

## מפגשי איט"ה בימי שישי

### תוכנית המפגשים השנתית ופרטי ההרשמה 2012-2013

מרכז יפה לי, א"י יפה, גני יהושע

בית סוראסקי מרכז רפואי ע"ש שיבא, תל השומר

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

ההרצאה בין 10:00 ל- 13:00

19.10.12 ד"ר דני דרבי

**אופקים חדשים בטיפול בתסמונת פוסט טראומטית**

ההרצאה מתקיימת במרכז "יפה לי"

**ביום ההרצאה יתקיים אירוע השקה** לספר "אופקים חדשים - טיפול בתסמונת פוסט טראומטית בעזרת עיבוד קוגניטיבי" מאת פרופסור פטרישה ריסיק וד"ר דני דרבי. בארוע יימכר הספר אשר הכנסותיו יתרמו למילגה ע"ש גבריאלה דרבי שתכליתה קידום נשים מהקהילה האתיופית בתחום הפסיכולוגיה.

**ד"ר דני דרבי** הינו מומחה לטיפול בטראומה נפשית והפרעות חרדה. לאורך השנים עבד עם אנשים הסובלים ממחלות כרוניות ובטיפול בנפגעי טראומה והפרעות חרדה. בשנת 2002 שהה כקלינאי אורח במרכז להחלמה מטראומה שבאוניברסיטת מיזורי, שם התמחה בטיפול בעזרת עיבוד קוגניטיבי. משנת 2002 ועד 2010 עבד במרכז לטיפול בטראומה נפשית והפרעות חרדה בקהילה בבית החולים "הדסה" עין כרם. במסגרת זו טיפל, חקר והדריך סטודנטים ביישום טכניקות מבוססות מחקר במגוון בעיות. בשנת 2006 הקים ד"ר דרבי את מרכז קוגניטיקה - המרכז הישראלי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי. פרופסור פטרישה א. ריסיק היא מנהלת החטיבה למדעי בריאות האישה במרכז הלאומי לתסמונת פוסט טראומטית בבוסטון ופרופסור לפסיכיאטריה ופסיכולוגיה באוניברסיטת

בוסטון. פרופ' ריסיק חוקרת את ההשפעות של אירועים טראומטיים, במטרה לפתח התערבויות טיפוליות לתסמונת פוסט טראומטית.

תסמונת פוסט טראומטית מוגדרת כהפרעת חרדה ומרבית הטיפולים המוצעים כיום לתסמונת פוסט טראומטית מתמקדים ברגשות של חרדה. אך אנשים המתמודדים עם תסמונת פוסט טראומטית מתמודדים עם טווח רחב של רגשות שליליים הכוללים גם עצב, כעס, גועל, אשמה ובושה.

גישת העיבוד הקוגניטיבי (CPT) מתייחסת לטווח הרגשות עמן מתמודדים אנשים שעברו טראומה. הטיפול בנוי מ- 12 מפגשים, הינו מודולרי וניתן להתאימו לתסמונת פוסט טראומטית עם מגוון הפרעות נילוות (דיכאון, בעיות של כאב, התקפי חרדה ועוד). הטיפול נחקר ונמצא יעיל במגוון מחקרים לטיפול בתסמונת פוסט טראומטית (PTSD) עם מגוון הפרעות נילוות. הטיפול ניתן ליישום בפורמט פרטני ובפורמט קבוצתי.

הטיפול נשען על תיאוריות קוגניטיביות. המיקוד הוא על נקודות היתקעות, אשר עוצרות את הליך ההחלמה. במהלך הטיפול נעשית הפרדה בין רגשות טבעיים, אותם מעודדים את המטופל לחוות, לבין רגשות אשר מיוצרים על ידי אמונות ותפיסות שליליות, אותם מעודדים את המטופל לבחון. המטרה של הטיפול להביא את האדם למקום בו הוא מחזיק באמונות מאוזנות שמייצגות את המציאות ומקבל את העבודה שהטראומה קרתה.

הטכניקות שידונו כוללות:

- כתיבה לצורך עיבוד משמעויות הטראומה ואיתור נקודות היתקעות
- חשיפה בעזרת כתיבה
- בניית אמונות חדשות על ידי מיקוד בתפיסות עולם שעשויות להיפגע בעקבות טראומה (תחושת בטחון בעולם, אמון, כוח ושליטה, ערך עצמי ואינטימיות).

## סכמה תרפיה

ההרצאה מתקיימת במרכז "יפה לי"

**פרופ' אשכול רפאלי** הוא חבר במרכז גונדה לחקר המח וראש המגמה הקלינית של המבוגר במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר-אילן. אשכול הוא ממקימי המכון הישראלי לסכמה תרפיה. הוא חיבר (יחד עם דייוויד ברנסטין וג'פרי יאנג) את הספר: *Schema therapy: Distinctive Features* בהוצאת Routledge.

בהרצאה תוצג הגישה התיאורטית של טיפול ממוקד סכמות, המיועד לאנשים הסובלים מהפרעות אישיות או מדפוסי רגש ויחסים בין-אישיים שאינם אדפטיביים. זהו טיפול אינטגרטיבי, המשלב מבנה ומושגים קוגניטיביים - התנהגותיים עם דגשים שמקורם בתאוריית ההתקשרות, בחשיבה דינאמית ובכלים הלקוחים מגישות ממוקדות רגש (בעיקר גשטאלט). תינתן סקירה על התמיכה המחקרית ההולכת ונאספת לטיפול זה ויודגמו מספר שיטות המזוהות עם טיפול זה.

## 11.1.13 ד"ר לילך רחמים

## טיפול קוגניטיבי התנהגותי בילדים באמצעות פרוטוקול אחיד

ההרצאה מתקיימת בבית סוראסקי, תה"ש

**ד"ר לילך רחמים** היא פסיכולוגית קלינית בכירה ומדריכה בפסיכותרפיה. סיימה את לימודי הדוקטורט באוניברסיטת בר-אילן והייתה ממייסדות המרפאה לטיפול בטרומה במרכז הרפואי שניידר ושותפה מרכזית בפיתוח פרוטוקול לטיפול בחשיפה ממושכת בילדים ומתבגרים פוסט-טראומטיים. כיום היא מנהלת את תכנית ההכשרה בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי למטפלי ילדים ונוער במרכז הרפואי שניידר. מרצה ועמיתת מחקר בבית"ס לפסיכולוגיה, המרכז הבין-תחומי הרצליה ובתכנית ללימודי המשך בבית הספר לרפואה אוניברסיטת ת"א.

במהלך שני העשורים האחרונים פותחו פרוטוקולים קוגניטיביים-התנהגותיים לטיפול בהפרעות חרדה, הפרעות התנהגות ודיכאון בילדים. פרוטוקולים אלו שיפרו בצורה דרמטית את הפרוגנוזה ואת איכות חייהם של ילדים ומשפחותיהם. גם בטיפול במבוגרים קיימים פרוטוקולים שונים לטיפול בהפרעות חרדה שונות, דיכאון ועוד. הפרוטוקולים הספציפיים תואמים האבחנות של ה-DSM-IV. עם זאת, ישנן מספר סיבות לפתח פרוטוקולים אחידים

אשר יטפלו, במקום בכל הפרעה בנפרד, בסינדרום של "הפרעת מצב רוח שלילית". בעוד ה-DSM-IV מייצג גישה מפצלת לנוזולוגיה, למעשה האטיולוגיה של הפרעות חרדה ודיכאון הינה משותפת (רגישות ביולוגית, רגישות פסיכולוגית ולמידה), ישנה קומורבידיות גבוהה בין הפרעות חרדה להפרעות אפקטיביות ולהפרעות נוספות (למשל PTSD, דיכאון והפרעות התנהגות) וקווים משותפים רבים ביניהן, כך שטיפול בהפרעה אחת מביא להטבה סימפטומטית של הפרעות קומורבידיות. לעיתים קרובות עולות שאלות מתוך הקליניקה כגון, האם לטפל בפרוטוקולים הספציפיים במטופלים אשר אינם עונים לאבחנה המלאה של ה-DSM-IV. שאלה זו עולה שוב ושוב בטיפול בילדים, משום ששיטת הקלסיפיקציה של ה-DSM אינה תואמת שלבים התפתחותיים. המצוקה של מטופלים שאינם עונים על הקריטריונים המלאים לאבחנה אינה נופלת מזו של מטופלים שכן עונים על הקריטריונים המלאים לאבחנה. בנוסף, למרות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי, חלק מהמטופלים אינם מגיעים להחלמה מלאה. הפרוטוקולים הקיימים מתמקדים במצב הפרה-טיפול לעומת הפוסט-טיפול כשהם שמים דגש על ביטויים התנהגותיים וסימפטומטיים של הפרעות ומתעלמים מהגורמים המזינים את ההפרעות. לפיכך קיים צורך להרחיב את הפרוטוקולים הטיפוליים לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי בגורמים המזינים את הפסיכופתולוגיה בסביבה הבינאישית של המטופל. גורמים אלו כוללים שיפור מיומנויות תקשורת והבעה רגשית; למידת אסרטיביות ומיומנויות חברתיות; הגמשת עמדות ואמונות של הורים בנוגע לנושאים של מוסר, מצוינות ואחריות; עבודה על סכמות באמצעות טכניקות של חשיפה וטכניקות קוגניטיביות. העשרת הפרוטוקולים עשויה לשפר את הפרוגנוזה ולתרום להעמקה ושימור הישגי הטיפול לאורך זמן.

בהרצאה יתואר פרוטוקול טיפולי אחיד לטיפול ב"סינדרום של הפרעת מצב רוח שלילית" עם מבוגרים ויוצגו אדפטציות לטיפול בילדים והדרכת הורים. יוצגו המכנה המשותף של המטרות הטיפוליות בטיפול בהפרעות שונות ושיקולים בבחירת כלים בעבודה עם מטופלים. יוצג מודל של הרחבת הפרוטוקולים הקיימים להבנת הבעיות לעומק ולעבודה קוגניטיבית-התנהגותית מעמיקה מעבר לתופעות ההתנהגותיות הגלויות. יובאו תיאורי מקרה לטיפול בהפרעות מגוונות של ילדים ומבוגרים לשם הדגמת התהליך הטיפולי.

פסיכותרפיה בינאישית (Interpersonal Psychotherapy) במתבגרים

הסובלים מדיכאון

ההרצאה מתקיימת בבית סוראסקי, תה"ש

**ד"ר ענת ברונשטיין קלומק** - מרצה בכירה בבית הספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי, הרצליה ופסיכולוגית קלינית במרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל.

הפסיכותרפיה הבינאישית הנה התערבות ממוקדת ומוגבלת בזמן אשר נמצאה אפקטיבית בהפחתת דיכאון בקרב מתבגרים. ההנחה העומדת בבסיס הפסיכותרפיה הבינאישית הנה, כי קיימים יחסי גומלין בין דיכאון ויחסים בינאישיים. הדיכאון יכול לנבוע מקשיים ביחסים הבינאישיים של המתבגר או להיות מושפע מהם. באותה מידה, יחסים בינאישיים עשויים להיות מושפעים מדיכאון ממנו סובל המתבגר. מטרת הפסיכותרפיה הבינאישית הנה להפחית את הסימפטומים הדיכאוניים ולשפר את היחסים הבינאישיים של המתבגר. במהלך הטיפול המתבגר לומד לשפר ולפתח כישורים בינאישיים אדפטיביים וכן לזהות כיצד הדיכאון שלו משפיע על אלו ומושפע מהם.

בהרצאה תוצג הפסיכותרפיה הבין אישית במתבגרים הסובלים מדיכאון. ההרצאה תכלול את הרקע התיאורטי לגישה הבינאישית בדיכאון במתבגרים, מהלך הטיפול, שלבי הטיפול וכן הטכניקות הטיפוליות המרכזיות. המשתתפים בסדנא ילמדו ליישם טכניקות בינאישיות כולל ביצוע של מעגלי קרבה ותחקור בינאישי, המשגה של תחום הבעיה הבינאישית וניתוח תקשורת. כמו כן, יוצגו אדפטציות עכשוויות של הטיפול הבינאישי, ביניהם טיפול במתבגרים אשר פוגעים בעצמם. בהרצאה ישולבו קטעי וידאו ותיאורי מקרה.

## ספח ההרשמה למפגשי איט"ה

חברי איט"ה, כולל חברים מתעניינים, פטורים מתשלום, אך חובה על כל חבר איט"ה להירשם מראש למפגשים בהם הוא מעוניין אצל הגב' מור גולן, מזכירת איט"ה: בטלפון (להשאיר הודעה): 050-4243025 או בדוא"ל: itacbtisrael@gmail.com למי שאינו חבר איט"ה, התעריף הוא 100 ₪ עבור מפגש אחד ולכל הסדרה (4 מפגשים) 350 ₪.

לסטודנטים\* במקצועות טיפוליים (אוניברסיטאות, מכללות ותוכניות הכשרה ב CBT בחסות איט"ה) ומתמחים\* (בפסיכולוגיה ופסיכיאטריה) התעריף הוא 80 ₪ לפגישה בודדת ו- 250 ₪ לסדרה של ארבעה מפגשים. \* יש להציג תעודה מתאימה.

את התשלום יש לשלוח מראש לכתובת:

תימור גביש – מזכירות איט"ה

ת.ד. 808

רמת גן 5210602

אנא רשמו את השיק לפקודת איט"ה.

אני מעוניין להירשם למפגשי איט"ה בימי שישי

אנא ציינו את המפגשים המבוקשים:

מפגש ראשון, במרכז "יפה לי", 19.10.12 \_\_\_\_\_

מפגש שני, במרכז "יפה לי", 30.11.12 \_\_\_\_\_

מפגש שלישי, בבית סוראסקי תל השומר, 11.1.13 \_\_\_\_\_

מפגש רביעי, בבית סוראסקי תל השומר, 15.3.13 \_\_\_\_\_

שם ומשפחה \_\_\_\_\_ כתובת \_\_\_\_\_

טלפון \_\_\_\_\_ דוא"ל \_\_\_\_\_

אנא סמני/י בעיגול: חבר איט"ה \_\_\_\_\_ סטודנט / מתמחה \_\_\_\_\_ אחר \_\_\_\_\_

מצורף צ'ק מספר \_\_\_\_\_ בנק \_\_\_\_\_ לתאריך \_\_\_\_\_

סכום \_\_\_\_\_