



## CBTea and coffee...



מפגשי איט"ה בימי שישי במרכז

תכנית המפגשים השנתית ופרטי ההרשמה 2018-2019

**בית סוראסקי שבמתחם בית החולים תל השומר**

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

ההרצאה בין 10:00 ל- 13:00

**23/11/18 מיינדפולנס ו-CBT - הרחבת היכולת לחוות**

### מר ניב אידלמן

טכניקות מיינדפולנס משולבות כיום כמיומנויות בסיס במגוון שיטות מעולם הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי. היכולת לשלוט ולווסת את תשומת הלב באופן רצוני, יחד עם אימוץ עמדה בלתי שיפוטית כלפי המטופל והחוויה העולה מולו, מהוות כשלעצמן מיומנויות בסיס טיפוליות אשר ניתן להרחיבן באמצעות קשיבות. מיומנויות אלה משפרות את יכולת ההכלה למתרחש מרגע לרגע ומסייעות ביצירת נוכחות טיפולית מיטיבה ורציפה. בכך, הן תורמות להיווצרותו של מפגש ייחודי, נוכח ועשיר יותר בין עולמו של המטפל לעולמו של המטופל.

בתהליך הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי המטרה היא הרחבת הרפרטואר ההתנהגותי, הרגשי והמחשבתי תוך שיפור היכולת להכיל ולהתמודד עם חרדה וקושי. בדומה, קשיבות מאפשרת מפגש עם חלקים לא נעימים בחוויה באופן

שאינו נמנע או נאבק אלא מקבל. קבלה זו מתבטאת בהתבוננות ופתיחות למרכיבים שונים בחוויה כמו גם להשתנות החוויה. האימון היומיומי בקשיבות מגביר את החופש הפנימי ואת היכולת לזהות ולבחור מתוך מודעות. על מנת להמחיש את החיבור בין מיינדפולנס לדרך העבודה הנפוצה בטיפול CBT למיניהם, נציג בניית תוכנית חשיפות המבוססת על תרגולי קשיבות. מטרת תוכנית התרגול היא יצור מדרג של חשיפה לחוויות הבלתי נעימות ולהעלאת החוסן הנפשי. מכיוון שבאופן פוטנציאלי ניתן להיות בקשיבות לכל סיטואציה או חוויה, חלק מהיצירתיות הנדרשת בהתערבויות מבוססות קשיבות היא בהתאמת התרגול למטופל. בכדי לייצר תוכנית תרגול יש צורך לקחת בחשבון גורמים רבים כגון הקושי ממנו סובל המטופל, רמת המוטיבציה, רמת העומס והלחצים הסביבתיים ועוד. כמו כן ישנה חשיבות לדרך בה מציעים ומציגים את התרגול. בכדי להמחיש באופן חווייתי את האופן בו ניתן לעשות שימוש בקשיבות ככלי לחשיפה נבצע במהלך המפגש תרגול הקושר יחדיו בין הטכניקות.

ניב אידלמן- פסיכולוג קליני מומחה, מדריך בכיר למיינדפולנס ו-MBSR ומתרגל מדיטציה מזה 20 שנה. בשש השנים האחרונות אחראי תחום מיינדפולנס במרפאת שחף להפחתת מתח נפשי במרכז הרפואי ע"ש חיים שיבא. ניב מנחה ומפתח תוכניות קשיבות למגוון ארגונים ביניהם המרכז הרפואי שיבא, המוסד לביטוח לאומי, קופ"ח מכבי, משרד ראש הממשלה ועוד. בנוסף, מלמד בתוכנית להכשרת מטפלים קוגניטיביים התנהגותיים של מכללת פסגות, מדריך מורים ל-MBSR ומפתח תוכניות הכשרה בקשיבות למטפלים. מטפל בקליניקה פרטית בהרצליה.

## 11/1/19 פסיכותרפיה בינאישית (IPT)

### פרופ' יעל לצר

פסיכותרפיה בינאישית (IPT) היא גישה טיפולית אשר פותחה לראשונה לטיפול בהפרעות במצב הרוח ע"י פרופ' מירנה וייצמן ודר' קלרמן מאוניברסיטת ייל בארה"ב. היא מבוססת על תיאורית ההתקשרות (Ainsworth, Bowlby) והתיאוריה הבין אישית (Sullivan, Meyer). הגישה הטיפולית נבדקה בצורה אמפירית במספר מרכזים בארה"ב ובאירופה והוכחה כיעילה באופן ברור לטיפול במטופלים הסובלים מדיכאון. בהמשך נעשתה התאמה של השיטה למטופלים עם הפרעות חרדה חברתית, ADHD ליקויי למידה, במתבגרים עם דכאון, אובדנות, פוסט טראומה ונמצאה יעילה גם בתחומי בעיה אלו. ההתאמה לטיפול בהפרעות אכילה נעשתה על ידי החוקרת האמריקאית פרופ' דניס ווינפלי אשר בדקה את יעילותה בהפרעות אכילה התקפיות ומצאה אותה יעילה אמפירית גם בתחום טיפולי זה.

הפסיכותרפיה הבינאישית הנה מודל טיפולי מבוסס ראיות, להתערבות פסיכו-תרפויטית קצרת מועד, הניתנת ליישום באופן פרטני, קבוצתי וכתוכנית מניעה. הטיפול ממוקד ומוגבל בזמן, מובנה וקל ללמידה, מתמקד ביחסים ובאירועי חיים נפוצים אשר יכולים לעורר מצוקה. הטיפול מחולק לשלושה שלבים, הראשון מאבחן את המחלה, מידת חומרתה ותחום הבעיה הספציפי למטופל, השני מתמקד בהפחתת ההתנהגויות הסימפטומטיות, והקשר שלהם לתקשורת בינאישית, תוך לימוד מיומנויות וכלים חלופיים להתנהגויות המכשילות, ולהתמודדות במצבי דחק. החלק השלישי מתמקד בייצוב המיומנויות שנרכשו, מניעת הישנות, ופרידה.

בהרצאה זו אסקור בקצרה את הגישות התיאורטיות שעומדות בבסיס המודל הטיפולי הבינאישי, "Interpersonal Psychotherapy" (IPT) אציג את הגישה הטיפולית הבינאישית למצבי דכאון, וכן תינתן התייחסות מיוחדת להתאמתה לטיפול בהפרעות אכילה, תוך שילוב דוגמאות מהשטח. להמחשה יינתנו מספר תרגילים.

פרופסור יעל לצר DSC בעלת תואר ראשון ושני בעבודה סוציאלית קלינית, אוניברסיטת חיפה. תואר שלישי במדעי הרפואה, ביה"ס לרפואה, טכניון חיפה. בוגרת ביה"ס לפסיכותרפיה, וכן מטפלת משפחתית וזוגית מוסמכת. הקימה וניהלה את המרכז להפרעות אכילה במרכז רפואי רמב"ם במשך 25 שנה, והיום מנהלת את המחקר במרכז. בנוסף פרופ' לצר מרצה וחוקרת בפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, באוניברסיטת חיפה. הוכשרה לטיפול בפסיכותרפיה בינאישית באוניברסיטת קולומביה וכן דרך האגודה הבינלאומית לפסיכותרפיה בינאישית. פרסמה יותר מ-150 מאמרים ופרקים בכתבי עת וספרים מדעיים, וערכה 4 ספרים בנושאים שונים של הפרעות אכילה. פרופ' לצר מוכרת כמומחית בינלאומית לטיפול ומחקר בהפרעות אכילה.

## 12/04/2019 טיפול מתקדם בכאב כרוני- היבטים נפשיים

### ושילוב TEAM-CBT בטיפול

#### דר' גילה גאיל טורטן M.D.

כולנו, כמעט ללא יוצא מן הכלל חווינו כאב פיסי חריף, כך שחווית הכאב אינה זרה לאיש מאתנו. חלקנו חווים או חווינו כאב ממושך יותר העונה להגדרות של כאב כרוני, או הכרנו וטיפלנו באנשים הסובלים ממצב זה.

כאב הוא הסימפטום השכיח ביותר, שבעטיו מגיעים אנשים לטיפול רפואי, ומטופלים רבים מאד מתמודדים עם חווית הכאב הכרוני, השונה במהותה מחווית כאב חריף, הן במנגנונים הפיסיולוגיים והן בהיבטים הנפשיים. כאב כרוני נחשב היום למחלה בפני עצמה, המשפיעה על איכות החיים ופוגעת בתפקוד המשפחתי, החברתי והתעסוקתי.

מה הקשר, בין כאב פיזי לבין רגשות שליליים כגון דיכאון, חרדה וכעס. האם הכאב גורם לדיכאון? או שמא דיכאון גורם או מגביר כאב? מה ניתן לעשות כדי לעזור לחולים עם כאב פיזי ורגשות שליליים אינטנסיביים?

בנוסף, מדוע כל כך הרבה אנשים נאבקים עם בעיות סומטיות, כגון כאב פיזי, סחרחורת או עייפות, כאשר אין סיבה אורגנית לכאורה לכאב? האם יש תקווה?

חווית הכאב מוגדרת כ: "... חוויה תחושתית ורגשית בלתי נעימה...". למרות התקדמות גדולה במחקר ובידע הרפואי בנושא הכאב, הרי שמורכבות התופעה על רבדיה השונים דורש מהמטפל הבנה ומיומנויות התערבות רב תחומיות.

במסגרת יום העיון ננסה להבין את תופעת הכאב הכרוני על מימדיה הפיסיולוגיים, רגשיים, קוגניטיביים והתנהגותיים, ואת הדרך הייחודית של TEAM-CBT לתת לה מענה.

על המרצה: במסגרת עבודתי במרפאת כאב נאות שקמה של שירותי בריאות כללית, מכון פסגות ומכון FEELING GOOD ISRAEL אני משלבת את הידע הרפואי עם טיפול בגישת TEAM-CBT. זוהי גישה טיפולית חדשה, שפותחה על

ידי אחד מאבות ה-CBT בעולם, דר' דיויד ברנס מאוניברסיטת סטנפורד בקליפורניה.

שיטתו מבוססת על כלים טיפוליים קלים להבנה, אך מאתגרים ליישום. השימוש המעשי בעקרונות ה-CBT מאפשר ליעל את הטיפול באופן משמעותי. השיטה מציעה כלים נוחים לשימוש, לצורך בדיקה מחזורית של תסמינים ויעילות הטיפול, כלים ליצירת אמפתיה וקשר טיפולי משמעותי, וכן כלים ברורים להמסת התנגדות לשינוי והגברת מוטיבציה.

אני בוגרת בית הספר לרפואה של אוניברסיטת בן גוריון, מומחית ברפואת משפחה, יועצת כאב, מוסמכת איט"ה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי וממייסדי מכון FEELING GOOD ISRAEL המקדם את גישת TEAM-CBT בישראל.

### 31/5/19 " להרגיש בבטן" – הרצאה 31.5 ד"ר גילה שן, ד"ר שמרית תלרז כהן, גב' שרון ירושלמי

"תסמונת המעי הרגיש" או הרגיז, מוגדרים בילדים כ Recurrent or functional abdominal pain והמשמעות 3 אפיזודות ומעלה של כאבי בטן על פני 3 חודשים עם פגיעה תפקודית.

ההפרעה מוגדרת כ"הפרעת כאב" ומשתייכת על פי DSM5 ל Somatic Symptom disorder.

זו הפרעה שכיחה מאוד, בשיעור של 10% מילדי ביה"ס, אשר גורמת להעדרויות מרובות עד כדי School refusal.

בחלק בהראשון של ההרצאה נרחיב על האתיולוגיה, הקליניקה, הטיפול והפרוגנוזה של ההפרעה.

נקרין ראיון עם מטופל צעיר הסובל מכאבי בטן פונקציונליים.

בחלק השני נתמקד בשיטות הטיפול המגוונות - CBT, טיפול באמנות בשילוב עם CBT, ביופידבק והפנוזה רפואית באוריינטציה קוגניטיבית התנהגותית.

חלק זה ילווה בדוגמאות קליניות מהיחידה לרפואת גוף נפש לילדים ונוער וכן נקרין סרט על טיפול במטופל בוגר עם תסמונת המעי הרגיז.

#### המרצות:

1. ד"ר גילה שן - פסיכיאטרית ילדים, מדריכה באיט"ה, מנהלת מרפאת הילדים והנוער והיחידה לרפואת גוף נפש לילדים ונוער - מרכז בריאות הנפש גהה

2. ד"ר שמרית תלרז- כהן - פסיכולוגית קלינית בכירה וחברה מומחית באיט"ה, היחידה לרפואת גוף נפש לילדים ונוער- בריאות הנפש גהה

3. גב' שרון ירושלמי- חסון - מטפלת באמנות ומטפלת CBT, ראש הסקטור להבעה ויצירה במרפאת הילדים והנוער והיחידה לרפואת גוף-נפש לילדים ונוער מרכז בריאות הנפש.

## ספח ההרשמה למפגשי איט"ה במרכז

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 בחיוב טלפוני. ניתן לשלוח מייל למזכירות דרך "צור קשר" באתר איט"ה [itacbt.co.il](http://itacbt.co.il) ולבקש 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 23/11/18 מפגש שני 11/1/19

מפגש שלישי 12/4/19 מפגש רביעי 31/5/19

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 \_\_\_\_\_