



## CBTea and coffee...



מפגשי איט"ה בימי שישי בירושלים

תכנית המפגשים השנתית ופרטי ההרשמה 2017-2018

המפגשים מתקיימים בבניין של קהילת ידידיה,

רחוב ליפשיץ 12 ירושלים (בקעה)

התכנסות על כוס קפה: בין 09:00 ל- 9:30

ההרצאה בין 9:30 ל- 12:30

למפת המקום ודרכי ההגעה ראה:

[mailto:http://yedidya.org.il/new\\_site/heb\\_directions.php](mailto:http://yedidya.org.il/new_site/heb_directions.php)

17/11/2017

## **פרופסור יונתן הופרט, פרופסור נילי מור וד"ר יופ מאירס סוגיות בהדרכה: איך להיות מדריך יותר טוב ויותר מועיל**

פרופסור הופרט, פרופסור מור וד"ר מאירס הם חוקרים, קלינאים, ומדריכים המתמחים ב CBT. פרופסור הופרט הוא ראש המחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטה העברית עם שם עולמי בתחום מחקר וטיפול בבעיות של חרדה. הוא מחבר ועורך של מאמרים וספרים רבים ויש לו ניסיון רב ועשיר בהדרכה. פרופסור מור היא חוקרת, קלינאית ומדריכה בתחום CBT עם ילדים במגמה לפסיכולוגיה חינוכית וקלינית של הילד באוניברסיטה העברית. היא הכשירה ומכשירה מתמחים ומומחים רבים בתחום טיפול CBT והיא מחברת של מאמרים מחקריים וקליניים רבים. ד"ר מאירס היה ראש המגמה לפסיכולוגיה חינוכית וקלינית של הילד באוניברסיטה העברית, יו"ר איט"ה לשעבר, מחבר מאמרים וספרים בתחום ה CBT עם ילדים. גם הוא בעל ניסיון רב בהדרכת מתמחים ומומחים ב CBT.

שלושתם יציגו את ניסיונם ומחשבותיהם על הדרכה ב CBT מבוססי מחקר, תיאוריה וניסיון קליני. במידת האפשר תיעשה הדגמה של הדרכה חיה כנקודת מוצא לדיון עם הקהל על הסוגיות שיוצגו על ידי המרצים.

19/1/2018

## **ד"ר מעין שורר: טיפול ב PTSD עם ילדים ונוער**

לטיפול בהפרעת דחק פוסט-טראומטית בילדים ונוער ישנם מאפיינים ייחודיים, הנגזרים מרמת ההתפתחות הקוגניטיבית של הילד, מידת התבונה והמוטיבציה לשינוי, הישענותו של הילד על תגובותיהם הרגשיות של הוריו ועל כוחותיהם לסייע לו לעבד את הטראומה, התמונה הסימפטומטית המאפיינת גילאים צעירים, ועוד.

בהתאם לכך, הפרוטוקולים הקוגניטיביים התנהגותיים לטיפול ב-PTSD בילדים ונוער הותאמו למאפיינים הייחודיים לגילאים הצעירים. כך למשל, פרוטוקול ה-PE (Prolonged Exposure, Foa, Chrestman & Gilboa-Schechtman, 2009) אליו הוכנסו אלמנטים שונים תואמי גיל.

במרפאה לטיפול בפוסט טראומה במרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל נצבר ניסיון רב שנים בטיפול בילדים ונוער הסובלים מ-PTSD בעקבות אירועים טראומטיים בודדים (כגון תאונות דרכים, אירועי טרור, אירועי דחק רפואיים, ועוד). הטיפול במרפאה נשען על פרוטוקול ה-PE לילדים ונוער ומשלב עבודה באמצעים חווייתיים-משחקיים-יצירתיים, כמו גם עבודה אינטנסיבית עם ההורים ועם הצוותים החינוכיים המקיפים את הילד.

בסדנה זו נציג בקצרה את מרכיבי הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי ב-PTSD ונרחיב על ההתאמות הייחודיות לילדים צעירים בטיפול ב-PTSD:

1. שימוש באמצעים חווייתיים-משחקיים-יצירתיים בחשיפה בדמיון (Imaginal Exposure) – כיצד הם תורמים לשיתוף הפעולה? כיצד הם מסייעים לעיבוד הטראומה? מהו הערך המוסף לקשר הטיפולי? יוצגו בהרחבה דוגמאות ממספר טיפולים.

2. שילוב של הדרכת הורים בטיפול ב- PTSD בילדים: מדוע הוא קריטי? כיצד תורמת העבודה על משחקיות הורית להחלמת הילד? מהן האפשרויות העומדות בפנינו כאשר ההורה סובל בעצמו מ-PTSD? ננסה לענות על שאלות אלו תוך הצגת תיאורי מקרה.
3. טכניקות לוויסות רגשי בילדים הסובלים מ-PTSD

### על המרצה:

ד"ר מעין שורר, פסיכולוגית קלינית מומחית-מדריכה בפסיכותרפיה ובפסיכודיאגנוסטיקה. משמשת כמנהלת המרפאה לפוסט-טראומה ולאילמות סלקטיבית במרכז שניידר לרפואת ילדים ומרצה מן החוץ בתכנית ה- MA בפסיכולוגיה קלינית במרכז האקדמי רופין. מדריכה מוסמכת מטעם אית"ה ומרצה במספר תכניות להכשרה ב-CBT.

11/5/2018

## **ד"ר עודד בן-ארוש:**

### **Virtual hospitalization**

#### **What is up (WhatsApp) with Obsessive-Compulsive and Related Disorders - recent updates in understanding obsessive compulsive and related disorders and its clinical application of virtual hospitalization**

התקדמות המחקר הניירו-פיזיולוגי בעשור האחרון העמיק את ההבנה בנוגע לאטיולוגיה, לאבחון ולטיפול בהפרעות טורדניות כפייתיות. הבנה זו באה לידי ביטוי ב-DSM-5, בהוצאת OCD מקבוצת הפרעות החרדה ויצירת האשכול-הפרעות טורדניות כפייתיות "Obsessive Compulsive and related disorders".

במהלך הסדנא יוצגו שינויים אלו תוך מתן דגש על הבסיס הניורולוגי של קבוצת הפרעות זו, ויבחנו תפיסות חדשות הרואות בקבוצת זו התמכרות התנהגותית. בסדנא נציג את המודל לפיו הפרעות הנראות שונות (Phenotype) אך מבוססות על פתולוגיה משותפת (Endo-phenotype) התקבצו תחת הכותרת "הפרעות OCD ספקטרום" ב-DSM-V, את הרציונל ואת שיטות טיפול התואמות את התפיסה. בעיקר יושם דגש על השימוש בקבוצת "WhatsApp" כחלק מהאינטנסיביות (אשפוז וירטואלי) הנדרשת בטיפול בהפרעות אלו.

### ביבליוגרפיה

הפרעה טורדנית כפייתית, ליאור כרמי, עודד בן ארוש, יוסף זהר, פרקים נבחרים בפסיכיאטריה (עורך: חנן מוניץ) מהדורה שישית (2018), הוצאת דיונון, תל אביב 349-360

### על המרצה

ד"ר עודד בן-ארוש, המייסד והמנהל הקליני של המרכז הישראלי לטיפול בהפרעות טורדניות-כפייתיות הוא פסיכולוג רפואי קוגניטיבי-התנהגותי שסיים את הכשרתו בבית ספר לפסיכולוגיה MSPP בבוסטון ארה"ב. עם תום ההתמחות בבית החולים האוניברסיטאי של אוניברסיטת הרווארד, המשיך ד"ר בן-ארוש ללימודי פסיכופארמקולוגיה והתרכז במחקר ובטיפול בהפרעות טורדניות-כפייתיות.

## ד"ר רן אלמוג: ACT וה' עצמי': איך מטפלים בזה?

התהליך הפסיכותרפויטי בשיטת ה-ACT מכוון לפיתוחה של גמישות פסיכולוגית. גמישות פסיכולוגית מוגדרת ב-ACT כיכולת להתמקד ברגע הנוכחי, על המחשבות והרגשות אשר נכללים בו, ללא הגנות מיותרות, ובהתאם למה שהמציאות מאפשרת להתמיד בהתנהגות או לשנותה בהתאם לערכים האישיים. אחד המרכיבים המשמעותיים בפיתוחה של גמישות פסיכולוגית, הוא המעבר מהזדהות נוקשה עם תיאור מצומצם ומוגבל של העצמי לחוויה של עצמי גמיש ופתוח.

גישת ACT מציעה המשגות ייחודיות למאפייני העצמי השונים וטכניקות שונות על מנת לסייע למטופל להיות במגע עם מאפייני עצמי אשר בדרך כלל נגישים פחות - ביניהם תפיסת העצמי כתהליך זורם של מודעות לחוויה המשתנה, ותפיסת העצמי כקונטקסט של כל החוויות הפסיכולוגיות. במהלך ההרצאה תוצג תפיסתה של גישת ACT אודות מאפייני העצמי ויסקרו טכניקות ומטאפורות מרכזיות שבהן נעשה שימוש בטיפול ברוח ACT על מנת לסייע לתנועה אל עבר עצמי גמיש ופתוח יותר.

### ביבליוגרפיה:

Villatte, M., Villatte, J. L., & Hayes, S. C. (2015). *Mastering the clinical conversation: Language as intervention* (pp. 169-206). Guilford Publications.

### על המרצה:

ד"ר רן אלמוג – פסיכולוג קליני וד"ר לסוציולוגיה. עובד בקליניקה פרטית ומשתמש ב-ACT כאוריינטציה הטיפולית המרכזית בעבודתו. הוא כותב אודות ACT ומרצה בתוכניות להכשרה ב-CBT ומול צוותים טיפוליים. את הכשרתו בגישת ACT רכש בסדנאות עם בכירי מדריכי ACT בעולם וביניהם סטיבן הייז, קלי ווילסון, ראס האריס ועוד.

ספח ההרשמה למפגשי איט"ה בירושלים

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](mailto:itacbtisrael@gmail.com)  
עבור נרשמים שאינם חברי איט"ה, התעריף הוא 100 ₪ עבור מפגש אחד, או 400 ₪ לכל הסדרה (4 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.

את התשלום יש לשלוח מראש בדואר רגיל 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 בירושלים

אנא ציינו את המפגשים המבוקשים:

מפגש ראשון 17/11/17 \_\_\_\_\_ מפגש שני 19/1/18 \_\_\_\_\_

מפגש שלישי 11/5/18 \_\_\_\_\_ מפגש רביעי 22/6/18 \_\_\_\_\_

שם פרטי ומשפחה \_\_\_\_\_ כתובת \_\_\_\_\_

טלפון \_\_\_\_\_ כתובת מייל \_\_\_\_\_

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

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

סכום \_\_\_\_\_