפטומים הנחשבים קשים לטיפול, טריכוטילומניה (תלישת שיער), ונדגים דרכי התערבות קוגניטיביות- התנהגותיות בשילוב עם כלים היפנוטיים, מיוחדים שפותחו על ידי המחברים. בין הנושאים, שיושם עליהם דגש בסדנא : (1) הגדרה מחדש של הבעיה, בהתייחס לדרכי חשיבה ומנעד האופציות הקוגניטיביות. (2) הדגמה של כלים היפנוטיים לבדיקת מוטיבציה ויצירתה. (3) שימוש בשעורי-בית לחיזוק התהליך הטיפולי.

הסדנא פתוחה לכל המטפלים המשתתפים בכנס, אך מספר המקומות בה מוגבל ל 25 איש.

קריאה מומלצת:

Franklin, M. E., Zagrabbe, K., & Benavides, K. L. (2011). Trichotillomania and its treatment: a review and recommendations. *Expert Rev Neurother*, 11(8), 1165–1174.

Ecker, B., Ticic, R., & Hulley, L. (2012). *Unlocking the emotional brain: Eliminating symptoms at their roots using memory reconsolidation*. New York, NY: Routledge.

#### מנחים :

ד"ר ציון בן-אלי, מנהל קליני ב"מרכז יהלום" רמת-השרון, פסיכולוג חינוכי ורפואי מומחה, מורשה לטיפול בהיפנוזה. במהלך עבודתו הטיפולית רבת השנים, עם מגוון רחב של סימפטומים קשים לטיפול, פיתח שיטת טיפול יעילה וקצרת- מועד בטריכוטילומניה.

חני סגמן בן אלי (M.A), מנהלת תחום הטיפול הקוגניטיבי הפרטני והזוגי ב"מרכז יהלום" רמת-השרון. פסיכותרפיסטית ומדריכה בטיפול משפחתי וזוגי. בעבודתה הטיפולית רבת הניסיון, היא מתמקדת בדפוס חשיבה וביצירת שינוי קוגניטיבי והתנהגותי.

## מס' הסדנה הארוכה: 9

### סכמה תרפיה להפרעת אישיות הימנעותית/תלותית/אובססיבית-קומפולסיבית

#### מנחה: עופר פלד

הסדנא, שהיא תיאורטית וחוייתית, נועדה לצורך היכרות עם פרוטוקול טיפולי ייחודי שמציעה סכמה תרפיה לטיפול בהפרעות אישיות מ CLUSTER C -שפותח על ידי פרופ' ארנוד ארנץ, החוקר הראשי של 'החברה הבינלאומית לסכמה תרפיה' (ISST).

בסדנא נאפיין את הסכמות והמודים המנהלים את חייהם של מטופלים הימנעותיים / תלותיים / ואובססיביים קומפולסיביים (OCPD). נאטר את הצורך המרכזי בכל אחת מהפרעות אלה שלא מקבל מענה הולם. נתייחס ליחסים הטיפוליים ולפונקציות הספציפיות של 'הורות חלקית-מתקנת חוויה' שנדרשות מהמטפל במטרה לסייע למטופלים למתן את החרדות שבבסיס אישיותם. בסדנא נדגים ונתרגל את ההתערבויות הטיפוליות המותאמות לכל אחד מהמודים. הסדנא תלווה בהדגמות מקטעי וידאו ותרגול של המשתתפים.

הסדנא מיועדת למטפלים מנוסים, צעירים ויצירתיים ברוחם.

ביבליוגרפיה מומלצת:

Arntz, A. (2012). Schema therapy for cluster C personality disorders. In Van Vreeswijk, M. Broersen, J., & Nadort, M. (Eds). *The Wiley-Blackwell handbook of Schema Therapy: Theory, research and practice*, (pp. 397-414). West Sussex: Wiley-Blackwell.

Lobbestaal, J., Van Vreeswijk, M., & Arntz, A. (2007). Shedding light on schema modes: A clarification of the mode concept and its current research status. *Netherlands Journal of Psychology*, 63, 69-78.

עופר פלד פסיכולוג קליני בכיר, מנהל המרכז לסכמה תרפיה רעננה, ישראל – מרכז הכשרה למטפלים, המוכר ע"י 'החברה הבינלאומית לסכמה תרפיה' (ISST). מנהל שותף בבית"ס ל-CBT פרט, זוג משפחה - תכנית לימודים דו-שנתית, להכשרת מטפלי CBT, המוכרת ע"י איט"ה והאיגוד האירופאי. בוגר התוכנית הבינלאומית להכשרת מטפלים ומדריכים בסכמה תרפיה ניו-ג'רזי, בהנחיית דר' ג'פרי יאנג וונדי בהרי, נשיאת ISST. מרצה ומדריך בתוכניות הכשרה לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית בתה"ש, חיפה, שניידר, אוניברסיטת בר-אילן. שימש שנים רבות כאחראי על מסלול ההתמחות בפסיכולוגיה קלינית בבית"ח גהה.

## מס' הסדנה הארוכה: 10

### לשטוף את הפלשבקים עם סבון : סדנא לטיפול ב POST TRAUMATIC OBSESSION מנחה: דר' ניצה נקש

"לפתע שמענו בום והיה שקט ועשן ... ואז ראיתי את המראות הקשים של פצועים וגופות ... הייתי מגואלת בדם . כשהגעתי הביתה זרקתי את התיק והבגדים שהיו מוכתמים מדם לפח האשפה ושפשפתי את הגוף והידיים במים ובסבון .. 15 שנים אחרי האירוע אני עדיין מריחה את הריח החרוך וסובלת מסייטים בלילה. ביום אני חוששת לצאת מפתח הבית ועסוקה שעות בניקיון הבית. אני שוטפת אינספור פעמים את הידיים והרחצה גוזלת ממני שעותיים." (ג' נפצעה בפיגוע חבלני).

אירוע טראומטי הוא אירוע בו אדם חווה, היה עד או התעמת עם איום של מוות או פציעה משמעותית או איום על השלמות הפיזית שלו או של אחרים. אחת ההפרעות הנפשיות המופיעות בעקבות אירוע טראומטי היא הפרעת דחק בתר חבלתית (PTSD או Post Traumatic Stress Disorder).

בעשורים האחרונים פורסמו מספר מאמרים שהדגימו הופעה של הפרעה טורדנית כפייתית ( Disorder Obsessive Compulsive) במקביל להופעת PTSD בעקבות טראומה ( Gershuny et al 2008, ) (Sasson et al 2005, Pitman 1993). במחקר שבדק מטופלים המאובחנים כסובלים מ-PTSD בעקבות טראומת קרב או פיגוע חבלני, נמצא כי 41% מהמטופלים סובלים גם מהפרעה טורדנית כפייתית OCD (Nacasch et al., 2011).

פרוטוקולים ייחודיים של טיפולים פסיכולוגיים התנהגותיים קוגניטיביים נמצאו יעילים במחקרים מבוקרים היטב הן ל-OCD והן ל-PTSD והינם טיפולי הבחירה להפרעות אלו עם או בלי תרופות. מבין מגוון הטיפולים הפסיכולוגיים ל-PTSD הטיפול ההתנהגותי קוגניטיבי נחשב ליעיל ביותר. טיפול זה כולל טיפולי חשיפה, טיפולים קוגניטיביים וטיפול אימון לדחק (Chail 2009).

הטיפול הפסיכולוגי היעיל בהפרעה טורדנית כפייתית OCD הינו גם טיפול חשיפה כשפרוטוקול הטיפול ההתנהגותי בהפרעה זו נקרא חשיפה ומניעת תגובה (XR RP) Exposure and response prevention) והוא נחקר רבות ויעילותו הוכחה בחולי OCD (Franklin et al., 2000).

לאור העובדה כי אחוז גבוה של מטופלים מפתחים בעקבות טראומה תחלואה כפולה הן של PTSD והן של OCD עולה השאלה לגבי הטיפול בקבוצת חולים אילו. בספרות המקצועית יש מעט מאד חומר בנוגע לטיפול בקו מורבידיות זו (Gershuny et al 2003,2010).

האם טיפול ב PTSD יביא גם להטבה בהפרעה האחרת או להרעה ? האם טיפול ב OCD יביא להחרפה בתסמינים הפוסט טראומטיים או להטבה? באיזו הפרעה לטפל קודם ? וכיצד הקו מורבידיות תשפיע על הטיפול?

במהלך הסדנא יוצגו תיאורי מקרים וסקירה של הספרות בתחום. נלמד כיצד מבצעים אבחנה ל- POST TRAUMATIC OBSESSION ומתי מדובר אך ורק בחפיפה של תסמינים ולא בקו מורבידיות. יוצגו טיפולים יעילים להפרעה עם דגש על "חשיפה ממושכת" להפרעה פוסט טראומטית ו"חשיפה ומניעת תגובה" להפרעה הטורדנית כפייתית וטיפולים משולבים בחולים הסובלים מ- POST TRAUMATIC OBSESSION. יבוצע דיון סביב אפשרויות טיפוליות בהפרעה מורכבת זו. הסדנה מיועדת לכול והמספר המקסימלי של משתתפים הוא 30.

#### ביבליוגרפיה:

- Pitman, R. K. (1993). Posttraumatic obsessive-compulsive disorder: a case study. *Comprehensive Psychiatry*, 34, 102-107.
- Gershuny, B. S., Baer, L., Parker, H., Gentes, E. L., Infield, A. L., & Jenike, M. A. (2008). Trauma and posttraumatic stress disorder in treatment-resistant obsessive-compulsive disorder. *Depression and Anxiety*, 25, 69-71.



- Sasson, Y., Dekel, S., Nacasch, N., Chopra, M., Zinger, Y., Amital, D., & Zohar, J. (2005). Posttraumatic obsessive–compulsive disorder: A case series. *Psychiatry Research, 135*, 145–152.
- Nacasch N, Fostic L, Zohar J. High prevalence of obsessive compulsive disorder among posttraumatic stress disorder patients. *European Neuropsychopharmacology* 2011;21, 876–879.
- Cahill, S. P., Rothbaum, B. O., Resick, P. A., & Follette, V. M. (2009). Cognitive behavioral therapy for adults. In E. B. Foa, T. M. Keane, M. J. Friedman, & J. A. Cohen (Eds.), *Effective treatments for PTSD: Practice guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies* (pp. 139–222). New York: Guilford.
- Foa, E. B. (2006). Psychosocial therapy for posttraumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychiatry, 67*, 40-45 .
- Franklin, M. E., Abramowitz, J. S., Kozak, M. J., Levitt, J. T., & Foa, E. B. (2000). Effectiveness of exposure and ritual prevention for obsessive–compulsive disorder: Randomized compared with nonrandomized samples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*, 594–602.

## מס' הסדנה הארוכה: 11

### סדנה בטיפול מערכת-פונקציונלי-דיאלקטי (FDS) מנחה: ד"ר משה אלמגור

הסדנה, שהיא תיאורטית וחוייתית, נועדה לצורך היכרות עם שיטת טיפול ממוקדת בעיה וקצרת-זמן המבוססת על שינוי תפיסות באמצעות שימוש בחשיבה דיאלקטית.

FDS היא גישה טיפולית קצרת-טווח, מבוססת יחסים וממוקדת בעיה. FDS מתבססת על עקרונות גישת המערכת ומשתמשת בחשיבה ומתודה דיאלקטית כדי לזהות, לנסח מחדש, ולשנות קוגניציות, אפקט והתנהגות, ומיקוד מחדש של מטרות טיפוליות. הגישה בנויה על ההנחה שהתנהגות היא מכוונת מטרה ופונקציונלית ומתבצעת בהקשר חברתי-יחסים (משפחה, עבודה, וכו') במטרה להבטיח סיפוק צרכים בסיסיים של סדר, ביטחון, שייכות וזהות. ראייה דיאלקטית של ההתנהגות מאפשרת חקירה מעמיקה של הפונקציונליות של ההתנהגות ומציעה לפונה פרשנות אלטרנטיבית, מיוחדת וחיובית של הקושי עמו מתמודד הפונה. פרשנות זו מאפשרת שינוי הגדרת הבעיה ושינוי ההתייחסות של הפונה לבעיה ולעצמו באופן יותר חיובי. FDS מאפשרת מעבר ממצב של חוסר אונים וייאוש למצב של תקווה והעצמה. הסדנה תציג את הבסיס התיאורטי לגישה וכן את יישומה באמצעות שימוש בסרט וידאו ומשחקי תפקידים.

הסדנה פתוחה לכול.

ביבליוגרפיה:

Almagor, M. (2011). *Functional dialectic system approach to therapy with individuals, couples, and families*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.

ד"ר משה אלמגור מרצה בכיר בחוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת חיפה ופרופסור אורח באוניברסיטאות Kent State University ו- Yeshiva University בארה"ב. ראש המגמה הקלינית לשעבר. מנהל המעבדה להערכת האישיות וראש התכנית לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי באוניברסיטת חיפה. ד"ר אלמגור מדריך בפסיכותרפיה ופסיכודיאגנוסטיקה, מדריך מוסמך ל-CBT ולטיפול משפחתי. ד"ר אלמגור מנהל שותף של מרכז מפנה לטיפול ביחיד, בזוג ובמשפחה בחיפה. לד"ר אלמגור ניסיון רב שנים בטיפול, הדרכה והוראה.

## **מס' הסדנה הארוכה: 12**

### **טיפול קוגניטיבי התנהגותי בהפרעת פאניקה: מהבסיסי עד המורכב. מנחה: פרופ' יונתן הופרט**

סדנה זו, שהיא תיאורטית וחוייתית ופתוחה לכול (מוגבלת ל-30 משתתפים), תעסוק בנושא האבחון והטיפול בהפרעת פאניקה באמצעות טיפול קוגניטיבי התנהגותי. אנו נדון בנושא ההערכה, כולל המדדים שיכולים לשמש כדי לפקח על החומרה והתקדמות של ההפרעה (דפי עזר יחולקו במקום). נעבור על התאוריה הביו-פסיכו-סוציאלית של פאניקה וכיצד פסיכו-אדוקציה יכולה להיות מועברת על מנת להסביר את המודל בצורה יעילה. נלמד כיצד להבנות מודל מותאם למטופל, וכיצד לעשות איתו הערכה קוגניטיבית מחודשת עם דגש על זיהוי אומדן הסתברות, הנטייה לקטסטרופיזציה, ואמונות יסוד. נלמד באופן חוייתי תרגילים של חויות גופניות המדמות את מצב הפאניקה, (interoceptive exposures) שמלווה לאחר מכן בבניית היררכיה של חשיפות חיות. לבסוף, נלמד כיצד לחבר הכול יחד וגם נדון כיצד להתמודד עם סוגיות מאתגרות, כולל אי עמידה במשימות במהלך פגישה או בשיעורי הבית, תרופות, כיצד לאזן בפגישות בין ההתמקדות בפאניקה לבין נושאים אחרים שעולים בטיפול, כיצד להתאים את התרגילים לצרכים של המטופל, ולהבטיח ברית טיפולית טובה. הסדנה תכלול הרצאות פרונטליות, תרגילים חוייתיים, וקטעי וידאו של מפגשים טיפוליים. חומר קריאה, דפי מידע, ושאלונים יינתנו במקום. כל החומר שיינתן והסדנה עצמה יהיו בשפה העברית.

פרופ' יונתן הפרט הוא ראש המגמה הקלינית באוניברסיטה עברית. הוא מדריך ומטפל וותיק שגם חוקר טיפולי בחרדה כולל הפרעת פאניקה.

### מס' הסדנה הארוכה: 13

#### טיפול קוגניטיבי התנהגותי והממשק עם טיפול פסיכודינמי מנחה: ד"ר תמר פלג

הסדנא, שהיא סדנא תיאורטית וחוויתית, נועדה כדי להכיר המודלים השונים בהם ניתן לשלב בין עולמות תאורטיים ופרקטיים כדי ליצור סביבה קלינית אתית ומושכלת.

למרות שעיקר העיסוק של חברי איטה הוא CBT רבים מאתנו באים מרקע פסיכודינמי ומוצאים טעם גם בגישה זו. במרפאות ובמכונים אנו עובדים לעיתים קרובות בצוותים המשלבים מטפלים המגיעים מפרדיגמות תאורטיות וקליניות שונות ולמעלה משליש מהמטפלים טוענים כי הם "אינטגרטיביים" או מנסים לשלב CBT עם עבודה בגישה פסיכודינמית או מערכתית.

למרות שבשדה השילוב מתקיים וכנראה נדרש, מעט תשומת לב תאורטית ומחקרית הוקדשה עד כה להבנת המחירים והתמורות שבשילוב השאלות העולות מתוך הדיון האקדמי והקליני ברורות ונוקבות. האם "יותר" לשלב בין שני עולמות תוכן אלו. מה המחיר הטיפולי שנשלם אם יהיה שילוב כזה ומה הרווח מבחינת דמות המטפלת, העמדה הטיפולית וההליך הקליני.

בנוסף יש לברר אם לאחר שיקול קליני ואתי מחליטים על שילוב, כיצד נכון לעשות זאת: על ידי אותו מטפלת/ או מטפלת/ נפרדת/ על ידי הגדרת סדרת ששנים מוגדרת באופן מובהק? מה ראוי שיהיה מוקדם ומה מאוחר?.

בסדנא נלמד להכיר את המודלים השונים לפיהם אפשר לשלב בין עבודה פסיכודינמית ו CBT ננסה התמודד עם סוגיות מעשיות אתיות ותאורטיות סביב הנושא נבחר מכל מודל דוגמא קלינית ונלמד מתוך העבודה ותאורי המקרה את האתגרים והרגישויות וגם את הרווח האפשרי שניתן להפיק. בנוסף נבין מהם כיווני המחקר הנכונים להמשיך לפעול בהם כדי לייצר גוף ידע של הממשק בין התאוריות.

הסדנא פתוחה לכול המשתתפים מתבקשים להביא תיאור טיפול כתוב בקצרה או התלבטות קלינית של רצון לשילוב. הסדנא מיועדת ל כ - 25 משתתפים.

ביבליוגרפיה:

Drew, W. (2000). Integrative psychotherapy: Integrating psychodynamic and cognitive-behavioral theory and technique. In Snyder, C. R. (Ed); Ingram, Rick E. (Ed), (2000). *Handbook of psychological change: Psychotherapy processes & practices for the 21st century*, (pp. 217-242). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc, xvi, 768 pp.

Snyder, C. R. (Ed); Ingram, Rick E. (Ed), (2000). *In Handbook of psychological change: Psychotherapy processes & practices for the 21st century*, (pp. 217-242). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc, xvi, 768 pp.

ד"ר תמר פלג מרצה מן המניין במחלקה לעבודה סוציאלית ע"ש שפיצר באוניברסיטת בן גוריון בנגב והייתה ראש המגמה לבריאות הנפש. חברת איט"ה, חוקרת בתחומי הטיפול ובריאות הנפש ומטפלת בקליניקה בתל אביב.