



CBTea and coffee...



מפגשי איט"ה בימי שישי במרכז

תכנית המפגשים השנתית ופרטי ההרשמה 2015-2016

מרכז יפה לי, א"י יפה, גני יהושע

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

ההרצאה בין 10:00 ל- 13:00

20.11.15 מפגש לזכרו של פרופ' מיכאל רוזנבאום ז"ל

שליטה עצמית, רגש חיובי ושגשוג: מהתיאוריה, אל המחקר והפרקטיקה

10:00 – 10:15 - דברים לזיכרו של פרופ. מיכאל רוזנבאום: ד"ר צופי מרום, ד"ר רות מלקינסון, ד"ר יופ מאירס, פרופ. תמי רונן

10:15 – 10:30 - ילדי סולמות, מוזיקה לשינוי חברתי. הופעה מוזיקלית קצרה

10:30 – 11:00 - פרופ' תמי רונן: מהי שליטה עצמית, מדוע צריך לשלוט ובמה?

11:00 – 11:30 - ד"ר נעמי אפל: האם שליטה עצמית מספיקה לשינוי התנהגות תוקפנית? על הקשר בין שליטה עצמית, ערכים פרו חברתיים ותוקפנות

11:30 – 11:45 - הפסקה

11:45 – 12:15 - ד"ר יעל שרון : יישום מודל שליטה עצמית להפחתת אלימות באמצעות קבוצות בקרב תלמידי בתי ספר: מודל עוצמה

12:15 – 12:45 - ד"ר קרן שחר : דרך הספורט- יישום מודל שליטה עצמית להפחתת אלימות והגברת האושר באמצעות הספורט

12:45 – 13:00 - פרופ' תמי רונן רוזנבאום: סיכום- שליטה עצמית בהתנהגות וברגשות – הדרך אל האושר

פרופסור תמי רונן רוזנבאום- דיקאן הפקולטה למדעי החברה באוניברסיטת תל אביב. לשעבר יו"ר האגודה לטיפול התנהגותי-קוגניטיבי (איט"ה).

ד"ר נעמי אפל- מטפלת ומדריכה מוסמכת ב - CBT, מנהלת מכון "שיטות" ומנהלת שותפה של ביה"ס ל - CBT ברעננה. מרצה בפקולטה לרפואה באוניברסיטת ת"א.

ד"ר יעל שרון - מטפלת התנהגותית קוגניטיבית באמנויות. מדריכה באיט"ה וביה"ח, מנהלת תכניות 'עוצמה', מנהלת תכנית CB-ARTS למטפלים באמנויות מטעם מכללת פסגות והאוניברסיטה הפתוחה.

ד"ר קרן שחר- מפתחת תכנית 'דרך הספורט', מרצה ומדריכה בתכניות 'עוצמה' ובתכנית 'סולמות' מוסיקה לשינוי חברתי

פרופ. מיכאל רוזנבאום ז"ל פיתח מודל לשליטה עצמית ותושייה נלמדת, אשר הפך בסיס לעשרות רבות של מחקרים ופרויקטים בארץ ובעולם.

שליטה עצמית הנה מיומנות נרכשת, מכוונת למטרה, אשר מאפשרת לאדם לשנות מחשבות מפריעות, לפתח רגשות חיוביים ולהפחית רגשות שליליים, לתכנן את עשייתו, לדחות סיפוקים, להתמודד עם מצבי לחץ ולשנות התנהגות.

מודל שליטה עצמית מורכב משלושה ערוצים מרכזיים. שליטה עצמית מתקנת המאפשרת תוך הפעלת טכניקות ספציפיות להתגבר על בעיה נקודתית, שליטה עצמית משפרת המאפשרת לשנות סגנון חיים, הרגלים ותגובות ושליטה עצמית פתוחה או התנסותית המלמדת אדם להפחית שליטה, להתמקד בתחושותיו ורצונותיו ולשנות התנהגות דרך קבלת הבעיה.

יום העיון יציג תיאוריות ויישומים שנבעו מהמודל שפיתח מיכאל - מודל שליטה עצמית (פרופ' תמי רונן רוזנבאום), ידגיש כיצד שליטה עצמית כמודל תאורטי קשורה לערכים ולהתנהגות (ד"ר נעמי אפל), ימחיש כיצד ניתן על ידי הפעלת שליטה עצמית ליצור שינוי בתפקוד ילדים באמצעות למידה קבוצתית (ד"ר יעל שרון), וידגים מודל לפיתוח שליטה עצמית ושינוי התנהגות באמצעות ספורט (ד"ר קרן שחר).

את יום העיון תפתח תזמורת מצומצמת של ילדי סולמות- מוזיקה לשינוי חברתי: תזמורת שמציגה כיצד ניתן באמצעות המוסיקה לפתח שליטה עצמית, להפחית בעיות התנהגות ולהגביר אושר בקרב ילדים בסיכון.

ד"ר יופ מאירס

4.12.15

טיפול בפוביה מפני רגשות: עקרונות ויישום.

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

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

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

מח וקליניקה: כיצד מחקר מדעי במדעי המח משמש בסיס לטיפול ביו-פסיכו-

סוציאלי בהתמכרויות היום.

ד"ר שאולי לב-רן, מנהל המרפאה לרפואת התמכרויות ותחלואה כפולה במרכז הרפואי ע"ש שיבא, פסיכיאטר מבוגרים, חבר ועד האיגוד הישראלי לפסיכיאטריה ביולוגית ויועץ מטעם האיגוד לפסיכיאטריה בישראל בנושא התמכרויות. חבר איגוד המדריכים הבינלאומי בגישה המוטיבציונית (Motivational Interviewing) וערך שלושה ספרים בנושא. מרצה בכיר בבית הספר לרפואה של אוניברסיטת תל-אביב, חוקר את הממשק בין התמכרויות לבריאות הנפש. מחקריו מתמקדים בהשפעות פסיכיאטריות של קנביס ובהתמכרות אצל חולים הסובלים מכאב וכאון.

התמכרות לחומרים והתנהגויות התמכרותיות נראות כאחת המגיפות של המאה הנוכחית. התמכרות לניקוטין ולאלכוהול מהווים שניים מבין גורמי המוות הניתנים למניעה העיקריים במדינות מפותחות. שכיחות התמכרות לסמים, אלכוהול, ותרופות מרשם מגיעה לכדי שליש מאלו הסובלים מהפרעות פסיכיאטריות. המודעות להתמכרויות התנהגויות כגון הימורים, קניות, פורנו ועוד הולך ועולה, וקיימות התלבטויות רבות בנוגע לשיוכן של אלו לקטגוריית ההתמכרויות המוכרות באבחון הפסיכיאטרי הרשמי.

המאפיינים הסוציו-דמוגרפיים של אלו הסובלים מהתמכרויות בישראל השתנו באופן משמעותי בשני העשורים האחרונים. לא עוד התמכרות להרואין ואוכלוסיית שוליים, אלא אנשים מן היישוב המתמכרים לחומרים ופעילויות שונות ופוקדים, באופן טבעי, כמעט כל קליניקה של מטפלים בתחום הבריאות ובריאות הנפש.

במהלך חצי המאה האחרונה, חלו גילויים פורצי דרך בהבנת המנגנונים המוחיים התורמים להיווצרותה של התמכרות ולמנגוני טיפול אפשריים. מיפוי "מערכת ההפעלה" של המח הנמצאת במרכזי הגמול ומבקשת סיפוק מידי ועונג, לצד הבנת "מערכת הוויסות" של המח הנמצאת באונות המצחיות ואחראית על בלימת דחפים המגיעים ממערכת ההפעלה אפשרו למקד טיפולים ביולוגיים ופסיכולוגיים ייעודיים. תפקידה של האמיגדלה, האחראית על אגירת זכרונות רגשיים והמגיבה לאירועים טראומטיים, בפגיעה באיזון בין שתי המערכות האלו ובהיווצרות התמכרות, מתבהרת אף היא וכך גם חשיבות הטיפול בטראומה כחלק מהטיפול בהתמכרות.

במהלך ההרצאה נסקור את הגילויים הנוירו-ביולוגיים המרכזיים בתחום ההתמכרויות ובעיקר נתרכז בהשלכות הטיפוליות של גילויים אלו: כיצד טיפול תרופתי מתאים יכול לסייע בהקטנת הדחפים לעבר פעולה ממכרת, כיצד טיפולים קוגניטיביים-התנהגותיים מכוונים לעבר התפתחותה החיונית של מערכת הוויסות והגברת יכולת הבלימה, וחשיבותם של טיפולים מבוססי-מחקר לטיפול בתסמונת פוסט-טראומטית בקטנת ההשפעה של האמיגדלה על שתי המערכות הללו. לבסוף נסקור את ההשפעה הנוירו-ביולוגית של שינויים סביבתיים (החל מסביבת המגורים וכלה במכולת בו מבצעים קניות) וחשיבותם של שינויים אלו בטיפול בהתמכרויות.

שימו לב! בהמשך יפורסם מידע על יום העיון הנוסף

ספח ההרשמה למפגשי איט"ה במרכז

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

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

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

מועד סיום ההרשמה: עד שבוע לפני ההרצאה.

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

ת.ד. 11472

תל אביב 6111302

אנא רשמו את השיק לפקודת איט"ה בלבד.

אני מעוניינת/ להירשם למפגשי CBT בימי שישי במרכז

אנא ציינו את המפגשים המבוקשים:

מפגש ראשון 20.11.15 _____ מפגש שני 04.12.15 _____

מפגש שלישי 08.01.16 _____ מפגש רביעי 08.04.16 _____

שם פרטי ומשפחה _____ כתובת _____

טלפון _____ כתובת מייל _____

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

מצורף צ'ק מספר _____ בנק _____ לתאריך _____

סכום _____