

טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) –

תכנית הכשרה לציבור הדתי והחרדי, של מכללה ירושלים

הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי הוא שיטת טיפול בעלת יעילות מוכחת, המאפשר לאנשים רבים ליצור שינוי משמעותי בחייהם, ולהפחית ממצוקותיהם. ה-CBT מזהה את הגורם למצוקה כמצוי בקשר בין דפוסי המחשבה, לבין התגובות הריגשיות וההתנהגות. על ידי שינוי בכל אחד מגורמים אלו, תיווצר השפעה על כלל החוויה, ויושג השינוי המקווה.

הטיפול הקוגניטיבי הוכח כמסייע לאנשים הסובלים מסימפטומים של הפרעות שונות, כדוגמת דיכאון, חרדות, פחד קהל, הפרעת אובססיבית-קומפולסיבית ומצבים פוסט טראומטיים. הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי נותן מענה גם לאנשים המתמודדים עם אתגרים שונים בחיי היומיום, ביניהם דימוי עצמי, נטייה לפרפקציוניזם, התפרצויות כעס, קשיי התארגנות וקשיים ביחסים בינאישיים. המטפל או המטפלת הקוגניטיביים-התנהגותיים יסייעו לפונה אליהם על ידי זיהוי הדפוסים המחשבתיים-קוגניטיביים, הריגשיים וההתנהגותיים, שעומדים בבסיס הקושי ומשמרים אותם. כפועל יוצא של הבנה זו תיבחרנה הטכניקות הטיפוליות המדויקות ביותר לשם שינוי הדפוסים הלא יעילים, ולשם מעבר לדפוסי חשיבה-רגש-התנהגות גמישים ומותאמים יותר.

שיטת הטיפול הקוגניטיבית-התנהגותית מדברת אל לבם של רבים בציבור הדתי והחרדי. שיטת טיפול זו מקובלת על רבנים רבים, הן בהנחות היסוד התיאורטיות המונחות בבסיס שיטת הטיפול, והן בטכניקות הטיפוליות בהן נעשה שימוש בפרקטיקה הטיפולית. הקבלה המתרחבת והולכת של הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי בקרב הציבור הדתי והחרדי יוצרת צורך הולך וגובר במטפלים ומטפלות בעלי הכשרה מקצועית מעולה, שיכולים לשלב את הרקע המקצועי שלהם עם היכרות ורגישות לצרכי ציבור זה.

מכללה ירושלים, המוסד האקדמי התורני הראשון בארץ, שחרטה על דגלה מצוינות מקצועית, מציעה לציבור הדתי והחרדי, אפשרות ללמוד את ה-CBT, בתוך סביבה תורנית. המכללה מציעה תכנית הכשרה ייחודית למטפלים ומטפלות ב-CBT. תכנית זו כוללת הכשרה מקיפה בתיאוריה וביישום של הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי, תוך הדגשת המאפיינים הייחודיים לציבור הדתי והחרדי.

קהל יעד: מטפלים מתחום בריאות הנפש והייעוץ: פסיכולוגים מומחים ומתמחים, עובדים סוציאליים, פסיכיאטרים ורופאים, כמו גם, מטפלים באומנויות בעלי תואר שני וקרימינולוגים קליניים, וכן, בוגרי תואר ראשון (רגיל או אקוויולנטי) ביעוץ חינוכי, בחינוך מיוחד, בהפרעות בתקשורת, בריפוי בעיסוק ובסיעוד.

המודל הייחודי של תכנית ההכשרה ב-CBT במכללה

המודל הייחודי של תכנית הלימודים במכללה נותן מענה הן לצרכי הציבור הדתי והחרדי, והן לצרכים הלימודיים הייחודיים למטפלים בצעדיהם הראשונים בתחום טיפול זה.

הלימודים וההדרכה מתקיימים בקבוצות נפרדות ובמועדים שונים לגברים ולנשים, תוך הכרה בחשיבות הדבר עבור אוכלוסיה דתית וחרדית.

הלימודים כוללים התייחסות מיוחדת לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי בילדים, בנוער ובמשפחה.

בנוסף, מודל הלימודים החדש, נבנה מתוך ההבנה כי הצעדים הראשונים ביישום הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי בעבודה עם מטופלים, ומציאת מסגרת הדרכה מתאימה לשלב זה, עשויים להיות מאתגרים. לפיכך, **בתכנית הלימודים של שנה א' כלולות שעות הדרכה קבוצתית במתכונת של קבוצות קטנות, על פי דרישות איטיה להדרכה קבוצתית. עלות ההדרכות תסובסד על ידי המכללה.**

כמו כן, על מנת להקדיש את מקסימום שעות ההוראה ללימודים הממוקדים ב-CBT, סטודנטים וסטודנטיות אשר לא למדו קורס בפסיכופתולוגיה טרם פנייתם לתכנית, ילמדו במכללה **קורס אקדמי מקוון בפסיכופתולוגיה.**

נוסף על כל אלו, בתכנית ההכשרה של המכללה ילמד תחום חדיש, שטרם נכלל בתוכניות ההכשרה האחרות בארץ, ה**נוירו-CBT**. זהו תחום המשלב בין הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי ובין תחום ה-**neuroscience**, מדעי המוח. שילוב תחומים אלו מאפשר יישום מדויק יותר של הטכניקות הקוגניטיביות התנהגותיות, תוך התבססות על פעולת המוח והגוף. זהו תחום המצוי בחוד החנית במחקר ובקליניקה, והכללתו בתכנית הלימודים, מקנה לבוגרי ולבוגרות תכנית ההכשרה של המכללה ידע ייחודי.

ניהול אקדמי של התכנית: ד"ר הדס מור-אופק, פסיכולוגית קלינית מדריכה, חברה מומחית ומדריכה באיטיה, בעלת ניסיון עשיר בטיפול, בהדרכה ובהוראת CBT. בנוסף, היא עוסקת במחקר אינטר-דיציפלינרי אודות הקשר בין פסיכותרפיה ומדעי המוח.

מבנה תכנית הלימודים

התכנית נפרשת לאורך שנתיים, בהן נלמדים נושאי הליבה של הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי, יישום ה-CBT במצבי פסיכופתולוגיה שונים, עבודה קוגניטיבית התנהגותית עם ילדים ומתבגרים, עבודה קוגניטיבית התנהגותית בהקשר משפחתי וזוגי, וגישות הגל השלישי ב-CBT.

בשנה השלישית מוצעות השתלמויות והכשרות ייעודיות לנושאים ספציפיים כדוגמת טיפול בנפגעות טראומה מינית, והעמקה בשיטות טיפול של הגל השלישי ב-CBT.

השנתיים כוללות 280 שעות למידה פרונטאליות, 50 שעות הדרכה קבוצתית מתוכן 20 שעות תיכללנה במסגרת לימודי השנה הראשונה. 30 שעות לימוד של קורס מקוון בפסיכופתולוגיה (המיועד רק לסטודנטים שלא למדו אותו בלימודיהם האקדמיים).

תכנית ההכשרה לנשים תתקיים בימי ב' בשעות 17:00-22:00.

תכנית ההכשרה לגברים תתקיים בימי ה' בשעות 17:00-22:00.

תכנית הלימודים לשנה הראשונה:

השנה הראשונה תכלול את הקורסים:

מבוא לטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי.

בקורס זה תיסקר ההתפתחות ההיסטורית של הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי: התניה קלאסית, התניה אופרנטית, דה-סנסיטיזציה שיטתית, למידה חברתית, טיפול רציונלי-אמוטיבי, למידה חברתית, הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי, גישות הגל השלישי ל CBT.

כמו כן, ינדונו מושגי יסוד בפסיכותרפיה: הקשר הטיפולי, הסטינג הטיפולי, החוזה הטיפולי ותהליכים בסיסיים בפסיכותרפיה: פרשנות, שיקוף, העברה, כמו גם אתיקה בפסיכותרפיה: היחסים הטיפולים, חובת סודיות, חובת דיווח, הרשומה הרפואית, דילמות אתיות, ערכים בטיפול.

בנוסף, תיערך הכירות ראשונית עם מושגי היסוד ב- CBT: הקשר הטיפולי, השינוי הקוגניטיבי, חשיפה, הפעלה התנהגותית, הקניית מיומנויות, טכניקות ויסות והרפיה.

יסודות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי

קורס בו תיערך היכרות תיאורטית והתנסות פרקטית בטכניקות הטיפול הקוגניטיביות – התנהגותיות. קורס זה יכלול את הנושאים הבאים: הערכה והמשגה, תהליכים קוגניטיביים, תהליכים התנהגותיים, מיומנויות ויסות והרפיה, מניעת הישנות והראיון המוטיבציוני.

מודלים קוגניטיביים התנהגותיים למצבי פסיכופתולוגיה

בקורס זה תלמדנה המשגות וההתערבויות המתאימות לטיפול בדיכאון, הפרעות חרדה, הפרעות אובססיביות-קומפולסיביות, הפרעת קשב וריכוז, הפרעות אכילה, וכן, במסגרת נושא זה, הקניית דפוסי אכילה בריאה.

הדרכה קבוצתית

בסמסטר השני של השנה הראשונה יחולקו הסטודנטים והסטודנטיות לקבוצות הדרכה בנות 3-4 משתתפים. קבוצות ההדרכה תודרכנה על ידי מדריכים המוכרים על ידי איטיה. במסגרת הדרכה זו יעשו הסטודנטים והסטודנטיות את צעדיהם הראשונים בטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי.

קורס מקוון בפסיכופתולוגיה- יילמד רק ע"י סטודנטים שלא למדו אותו בלימודים אקדמיים קודמים.

תכנית הלימודים בשנה השניה:

טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בילדים ונוער

בקורס זה ילמד היישום של הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי לעבודה עם ילדים, מתבגרים והורים.

יכללו הנושאים הבאים: התאמות התפתחותיות של ה-CBT לילדים, אינטייק אצל ילדים, טיפול בהפרעות חרדה אצל ילדים, טיפול בדיכאון אצל ילדים, הפרעות התפתחותיות - ASD, הפרעות חושיות, אטיולוגיה ועקרונות טיפול, הדרכת הורים בשיטת CBT, עבודה עם מתבגרים, מיומנויות חברתיות, הפרעת התנגדות, הפרעת התנהגות, הפרעת קשב וריכוז, ויסות רגשי, רכישת הרגלים בגיל הרך - חיתולים, הנקה, מוצץ, אכילה, שינה. בנוסף ילמד יישום שיטות הגל השלישי ב CBT בעבודה עם ילדים.

טיפול משפחתי באוריינטציה קוגניטיבית – התנהגותית

בקורס זה תיערך היכרות עם יסודות הטיפול המשפחתי, וילמד יישום שיטות ההתערבות הקוגניטיביות התנהגותיות בטיפול המשפחתי.

קורס זה יכלול למידה של נושאים מתוך הטיפול המשפחתי: המשפחה כמערכת, החשיבה המערכתית לעומת החשיבה הליניארית, תת מערכות, מערכות משפחתיות סגורות ופתוחות, הסימפטום בראיה מעגלית, מיתוסים משפחתיים והעברה בין דורית. בנוסף תיכלל האבחנה ראשונית במושגים מערכתיים וקוגניטיביים-התנהגותיים, וכן, CBT בטיפול משפחתי – הגישה של בק ושל אליס.

טיפול בהפרעות פוסט-טראומטיות

בקורס זה תילמד ההמשגה הקוגניטיבית התנהגותית להפרעת פוסט טראומטית (PTSD) ולהפרעה פוסט טראומטית מורכבת (Complex PTSD). ילמדו פרוטוקולים לטיפול ב PTSD: פרוטוקול הטיפול ב- PE ו CPT. ובנוסף, ילמדו עקרונות הטיפול בהפרעה פוסט טראומטית מורכבת ובטראומה מינית.

שיטות הטיפול של הגל השלישי ב CBT

תיערך הכרות עם שיטות הטיפול המרכזיות של הגל השלישי ב CBT, וילמד שילוב פרקטיקות מתוך שיטות אלו בתוך הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי.

במסגרת קורס זה ילמד טיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT), טיפול באמצעות קבלה ומחויבות (ACT), טיפול מטא-קוגניטיבי, טיפול מבוסס סכימות, וכן, CBT מבוסס מוח.

(הקורסים והתכנים כפופים לשינויים).

סגל ההוראה

סגל ההוראה כולל מרצים בעלי ניסיון ומומחיות בתחומם, ובעלי היכרות עם הציבור הדתי והחרדי.

להלן שמות המרצים:

הגב' טובי ממון, עו"ס קלינית, מומחית ומדריכה מטעם איט"ה, מנהלת המרכז החרדי לטיפול ב CBT, חברת ועד איט"ה.

ד"ר הדס מור-אופק, פסיכולוגית קלינית, מומחית ומדריכה מטעם איט"ה, עוסקת בטיפול ובהדרכה בפרקטיקה פרטית. חברת ועד הפורום לנוירופסיכואנליזה.

ד"ר נפתלי ישראלי, פסיכולוג קליני, מומחה ומדריך מטעם איט"ה, עובד כמטפל וכמדריך בשירותי הייעוץ לסטודנט של האוניברסיטה העברית, מרצה באוניברסיטה הפתוחה, במכינה של האוניברסיטה העברית ובאוניברסיטת תל אביב, וכותב בעיתון לילדים "עיניים".

ד"ר אסתר וייסמן, פסיכולוגית חינוכית, מומחית ומדריכה מטעם איט"ה.

ד"ר קאירה סרנר-לוי, פסיכולוגית קלינית, מומחית ומדריכה מטעם איט"ה, עוסקת בפרקטיקה פרטית ובהוראה.

ד"ר רונדה אדסקי, פסיכולוגית קלינית, מומחית ומדריכה מטעם איט"ה, עובדת בפרקטיקה פרטית, מרצה בתוכניות להכשרת מטפלי CBT, עובדת בקרן גפן.

ד"ר אלכס לוינזון, מטפל משפחתי, מנהל מכון "מחשבות".

הגב' תמר פודולי, פסיכולוגית התפתחותית, מומחית מטעם איט"ה, מטפלת בפנימיה טיפולית ובמכון "קוגניטיקה", דוקטורנטית באוניברסיטת חיפה.

מר ליאור כהן, פסיכולוג קליני, מומחה ומדריך מטעם איט"ה, עובדת בפרקטיקה פרטית ובקופ"ח מאוחדת.

הגב' ברכה זורנברג-גרוס, עו"ס קלינית, מומחית מטעם איט"ה, מטפלת בפרקטיקה פרטית.

הגב' יעל דנק, עו"ס קלינית, מומחית מטעם איט"ה, יו"ר טד"י, עוסקת בטיפול במסגרת פרקטיקה פרטית ובמכון טמיר.

מר אריאל צ'ולקמן, פסיכולוג קליני, מומחה ומדריך מטעם איט"ה, עובד במרכז הרפואי הירושלמי.

מר צבי ריצמן, עו"ס שיקומי, מומחה מטעם איט"ה, מנהל הדיור המוגן "קידום חרדי", וזוכה פרס מנכ"ל משרד הבריאות בתחום צמצום פערים על רקע תרבותי ולשוני בבריאות הנפש לשנת 2015.

(צוות המרצים כפוף לשינויים).

דרישות התכנית

תלמידי וסטודנטיות התכנית יהיו זכאים לתעודת סיום הקורס, באם יעמדו בדרישות הבאות:

1. נוכחות חובה בשיעורים.
2. הגשת מטלות הביניים ומטלות סיכום הקורס : בסיום כל קורס תינתן מטלה או יערך מבדק אודות החומר הנלמד. בסיום השנה הראשונה תוגש עבודה י/תידרש כל תלמיד/ה להגיש עבודה בה יוצג טיפול קוגניטיבי-התנהגותי. עבודה זו תכלול את המשגת המקרה, ההתערבויות והרציונל לבחירתן, הדגמה להתערבויות שננקטו, סיום הטיפול ותוצאותיו. עם תום תכנית ההכשרה תוגש עבודה בהיקף עבודה סמינריונית בה תיסקר אחד ממצבי הפסיכופתולוגיה שנלמדו, ויובא טיפול המדגים את העבודה הקוגניטיבית-התנהגותית במקרה המציג מצב זה. טיפול זה יכלול המשגת מקרה, התערבויות, הדגמות, סיכום ומניעת הישנות.
3. 50 שעות הדרכה קבוצתיות.
4. טיפול ב- 8 מטופלים המציגים 3 סוגים של מצבי פסיכופתולוגיה שונים.

שנת הלימודים תשע"ט

הלימודים יתקיימו בקמפוס של המכללה, בשכונת בית וגן בירושלים. התכנית להכשרת מטפלות תתקיים בימי שני בשעות 17:00-22:00

התכנית להכשרת מטפלים תתקיים בימי חמישי בשעות 17:00-22:00.

הנחת רישום מוקדם לנרשמים עד ל"ב אלול (23.8.18)

לפרטים ולהרשמה:

טלפון: 02-6750723 ימים א-ה, 8:00-15:00

באין מענה ניתן להשאיר הודעה ונחזר אליכם

מייל: bslh@michlalah.edu

קישור לאתר: <http://www.michlala.edu/hishtalmut-school/courses/courseDetails.asp?iTopicCode=4&iCourseCode=17>