

סדנת שינה למטפלים

מסגרת הקורס

ימי לימוד – ימי ג' בין השעות 17:00 – 20:15, המפגשים יתקיימו **בזום**

תאריכים: 28.4.26; 5.5.26; 19.5.26; 26.5.26 סה"כ 4 מפגשים בני 4 שעות אקדמיות כל אחד.

* נא לשריין יום נוסף מתום הקורס (2.6.26) למקרה של ביטול לא צפוי במהלך הקורס.

היקף הקורס – הקורס כולל 16 שעות אקדמיות, המתפרשות על פני 4 מפגשים.

****אוכלוסיית יעד** – הקורס פתוח לאנשי מקצועות הטיפול (אח.ות, רופא.ה, פסיכותרפיסט.ית, עובד.ת, סוציאלי.ת, פסיכולוג.ית, קלינאי.ת תקשורת, פדיונתרפיסט.ית, מרפא.ה בעיסוק, קרימינולוג.ית, מטפל.ת באומנות, יועץ.ת חינוכית)

*** תנאי מקדים להרשמה תעודות המעידות על השכלה ועיסוק.

מנחה הקורס

אורי מנדלקורן – פסיכולוג רפואי מומחה-מדריך

תיאור הקורס :

שינה הינו משאב גופני ונפשי חשוב, המאפשר לצבור אנרגיה, לנוח, לשים את היום הקודם מאחור, ולהיערך ליום המחרת. לשינה ישנה השפעה משמעותית על איכות החיים, על התפקוד, יכולות קוגניטיביות, קשרים חברתיים, בריאות כללית, ועוד.

עם זאת, לעתים בשל נסיבות שונות השינה נפגעת, דבר המתבטא בקשיים להירדם, קושי בשמירה על רצף שינה, התעוררויות מוקדמות בבוקר, שינה לא מרעננת, ועוד. במהלך השנתיים האחרונות בשל המלחמה, אנשים רבים בישראל הצטרפו למעגל של נדודי השינה, וחלק מאלו שסבלו מכך קודם לכן, אף חוו החמרה.

בקורס נלמד כלים משיטת CBTI (טיפול קוגניטיבי התנהגותי לאינסומניה), על מנת לשפר את השינה, ובעיקר את ההירדמות בתחילת הלילה ושמירה על רצף השינה בהמשכו. CBTI הינה שיטה יישומית, מוכחת מחקרית, מהווה קו ראשון לטיפול בנדודי שינה במקביל ואף לפני טיפול תרופתי, ומסייעת להמוני אנשים ברחבי העולם הסובלים מנדודי שינה מסיבות שונות.

מה נותן הקורס?

- ✓ נרכוש הבנה מעמיקה בתחום השינה, והפרעות השינה
- ✓ נלמד כלים לטיפול באנשים הסובלים מהפרעות שינה
- ✓ נתמקד בדוגמאות טיפוליות של אנשים הסובלים מהפרעות שינה

ייחודיות הקורס

הקורס הינו קורס מעשי, בו יילמדו כלים פרקטיים הניתנים ליישום כבר אחר תחילת המפגש הראשון, ויעברו תהליך הכולל אינטגרציה של הלמידה, במקביל להתנסויות טיפוליות. בשל כך, ההמלצה היא כי לנרשמים לקורס יהיו מטופלים או לפחות מכרים הסובלים מהפרעות שינה, על מנת שיוכלו ליישם ולהטמיע בפועל את תהליך הלמידה. כמו כן, לאור בצורך הרב בשטח, ובשל המציאות בישראל מאז תחילת "מלחמת חרבות ברזל", הקורס נותן מענה לאוכלוסייה גדולה הנזקקת לכך, וטרם מקבלת מענה ממוקד.

דרישות הקורס ותעודה

בסיום הקורס ולאחר עמידה בכל דרישות התכנית, תוענק תעודת השתתפות בחסות המוסד "איכילוב קולג". תנאי מקדים לקבלת תעודה, נוכחות ב 80% מהשיעורים.

מנחה הקורס

אורי מנדלקורן – פסיכולוג רפואי מומחה-מדריך ומורשה להיפנוט, מטפל בשיטת CBTI, חבר בחברה הישראלית לחקר השינה של הר"י. מנהל "המרפאה לשינה טבעית", ומנהל היחידה לטיפול פסיכולוגי בהפרעות שינה של קופ"ח מאוחדת בירושלים.

תכנית הלימודים

מפגש	תאריך	תוכן המפגש
מפגש 1	28.4.26	נושאים מרכזיים: מבוא לשינה, אינסומניה - מודלים, אבחון והערכה, יומני מעקב וניטור.
מפגש 2	5.5.26	נושאים מרכזיים: מרכיבים התנהגותיים, SRT, SCT, היגיינת שינה, מרכיבים קוגניטיביים, הרפיות לשינה.
מפגש 3	19.5.26	נושאים מרכזיים: נושאים נוספים בטיפול בשינה
מפגש 4	26.5.26	נושאים מרכזיים: דיון במקרים טיפוליים של המשתתפים

*** מצגות השיעורים יהיו זמינות למשתתפים וניתנות להדפסה למעט מקרים טיפוליים שלא יכללו במצגות

ספרות מומלצת

- Perlis, M. L., Jungquist, C., Smith, M. T., & Posner, D. (2005). Cognitive behavioral treatment of insomnia: A session-by-session guide (Vol. 1). Springer Science & Business Media.
- Manber, R., & Carney, C. E. (2015). *Treatment plans and interventions for evidence-based psychotherapy. Treatment plans and interventions for insomnia: A case formulation approach*. Guilford Press.
- Perlis, M., Aloia, M. & Kuhn, B. (2011). Behavioral treatments for sleeping disorders: A comprehensive primer of behavioral sleep medicine treatment protocols. London: elsevier Inc