



מפגשי איט"ה בימי שישי במרכז

תכנית המפגשים השנתית ופרטי ההרשמה 2017-2018

בית סוראסקי שבמתחם בית החולים תל השומר

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

ההרצאה בין 10:00 ל- 13:00

3/11/17 כעס בטיפול – התערבויות בסכמה תרפיה

ד"ר עופר פלד

מפגש עם כעס והתנהגות עוינת מצד המטופל הם מהמצבים שלוחצים בקלות על "הכפתורים" של המטפל. "כפתורים" אלה עלולים לחבל בהזדמנות לסייע למטופל למצוא מענה מיטיב לצרכיו הרגשיים.

ג'פרי יאנג, אבי הסכמה תרפיה, פיתח מערך התערבויות מותאמות מודים וביניהן התווה אסטרטגיה טיפולית לעבודה עם מוד הילד הכועס והאימפולסיבי (2003). ממשיכיו ארנץ וג'ייקוב (2013), ברנשטיין ושות' (2012), בהרי וגזיוצקי (2014) תארו סוגי מודים שונים המאופיינים באפקט של כעס ומגוון התנהגויות עוינות ותוקפניות המנהלות באופן לא יעיל את האינטראקציות של המטופל עם סביבתו. חוקרים וכותבים אלה הוסיפו תרומה חשובה לייעול הטיפול בכעס ונגזרותיו.

ביום העיון נסקור בקצרה את מרכיבי הטיפול בכעס ב-CBT ונתמקד בתרומה הייחודית של סכמה תרפיה באמצעות מערך התערבויות מותאמות למופעי הכעס במודים השונים (כגון: ילד כועס, עקשן; מגן כועס; מפצה- בריון-תוקפן, חשדן-שתלטן, אכזר קר-רוח; הורה מעניש...)

זיהוי מדויק של המוד המוצת במטופל יאפשר למטפל להתאים התערבות יעילה לביטויי הכעס ולצפות מתי נכון להגיב בתיקוף, ונטילציה, בדיקת מציאות, הצבת-גבולות, קונפירונטציה-אמפטית, חשיפה עצמית, חתירה להדדיות, שימוש במנופי הטיפול, רישום מתקן, דיאלוג בין מודים, משחק תפקידים, הקניית מיומנויות ועוד.

על המרצה: ד"ר עופר פלד פסיכולוג קליני בכיר, מנהל ביה"ס ל-CBT פרט, משפחה, קהילה - קמפוס רעננה וקמפוס לב השרון (בי"ח פרדסיה), תוכנית הכשרה למטפלים במבוגרים וילדים. מנהל המרכז לסכמה תרפיה רעננה ישראל, תוכנית להסמכת מטפלים ומדריכים. בוגר התוכנית הבינלאומית להכשרת מטפלים ומדריכים בסכמה תרפיה ניו-ג'רזי, בהנחיית דר' ג'פרי יאנג וונדי בהרי, נשיאת ISST היוצאת. דוקטור לפסיכולוגיה קלינית מטעם אוניברסיטת בר-אילן, חוקר תהליכי שינויי בשעה הטיפולית בסכמה תרפיה. מרצה בלימודי המשך של הפקולטה לרפואה באוניברסיטת ת"א ובתוכניות הכשרה לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית ברחבי הארץ. 13 שנים עבד בב"ח גהה במהלכם מונה לפסיכולוג ראשי במחלקה סגורה מבוגרים, מחלקת יום לנוער וכאחראי על מסלול ההתמחות בפסיכולוגיה קלינית בב"ח גהה.

12/1/18 הורות דיאלקטית – טיפול בהורים לצעירים עם קשיי וויסות

ד"ר יפעת כהן M.D.

עבודה עם הורים חיונית מחד וחסרת מערך ברור ומוכח מאידך. החומר שנכתב על טיפול והדרכה בהורים הוא מועט מאד בהשוואה לחומר שנכתב על טיפול בילדים או במבוגרים. אין גישות שנבדקו מספיק מחקרית או הוקדש להן דיון תיאורטי עמוק ע"י מספיק אנשי מקצוע כדי שיהוו גישות מקובלות להתערבות עם הורים. גם העבודות והספרים המעטים הקיימים מתייחסים לטיפול בהורים לילדים או מתבגרים. מעט מאד ספרים מופנים להורים למבוגרים צעירים רגילים ומעט מאד ספרים מופנים להורים לילדים לא מווסתים. לא מצאתי ספרים להורים למבוגרים צעירים לא מווסתים.

להורים של מבוגרים צעירים, למרות מעורבותם בחיי ילדיהם, אין דריסת רגל בטיפול, מלבד מימון הפגישות. עם זאת, ההורים זקוקים לעזרה, והמבוגרים הצעירים יכולים להפיק תועלת מרובה משינוי בקשר עם הוריהם.

בהתייחס לתכנים המקובלים בהדרכות הורים- קיימת דיכוטומיה בין ההתייחסות הדינמית לטיפול בהורים לבין התייחסות התנהגותית או חינוכית. הגישה הדינאמית שמה דגש על הבנת התהליכים הפנימיים אצל ההורים, לצורך הגברת המודעות שלהם. ההנחה היא, שאם ההורה מודע מספיק, הוא כבר ידע מה לעשות. איך יגיע ההורה למודעות? טיפול פרטני או דיאדי ממושך. איך ידע מה לעשות? אינטואיציה ויצירתיות.

לעומת זאת, העבודה ההתנהגותית עם הורים כמעט מתעלמת מהפן האינדיבידואלי ההורי, מהצורך במודעות אצל ההורה, ומתמקדת במתן כלים וכללים להורים על מנת לעזור להורים לנהל את ילדיהם בצורה יעילה יותר.

בעבודתי בשנים האחרונות עם אנשים צעירים, הסובלים מבעיות בוויסות רגשי וחוסר יציבות בתחומי החיים השונים, לפי גישת ה-DBT, התרשמתי שעבודה עם הורים היא חיונית לטיפול בצעירים אלה ושחשוב שעבודה זאת תעשה לא רק עם הורים למתבגרים וילדים אלא גם עם הורים למבוגרים צעירים שממשיכים להיות גורם מרכזי בחייהם של ילדיהם, במיוחד כאשר לילדים הבוגרים יש קושי בהתנהלות עצמאית ובוגרת. התרשמתי שמימונויות ה-DBT יחד עם המוטיבים הטיפוליים העיקריים יכולים להוות בסיס לעבודה מעשית ויעילה עם הורים לצעירים הסובלים מחוסר וויסות, הפרעות אישיות מורכבות, שימוש בסמים, הפרעות אכילה, וגם להורים לצעירים נורמטיביים.

לדעתי, אכן יש צורך במודעות עצמית מחד ומימונויות יעילות להתנהלות עם הילדים מאידך. אני מציעה שילוב של מימונויות קשיבות ומימונויות של ולידציה. שילוב של קשיבות וולידציה מהווים את המרכיבים המרכזיים והחשובים ביותר בתקשורת בינאישית יעילה. תרגול של קשיבות הוכח באופן ברור כמפחית חרדה ודיכאון ומשפר מודעות אצל הפרט. המושג של הורות קשובה mindful parenting מקבל תאוצה ונחקר בשנים האחרונות עם תוצאות שנראות מבטיחות. מימונויות של ולידציה מהוות אסטרטגיה טיפולית מרכזית ב-DBT. מנסיוני וממעט מאד ספרות בנושא, הסקתי שניתן ללמד מימונות חשובה זאת גם הורים. האלמנטים העיקריים של DBT בעבודה עם הורים כוללים את הפילוסופיה הדיאלקטית, התיאוריה הביוסוציאלית, אלמנטים של טיפול קוגניטיבי-התנהגותי ואלמנטים מתוך זן בודהיזם. אלה מהווים בסיס להבנה ולהתנהלות של טיפול והדרכה להורים של מבוגרים צעירים.

על המרצה: ד"ר יפעת כהן, M.D פסיכיאטרית מומחית לילדים ונוער ופסיכותרפיסטית. מנהלת מכון 'אופק' – מרכז לטיפול ולימוד DBT, באבן יהודה. מרצה ומדריכה בטיפול פסיכודינמי בילדים ונוער בחוג ללימודי המשך של פסיכיאטריה של הילד והמתבגר באוניברסיטת ת"א. מרצה בתכניות לימודי המשך בפסיכיאטריה של המבוגר ובתכנית לטיפול בטראומה. מרצה בתוכנית הישראלית לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי של איט"ה. ניהלה מרפאת בריאות הנפש של משרד הבריאות (2006-1996). מטפלת, מלמדת ומדריכה בגישת DBT במסגרות ציבוריות ופרטיות.

27/4/18 טיפול תעסוקתי בגישת CBT

הגב' מירב רוזנפלד והגב' טל גומא

עבודה ופרודוקטיביות מהווים משתנים חשובים המשפיעים על בריאותו הנפשית של האדם. כוונה של העבודה לתרום לתחושת רווחה נפשית (well being) ולכושר ההסתגלות של האדם. העבודה משמשת מקור להערכה עצמית, תורמת לתחושת שייכות, משמעות, בטחון ומימוש עצמי ומהווה מרכיב משמעותי בזהות העצמית. בה בעת, בממשק בין האדם לעולם העבודה מתקיים מרחב להתפתחות קשיים רגשיים, תחושות מצוקה וחוויה של חוסר מימוש, אשר בסופו של דבר מובילים את האדם לא אחת, לטיפול רגשי. אנו מאמינות כי כמטפלי CBT חשוב שנתמצא בעולם זה, מאפייניו, דרישותיו ובהבנות התיאורטיות שהצטברו בתחום התעסוקתי. ייעוץ תעסוקתי וטיפול CBT חולקים מאפיינים משותפים רבים, כאשר לכל אחד תרומה ייחודית לתהליך הטיפולי ובכוחם להעשיר ולהפרות זה את זה. על בסיס עבודתינו עם מטופלים, פיתחנו מודל עבודה אינטגרטיבי, המשלב בין שתי גישות הטיפול. המודל מתייחס לחמש תמות מרכזיות, המכסות את מגוון סוגי הפניות לייעוץ קריירה. בהרצאה נסקור את הגישות העדכניות בתחום פיתוח קריירה ואת מאפייני עולם התעסוקה כיום ונדון במשמעויות הרגשיות של מאפיינים אלו. לאחר מכן תתמקד הרצאה בהצגה של מודל העבודה בטיפול תעסוקתי בגישת ה CBT ונמחיש את אופן היישום של המודל הלכה למעשה בעבודתנו בקליניקה.

על המרצות:

מירב רוזנפלד, פסיכולוגית תעסוקתית מומחית. חברה מומחית באיט"ה. בעלת ניסיון רב שנים בייעוץ קריירה לאוכלוסיות מגוונות. הקימה וניהלה את המרכז לפיתוח קריירה במכללה האקדמית להנדסה אורט בראודה. מטפלת קוגניטיבית התנהגותית בקליניקה פרטית, מרצה באקדמיה בתחום פסיכולוגיה.

טל גומא, פסיכולוגית, חברה מומחית באיט"ה, בתהליך הסמכה להדרכה. מטפלת קוגניטיבית התנהגותית בקליניקה פרטית, ומדריכה מטפלים ב CBT במסגרת המדור הקליני באוניברסיטת חיפה. בעלת ניסיון רב שנים בייעוץ אישי למנהלים ועובדים בנושאים הקשורים בעולם העבודה ככלל ובצמתי קריירה בפרט. מרצה באקדמיה בתחום תהליכי למידה ושינוי.

25/5/18 טיפול קוגניטיבי בעברייני מין

ד"ר רוברט אפשטיין

ההשלכות הקשות של התעללות מינית ידועות היטב למטפלים, ולצערנו מהוות מוקד משמעותי ושכיח של הטיפול במטופלים רבים. עם זאת, פסיכולוגים בישראל כמעט ולא עוסקים בתחום של טיפול בפוגעים, וההרצאה הנוכחית תעסוק בתשתית התיאורטית והאמפירית לטיפול יעיל באוכלוסיית הפוגעים, כמעט כולה מתוך האסכולה הקוגניטיבית-התנהגותית. באמצעות טיפול עכשווי בעברייני מין ניתן להפחית חזרה למעגל הפגיעות בצורה משמעותית, כך שניתן למנוע עוד כאב וסבל לאנשים שאחרת היו עלולים להיפגע.

הרצאה זו נועדה לתת מבט-על על האפיון והטיפול העכשווי בעברייני מין, הן במוסדות סגורים והן בקהילה. מטרת ההרצאה היא למסור ידע שיאפשר להבין מיהו פוגע ומהם דפוסי, לזהות פוגעים פוטנציאליים בטיפול ולכוון אותם בהתאם. בנוסף, מהניסיון המקצועי של המרצה, אשר עבד במקביל במשך מספר שנים במרכז לבריאות הנפש, הבנת דפוסייהם של אוכלוסיית הפוגעים גם עשויה להשפיע על טיפול בנפגעים, במיוחד לעזור להם להבין שהפגיעה בהם אינה באשמתם.

נתחיל עם סקירה אודות ההיקף של הבעיה. כמה אנשים פוגעים? מה נחשב פגיעה? מה הקשר בין סטייה מינית לבין עבריינות מינית? נכיר מחקר אודות דפוסי הפגיעה של עברייני מין, ומערכות סיווג (טיפולוגיות) שמטרתן להבין את הצרכים הטיפוליים שלהם לצד רמת מסוכנותם. הפרדיגמה הראשית לטיפולם תוצג, מניעת הישנות (relapse prevention), ויובחן המרכיב המרכזי של עיוותי חשיבה וסכמות מחשבתיות. בנוסף, יוצג גם "הגל שלישי" של הטיפול באוכלוסייה, המציג עמדות טיפוליות אשר מטפלים רבים התקשו להבין או לקבל בתחילה, אך ככל הנראה מהווים דרכים חדשות לשפר את היעילות של הטיפול. ההרצאה תלווה בחומר קליני רב, וגם תיתן סקירה על מצב הטיפול כיום בישראל, חקיקה בתחום, דילמות אתיות ומקצועיות.

על המרצה: רוברט אפשטיין, ראש ענף פסיכולוגיה, שרות בתי הסוהר. בעל תואר שני בפסיכולוגיה משפטית ותואר שלישי בפסיכולוגיה קלינית מאוניברסיטת לונדון (רואיל הולווי), פסיכולוג שיקומי מומחה. מרצה בתחום של אבחון וטיפול בעברייני מין בקורס לימודי תעודה בבר אילן.

15/6/18 טיפול התנהגותי קוגניטיבי להפרעות חרדה על רקע מצביים רפואיים: בגידתו הכפולה של הגוף

הגב' ענת לרון

מצבים רפואיים מעמתים את האדם עם תפיסותיו, פגיעותו והיותו בן תמותה. במצבים אלו הופך המרחב שבין הפחד לחרדה מתעתע. הפחד המותאם, המופיע אל מול מצבו הממשי של האדם, עשוי להתקיים לצד החרדה ואף להוביל לביטוי של הפרעות חרדה. הפרעות החרדה, שהינן בעלות מאפיינים פיזיולוגיים רבים, מהוות בגידה נוספת של הגוף וכך נוסף לבלבול ופחד. האתגר הטיפולי של זיהוי ואבחנה בין מרכיבים אלו גדול.

ההרצאה תעסוק בהצגת תיאוריה ופרקטיקה של טיפול קוגניטיבי התנהגותי, במצבי חולי והחלמה ותכלול תיאורי מקרה תוך התייחסות להתקפי פאניקה, הפרעת חרדה מוכללת וחרדת בריאות. היא תתבסס על גישתם הטיפולית של מורי וגרייר (Moorey & Greer) סלקובסקיס (Salkovskis), יישומיו של הטיפול המטה-קוגניטיבי של ווילס (Wells) והאופן שבו ניתן לשלב טיפול ממוקד משמעות (Breitbart) כאמצעי לשיפור איכות חייו של המטופל.

על המרצה: ענת לרון, פסיכולוגית רפואית מומחית. מטפלת קוגניטיבית התנהגותית, מורשית לטיפול בהיפנוזה, מטפלת בביופידבק. עובדת בבית חולים אסותא רמת החייל, מטפלת ומרכזת את הכשרת המתמחים בפסיכולוגיה רפואית. הוכשרה ועבדה בבית חולים מאיר ובבית חולים הדסה עין כרם, עד לאחרונה פסיכולוגית היחידה לטיפולי בית במאוחדת מחוז ירושלים. בעלת קליניקה במודיעין.

חברי איט"ה, כולל חברים מתעניינים ששילמו את דמי החבר פטורים מתשלום, אך **חובה** להירשם מראש למפגשים בהם מעוניינים אצל הגב' תימור גביש, מזכירת איט"ה בכתובת מייל: itacbtisrael@gmail.com

עבור נרשמים שאינם חברי איט"ה, התעריף הוא 100 ₪ עבור מפגש אחד, או 400 ₪ לכל הסדרה (5 מפגשים).

לסטודנטים במקצועות טיפוליים (מאוניברסיטאות, מכללות ותוכניות הכשרה ב-CBT בחסות איט"ה ומתמחים בפסיכולוגיה ופסיכיאטריה ובהצגת תעודה מתאימה) התעריף הוא 50 ₪ לפגישה בודדת ו- 200 ₪ לכל הסדרה.

מועד סיום ההרשמה: עד שבוע לפני ההרצאה.

ניתן לשלם עבור ימי העיון באתר איט"ה itacbt.co.il בלשונית "תשלומים באתר" ולאחר מכן לשלוח במייל למזכירות לאילו ימי עיון שילמת ומבקש/ת להירשם.

ניתן לשלם גם בדואר. 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. לא לשלוח בדואר רשום

אני מעוניינת/ להירשם למפגשי CBT

בימי שישי בבית סוראסקי במתחם בית החולים תל השומר

אנא ציינו את המפגשים המבוקשים:

מפגש ראשון 3/11/17 _____ מפגש שני 12/1/18 _____

מפגש שלישי 27/4/18 _____ מפגש רביעי 25/5/18 _____

מפגש חמישי 15/6/18 _____

שם פרטי ומשפחה _____ כתובת _____

טלפון _____ כתובת מייל _____

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

אנא סמני/ בעיגול: תשלום ב- צ'ק / מזומן / כ"א באתר

סכום _____