

השתלמות בנושא: פיתוחים בני זמננו בפסיכותרפיה

התוכנית נבנתה על ידי ד"ר אליאן זומרפלד

מטרת ההשתלמות: בתקופתנו אנו עדים לפיתוח של מגוון שיטות טיפול על בסיס מודלים תיאורטיים וממצאי מחקר. מטרת ההשתלמות היא להתוודע אל מספר שיטות טיפול מרכזיות. לגבי כל שיטה נתייחס לתשתית התיאורטית והמחקרית שלה, וכן לעקרונות ההתערבות הנובעים ממנה.

אשכול 1: (LICBT-I) Low Intensity CBT Interventions

מרצה: פרופ' דני חמיאל

באשכול זה יילמדו התערבויות מניעתיות והתערבויות טיפוליות בעצימות נמוכה על בסיס הגישה הקוגניטיבית התנהגותית ברוח הגל השלישי (LICBT-I).

עקרונות של CBT גל שלישי כבסיס להתערבויות בעצימות נמוכה

ההרצאה תתמקד בתיאור גישה אינטגרטיבית של CBT של הגל השלישי המשמשת בסיס להתערבויות. המעבר מ-CBT גל שני לגל שלישי מאפשר גישה פשוטה להתערבות ויכולת להתחיל לייצר שינוי של ממש אצל המטופל בלי לשאוף לשינויים בסיסיים בעמדותיו. יודגש תפקיד המטפל והקשר הטיפולי ביצירת השינוי. יוצגו העקרונות התאורטיים ומדוע הם מתאימים לטיפול ולחינוך ומניעה כאחד.

התערבויות מניעתיות

יתוארו עקרונות של בניית חוסן נפשי בקבוצות אוכלוסייה שונות אצל אנשים שאינם סובלים מפסיכופתולוגיה מוצהרת. יתוארו כלים והתערבויות שונות במערכת החינוך החל מהגילאים הצעירים ביותר, באקדמיה, בשוק העבודה, במערכת הבריאות, ואצל הגיל השלישי. יינתן דגש על למידת כלים מרכזיים הישמים גם בהתערבויות מניעתיות וגם בטיפול.

התערבויות CBT בעצימות נמוכה בטיפול נפשי ובהתערבויות ועל ידי מטפלים שאינם אנשי בריאות הנפש

יינתן רקע קצר על יישום בעולם של CBT בעצימות נמוכה ויפורט פרוטוקול טיפולי אוניברסלי גל שלישי בבעיות ברמת חומרה נמוכה עד בינונית. יינתנו גם דוגמאות של שימוש בחלקים של פרוטוקול זה על ידי אנשים ממקצועות טיפולים שונים שאינם אנשי בריאות הנפש כדי לשפר את תפקודם בתחום המקצועי שלהם (רופאים, אחיות, פיזיותרפיסטים, ריפוי בעיסוק, יועצות חינוכיות, דיאטניות).

אשכול 2: (ACT) Acceptance and Commitment Therapy

מרצה: ד"ר יפתח יובל

ACT: רקע, המשגת הפסיכופתולוגיה

בהרצאה זו נדבר על המקום של גישת ACT Acceptance and Commitment Therapy ביחס לגישות CBT אחרות, עקרונות הגישה, הייחודיות שלה, תפיסת הפסיכופתולוגיה.

ACT: "הכנת הקרקע" לשינוי

בהרצאה זו נדבר על החלק הראשון בטיפול ACT ועל הדרכים בהן ניתן להעביר בטיפול את העקרונות הייחודיים של גישה זו ("creative hopelessness").

ACT: תהליכים מרכזיים בטיפול

בהרצאה זו נסקור את התהליכים המרכזיים בטיפולים בגישת ACT: קבלה, mindfulness, defusion, היחס לעצמי, ערכים, פעילות מחויבת.

היכרות ראשונית עם גישת הסכמה תרפיה

בהרצאה הראשונה, נפגוש את מושגי היסוד בניגוד גישת הסכמה תרפיה - צרכים רגשיים אוניברסליים, סכמות מוקדמות בלתי מסתגלות, סגנונות התמודדות, ומודים (חלקי או מצבי עצמי). נסקור את התפתחות הגישה, ואת האופן בו היא מציעה אינטגרציה בין עבודה ממוקדת רגש, התייחסות רבה להתפתחות ולקשר הטיפולי, ושימוש במבניות ובכלים קוגניטיביים התנהגותיים. כמו כן, נלמד על סוגי המטופלים עבורם היא פותחה ועל אלו שאיתם היא נמצאה כמועילה.

מהערכה להמשגה ולטיפול בסכמה תרפיה

בהרצאה השנייה, נכיר את כלי ההערכה השונים העומדים לרשות סכמה-תרפיסטים, ונבין את משמעותה של המשגה בטיפול ואת אופן השימוש בה. על קצה המזלג, נשמע על מספר כלי התערבות להם יש תפקיד מרכזי בשלב העבודה (כלומר, בעיקר לאחר ניסוח המשגה).

סכמה תרפיה עם ילדים ומתבגרים

מהי הייחודיות של העבודה בסכמה תרפיה עם ילדים ומתבגרים וכיצד נעשית הדרכת הורים מבוססת סכמה. נכיר את הילד והמודים השונים בחדר ודרך שימוש בויניאטות מהטיפול נדגים המשגת מקרה ואת שיטות ההתערבות החוויתיות והקוגניטיביות שיכולות לעזור לפתח דרכי התמודדות אדפטיביות יותר.

אשכול 4: (MBT) Mentalization Based Therapy

מרצה: ד"ר אילן דיאמנט

טיפול מבוסס מנטליזציה - מהי מנטליזציה, מדוע מנטליזציה

בהרצאה זו נגדיר את מושג המנטליזציה, וכן נתייחס לאמון אפיסטמי, ההקשר של התקשרות בטוחה, וכן לדמות המטפלת כמראה-מצע להתפתחות מנטליזציה.

מצבים טרום מנטאליים - נקודת המוצא בטיפול

בהרצאה זו נתייחס לכשל בהתפתחות מנטליזציה, עמדת השוואה נפשית, עמדת אי הידיעה ועמדה טלאולוגית.

עקרונות כלליים בעמדת המטפל

בהרצאה זו נתייחס לעמדת אי הידיעה, אל המטפל המנטר, מיקוד ברגש, "חזור ועצור", וכן מן הקל אל הכבד - התייחסות להעברה ולהעברה נגדית.

אשכול 5: (DBT) Dialectic Behavioral Therapy

מרצה: ד"ר יפעת כהן

הפרעת אישיות גבולית

בהרצאה זו נתייחס להתפתחות המושג ונערוך סקירה של דרכי הטיפול, התיאוריה הביו-סוציאלית כאטילוגיה: הבסיס הביולוגי, הבסיס הסביבתי ויחסי הגומלין המתמשכים.

אלמנטים עיקריים ב-DBT: דיאלקטיקה, מיינדפולנס, ביהיוריסם

בהרצאה זו אתייחס לפילוסופיה הדיאלקטית של הגל כבסיס לעמדה הטיפולית וכאסטרטגיית התערבות, מיינדפולנס כמיומנות למטופלים ומטפלים וביהיוריסם כבסיס להגדרת מטרות בטיפול ולימוד מיומנויות.

מערך הטיפול, מטרות הטיפול, אסטרטגיות טיפוליות

בהרצאה זו אפרט את ההיררכיה של המטרות הראשוניות בטיפול הפרטני, אתייחס לאסטרטגיות הולידציה ופתרון בעיות ואציג בקצרה את המיומנויות הנלמדות בקבוצה.

מרצה: פרופ' ענת ברונשטיין קלומק

פסיכותרפיה בינאישית: רקע ושלב ראשון של הטיפול

ההרצאה תסקור את הרקע לפסיכותרפיה הבינאישית כולל עבודה עם ילדים, מתבגרים, מבוגרים וקשישים. כמו כן, יוצג השלב הראשון בטיפול שבו נסקרת הפסיכופתולוגיה, היחסים הבינאישיים ומומשג תחום הבעיה. ארבעת תחומי הבעיה של הפסיכותרפיה הבינאישית יוצגו ויודגמו.

השלב השני בפסיכותרפיה בינאישית

בהרצאה זו ילמדו הטכניקות הטיפוליות השונות שבהן נעשה שימוש בפסיכותרפיה בינאישית כולל טכניקות רגשיות, בינאישיות והתנהגותיות. לכל אחת מהטכניקות תוצג דוגמא ותרגול.

המשך השלב השני והשלב השלישי בפסיכותרפיה בינאישית

בחלק זה נמשיך ללמוד על הטכניקות בהן נעשה שימוש בפסיכותרפיה הבינאישית וכן נסקור את השלב האחרון בטיפול שבו מתקיימת עבודה שכוללת סיכום ומניעת הישנות. כמו כן, יוצגו אדפטציות לטיפול כגון טיפול מניעתי וקבוצתי.

מרצה: ד"ר בן שחר

טיפול ממוקד-רגשות: מבוא וסקירה כללית

בחלק זה תובא סקירה כללית של עקרונות הטיפול והבסיס התיאורטי של הטיפול: נדבר על מה הם רגשות (אמוציות) ועל התפקיד האדפטיבי שלהם בתפקוד אנושי, בפסיכופתולוגיה, ובתהליך השינוי המתרחש במהלך טיפול. נדבר על אבחון תהליכים רגשיים במהלך טיפול וכיצד לזהות ביטויים שונים של רגשות (מהו רגש ראשוני אדפטיבי, ראשוני שאינו אדפטיבי, רגש משני, ורגש אינסטרומנטלי).

כיוונון אמפטי לרגש ונוכחות טיפולית

בחלק זה נתמקד באמפטיה. נדבר על מהי נוכחות טיפולית ומהו כיוונון אמפטי לרגש. תהליכים אלה מרכיבים את הקשר הטיפולי שהוא כל כך חשוב ב-EFT. נדבר על תפקידיה של האמפטיה גם ביצירת תחושת ביטחון וגם כמנגנון טיפולי העומד בפני עצמו.

תהליך הטרנספורמציה הרגשית: החלפת רגש ברגש

בחלק זה נדבר על אחד העקרונות המרכזיים ב-EFT - העיקרון של החלפת רגש ברגש כמנגנון שינוי מרכזי. נדבר על עבודה עם ביקורת-עצמית (הלקאה-עצמית) ועל רגשות לא פתורים (עסק לא פתור) עם דמויות התקשרות וכיצד תהליך החלפת רגש ברגש בא לידי ביטוי בעבודה עם תהליכים אלו. לאורך כל יום ההשתלמות נביא תיאורי מקרי והדגמות בווידאו על מנת להמחיש את תהליכי הטיפול.