



CBTea and coffee...



מפגשי איט"ה בימי שישי בחיפה

תכנית המפגשים השנתית ופרטי ההרשמה 2018-2019

בית הכט מרכז הכרמל חיפה שדרות הנשיא 142

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

ההרצאה בין 09:30 ל- 12:30

הרצאה מס' 1: 4.1.19 מר יוני שלם
טיפול קוגניטיבי-התנהגותי אינטרנטי מודרך

תחום הטיפול מרחוק קיים למעשה מעל 100 שנים. בהרצאה נעסוק בהתפתחות ההיסטורית של הטיפול מרחוק, ובפרט במגוון הטיפולים האינטרנטיים. נדבר על היתרונות והחסרונות של טיפולים אינטרנטיים במרחב השירות הציבורי, על סוגי טיפולים אינטרנטיים ועל מחקרים בתחום. במוקד ההרצאה נמצא טיפול קוגניטיבי-התנהגותי אינטרנטי מודרך, או בשמו הלועזי Guided self-help internet-based cognitive-behavioral therapy. נכיר מקרוב את הטיפול ונדון בהתאמה שלו לאוכלוסיות שונות, על תפקיד המטפל והברית הטיפולית, ונביא דוגמאות מטיפול אינטרנטי בחרדה חברתית שמתקיים בימים אלו באוניברסיטת חיפה. לבסוף נדון בחידושים האחרונים בתחום הטיפולים המקוונים כמו למידת מכונה, שימוש בתהליכים אוטומטיים וב Big Data.

מר יוני שלם מנהל מחקר ופיתוח פסיכולוגי בחברת INFI, יועץ בתחום טיפולים מקוונים, ודוקטורנט בחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה. בוגר תואר שני בפסיכולוגיה קלינית, ותואר ראשון בפסיכולוגיה ולימודי אינטרנט. מתעסק כ-10 שנים בתחום הפסיכולוגיה של האינטרנט בכלל, ובשנים האחרונות בתחום הטיפול האינטרנטי בפרט.

הרצאה מס' 2: 1.3.19 ד"ר יפעת כהן **הורות דיאלקטית – מיומנויות להורים בהשראת עקרונות הטיפול** **הדיאלקטי התנהגותי (DBT)**

בגישות הקיימות בהדרכת הורים ניתן להתרשם מדיכוטומיה בין ההתייחסות הדינמית לבין ההתייחסות התנהגותית או חינוכית. הדרכת הורים מתייחסת לרב להורים של ילדים ומתבגרים, ואילו להורים של מבוגרים צעירים, למרות מעורבותם בחיי ילדיהם, אין כמעט דריסת רגל בטיפול. עם זאת, ההורים זקוקים לעזרה, והמבוגרים הצעירים יכולים להפיק תועלת מרובה משינוי בקשר עם הוריהם.

בעבודתנו עם אנשים צעירים, הסובלים מבעיות בוויסות רגשי וחוסר יציבות בתחומי חיים שונים, לפי גישת ה-DBT, התרשמנו שעבודה עם הורים היא חיונית. הורים ממשיכים להיות גורם מרכזי בחיים של ילדיהם, במיוחד כאשר לילדים יש קושי בהתנהלות עצמאית ובוגרת. התרשמנו שחשוב לעבוד לא רק עם הורים למתבגרים אלא גם עם הורים למבוגרים צעירים. מצאנו שמוטיבים ומיומנויות מתוך ה-DBT יכולים להוות בסיס לעבודה מעשית ויעילה עם הורים לצעירים הסובלים מחוסר וויסות, הפרעות אישיות מורכבות, שימוש בסמים, הפרעות אכילה, וגם להורים לצעירים נורמטיביים. האלמנטים מתוך ה-DBT שנמצאים בפרוטוקול שבנינו לעבודה עם הורים, כוללים את התיאוריה הביוסוציאלית, הפילוסופיה הדיאלקטית, מיינדפולנס (קשיבות), ולידציה ופתרון בעיות. הורות דיאלקטית היא הורות יעילה בה מוטיב מרכזי הוא יכולת להתבוננות עצמית של ההורים ויכולת להתבוננות לא שיפוטית בקשר שלהם עם ילדיהם. העמדה הדיאלקטית מתייחסת לצורך בסנתזה בין ניגודים ולהסכמה להנחה שלא קיימת אמת אבסולוטית. הורות יעילה דורשת גם הכרה ומתן תוקף לרגשות, מחשבות והתנהגות של ההורים ושל ילדיהם. בהרצאה אתאר את הרקע לבניית הפרוטוקול ללימוד מיומנויות להורים המתמודדים עם מתבגרים ומבוגרים צעירים לא מווסתים, אתאר את הנחות היסוד של הורות הדיאלקטית הנשענת בעיקר על הורות קשובה (mindfull parenting) ועל ולידציה, ואציג דוגמאות.

ד"ר יפעת כהן, M.D., פסיכיאטרית מומחית לילדים ונוער (בי"ח גהה, 1991) ופסיכותרפיסטית. מנהלת מרפאת בריאות הנפש של משרד הבריאות (2006-1996) מקימה ומנהלת מכון 'אופק' – מרכז ללימוד וטיפול DBT משנת 2007. מרצה ומדריכה בלימודי המשך של פסיכיאטריה של הילד והמתבגר באוניברסיטת ת"א (2018-1994), מרצה בתכנית לפסיכולוגיה קלינית באוניברסיטת ת"א, מרצה בתוכנית הישראלית לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי של איט"ה. מלמדת ומדריכה בשיטת DBT במסגרות אקדמיות, ציבוריות ופרטיות.

הרצאה מס' 3: 5.4.19 ד"ר עידן אדרקה **טכניקות חדשניות בטיפול קוגניטיבי התנהגותי בחרדה חברתית**

לאורך השנים התפתח הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי בחרדה חברתית והתרחק מהמודל הקלאסי לפיו עיקר הטיפול נסוב סביב תכנון חשיפות על פי היררכיה וטיפול תוך הסתמכות על דפי מחשבות .

כיום, מטפלים בחרדה חברתית מצלמים בווידאו את המטופלים במהלך פגישות וצופים בווידאו יחד עם המטופלים, מזמינים אנשים מחוץ לטיפול כדי לבצע חשיפות במהלך הפגישה, חוזרים על סיטואציות חברתיות עם ובלי התנהגויות מגוננות, מטפלים בטרואמות חברתיות ומעבדים אותן בפגישה, מתרגלים עם המטופלים הפניית קשב חיצונית בסיטואציות חברתיות ועוד.

בסדנה נסקור טכניקות חדשניות אלו, וכיצד אנו יכולים להשתמש בהן בכדי להרחיב את הרפרטואר הטיפולי ולשפר את יעילות הטיפול. כמו כן, נדון במודל הקוגניטיבי של חרדה חברתית של דיוויד קלארק וביתרונות הטיפול בחרדה חברתית על פי מודל זה. נסקור את הטכניקות הטיפוליות הנגזרות מהמודל, הרציונל הטיפולי, המלצות ליישום בטיפול פרטני, וטעויות נפוצות שכדאי להימנע מהן.

ד"ר עידן אדרקה פסיכולוג קליני מומחה ומרצה בכיר לפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה. הוא מתמחה בהפרעות חרדה עם דגש על חרדה חברתית. ד"ר אדרקה ערך מחקר על חרדה חברתית באוניברסיטת בוסטון ובמרכז להפרעות חרדה של דיוויד ברלאו. את ההתמחות שלו השלים ב - Harvard Medical School.

הרצאה מס' 4: 17.5.19 גב' רחלי ראובני **"מין טיפול שכזה"**

"רגשותיו ותפיסותיו של כל אדם כלפי המין והמיניות, מושפעים מהתקופה והחברה בה הוא חי, אבל ניסיונו המיני של כל פרט הוא ייחודי, המתגבש תוך נקודת ראות אישית, וכן מושפע מניסיונו הפרטי וממקורות מידע ציבוריים וחברתיים. לא ניתן להבין את המיניות האנושית מבלי להכיר בגווניה, ייחודיה, ובמהותה הרב גונית" (מסטרס וג'ונסון, 1987) במפגש ננסה להגדיר מהי מיניות בעידן פוסטמודרני, תוך נקודת מבט על ייצוגים גבריים ונשיים בישראל היום, נקודת מבט אישית המושפעת מתפיסות תרבותיות-חברתיות, הטאבו שקיים על השיח במיניות ומתבטא פעמים רבות גם בחדר הטיפול. המפגש יחולק לשני חלקים, חלק תיאורטי ותיאור מקרה.

החלק התיאורטי:

אציג מושגים בסיסיים בטיפול מיני ומיניות האדם: הגדרת מיניות, תפקוד מיני, מעגל התגובה המינית לפי מסטרס וג'ונסון, הלן קפלן זינגר, רוזמרי בסון ועוד לצד גישות פוסט מודרניות במיניות האדם. כמו כן, אציג את הליקויים השונים בתפקוד מיני כמופיעים ב DSM V. תיאור מקרה:

אציג תיאור מקרה של טיפול באישה אשר נמנעה ממגע מיני הכרוך בכניסה או כל גישה לנרתיק שלה. תוך זאת קיימה מערכת נישואים יציבה והקימה משפחה. אם יותר זמן, אציג תיאור מקרה נוסף של גבר עם חרדת ביצוע.

גב' רחל ראובני, עובדת סוציאלית קלינית, msw מטפלת מינית מוסמכת פסיכותרפיסטית אינטגרטיבית CBT. מנהלת תכנית דו-שנתית ללימודי טיפול מיני באוניברסיטת חיפה. חלק מצוות הניהול של תכנית הלימודים בטיפול מיני באוניברסיטת ת"א. מלמדת ומכשירה אנשי מקצוע בטיפול מיני ובחינוך מיני. בצוות המשיבים לשאלות במגזין לאשה מדור יחסים. מטפלת בקליניקה פרטית בחיפה.

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 350 ₪ 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- 180 ₪ 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 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 הכט, שדרות הנשיא 142, חיפה

אנא ציינו את המפגשים המבוקשים:

מפגש ראשון 4/1/19 _____ מפגש שני 1/3/19 _____

מפגש שלישי 5/4/19 _____ מפגש רביעי 17/5/19 _____

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 _____