

## פסיכולוגיה רפואית במעגל החיים



### דברי פתיחה

בחרנו לחלק את מעגל החיים לשלושה שלבים עיקריים אליהם נתייחס בכנס: ינקות וילדים, מבגרות צעירה לבגרות מאוחרת והגיל השלישי. לאורך הכנס נהנה מהרצאות בהן נשמע על מחקרים בתחום הפסיכולוגיה הרפואית המתקיימים בארץ ובעולם, על חיזוק גורמי חוסן בקרב ילדים (והוריהם) ועל העלאת נושא המיניות בחדר הטיפול. יהיו סדנאות אשר יעסקו בנושאים כגון: קיייריברס, התמודדות ויחס למוות, יצירת שיתוף פעולה עם ההורים, תשומת לב לזוגיות בעת מחלה, פיתוח ושמירה על self care בקרב המטופלים ועוד. בנוסף, לאור הצלחת חלק ה-TED בשני הכנסים שהתקיימו, החלטנו השנה להרחיב ולשמוע בשני ימי הכנס על פרוייקטים ייחודיים ומעניינים הנערכים בשטח ורלוונטים למעגל החיים. חלק מרגש במיוחד עבורנו, ייתרחש בעת הענקת אות הוקרה לתרומה בתחום הפסיכולוגיה הרפואית לד"ר רבקה רייכר - עתיר. לבסוף, כמו בכל שנה, גם השנה תלווה את הכנס תערוכת פוסטרים שתוציא לאור מחקרים ופרוייקטים נוספים בתחום, כאשר לקראת סוף הכנס יוכרז הפוסטר הנבחר ויוענק פרס ליוצרו.

לסיום, נקווה לראות את כולכם, ליהנות יחד מתוכן מקצועי, מעשיר ורלוונטי לעבודתנו בשטח, לצד חיזוק הקהילה שלנו והשמחה להיפגש ולחוות יחד רגעי צחוק והנאה. בהזדמנות זו, נודה לכל המרצים, מעבירי הסדנאות, מעבירי ההרצאות הקצרות ומכני הפוסטרים, על התנדבותם המוערכת והיכולת שלנו ללמוד ולצמוח בעזרתם.

בציפייה גדולה,  
הועדה המארגנת,  
ורד משולם - עצמון, נועה שמש,  
יעל סיון ויעל שרון

קהילה יקרה, אנו נרגשים להציג בפניכם את תוכנית הכנס השלישי שלנו!

נושא הכנס השנה: "מעגל החיים בפסיכולוגיה רפואית", נבחר מתוך הרצון לגעת בהתמודדויות שלנו כפסיכולוגים רפואיים עם סוגיות המלוות את מטופלינו ואותנו במעגל החיים ברמה האישית והמקצועית, והרצון להכיר ולהבין את השפעתן זו על זו. כפסיכולוגים רפואיים, אנשים נכנסים בשערי הקליניקה או המרפאה שלנו דרך השער הגופני - רפואי, בנקודה מסוימת בה הם פוגשים באחת את האמת והכאב הכרוכים בחיים, אליו הם נחשפו דרך גופם ו/או גופם של יקיריהם.

פעמים רבות, מתוקף תפקידנו אנו זוכים ללוות אנשים בשלבים השונים, במקביל לתנועה במעגל החיים שלנו. מה מאפיין את המטופלים והמטופלות שלנו בכל אחד מהשלבים? באיזה אופן התמודדויות אלו נושקות למיקום שלנו כמטופלים במעגל החיים ובאתגרים שהוא מביא איתו? האם וכיצד שינויים בעולם האישי (כמו הריון, אובדן, התמודדות עם מצבים רפואיים שלנו או של קרובינו) משפיעים על הנוכחות הטיפולית שלנו?

מרגש להכיר בכך שהכנס השנה הוא אמנם הכנס השלישי של החטיבה לפסיכולוגיה רפואית, אך במידה מסוימת הוא גם הכנס הראשון שלנו, קהילת הפסיכולוגים הרפואיים. עם התפתחות התחום, ניתן לראות את ההתבגרות של הצעירים המבוגרים, דור הביניים, שהולכים ותופסים מקום משמעותי כבעלי ידע ונסיון. בכנס הנוכחי נזכה לייצוג מכובד של פסיכולוגים רפואיים, חלקם אף משמש היום כמדריכים ומנהלים במסגרות השונות, שיחלקו איתנו מהידע והנסיון שלהם, ויסייעו לכולנו לגבש עוד קצת את הייחודיות והערך שהפסיכולוג הרפואי מביא איתו.

אנחנו קהילה צומחת, וככזו מבקשים לייצר עבור עצמנו מסורת של מפגש חד שנתי, בכנס בו נוכל ללמוד יחד, לנוח, להנות, להיפגש באופן לא פורמלי, ולייצר לעצמנו מיכל יציב להתפתחות, חברות, חיבורים ולמידה.



התחדות הפסיכולוגים בישראל  
Israel Psychological Association

# פסיכולוגיה רפואית במעגל החיים

לו"ז - כנס שלישי



## יום שני, 30.03.20

הליכה מדיטטיבית על הים - תומר הרן	08:15-07:30
ארוחת בוקר	09:30-08:00
דברי פתיחה ליום השני: ד"ר שירלי אלון -	09:40-09:30
יו"ר הועדה המקצועית לפסיכולוגיה רפואית לדבר על מיניות בחדר הטיפול ד"ר מיכל לוריא	10:30-09:40
הפסקה והחזרת מפתחות החדרים	11:00-10:30
סדנאות	12:45-11:00
ארוחת צהריים	14:15-12:45
הרצאות סד בפסיכולוגיה רפואית - החלק השני	15:45-14:15
הכרזה על הפוסטר הנבחר	16:00-15:45
הפסקה	16:15-16:00
"הזמן הוא המן של החיים" - התנסות חווייתית לסיכום הכנס	17:00-16:15
סיכום הכנס	17:15-17:00

## יום ראשון, 29.03.20

רישום וקפה של בוקר	09:45-09:00
דברי פתיחה וברכות: ורד משולם עצמון - יו"ר ועד הפי מר יורם שליאור - מנכ"ל הפי מר גבי פרץ - הפסיכולוג הארצי	10:00-09:45
פסיכודיאולוגיה במעגל החיים - זרקור על התפתחות תחום מחקרי וקליני בפסיכולוגיה רפואית ד"ר נועה וילצ'נסקי	11:00-10:00
הפסקה	11:30-11:00
סדנאות	13:15-11:30
ארוחת צהריים וקבלת חדרים פסיכולוגיה רפואית ציבורית - מבט לעתיד גב' ירדן מנדלסון	15:00-13:15
הרצאות סד בפסיכולוגיה רפואית - החלק הראשון	16:20-15:20
הענקת אות הוקרה לד"ר רבקה רייכר - עתיר על תרומתה לתחום הפסיכולוגיה הרפואית	16:40-16:20
הפסקה	17:00-16:40
התמודדות של מבוגרים צעירים עם כאב וקושי בתפיסה של הגל השלישי של ה-CBT ד"ר דני חמיאל	17:45-17:00
הפסקה	18:00-17:45
התבוננות וחקירה של סיטואציות מערכתיות של הפסיכולוג במעגל החיים באמצעות פעילות תאטרון פלייבק	19:30-18:00
ארוחת ערב	21:00-19:30
סדנת מיינדפולנס דרך ריקוד לצלילי מוסיקה אלקטרונית - ד"ר נצח גורן	21:10-20:45
מסיבת הכנס!	21:00



# פסיכולוגיה רפואית במעגל החיים

## הרצאות



### פסיכוקרדיולוגיה במעגל החיים -

### זרקור על התפתחות תחום מחקרי וקליני בפסיכולוגיה רפואית

### ד"ר נועה וילצ'נסקי

מטרת ההרצאה הנוכחית להאיר זרקור על תחום הפסיכוקרדיולוגיה, כדוגמא להתפתחות הטיפול והמחקר הבינלאומי בפסיכולוגיה רפואית והגשר בינו לבין הפרקטיקה בארץ. ההרצאה תכלול התייחסות למעגל החיים תוך הצגת המחקרים שנעשו בעשור האחרון במעבדה הפסיכו-קרדיולוגית אשר בניהולי, במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר אילן. אציג מחקרים בנושא תרומתם של משתנים כגון תרבות ומוצא אתני, תמיכה זוגית ומשפחתית ומבני אישיות אינדיבידואליים להתמודדות עם מחלות לב; לצד הצגת שיטות התערבות חדשניות בתחום. בהרצאה תודגש העבודה הבינלאומית הנעשית בעולם הפסיכולוגיה הרפואית בהקשר של פסיכו-קרדיולוגיה ובכלל זה הקשר עם האגודה האירופאית לפסיכולוגיה רפואית.



**Dr. Noa Vilchinsky** is a Senior lecturer and the head of the Psycho-cardiology Research Lab Department of Psychology, Bar Ilan University, Ramat Gan, Israel. She is also a certified rehabilitation psychologist, who worked many years with individuals and families coping with cardiac illnesses. Her main fields of research are psycho-cardiology, dyadic coping with chronic illness, caregiving in health challenges, attitudes toward people with disabilities, and the importance of being treated with dignity in the medical setting. Since 2017 Dr Vilchinsky serves as the Israeli national delegate of the European Health Psychology Society (EHPS).

### התמודדות של מבוגרים צעירים עם כאב וקושי בתפיסה של הגל השלישי של ה-CBT

### ד"ר דני חמיאל

בהרצאה זו אתייחס להתמודדות של מבוגרים צעירים או דור ה-Y עם כאב נפשי וגופני ובכלל עם אתגרי הגיל שלהם באור התפיסה של הגל השלישי של ה-CBT. הגל השלישי של ה-CBT מאמץ תפיסה של הכלה וקבלת כאב ובכלל של רגשות לא נעימים ופחות עסוק בנסיון לתיקון, הרגעה ונסיון להגיע לאושר והנאה. בעקבות קורס שמכוון לפיתוח חוסן עם סטודנטים צעירים במרכז הבינתחומי בהרצליה אנסה ללמוד ולהסיק על יכולתו של דור ה-Y לאמץ גישה כזו ואף לגדול ולהתפתח איתה.



**ד"ר דני חמיאל** - פסיכולוג קליני ורפואי מדר"ך, פרופ' חבר בבית הספר לפסיכולוגיה ע"ש איבצ'ר במרכז הבינתחומי ומנהל תוכניות המניעה במרכז חוסן ע"ש כהן האריס בתל אביב. מעבר להוראה באקדמיה מכשיר פרקטיקנטים ומתמחים בקליניקה של הבינתחומי ובמרכז לברה"ן ע"ש בריל קופת חולים כללית. עוסק שנים רבות בפיתוח תוכניות של Lwo Intensity CBT interventions ובעיקר בתחום החינוך והרפואה. מכשיר רופאים וצוות פארא-רפואי כמתווכים בהתערבויות רגשיות ברוח ה-CBT של הגל השלישי. מטפל ומפתח פרוטוקולים ברוח זאת.



התחדות הפסיכולוגים בישראל  
Israel Psychological Association

# פסיכולוגיה רפואית במעגל החיים

## הרצאות



### מיניות בחדר הטיפול בהתייחס למעגל החיים

#### ד"ר מיכל לוריא

מיניות מהווה חלק בלתי נפרד מחיינו ומחיי המטופלים. ככזו, משתנה המיניות לאורך מעגל החיים הבריא, בין אם בצמתי החיים השונים (מעבר מילדות לבגרות, מיניות בחיי זוגיות, גיל המעבר והשפעותיו, וכד') ככלל, ובין אם בהתמודדות עם מצבי משבר בריאות אישי ו/או משפחתי, בפרט. יחד עם זאת, פעמים רבות השיח על הנושא נפקד מחדר הטיפול או מועלה בחוסר נעימות. מה מונע מאיתנו שיח בנושא מיניות? מבוכה? חוסר ידע? סדרי עדיפות? הערכים שלנו? בהרצאה זו, נדבר על מיומנויות שיח עם מטופלים בנושא המיניות (מתני, איך ומה לשאול), על הבעיות השכיחות ועל הדרכים בהן אנו יכולים לסייע.

**ד"ר מיכל לוריא** - רופאה מומחית במיילדות וגינקולוגיה ומטפלת מינית מוסמכת. יו"ר החברה הישראלית להפרעות בתפקוד המיני (היל"ם), חברת



בת של הר"י בה חברים רופאים שמטפלים בהפרעות אלו, וחברת ועד איט"ם (האגודה הישראלית לטיפול מיני) המאגדת את המטפלים המיניים בישראל (חברים בה רופאים, פסיכולוגים ועובדים סוציאליים קלינית מתחום הטיפול המיני). מנהלת את המרכז לבריאות מינית בהדסה הר הצופים, העוסק בהדרכה של אנשי מקצוע, חינוך למיניות בריאה וטיפול בהפרעות בתפקוד המיני ומנהלת קלינית של מרכז רותם לטיפול רב תחומי למיניות בירושלים. בנוסף, ד"ר לוריא היא יו"ר הוועדה המדעית של האיגוד האירופאי לסקסולוגיה (EFS), חברת ועד מרכזי של אותו איגוד וחברה בוועדה המדעית של האיגוד האירופאי ל-ESSM sexual medicine). חוקרת עמית במחלקה הפסיכיאטרית של אוניברסיטת קולומביה הבריטית ומרכזת הקורס למיניות האדם לסטודנטים לרפואה באוניברסיטה העברית משנת 2007, בנוסף להעברת קורסים והרצאות במסגרות שונות.

### פסיכולוגיה רפואית ציבורית - מבט לעתיד

#### גב' ירדן מנדלסון

עדכון בנוגע לנושאים השונים אותם מקדמת חטיבת הפסיכולוגים בהסתדרות המח"ר, כגון המהלך לשיפור מעמד הפסיכולוגיה הציבורית, פעילות הפורום המשותף של החטיבה בהסתדרות, הפ"י והתנועה למען הפסיכולוגיה הציבורית, וכן על פעילות החטיבה עצמה.



**ירדן מנדלסון** - יו"ר חטיבת הפסיכולוגים בהסתדרות המח"ר.



# פסיכולוגיה רפואית במעגל החיים

סדנאות יום א' 29.3.2020



## התפתחותה של שפת הכאב- לדבר עם הורים וילדים על מה שכואב

### איל איבניצקי

העבודה היומיומית מול מטופלים מפגישה את הפסיכולוגים הרפואיים עם תיאורים שונים של חוויית כאב וחולי. האופן שבו מביא המטופל את חווייתו האישית הינה סובייקטיבית ואילו השפה הרפואית, הינה שפה המורכבת ברובה מסולמות כאב, מדדים וקריטריונים. בטיפול הביבליותרפי, משולבים תהליכים של קריאת טקסטים ספרותיים וכתבה. שפת הביבליותרפיה, הינה שפה טיפולית הנעזרת באמצעים ספרותיים בהאזנתה לבני אדם. באמצעות הביבליותרפיה האדם נפגש עם הסיפור שלו על רבדיו השונים ובין אם בדיבור ישיר או באמצעות טקסט כתוב, הוא פוגש ומתמודד עם התחושות והרגשות הקיימים בו. במסגרת הסדנה יוכלו המשתתפים להיחשף, להתנסות ולהרחיב את השפה הרפואית המוכרת להם לשפה נוספת וסובייקטיבית המאפיינת את המטופלים. הסדנה תאפשר דיון חווייתי בעזרת עולם הדימויים והמטאפורות שהם השער שבין הקונקרטי לסימבולי. כיצד מתפתחת שפת הכאב? כמה מקום היא מקבלת בשיח הורה-ילד? מה עומד בבסיסה?

בסדנה נדון ונתמודד עם שאלות אלו. נתחיל בקריאות הכאב והבכוי של הפעוטות ונתרגם אותן לשפת המבוגרים. יחד נלמד כיצד לאפשר לילדים לתאר את כאבם בצורה מיטבית, כיצד לעזור להורים לתווך את חוויית הכאב מתוך רצון וצורך לדברר אותה לעולם.



**איל איבניצקי** - ביבליותרפיסט, מייסד ומנהל את ה-מילה, המרכז הישראלי לביבליותרפיה, חברה המעניקה שירותי ביבליותרפיה בפריסה ארצית החל מטיפולים בקליניקות פרטיות ועל השתלמויות מקצועיות וקורסים אקדמיים לאנשי מקצוע מתחום הטיפול והחינוך. איל, אבא לשניים, מתגורר במושב היוגב, בעל ניסיון רב שנים בעבודה עם ילדים והורים במסגרות ציבוריות ובקליניקה הפרטית.



המחברות הפסיכולוגים בישראל  
Israel Psychological Association

# פסיכולוגיה רפואית במעגל החיים

סדנאות יום א' 29.3.2020



## טראומה גוף ונפש במעגלי החיים - תראפיית EMDR בשדה הפסיכולוגיה הרפואית - סדנת היכרות עם EMDR

### חן חיימוביץ'-בוגר וטל רפפורט-בר נוי

EMDR היא שיטת טיפול, המתמקדת בהשפעת זיכרונות של אירועים קשים על חיי האנשים שחוו אותם. זוהי תרפיה אינטגרטיבית, הכוללת מרכיבים ממגוון גישות טיפוליות (דינמית, קוגניטיבית-התנהגותית, עבודת גוף-נפש), המתווספים למרכיבים ייחודיים, כשהבולט שבהם הינו הגירוי הבילטרלי (bilateral stimulation) דרך תנועות עיניים, מגע או צליל. יישום הפרוטוקול הטיפולי בשיטה, מעודד ומביא לתהליך עיבוד מהיר של הזיכרונות במוח, דבר המייצר שינויים קוגניטיביים ורגשיים יציבים, והקלה ניכרת בסימפטומים התנהגותיים-גופניים. השיטה הוכיחה את יעילותה בטיפול במגוון רחב של תלונות נפשיות, התנהגותיות וסומטיות, הקשורות בין היתר לטראומה ולחרדה. תרפיית EMDR משתמשת ביכולת הטבעית של הגוף והנפש להבריא, מכוונת לקדם שינוי, ולעודד שיפור חיובי בזמן קצר. במובנים אלו השיטה מתאימה מאד לעבודת פסיכולוגים רפואיים, ושותפה לערכי הבסיס של הפסיכולוגיה הרפואית. מזה שנים משלבים פסיכולוגים רפואיים את ה-EMDR בעבודתם הטיפולית בהצלחה רבה.

בסדנה נתאר מה היא תרפיית EMDR. יובאו תיאורי מקרה, שידגו כיצד משולבת תרפיית EMDR בפרקטיקה הרפואית. נציג מקרים המדגימים שילוב של תראפיית EMDR במעגלי חיים שונים והתמודדויות עם מחלות וטראומות המערבות את הגוף והנפש. משתפי הסדנה יתנסו ביישום פרוטוקול טיפולי המותאם להתערבות קבוצתית.

\*הסדנה תיארך כשעתיים ותסתיים בשעה 13:30.



**טל רפפורט בר-נוי** - פסיכולוגית רפואית מומחית ומדריכה. קליניקה פרטית- הבית לפסיכולוגיה רפואית; מטפלת במרכז הישראלי ל-EMDR.



**חן חיימוביץ'-בוגר** - פסיכולוגית רפואית מומחית מדריכה ומטפלת משפחתית וזוגית. סגנית הפסיכולוגית הראשית בבית לוינשטיין, פסיכולוגית אחראית במחלקה לשיקום אורטופדי בבית לוינשטיין. מטפלת EMDR (בוגרת שלב 2), בוגרת התכנית התלת שנתית לטיפול משפחתי וזוגי באוניברסיטת תל-אביב.



# פסיכולוגיה רפואית במעגל החיים

סדנאות יום א' 29.3.2020



## הריון הפסיכולוגית המופיע במהלך טיפול - בין הסמוי והגלוי, בין הממשי לדמיוני סדנה לפסיכולוגיות המתעניינות בהשלכות ההיריון על המטפלת, המטופלים והטיפול

### יעל סיון

תכנון משפחה ובפרט הריון מלווה בשינויים בכל תחומי החיים, בתחום האישי, הבין אישי, הרגשי, הגופני, המקצועי והעסקי. הריון של פסיכולוגיות ובפרט פסיכולוגיות רפואיות טומן בחובו (או ברחמון) משמעויות רבות והשלכות עקב תפקידן כעוסקות בחיבור בין הגוף לנפש. בגוף של המטפלת מתרחש דבר מה שסופו להתגלות ומעניין לבחון כיצד מהלך הריונה משפיע על הטיפול ועל תהליכי ההעברה וההעברה הנגדית שהוא מעורר. נוכחות ההיריון ודרכו נוכחות הגוף של המטפלת יוצרים אתגר מקצועי מרתק כשהמטופלים עצמם מתמודדים עם אתגרי גוף משלהם.

מטרת הסדנה לאפשר לפסיכולוגיות להיפגש עם עצמן בהקשר לעבודתן בתקופה מיוחדת זו של ההיריון ולבחון אותו כהזדמנות להשכחת העבודה הטיפולית. במהלך הסדנה נתייחס למשמעויות הקשורות בסטינג של הטיפול לצד משמעויות הקשורות לעולמה הפנימי של המטפלת; יצירת החיים אל מול שבריריותם במפגש הטיפולי, נגיעה בשלבים השונים של ההיריון, גילוי ההיריון, סימפטומים פיזיים ונפשיים (הורמונאליים) שהפסיכולוגית נאלצת להתמודד איתם במהלך יום עבודה וכיצד באים לידי ביטוי במפגש הטיפולי, תחושות הנוגעות לפרידה הצפויה מהמטופלים, עיסוק בזהות המקצועי ובזהות ההורית של המטפלת המתפתחות זו לצד זו, חששות לקראת לידה וסיומי טיפול. הסדנה מיועדת לנשים בלבד ומתאימה לפסיכולוגיות מתעניינות כי הן בהיריון, שוקלות להיות בהיריון במהלך העבודה או כאלו שלאחר הריון ושבנות לעבודה. הסדנה תהיה חווייתית ותאפשר הזדמנות להעלות נושאים שלא בהכרח מתאפשרים במהלך מפגשי הדרכות אישיים וקבוצתיים.



**יעל סיון** - פסיכולוגית רפואית מומחית ומדריכה. פסיכולוגית ומדריכה במערך הפסיכולוגי ב"ח בילינסון, פסיכולוגית היחידה להרפיה חוץ גופית ופריין הנבר בב"ח בילינסון. מטפלת ומדריכה בקליניקה בתל אביב.

## שימוש באמצעים נרטיביים בטיפול במצבים רפואיים בגילאי הבגרות

### ד"ר שירלי אלון

חיי של כל אדם מורכבים מסיפורים, אשר נועדו לתווך בין אירועי העבר ההווה והעתיד. מטרת סיפורים אלו לספק תחושת רציפות בזהות האישית ולהוות אמצעי ליצירת משמעות. היות ונסיבות החיים משתנות לאורך הזמן הרי שגם על הסיפור האישי לעבור אדפטציה בהתאם. למשל בעת הופעת מחלה קשה, עלולה להיווצר קטיעה חדה ברצף הנרטיבי של האדם, מעין "הפרעה ביוגרפית", בה דינאמיקה המוכרת עד כה של היחסים שבין הגוף, הנפש, החברה והתפקוד מופרת. כתוצאה מכך, נרטיב המחלה עלול ליצור שיבוש בתפיסת המשמעות או קטיעת הרצף וההגיון בסיפור החיים. לפיכך, מרגע הופעתה של מחלה, על האדם להתמודד עם האתגר הכפול של שמירה על רצף ולכידות סיפור חיו, תוך שזירה של המשמעות החדשה אשר נוצרה בעקבות המחלה.

# פסיכולוגיה רפואית במעגל החיים

סדנאות יום א' 29.3.2020



במהלך סדנה זו יתנסו המשתתפים בעבודה עם מושגים וכלים מתוך הטיפול הנרטיבי המכוונים להסתגלות מוצלחת עם מצבים רפואיים בשלבי החיים השונים של האדם (ובעיקר הבגרות האמצעית, המאוחרת והזקנה). המשתתפים ילמדו לאתר נרטיבים בלתי סתגלניים ויתרגלו שימוש בנרטיבים חלופיים שמטרתם השבה של בחירה, קבלה, אקטיביות ומשמעות. מטרת הללו, בסופו של דבר, לספק לאדם תחושת אחריות אישית והפיכתו ל"יוצר הסיפור" של עצמו, במקום להיות ה"מוכל בסיפור".



**ד"ר שירלי אלון** - פסיכולוגית רפואית מוסמכת-מדריכה. מוסמכת המגמה הרפואית במכללה האקדמית ת"א-יפו ובעלת תואר PhD מהפקולטה למדעי הבריאות, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב. מנהלת המערך הפסיכולוגי במרכז הרפואי "מאיר", כפר-סבא ויו"ר הוועדה המקצועית לפסיכולוגיה רפואית. מרצה במכללה האקדמית ת"א-יפו ובמכון "מפרשים".

## עבודה עם זוגות המתמודדים עם משבר בריאות: מאיום לנחמה

**אסנת כהן - גנור**

"כי אלך בניא צלמות לא אדע רע, אתה ומשענתך המה ינחמוני" (תהילים)  
התקשרות בטוחה בין בני זוג מצריכה יכולת להיות פגיעים. להתחבר לרגשות ולהביאם זה אל זה באופן אדפטיבי. להיות נוכח, מעורב ומגיב רגשית (EFT). מצבים רפואיים קשים מכניסים את שני בני הזוג למצב של קושי רב. האיזון נפגע כשאחד מבני הזוג נעשה פגיע במיוחד, החרדה והעדר הביטחון מקשים על היכולת להישאר נוכחים ומעורבים ונוצרים קשיים רבים ביוסות הרגשי. במצב כזה, האיום על דמות ההתקשרות הקרובה או התגלות הבדלים בין בני הזוג עלולה להפוך לשדה קרב נוסף. התשתיות עליהן מבוסס הקשר עומדות למבחן וכל אחד מבני הזוג נדרש לווסת את עצמו ואת האחר במצב קיצוני. דומה כי הם נכנסים לתוך מרחב חדש לעיתים רבות מבלי שיהיו להם הכלים לשרוד בו יחדיו. בסדנה זו ננסה להבין כיצד משברי בריאות משפיעים ופוגשים את הזוגיות וכיצד זוגיות טובה יכולה לסייע בהתמודדות עם מצבים אלה. כמו כן, ניגע בתפקידו של המטפל ביכולת לסייע לבני הזוג לעמוד מול המצב יחדיו.



**אוסנת כהן גנור** - פסיכולוגית קלינית, חלוצה ומייסדת הטיפול הזוגי ממוקד הרגש (EFT) בארץ, מטפלת מוסמכת ב-EFT ומדריכה מוסמכת ע"י ICEEFT. בעלת הכשרה נרחבת בטיפולים ממוקדי רגש והתקשרות (EFT, גרינברג וג'ונסון, AEDP) כמו גם בגישה ההתייחסותית. מהצוות המייסד של ביה"ס החדש לפסיכותרפיה ושל "תוכנית הגל החדש בפסיכותרפיה" במרכז הבין תחומי בהרצליה. הרצתה על טיפול זוגי ממוקד רגש ועל התקשרות בשלבי החיים השונים במסגרות תוכנית הגל החדש בפסיכותרפיה, בתוכנית לפסיכותרפיה במרכז הבין תחומי, בתחנות לטיפול זוגי ומשפחתי, בכנסים ובקורסים פרטיים. שימשה כאחראית קלינית לסדנאות של ICEEFT. ממיסדי העמותה הישראלית לטיפול אינטגרטיבי. כיום מנהלת אקדמית של יחידת ההוראה לטיפולים ממוקדי רגש במכון מפרשים המכללה האקדמית ת"א יפו ומרצה במכון, מטפלת ומדריכה בקליניקה פרטית ברמה"ש.





הסתודות הפסיכולוגים בישראל  
Israel Psychological Association

# פסיכולוגיה רפואית במעגל החיים

29.3.2020 יום א'



## טיפול משאבי המטפל לאורך מעגל החיים: סדנת self-care למטפלים

### עדי כהן

כמו המטופלים שלנו, גם אנחנו חווים שינויים לאורך מעגל החיים. אם בתחילת דרכנו המקצועית אנחנו צריכים לאזן בין אתגרי ההתמחות ופרנסה, בהמשך אנחנו מנסים למצוא דרך ליצור איזון בין חיי הקליניקה וההתפתחות המקצועית לבין חיי המשפחה. כמובן שלאורך הדרך, וככל שאנו מתבגרים, אנחנו מתמודדים עם מגוון אתגרים גופניים ואובדניים. כל אלו עשויים להשפיע על התפקוד שלנו בחיינו ועל הנוכחות הטיפולית שלנו. על מנת שנוכל להיות נוכחים עם המטופלים בצורה פתוחה, נמישה ומותאמת, ולהוסיף לפתח את ה-well being שלנו, עלינו לטפל בעצמנו בצורה מיטיבה.

בסדנה נתמקד בטיפול-עצמי (self-care) שלנו כמטפלים ובחשיבות שלו על מנת לתת care למטופלינו. כמו כן, נדון במה מאפשר לנו (או מקשה עלינו) לטפח את משאבינו לאורך מעגל החיים תוך התייחסות ליחסים שלנו עם הזנה, יכולת לשים גבולות, תחושת ערך ומסוגלות עצמית, קבלה וחמלה. הסדנה תהיה חוויתית ותכלול שיח, כתיבה ויצירה.

"בלכתי לישון עולה על דעתי:

מחר אחמם את הסאונה,

איטיב עם עצמי,

אוליך, אשחה, ארחץ,

אזמין את עצמי לתה ערב,

אדובב את עצמי בחיבה ובלהט,

אשבח: אשה קטנה ואמיצה שכמותך,

אני בוטחת בך".

אווה קילפי בתוך: הפרפר חוצה את הכביש (2007)



**עדי כהן** - פסיכולוגית רפואית מומחית, פסיכותרפיסטית אינטגרטיבית מזרח-מערב, בעלת הכשרה בתרפיה מוכוונת התמקדות. בתהליך הסמכה להדרכה ב"מרפאה הפסיכולוגית". מנחת הקורס 'נוכחות טיפולית וגופנית בחדר-הטיפולים' במכון "מפרשים". עובדת בקליניקה פרטית בתל אביב ומנחת קבוצות self-care למטפלות.

# פסיכולוגיה רפואית במעגל החיים

סדנאות יום ב' 30.3.2020



## מי מפחד מקפה מוות

### פרופ' עמיה ליבליך

התמודדות עם סופיות החיים היא חלק מהמציאות הנפשית והחברתית של בני אדם בכל הגילים, ובכל המצבים. העיסוק בנושא זה זוכה לטיפול מועט בתרבותנו, למרות חשיבותו. במפגש אשתף את הנוכחים בניסיון שרכשתי בשש שנים של הנחיית "קפה מוות" ביפו. בסדנה הקצרה שאנחה (כדמונסטרציה לתהליך ארוך יותר כמוכן), נעבור חוויה של התבוננות ושיתוף על הנושא באמצעות תרגילים אחדים. נבחן האם ניתן להתיידיד עם מותנו וננסה להמחיש עד כמה מודעות למוות מחדדת ומעשירה את החיים.



**פרופ' עמיה ליבליך** - פסיכולוגית וסופרת, היא פרופסור אמריטה של האוניברסיטה העברית בירושלים ונשיאת המכללה האקדמית לחברה ואמנויות בנתניה. כתבה מספר גדול של ספרים המבוססים על סיפורי חיים. היא מנחה קבוצות כתיבה אוטוביוגרפית מאז 2007, ופורמאט מקורי של "קפה מוות" מאז 2014. ספרה האחרון "קפה מוות" יצא לאחרונה בהוצאת דביר.

## "האמנם עוד יבואו ימים בסליחה ובחסד" - מערכת היחסים של ה-Caregiver עם בן המשפחה בראי יחסי העבר

### ליטל לזין

אוכלוסיית הגיל השלישי הולכת וגדלה בעשורים האחרונים וצפויה להכפיל את עצמה עד שנת 2050. לפיכך, גדלה וצפויה להמשיך ולגדול גם אוכלוסיית ה-caregivers - המטפלים העיקריים, אשר תומכים ומטפלים באופן לא פורמאלי בבן משפחה המתמודד עם מחלה, מוגבלות ו/או זקנה. רובם עושים זאת במקביל לניהול בית, קריירה, זוגיות, משפחה, חיים חברתיים וחיי פנאי. בן המשפחה המטפל מעניק תמיכה פונקציונלית, רגשית וקוגניטיבית, ולעיתים אף טיפול סיעודי מורכב וכל זאת כמעט ללא הדרכה והכוונה. כולנו caregivers. טיפלנו, מטפלים או נטפל בשלב מסוים באדם קרוב המתמודד עם מחלה, מוגבלות או זקנה. זאת זכות גדולה, אך גם מקור משמעותי ללחץ, דחק ועומס על סוגיו שונים (יומיומי, גופני, פסיכולוגי ועוד). את המשמעויות וההשלכות של תפקיד ה-caregivers אפשר לחלק ל-3 רמות: התפקודית פונקציונלית, הבין אישית והתוך אישית. הסדנה תתמקד ברמה השנייה של ההתמודדות ובעיקר בשינוי בקשר עם בן המשפחה, קשר רווי היסטוריה ומטענים, שמציף רגשות רבים, ישנים וחדשים, קשיים כמו גם אפשרות ל"תיקון" והידוק הקשר. ננסה לעבור תהליך חווייתי יחד, כפסיכולוגיות/ים וכא/נשים דרך קשרים קרובים שלנו עצמנו או דרך מטופלינו, בשאיפה לאפשר מבט קרוב ומעמיק יותר.



**ליטל לזין** - מטפלת בילדים, נוער ומבוגרים, בקליניקה פרטית בירושלים וב"מרפאה פסיכולוגית" בתל אביב. בעבר פסיכולוגית במרכז דוידוף לאונקולוגיה בבית החולים בילינסון. בחמש השנים האחרונות עובדת בשיתוף עם ארגון 'caregivers' ישראל' להעלאת המודעות לאוכלוסיה זו ולטיפול בה.



# פסיכולוגיה רפואית במעגל החיים

סדנאות יום ב' 30.3.2020



## הטיפול בילדים חולים צעירים מאד באמצעות הורים כקו-תרפיסטים

### יששכר עשת

לא אחת אנו ההורים מתקשים לסייע לילדנו וילדתנו החולים. המצב הגופני של ילדנו משפיע על הרגשות, המחשבות והתפקוד של כולנו. כדי להתמודד עם קשייו, הוא ואנחנו זקוקים לכישורי התמודדות שלא הכרנו וחוסן נפשי. בשנים האחרונות למדנו על חשיבות השינוי האקטיבי של ההורים בתהליך הטיפולי בילדים. ניתן לראות בנו ההורים "קו-תרפיסטים", אשר בהנחיית המטפל רוכשים יכולות להפעיל חלק מהתערבויות הטיפוליות. על כך מדברת למשל אסתר כהן בספר "טיפול בהורות".

מטרת הסדנה היא להכנות התערבויות המשלבות הורים בטיפול בילד החולה באמצעות עבודה עם מקרים שיובאו על ידי המשתתפים ואו המנחה. בסדנה נכיר את הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי המכוון להקנות לילדים והורים, כישורי חיים להתמודדות עם אתגרי המחלה. בין השאר נעסוק בחיזוק חוסן נפשי, יכולת לווסת רגשות, יכולת להתמודד עם תחושות גופניות לא נוחות, טיפוח כוח רצון ונחישות, כישורי חשיבה מסתגלת ועוד. בנוסף, נכיר בסדנה את "הורות בדרכי שלום, הקניית כישורי חיים בדרכי נעם" שאף היא מציעה לראות בנו ההורים "קו-תרפיסטים" המקנים לילדנו כישורי חיים, מחזקים התקשרות, מפתחים תהליכים מנטאליסטים וחוסן נפשי.



**יששכר עשת** - פסיכולוג קליני ורפואי, מנחה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי. עובד בפסיכותרפיה מגובת מחקר בשילוב עם הגישה הקיומית, רוחניות ותרבות. מנחה ומרצה במחלקה לרפואת משפחה בעפולה. כתב ביחד עם ד"ר אלון מרגלית את הספר "האדם שברופא והרופא שבאדם" ואת הספרים: "הורות בדרכי שלום" ו"פתח לנו שער". כותב מאמרים במקומות שונים ואת סידרת המאמרים "טיפול קוגניטיבי התנהגותי לרפואי משפחה" באתר ויקירפואה.

## התקשרות בחדר הטיפול - שימוש בקשר הטיפולי לעידוד יצירת שינוי

### ד"ר ג'ני סינה

מבוגרים רבים נדרשים לעשות שינוי התנהגותי כחלק מניהול של מחלה כרונית (השמנה, סוכרת, מחלות לב ועוד) אך מסיבות שונות מתקשים ליישם המלצות רפואיות. בשנים האחרונות עם גדילת גוף המחקר העוסק בסגנונות התקשרות והשפעתם על בריאות, נמצא קשר ברור בין התקשרות לא בטוחה וקושי בניהול מחלה (Maudner & Hunter, 2015). על מנת לעזור למטופלים לעשות שינוי יש חשיבות רבה לזיהוי סגנון ההתקשרות בבניית התכנית הטיפולית. הבנה של סגנונות התקשרות נותנת מפה למטפל ועוזרת בבחירת ההתערבות המתאימה.



בסדנה אתן רקע קצר על מודלים של שינוי והתקשרות ונתרגל באופן חווייתי את האופן בו ניתן להשתמש בקשר הטיפולי על מנת לעודד שינוי התנהגותי ולמוסס או לעקוף הגנות. נתאמן על יצירת אווירה טיפולית תומכת שינוי ונתרגל עבודה עם רגשות של אשמה ובושה המלווים קושי ביצירת שינוי.

**ד"ר ג'ני סינה** - פסיכולוגית קלינית ורפואית מומחית, מורשת היפנזה. פסיכולוגית אחראית במרפאה להשמנת יתר במרכז הרפואי שיבא. מתמחה בעבודה עם מטופלים בריאטריים ועם הפרעות כאכילה שמתלוות להשמנת יתר. מטפלת אינטגרטיבית עם דגש על טיפול דינמי מואץ מבוסס חוויה והתקשרות (AEDP). בעלת קליניקה פרטית באבן יהודה.



התחדות הפסיכולוגים בישראל  
Israel Psychological Association

# פסיכולוגיה רפואית במעגל החיים

סדנאות יום ב' 30.3.2020



## איתור, אבחון וטיפול בטראומה ופוסט טראומה בקרב ילדים ונוער טל סולניק וד"ר מאיה ליפשיץ

הם מגיעים אלינו לקליניקה עם שלל אבחנות וסימפטומים פסיכיאטריים, אנחנו פוגשים רבים מהם במערכת הבריאות, ברפואה ראשונית ושניונית, מתמודדים עם בעיות רפואיות שונות או סובלים מכאבים כרוניים; אנחנו יכולים להיות מטפלים מסורים, לתת אבחנה וטיפול תרופתי סימפטומטי, אך ללא הכרה בשורש הבעיה, המענה הטיפולי לא יהיה מדויק. הסדנה תשלב ידע תיאורטי מבוסס מחקר, לימוד כלים פרקטיים ויישומיים למטפלים, דוגמאות ותיאורי מקרה, תוך שילוב קטעי וידיאו ודין משותף. הסדנה תבקש להתמקד במספר היבטים מרכזיים:

1. אבחון פוסט טראומה בקרב ילדים - נלמד להכיר ולזהות את ביטוייה הייחודיים של פוסט טראומה בקרב ילדים וההבדל במאפייניהן ביחס למבוגרים. נכיר כלים שיסייעו לנו לאתר פוסט טראומה במהלך פגישות ההערכה.
2. איתור ואבחון מצבים של התעללות/פגיעה מתמשכת בקרב ילדים ונוער - מהם המאפיינים? אלו סימפטומים עשויים לעורר חשד? כיצד ניגשים לזה?
1. טיפול - נכיר את העקרונות המרכזיים בבסיס הטיפול בפוסט טראומה בילדים ונוער ונכיר שיטות טיפול מרכזיות בתחום.



**ד"ר מאיה ליפשיץ** - רופאה פסיכיאטרית מומחית לילדים ונוער ופסיכותרפסטית, בוגרת הפקולטה לרפואה, אוניברסיטת בן גוריון בנגב. עבדה במרפאת טראומה ילדים ומבוגרים במרכז הרפואי לכריאות הנפש ברמת חן. עסקה רבות במחקר בתחום האובדנות בקרב בני נוער ופרסמה מחקרים בנושא. כיום עובדת במרפאה הפסיכיאטרית לילדים ונוער, בבית החולים ע"ש אדמונד וילי ספרא, תל השומר, וכן בקליניקה פרטית בתל אביב.



**טל סולניק** - פסיכולוגית רפואית מומחית במיקוד ילדים ונוער, מוסמכת ומדריכה בטיפול בפוסט-טראומה בשיטת SEE-FAR-CBT (פרופ' מולי להד ומיקי דורון) ומעבירה הדרכות פרטניות וקבוצתיות למטפלים בשיטה זו. עד לאחרונה, פסיכולוגית במרפאה לפסיכולוגיה רפואית-פסיכיאטרית ילדים ונוער בבית החולים ע"ש אדמונד וילי ספרא, תל השומר וכן, במרפאה האנדוקרינולוגית לילדים ונוער, בבית חולים זה. כיום, עובדת ב"מרפאה פסיכולוגית" ובקליניקה פרטית בתל אביב וברמת השרון.





המחברות הפסיכולוגים בישראל  
Israel Psychological Association

# פסיכולוגיה רפואית במעגל החיים

סדנאות יום ב' 30.3.2020



## “השינה שלי יצאה לפנסיה” - טיפול באל-שינה (אינסומניה) בגיל השלישי

### אורי מנדלקורן

עצימת העיניים על המיטה מהווה עבור רובנו סגירה נעימה של יום, תחילה של זמן התאוששות ומילוי מצבורים לקראת יום המחרת, אפשרות להתמסר לתחושות של רפיון, רוגע ושלווה. עם זאת, עבור רבים הסובלים מאינסומניה (הפרעת אל-שינה) רגעים אלו בתחילת הלילה, באמצעו או בתחילתו, מהווים תחילתו של מאבק, פרק זמן של חוסר אונים, אובדן שליטה, ופחד מיום המחרת.

בגיל השלישי, מתרחשים שינויים משמעותיים בדפוסי החיים, החל מפרישה ממעגל העבודה, טיפול בנכדים ועד בעיות בריאותיות מצטברות, וסוגיות עתידיות של סוף חיים - העלולות לעורר תחושות חזקות של היעדר שליטה. במקביל, בשלב זה של החיים ישנה עלייה משמעותית במספר האנשים הסובלים מבעיות שינה, ולפי המחקרים סביב חצי יסבלו מאינסומניה. טיפול CBT-I נחשב כיום על פי איגודי השינה המקצועיים ברחבי העולם, כקו ראשון לטיפול באינסומניה, במקביל או אף לפני טיפול תרופתי. טיפול זה נוגע בפרדוקס של הגברת השליטה במקום בו יש צורך לאפשר לעצמנו להתמסר לחוסר השליטה. בסדנה נכיר ונעמיק בעולם השינה והאל-שינה, ובעקרונות הבסיסיים של ה-CBT-I.



**אורי מנדלקורן** - פסיכולוג רפואי מומחה, מטפל קוגניטיבי התנהגותי, חבר בחברה הישראלית לחקר השינה, מטפל באמצעות CBT-I בשילוב של טכניקות היפנוטיות, באופן פרטני ומעביר סדנאות בנושא. משלב עבודה מערכתית עם רופאים מרפואה ראשונית ורופאי שינה. ממקימי “מרפאת פסיפס” ומפתח מרפאה חדשה וייעודית - “המרפאה לשינה טבעית”.



התחדות הפסיכולוגים בישראל  
Israel Psychological Association

# פסיכולוגיה רפואית במעגל החיים

## הרצאות טד



יום ב' 30.3.2020

יום א' 29.3.2020

### 'מעשה בחמישה בלונים'

הכנה רגשית וקוגניטיבית של הילד והוריו לקראת השתלה  
דר' שושי פלמור הספל - פסיכולוגית מומחית רפואית, מדריכה  
שיקומית, מטפלת משפחתית, המרכז למחלות כרוניות בילדים, מרכז  
רפואי הדסה; מכללה אקדמית הרצוג.

### 'אח גדול' בפגנייה בשיבא

ליאת שיש-מרקוביץ - פסיכולוגית רפואית, מחלקת פנים וטיפול  
נמרץ יילודים (פגנייה), בית החולים לילדים אדמונד וילי ספרא, המרכז  
הרפואי שיבא, תל השומר.

### לא רק בין תרבותי:

פסיכולוגיה רפואית במציאות פוליטית דו לאומית  
נרמין טוחי - פסיכולוגית רפואית, בית חולים שניידר לרפואת ילדים,  
המרפאה לפסיכולוגיה רפואית-יפן.

### חידושים בהערכה וטיפול בפסיכוסומטיקה

ד"ר חנה ויסמן - מנהלת מערך פסיכולוגיה ילדים ונוער, בי"ח ספרא,  
תל השומר.

### מפגשים בסוף הדרך:

#### פסיכולוגיה רפואית בטיפול הפליאטיבי

נדיה גרבר - פסיכולוגית רפואית וחינוכית מומחית, מרכז הרפואי  
"דורות" נתניה, הקריה הרפואית רמב"ם ושירות פסיכולוגי חינוכי  
התפתחותי נתניה.

### השתתפות בוועדות אתיקה לצד מיטת החולה

מזווית הראייה של מעגל החיים של הפסיכולוג הרפואי  
הבכיר

ד"ר ערית חרותי - פסיכולוגית רפואית ושיקומית בכירה, מדריכה  
בפסיכולוגיה רפואית, מנהלת המערך הפסיכולוגי בית חולים בילינסון,  
המרכז הרפואי רבין.

### מרפאה פסיכואונקולוגית לצעירים

צירים התפתחותיים יחסי העברה של המטפלים והמטופלים  
נעה דלאל - פסיכולוגית בהתמחות רפואית, המערך הפסיכולוגי  
ומרכז דיוידוף למחלות הסרטן, בית חולים בילינסון, המרכז הרפואי רבין  
עמיעד אברהמס - פסיכולוג רפואי, המערך הפסיכולוגי בית חולים  
בילינסון, המרכז הרפואי רבין.

### הפרעת כאב מיני בנשים

#### מנקודת מבט ביופסיכופמיניסטית

טליה יופה - פסיכולוגית רפואית מומחית- קליניקה פרטית, וחברת  
צוות מרפאה פסיכולוגית.

### "נערות בקו הראשון"

התבוננות בתהליכים הרגשיים העוברות בנות שירות  
במחלקה ההמטו-אונקולוגית ילדים בשיבא ובאיכילוב  
כייצוגים של טקסי מעבר  
מיכל גינת - פסיכולוגית רפואית מומחית, המרפאה לפסיכיאטריה של  
הילד - תל השומר, סגנית הפסיכולוגית הראשית בבית החולים לילדים  
ספרא בתל השומר.

### "סליחה על השאלה"

שימוש במדיה ככלי לעבודה בקבוצת מתבגרים חולים  
דורית בן גד אלבז - פסיכולוגית רפואית וחינוכית מומחית, קופ"ח  
מאוחדת, שפ"ח ירושלים, קליניקה פרטית.



# פסיכולוגיה רפואית במעגל החיים

## סדנאות מרכזיות



### מפגש עם סיטואציות מערכתיות בעבודת הפסיכולוג הרפואי

#### אקו פלייבק

במהלך פעילות תיאטרון הפלייבק תתאפשר למידה חווייתית של סיטואציות מערכתיות במהלך עבודתו של הפסיכולוג הרפואי במעגל החיים. נשמע סיפורים על האתגרים המתלוצים לעבודה מערכתית בשלבי החיים, מפגשים משמעותיים עם מטופלים, פרידות, התלבטויות, פריצות דרך בטיפול ועוד. הפעילות תאפשר למשתתפים להתבונן על העבודה המשמעותית ולקבל שיקוף ונקודות מבט נוספות על הסיטואציה.



**אקו פלייבק** - עוסקת בפלייבק תרפיה ככלי לעיבוד חוויית ואירועים משמעותיים, מקיימת פעילויות למגוון חברות גופים ומוסדות, מעבירה תוכניות הכשרת מנחי פלייבק תרפיה בשיתוף אוניברסיטת חיפה במספר שלוחות בארץ.

### סדנת מיינדפולנס דרך ריקוד לצילי מוסיקה אלקטרונית

#### ד"ר נצח גורן

Decenter, to Be Centered: מ-25 מחקרים לשנה במהלך שנות התשעים, לכ-400 ויותר פרסומים לשנה במהלך העשור השני של שנות ה-2000, גישת המיינדפולנס, על רבדיה הפילוסופיים והקליניים, פה, כאן ועכשיו, בשביל להישאר. אחר המושגים המרכזיים בנישה הינו: Decentering: ומתאר את המכניזם של 'ציאה' מתהליכים מחשבתיים ורגשיים, ומעבר להתבוננות בלתי שיפוטית בעצמי, ובכלל היבטי החוויה. במפגש חווייתי זה, ינחה ד"ר נצח גורן, תרגול מיינדפולנס, אולם באופן מעט שונה מהמוכר לנו, תוך התייחסות לעקרונות הבסיסיים של התרגול ומתן תשומת לב מרבי לחוויה.



**ד"ר נצח גורן** - פסיכולוג רפואי ומדען, בוגר בית הספר למדעי ההתנהגות באוניברסיטת מלבורן, אוסטרליה. ד"ר גורן הקים ומנהל את המכון לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בהפרעות חרדה וכאב כרוני, ובנוסף אחראי על הסקטור הפסיכולוגי במכון הכאב במרכז הרפואי תל אביב. ד"ר גורן פרסם מאמרים, לקח חלק בכתיבת ספרים, מלמד, מנחה סדנאות ומרצה בפני פורומים מגוונים בארץ ובעולם.

### הליכה מדיטטיבית על הים

#### תומר הרן

"המחשבה יכולה לפנות לאלף כיוונים אבל בדרך יפה זו אני צועד" - טיך נאת האן  
הליכה בחייו היא לרוב פעולה פונקציונלית מאוד. מהבית למכולת, מהחניון למעלית, מהמטבח לשירותים. לרוב אנחנו מקווים כבר להגיע, לסיים עם זה. לעומת זאת, בהליכה מדיטטיבית אין יעד ואין מטרה. או ליתר דיוק- ההליכה היא המטרה. הליכה לשם הליכה. ימין ואז שמאל. ואם נאט קצת את הקצב, נגלה משהו חדש כל צעד- טביעת כף הרגל בחול. רוח הבוקר על עור הפנים. זיכרון ישן. ריח הים. רשרוש הגלים. כל צעד הוא הזדמנות חדשה. להביט, לחוש, להריח, לנשום. מוזמנים/ות לצייר ביחד עקבות על החול....



**תומר הרן** - פסיכולוג, מתמחה בפסיכולוגיה רפואית ב'מרפאה פסיכולוגית'. מורה ליוגה ומנחה קבוצות מיינדפולנס. מרצה במכון מפרשים. מלמד מדיטציה בקרב אסירים בעמותת "השקט שבפנים". מלמד ומתרגל בודהיזם מעל עשור.