

# תכנית ההכשרה בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית (CBT) לאנשי מקצועות הטיפול



3..... החזון שלנו

4..... פסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית (CBT) – מבנה תכנית הלימודים

6..... תכנית הלימודים העיוניים :

6..... טיפול התנהגותי קוגניטיבי, מסורות בפסיכותרפיה ועקרונות השיטה (18 שעות)

6..... המרכיב ההתנהגותי בטיפול התנהגותי קוגניטיבי (16 שעות)

6..... המרכיב הקוגניטיבי בטיפול התנהגותי קוגניטיבי (24 שעות)

6..... תיאוריות פסיכולוגיות עיקריות – למידה עצמית

6..... הפרעות חרדה – (36 שעות)

6..... הפרעות אפקטיביות: דיכאון (24 שעות)

6..... פסיכופתולוגיה (12 שעות)

6..... הפרעות אכילה (18 שעות)

7..... הפרעות אישיות (12 שעות)

7..... וויסות רגשי – סדנא (18 שעות)

7..... הפרעות נוספות (32 שעות)

7..... טיפול מטא קוגניטיבי, ACT וקשיבות (Mindfulness) - סדנא (20 שעות)

7..... הגישה המוטיבציונית ככלי להנעת טיפול (20 שעות)

7..... פורטפוליו אישי – סדנא (24 שעות)

7..... טיפול פרמקולוגי בפסיכיאטריה (8 שעות)

7..... פסיכולוגיה חיובית - סדנא (8 שעות)

7..... אתיקה בפסיכותרפיה (8 שעות)

8..... תכנית הלימודים הקליניים

9..... רשימה ביבליוגרפית מחייבת לקורס

## החזון שלנו

אנשי מקצועות הטיפול נפגשים עם היבטים בריאותיים, גופניים, נפשיים וחברתיים ברמת הפרט, המשפחה והקהילה, בכל שלבי החיים ובכל רצף מצבי הבריאות והחולי, מרגע הלידה ועד הסוף החיים.

הצוותים המטפלים פועלים במסגרות עבודתם, הן בקידום ושימור בריאות והן בטיפול במצבים אקוטיים וואו כרוניים שונים, כאשר תפקידם מורכב מחד, מאבחון בעיות בריאות קיימות ופוטנציאליות, טיפול כוללני ומניעת סיבוכים ומאידך, גם מקידום בריאות, שימור ופיתוח רווחה נפשית ופיזית ומניעת חולי.

השאיפה למתן טיפול איכותי כוללני תוך התייחסות למכלול ההיבטים אותם פוגשים אנשי מקצועות הטיפול בכל שלב בעבודתם הוליד את הצורך בתכנית הכשרה מעמיקה ורחבה בתחום הפסיכותרפיה הקוגניטיבית- התנהגותית. התכנית נבנתה בסיוע טובי המומחים בתחום שחלקם נמצאים ברשימת המרצים והמדריכים שלנו, והיא פועלת בבית הספר האקדמי לאחיות "שיינברון" במרכז הרפואי תל אביב (איכילוב) מאז שנת 2013.

בוגרי התכנית מיישמים את הגישה על מגוון הכלים שלה במפגשים עם מטופלים וואו בני משפחה, בהתמודדות עם מצבים כגון חרדות ודכאון וגם בהקשר להתמודדויות ייחודיות לתחום הרפואה כגון: במצבי התמודדות עם חולי כרוני, עבודה עם בן משפחה מטפל ומשברים משפחתיים סביב חולי, מצבי התמודדות עם כאב חריף/כרוני, בשורה מרה, טיפולי פריון ועוד מצבים רפואיים שרובם ככולם מלווים בהתמודדויות רגשיות לא פשוטות. יישום התהליכים בשטח מאפשר מתן טיפול כוללני, איכותי ומותאם לצרכי המטופלים, והוא זוכה להערכה רבה מצד המטופלים והסגל כאחד.

עשייה זו גם מאפשרת לאנשי מקצועות הטיפול העוסקים בתחום לפתח קריירה מגוונת ומעצימה, להתמודד עם שחיקה ולהוות מקור תמיכה לצרכים רגשיים ונפשיים של המטופלים והצוותים המטפלים כאחד.

## פסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית (CBT) – מבנה תכנית הלימודים

תכנית הלימודים בפסיכותרפיה בשיטת ה Cognitive Behavioral Therapy (CBT) הינה תכנית רחבה ומעמיקה אשר נועדה לתת ללומדים כלים וידע ליישום השיטה בטיפול במטופלים עם מגוון מצבים רגשיים, הלומדים מתרגלים טכניקות קוגניטיביות, התנהגותיות ואחרות תוך הטמעת מגוון מיומנויות טיפול. תכנית הלימודים נשענת על ידע ומיומנויות של אנשי מקצועות הטיפול מתוקף רישיונם.

מרצים	שעות	שם הקורס
ד"ר מרצ'בסקי	18	1. טיפול התנהגותי קוגניטיבי, מסורות בפסיכותרפיה ועקרונות השיטה
ד"ר גילה גאיל טורטן	16	2. המרכיב ההתנהגותי בטיפול התנהגותי קוגניטיבי
ד"ר גילה גאיל טורטן	24	3. המרכיב הקוגניטיבי בטיפול התנהגותי קוגניטיבי
	למידה עצמית	4. תיאוריות פסיכולוגיות ועיקריות
לינדה קולמן ד"ר ניצה נקש ד"ר חסינטו ענבר	36	5. הפרעות חרדה
לינדה קולמן ד"ר חסינטו ענבר	24	6. הפרעות אפקטיביות: דיכאון
ד"ר אביב אבני	12	7. פסיכופתולוגיה
גילה פז	18	8. הפרעות אכילה
ד"ר ברקאי גבריאל	12	9. הפרעות אישיות
גילה פז רויטל ביטון חמיאל	18	10. וויסות רגשי – סדנא
		11. הפרעות נוספות
אורי מנדלקורן	36	❖ הפרעות שינה – 6 שעות
ד"ר נצח גורן		❖ התמודדות עם מצבי כאב שונים – 4 שעות
ד"ר אירנה נתנאל		❖ הפרעות קשב וריכוז – 8 שעות
לנה קורץ		❖ הפרעות במיניות – 8 שעות
ד"ר גילה טורטן		❖ דבקות בטיפול במחלות כרוניות – 2 שעות
פרופ' מולי להד		❖ מחלות ומצבים מאיימי חיים – 6 שעות
לינדה קולמן		❖ הפרעות סומטופורמיות – 2 שעות
ד"ר יוסי אדיר		20
ד"ר מרצ'בסקי	20	13. הגישה המוטיבציונית ככלי להנעת טיפול

מרצים	שעות	שם הקורס
גילה פז רויטל ביטון חמיאל	24	14. פורטפוליו אישי – סדנא
ד"ר אביב אבני	8	15. טיפול פרמקולוגי בפסיכיאטריה
ד"ר חסינטו ענבר	8	16. פסיכולוגיה חיובית - סדנא
אילנה גרנק	8	17. אתיקה בפסיכותרפיה סוגיות אתיות ביחסי מטפל מטופל
<b>306</b>		<b>סה"כ שעות עיוניות</b>
<b>**מבנה תכנית הלימודים הקליניים:</b>		
התנסות מעשית חלק א : <b>א.1:</b> הבניית פורטפוליו אישי <b>א.2:</b> הבניית פורטפוליו אישי ( Case Study ) התנסות מעשית חלק ב : פרטנית		

\*מתוך כלל תכנית הלימודים, יתקיימו 8 מפגשים פרונטליים.

\*\* ראה פירוט היקף תהליך התנסות מעשית, עמוד 8

## **תכנית הלימודים העיוניים**

### **טיפול התנהגותי קוגניטיבי, מסורות בפסיכותרפיה ועקרונות השיטה (18 שעות)**

**תיאור הקורס:** הקורס מתרכז בהצגת עקרונות הגישה הקוגניטיבית התנהגותית לצורך הבנת הקשר שבין הפרעה בעיבוד מידע לבין פסיכופתולוגיות.

### **המרכיב ההתנהגותי בטיפול התנהגותי קוגניטיבי (16 שעות)**

**תיאור הקורס:** הקורס מתרכז בלמידה ותרגול של עקרונות וטכניקות טיפול התנהגותיות. מבוא ותיאוריות, הערכה קלינית מתקדמת, בניית מדרג חשיפות, הפעלה התנהגותית.

### **המרכיב הקוגניטיבי בטיפול התנהגותי קוגניטיבי (24 שעות)**

**תיאור הקורס:** הקורס מתרכז בלמידה ותרגול של עקרונות וטכניקות טיפול קוגניטיביות. מבוא והצגה תמציתית של תיאוריות רלוונטיות, זיהוי אמונות ליבה, אמונות ביניים, מחשבות אוטומטיות ועיוותי חשיבה, זיהוי סכמות התנהגותיות לקויות, הבנייה חשיבה אדפטיבית ושינוי קוגניטיבי של סכמות התנהגותיות והתמודדות.

### **תיאוריות פסיכולוגיות עיקריות – למידה עצמית**

**תיאור הקורס:** למידת תיאוריות עיקריות ויישומן בפסיכותרפיה: אהרון בק, ג'ודית בק, דייוויד בארלו, אלברט בנדורה, דייוויד ברנס, דייוויד קלארק, אלברט אליס, עדנה פואה, ארתור פרימן, סטיבן הייס, סטיבן הולון, מרשה לינהן, ריצ'רד לזרוס, איזאק מרקס, דונלד מיכנבאום, קריסטין פדסקי, פאול סלקובסקיס, דייוויד סילבר, אדריאן ווילס, ג'פרי יונג.

### **הפרעות חרדה – (36 שעות)**

**תיאור הקורס:** הקורס מתמקד בלמידה ותרגול של עקרונות בטיפול הקוגניטיבי התנהגותי בהפרעות חרדה, הבנת הקשר בין עיוותים קוגניטיביים, מצוקה רגשית ודפוסי התנהגות חרדתית ו/או המנעותית.

### **הפרעות אפקטיביות: דיכאון (24 שעות)**

**תיאור הקורס:** הקורס מתמקד בלמידה ותרגול של עקרונות בטיפול קוגניטיבי התנהגותי בהפרעות אפקטיביות בכלל ובדיכאון בפרט, בהבנת הקשר בין מצוקה רגשית ודפוסי התנהגות לא תפקודיים, תוך התמקדות בתיאוריה ההתנהגותית קוגניטיבית של דיכאון ע"פ Aaron Beck.

### **פסיכופתולוגיה (12 שעות)**

**תיאור הקורס:** הקורס מתמקד בלמידה ותרגול עקרונות בטיפול במטופלים הסובלים מהפרעות פסיכוטיות, באמצעות CBT.

### **הפרעות אכילה (18 שעות)**

**תיאור הקורס:** הקורס מתמקד בלמידה ותרגול עקרונות הגישה הקוגניטיבית התנהגותית בהתמודדות עם הפרעות אכילה.

### הפרעות אישיות ( 12 שעות)

**תיאור הקורס:** הקורס מתמקד בלמידה ותרגול עקרונות טיפול בהפרעות אישיות, באמצעות כלים מעולם הפסיכותרפיה הקוגניטיבית ההתנהגותית. הכרה ותרגול טיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT) בהפרעת אישיות גבולית והפרעת אישיות נרקיסיסטיות.

### וויסות רגשי – סדנא (18 שעות)

**תיאור הסדנא:** סדנא מעשית ויצירתית לפיתוח מיומנויות ויסות רגשי, לתמיכה בטיפול הפרטני ולהאצת התהליכים טיפוליים, ע"י שילוב וחיבור מגוון גישות ב-CBT והתנסות בתהליכים בעבודה פרטנית וקבוצתית. לסדנא שני חלקים: חלק א: בשנה ראשונה וחלק ב', בשנה שנייה.

### הפרעות נוספות (32 שעות)

**תיאור הקורס:** במסגרת הקורס ילמדו ויתרגלו כלים מעולם ה-CBT, להתמודדויות עם הפרעות שכיחות ובכלל זה: הפרעות שינה, התמודדות עם מצבי כאב שונים, הפרעות קשב וריכוז, הפרעות במיניות, דבקות בטיפול במחלות כרוניות, מחלות ומצבים מאיימי חיים, הפרעות סומטופורמיות.

### טיפול מטא – קוגניטיבי, דמיון מודרך וקשיבות (Mindfulness) – סדנא (20 שעות)

**תיאור הסדנא:** במסגרת הסדנא יוטמע יישום קליני של טיפול מטא-קוגניטיבי, גישת ה- ACT טכניקות קשיבות בהפרעות שכיחות.

### הגישה המוטיבציונית ככלי להנעת טיפול (20 שעות)

**תיאור הקורס:** במסגרת הקורס ילמדו עקרונות ויישום כלים מתוך הגישה המוטיבציונית של Miller & Rollnick, במטרה להניע את המטופלים להתמודדות בדבקות עם טיפול במצבים שונים.

### פורטפוליו אישי – סדנא (24 שעות)

**תיאור הסדנא:** התנסות בתהליכי טיפול אישיים מאפשרת פיתוח וביסוס הבנה עמוקה של תהליכי טיפול ושל אינטראקציות טיפוליות. הסדנא תתמקד בהטמעת ידע וחשיפה למיומנויות טיפול בתהליך טיפול אישי.

### טיפול פרמקולוגי בפסיכיאטריה (8 שעות)

**תיאור הקורס:** במצבי ירידה חדה ביכולת התפקוד וההתמודדות עם הדרישות היומיומיות או במצבי מצוקה קשה, נדרש שילוב של טיפול תרופתי ותהליכי טיפול נפשיים. הקורס יבסס ידע על התרופות הפסיכיאטריות הנפוצות בשימוש, אופן פעולה, התוויות, התוויות נגד, תופעות לוואי והדרכות רלוונטיות.

### פסיכולוגיה חיובית - סדנא (8 שעות)

**תיאור הסדנא:** סדנא מעשית וחוויתית לפיתוח גישה המתמקדת בטיפול החוסן הנפשי וחמלה עצמית. הסדנא תקנה כלים יישומיים לפיתוח והגברת חוויית האושר האישית ובריאות פסיכולוגית.

### אתיקה בפסיכותרפיה (8 שעות)

**תיאור הקורס:** הקורס מתרכז בעקרונות האתיקה והתמודדות עם דילמות אתיות בתהליך הטיפול.

## תכנית הלימודים הקליניים

התנסות בטיפול בשיטת ה-CBT ותרגול תהליכי טיפול פרטניים ואישיים באמצעות יישום והטמעה של מיומנויות טיפול-מתקדמות.

בשנה השנייה תתקיים התנסות מעשית, הלומדים יתנסו בטיפול פרטני במטופלים המתמודדים עם מצבים רגשיים שונים תוך קבלת הדרכה ממדריך מוסמך המוכר על ידי איט"ה.

במהלך ההתנסות הלומדים יחשפו למגוון מצבים המאפשרים התערבויות תוך שימוש בכלים מעולם ה-CBT תוך התנסות בתהליכי איסוף נתונים, הבנייה והמשגת מקרים תוך שימוש בכלי הערכה ואומדן רלוונטיים, בהבניית תכניות טיפול מלאות, ע"פ פרוטוקול טיפולי ו/או שילוב של פרוטוקולים טיפוליים, ביישום טכניקות טיפוליות מגוונות מעולם ה-CBT ובשילוב פרוטוקולים טיפוליים רלוונטיים, בהתמודדות עם מורכבויות בטיפול, יישום תהליכי מדידה והערכת תהליכים והישגים טיפוליים, מתן כלים למטופל למניעת הישנות, שימור הישגים והתמודדות במצבי חזרת הבעיה.

על הלומד לבצע בפועל לפחות 100 שעות טיפול פרטניות ב-CBT לשישה מטופלים לפחות ולהשתתף במהלך הטיפולים בהדרכה קבוצתית בהיקף של 60 שעות.

### היקף תהליך התנסות מעשית (הנחייה + טיפול):

הערות	התנסות בפועל	הנחיית מנחה		
סדנא		16 שעות		התנסות מעשית חלק א'1 - הבניית פורטפוליו אישי*
	12 שעות פרטניות	12 שעות		התנסות מעשית חלק א'2- הבניית פורטפוליו אישי (Case Study)
שישה מטופלים ** במוצע 20 שעות טיפול למטופל.	100 שעות	60 שעות		התנסות מעשית חלק ב' פרטנית
<b>200 שעות התנסות והנחייה</b>				<b>סך הכל:</b>

ההתנסות המעשית מתקיימת במקביל לתכנית הלימודים ומתחילה החל מיוני 2026 ועד יוני 2027.



## רשימה ביבליוגרפית מחייבת לקורס

1. Barlow, D. H. (Ed.). (2021). *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (6th ed.). New York: Guilford Press.
2. Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. (Eds.). (2015). *Cognitive therapy of personality disorders* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
3. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
4. Wright, J. H., Brown G. H., Thase, M. E., & Basco, M. R. (2017). *Learning cognitive behavior therapy: An illustrated guide* (2nd ed.). American Psychiatric Publishing.
5. Wright, J. H., Turkington, D., Kingdon, D. G., & Basco, M. R. (2009). *Cognitive behavior therapy for severe mental illness: An illustrated guide*. American Psychiatric Publishing.
6. בק, ג'. ס. טיפול קוגניטיבי התנהגותי : מבוא לשיטה, כלים למטפלים ועוד . (2014). הוצאת ספרים אח.
7. בק, ג'. ס. טיפול קוגניטיבי בבעיות מורכבות. (2014). הוצאת ספרים אח.
8. ברנס, ד. (2000). בוחרים להרגיש טוב. מכון פסגות.
9. ליהי, ר. (2013). שיטות בטיפול קוגניטיבי. "אח" בע"מ.
10. מרום, צ. גלבוע-שכטמן, א., מור, נ., & יופ, א. (2011). טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים : עקרונות טיפוליים. דיונון.
11. מרציבסקי, ס. (2016). רגשות – מערכת הפעלה : צעדים מעשיים לוויסות התגובה הגשית. מהדורה השנייה. תל אביב: קונטנטו.
12. פואה, ע., וילסון, ר. (2022). די לאובססיה. מודן.
13. קלארק, ד. א., & בק א. ט. (2018). טיפול קוגניטיבי והפרעות חרדה : הלכה ומעשה. 2 כרכים (כרך א - ב). הוצאת ספרים אח.
14. רולניק, ו. מילר, ס. (2018). הגישה המוטיבציונית-הגברת המוטיבציה לשינוי. 2 כרכים (כרך א - ב). "אח" בע"מ.