



המרכז הרפואי האוניברסיטאי
תל אביב ע"ש סוראסקי
איכילוב



ביה"ס האקדמי
לאחיות תל אביב
ע"ש שיינברון
טביעת אצבע שחקן לאפי ארז

תכנית ההכשרה בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית (CBT) לאנשי מקצועות הטיפול



המרכז הרפואי האוניברסיטאי
תל אביב ע"ש סוראסקי
איכילוב



3 החזון שלנו
4 פסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית (CBT) – מבנה תכנית הלימודים
6 תכנית הלימודים העיוניים : פירוט תכני הקורסים
6 טיפול התנהגותי קוגניטיבי, מסורות בפסיכותרפיה ועקרונות השיטה
6 המרכיב ההתנהגותי בטיפול התנהגותי קוגניטיבי
7 המרכיב הקוגניטיבי בטיפול התנהגותי קוגניטיבי
7 תיאוריות פסיכולוגיות עיקריות – למידה עצמית
8 טיפול בהפרעות חרדה
8 טיפול בהפרעות אפקטיביות : דיכאון
9 טיפול בהפרעות פסיכוטיות וסכיזופרניה
9 טיפול בהפרעות אכילה
9 טיפול בהפרעות אישיות
10 וויסות רגשי – סדנא
10 הפרעות נוספות (32 שעות)
11 טיפול מטא קוגניטיבי, ACT וקשיבות (Mindfulness)
11 הגישה המוטיבציונית ככלי להנעת טיפול
11 פורטפוליו אישי – סדנא
12 טיפול פרמקולוגי בפסיכיאטריה
13 פסיכולוגיה חיובית - סדנא
13 אתיקה בפסיכותרפיה
13 תכנית הלימודים הקליניים-פירוט
14 התנסות מעשית חלק א'
14 הבניית פורטפוליו אישי
14 הבניית פורטפוליו אישי - Case Study
15 התנסות מעשית חלק ב' : טיפול פרטני מונחה במטופלים
16 היקף תהליך ההתנסויות המעשיות (הנחייה + טיפול) :
17 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 ו/או 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 ו/או 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.

שם הקורס	שעות	מרצים
1. טיפול התנהגותי קוגניטיבי, מסורות בפסיכותרפיה ועקרונות השיטה	18	ד"ר מרציבסקי
2. המרכיב ההתנהגותי בטיפול התנהגותי קוגניטיבי	16	ד"ר גילה טורטן
3. המרכיב הקוגניטיבי בטיפול התנהגותי קוגניטיבי	24	ד"ר גילה טורטן
4. תיאוריות פסיכולוגיות ועיקריות	למידה עצמית	
5. הפרעות חרדה	36	גבי לינדה קולמן
6. הפרעות אפקטיביות: דיכאון	24	גבי לינדה קולמן
7. פסיכופתולוגיה	12	ד"ר נדב אמיתי
8. הפרעות אכילה	18	גבי גילה פז
9. הפרעות אישיות	12	ד"ר ברקאי גבריאל
10. וויסות רגשי – סדנא	18	גבי גילה פז גבי רויטל ביטון חמיאל
11. הפרעות נוספות		
❖ הפרעות שינה – 6 שעות	36	מר אורי מנדלקורן
❖ התמודדות עם מצבי כאב שונים – 4 שעות		ד"ר נצח גורן
❖ הפרעות קשב וריכוז – 8 שעות		ד"ר אירנה נתנאל
❖ הפרעות במיניות – 8 שעות		גבי לנה קורץ
❖ דבקות בטיפול במחלות כרוניות – 2 שעות		גבי לינדה קולמן
❖ מחלות ומצבים מאיימי חיים – 6 שעות		פרופ' מולי להד
❖ הפרעות סומטופורמיות – 2 שעות		גבי לינדה קולמן
12. טיפול מטא קוגניטיבי, ACT וקשיבות (Mindfulness) - סדנא	20	ד"ר יוסי אדיר
13. הגישה המוטיבציונית ככלי להנעת טיפול	20	ד"ר מרציבסקי
14. פורטפוליו אישי – סדנא	24	גבי גילה פז גבי רויטל ביטון חמיאל
15. טיפול פרמקולוגי בפסיכיאטריה	8	ד"ר נדב אמיתי

מרצים	שעות	שם הקורס
ד"ר דליה אלוני	8	16. פסיכולוגיה חיובית - סדנא
גב' גילה פז	4	17. אתיקה בפסיכותרפיה סוגיות אתיות ביחסי מטפל מטופל
302		סה"כ שעות עיוניות
מבנה תכנית הלימודים הקליניים:		
	*	התנסות מעשית חלק א א.1: הבניית פורטפוליו אישי א.2: הבניית פורטפוליו אישי (Case Study)
	*	התנסות מעשית חלק ב: פרטנית

* ראה פירוט שעות ומבנה התנסות קלינית, עמוד 15

תכנית הלימודים העיוניים: פירוט תכני הקורסים

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.

תכני הקורס:

- ❖ רקע היסטורי וטיפול קוגניטיבי התנהגותי כיום.
- ❖ מסורות בפסיכותרפיה.
- ❖ המשגת המקרה (פורמולציה): מבוא- מרכזיותן של האמונות בהבנת האדם, עקרונות הטיפול לרבות חלק פסיכו - חינוכי, הקשר הטיפולי, שיתוף פעולה ומוטיבציה.
- ❖ המשגה מתקדמת – יישום ותרגול.

המרכיב ההתנהגותי בטיפול התנהגותי קוגניטיבי (16 שעות)

תיאור הקורס:

הקורס מתרכז בלמידה ותרגול של עקרונות וטכניקות טיפול התנהגותיות.

תכני הקורס:

- ❖ מבוא ותיאוריות.
- ❖ עקרונות הטיפול ההתנהגותי- התמקדות בסימפטומים ובעיות מרכזיות (טיפול סימפטומטי).
- ❖ הערכה קלינית המתמקדת במצב נתון הקודם לתופעת ההתנהגות המופרעת ותוצאותיה: Antecedent, Behavior, Consequence (A.B.C).
- ❖ בניית מדרג חשיפות ותרגול דה-סנסיטיזציה מדורגת.
- ❖ הפעלה ההתנהגותית באמצעות כלים שונים כגון: בניית סדר יום עם המטופלים, שימוש בדוחות הנאה/יכולת, שימוש במשחקי תפקיד, חיזוק כישורים חברתיים, שימוש בלוח פעילות יומית, מתן משימות ע"י שימוש בחיזוקים חיוביים (Positive Reinforcement), עבודה על תכניות פעולה בין המפגשים הטיפוליים ("שיעורי בית").
- ❖ טכניקות שונות של הרפיה ודמיון מודרך.
- ❖ תרגול קבוצתי (10 שעות).

המרכיב הקוגניטיבי בטיפול התנהגותי קוגניטיבי (24 שעות)

תיאור הקורס:

הקורס מתרכז בלמידה ותרגול של עקרונות וטכניקות טיפול קוגניטיביות.

תכני הקורס:

- ❖ מבוא והצגה תמציתית של תיאוריות רלוונטיות.
- ❖ זיהוי אמונות ליבה, אמונות ביניים, מחשבות אוטומטיות ועיוותי חשיבה.
- ❖ זיהוי סכמות התנהגותיות לקויות המבוססות על עיוותי חשיבה.
- ❖ טכניקות רישום וניטור מחשבות, רגשות, סימפטומים גופניים והתנהגויות נלוות.
- ❖ שינויי עיוותי חשיבה באמצעות טכניקות שונות, הבניית חשיבה אדפטיבית ושינוי קוגניטיבי של סכמות התנהגות והתמודדות.
- ❖ תרגול (10 שעות).

תיאוריות פסיכולוגיות עיקריות – למידה עצמית

תיאור:

למידת תיאוריות דינמיות ואחרות עיקריות, הכרת מושגי יסוד והיישום הקליני ובכלל זה:

- ❖ תיאוריות יסוד כגון: פרויד – התיאוריה הפסיכואנליטית, וינקוט - יחסי האובייקט, קרל רוג'רס - תיאורית האישיות והגישה ההומניסטית, קוהוט ותיאוריית ה-Self.
- ❖ תיאוריות נוספות 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.

דרישות הקורס:

- ❖ עמידה במבחן מסכם נושאי מבוא בתחום התיאוריות - ציון עובר 70.
- ❖ כתיבת עבודה מסכמת ייחודית לכל לומד – ציון עובר 70.
- ❖ ציון סופי של הקורס יחושב ע"פ 40% ציון המבחן בתיאוריות + 60% ציון המטלה הכתובה. ציון עובר קורס - 70.

טיפול בהפרעות 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.

תכני הקורס:

- ❖ חרדה נורמטיבית וחרדה פתולוגית.
- ❖ המשגת מקרים וכלי אבחון: על פי DSM-5, שאלונים, כלי אומדן והערכה נוספים.
- ❖ טכניקות קוגניטיביות והתנהגותיות בהתמודדות עם הפרעות החרדה השונות:
 - הפרעת אימה (פאניקה) עם ללא אגורפוביה.
 - הפרעה קומפולסיבית אובססיבית (OCD).
 - פוביות ספציפיות כגון: חרדת בריאות, חרדה מהתערבויות רפואיות, חרדה חברתית, חרדת מבחנים, חרדות סביבה היריון ולידה.
 - הפרעת דחק פוסט טראומטית (PTSD).
 - הפרעת חרדה מוכללת (GAD).
- ❖ איתור עיוותי חשיבה, מחשבות אוטומטיות ויישום תהליכי שינוי קוגניטיבי ומחשבות מתקנות.
- ❖ התערבויות פסיכו חינוכיות והתנהגותיות בהפרעות חרדה תוך התאמת משימות תואמות לתהליך.
- ❖ יישום פרוטוקולים טיפוליים בהפרעות חרדה.

טיפול בהפרעות 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.

תכני הקורס:

- ❖ המשגת מקרים וכלי אבחון: על פי DSM-5, שאלונים, כלי אומדן והערכה נוספים.
- ❖ טכניקות קוגניטיביות והתנהגותיות בטיפול בהפרעות אפקטיביות.
- ❖ איתור עיוותי חשיבה, מחשבות אוטומטיות ויישום תהליכי שינוי קוגניטיבי ומחשבות מתקנות בדיכאון.
- ❖ התערבויות פסיכו חינוכיות והתנהגותיות בדיכאון תוך התאמת משימות תואמות לתהליך.
- ❖ יישום פרוטוקולים טיפוליים במצבי דכאון.

הפרעות פסיכוטיות וסכיזופרניה (12 שעות)

תיאור הקורס:

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

תכני הקורס:

- ❖ סטאטוס מנטלי.
- ❖ פסיכופתולוגיה.
- ❖ קריטריונים לאבחון מצבים פסיכוטיים על פי DSM 5 וכלי אומדן והערכה נוספים.
- ❖ עקרונות בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי במטופל הסובל מהפרעת סכיזופרניה.
- ❖ דבקות בטיפול והתמודדות עם קשיי התמדה.

דרישות הקורס:

- ❖ עמידה במבחן מסכם - ציון עובר 70, מהווה 100% מציון הקורס.

טיפול בהפרעות אכילה (18 שעות)

תיאור הקורס:

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

תכני הקורס:

- ❖ המשגת וקריטריונים לאבחון הפרעות אכילה על פי DSM-5 וכלי אומדן והערכה נוספים.
- ❖ אינדיקציות לטיפול בקהילה ותחת אשפוז.
- ❖ זיהוי והתמודדות עם עיוותים קוגניטיביים הקשורים לאכילה, משקל, תפיסת דימוי גוף.
- ❖ עקרונות טיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי בהפרעות אכילה כגון: Obesity, Bulimia, Anorexia.
- ❖ ויסות רגשי, ניהול קשב ואכילה מודעת.
- ❖ משמעות הסביבה (היבטים תרבותיים, משפחה, אחר משמעותי) בתהליך הטיפול.

טיפול בהפרעות אישיות (12 שעות)

תיאור הקורס:

הקורס מתמקד בלמידה ותרגול עקרונות טיפול בהפרעות אישיות שונות, באמצעות כלים מעולם הפסיכותרפיה הקוגניטיבית ההתנהגותית.

תכני הקורס:

- ❖ המשגה, קריטריונים לאבחון הפרעות אישיות על פי DSM-5 וכלי אומדן והערכה נוספים, תוך הבנת מקומן של סכמות בהתפתחות כל אחת מהפרעות האישיות.
- ❖ מכשולים בטיפול בהפרעות אישיות: התמודדות עם היענות טיפולית לקויה.
- ❖ יחסי מטופל – מטפל בהפרעות אישיות.
- ❖ 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 תהליכים 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.

תכני הסדנא:

- ❖ רכישת ידע תיאורטי, אסטרטגיות, תרגול והתנסות סדנאית חווייתית בתהליכי יישום הוויסות הרגשי
- ❖ זיהוי ושיום רגשות, מצבים מעוררי רגש, ביטויי רגשות ותקשורת רגשית.
- ❖ מיפוי ואיתור קשיים בוויסות רגשי, מצבי קיצון של תגובתיות רגשית מוגברת, קהות רגשית, שינויים באפקט, דינאמיקה של רגשות, עוצמות, משך, מהירות תגובה ותנודתיות.
- ❖ הרחבת מנעד הרגשות וטכניקות לפיתוח מודעות עצמית רגשית.

דרישות הסדנא:

- ❖ השתתפות פעילה ומלאה בסדנא והכנת תרגילים.

הפרעות נוספות (32 שעות)

תיאור הקורס:

במסגרת הקורס ילמדו ויתורגלו 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, ACT וקשיבות (Mindfulness) – סדנא (20 שעות)

מטרת הסדנא:

במסגרת הסדנא יוטמע יישום קליני של טיפול מטא- קוגניטיבי וטכניקות קשיבות בהפרעות שכיחות.

תכני הסדנא:

- ❖ תיאוריות ומושגי יסוד.
- ❖ רכישת ידע תיאורטי, אסטרטגיות ותרגול בגישת ACT
- ❖ שיטות טיפול המשלבות קשיבות (Mindfulness).
- ❖ תרגול ויישום טכניקות של קשיבות (Mindfulness).
- ❖ תרגול והיכרות עם MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

דרישות הסדנא:

- ❖ השתתפות פעילה ומלאה בסדנא.
- ❖ עמידה במבחן מסכם - ציון עובר 70, מהווה 100% מציון הסדנא.

הגישה המוטיבציונית ככלי להנעת טיפול (20 שעות)

מטרת הקורס:

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

תכני הקורס:

- ❖ הבנת עקרונות הגישה ושלביה.
- ❖ אסטרטגיות לגיוס המטופל כשותף פעיל בבניית תכנית הטיפול וביישומה ובכלל זה לימוד אסטרטגיות מוגדרות להתאמת אופי ההתערבויות למידת מוכנות המטופל לשינוי.
- ❖ יחסי הגומלין מטפל- מטופל ותפקיד המטפל בגישה המוטיבציונית.
- ❖ יישום טכניקות להנעת תהליכי שינוי, להתמדה ולהתמודדויות עם נפילות בתהליך.

פורטפוליו אישי – סדנא (24 שעות)

הרציונל:

התנסות בתהליכי טיפול אישיים מאפשרת פיתוח וביסוס הבנה עמוקה של תהליכי טיפול ושל אינטראקציות טיפוליות.

תיאור הסדנא:

הסדנא תתמקד בהטמעת ידע וחשיפה למיומנויות בתהליך טיפול אישי: הבניית תכנית לטיפול אישי במצב התמודדות נבחר, תוך יישום פרוטוקולים טיפוליים, עמידה במטרות, זיהוי גורמים מקדמי ומעכבי טיפול, התמודדות עם התנגדויות אישיות לתהליך. במהלך התהליך, תוטמע מיומנות יישום חשיבה ביקורתית ובסוף התהליך, רפלקציה על התהליך בכלל ועל העצמי כמטופל וכמיישם טיפול- בפרט.

תכני הסדנא:

- ❖ אבחון אישי ראשוני: Intake, שימוש בכלי אבחון מוכרים כגון: שאלונים, DSM-5, יומן מצב רוח ועוד, בהתאם למצב שהוגדר והמשגה מלאה.
- ❖ בניית תכנית טיפול: הגדרת הקושי, הצבת מטרות מדידות וישימות, בחירת פרוטוקולים טיפוליים, הרציונל לבחירתם בהתבסס על ספרות מקצועית רלוונטית ובניית תכנית פעולה לטווח הקצר והארוך.
- ❖ מהלך הטיפול: בחירה כלים קוגניטיביים והתנהגותיים ויישומם בתהליך, הבנייה קוגניטיבית של עיוותי החשיבה, הבנייה קוגניטיבית של אמונות היסוד, טכניקות להרפייה (נשימה עמוקה, דמיון מודרך, Jacobson's relaxation technique ועוד...), קשיבות (Mindfulness), חשיפות בהתאם לבעיה על פי מדרג חשיפות מובנה.
- ❖ זיהוי גורמים מקדמים ומעכבים את התהליך.
- ❖ רפלקציה על תהליך הטיפול על כל אחד משלביו ובשני הכובעים: כמטפלות וכמטופלות ובכלל זה רפלקציה על החוויה האישית בתהליך, ההישגים, הטעון שיפור והטעון שימור בתהליך.

דרישות הסדנא:

- ❖ זיהוי ובחירת נושא מתאים לתכנית טיפול אישית, באישור המנחה.
- ❖ הערכת מידת המוכנות לשינוי תוך שימוש בכלי אומדן רלוונטיים: אישור הנושא על ידי המנחה מותנה במידת המוכנות לביצוע שינוי (רצון, תפיסת המסוגלות ומוכנות) שתאפשר התנעה והתמדה בתהליך.
- ❖ תהליך העבודה יערך בזוגות: כל זוג יעבד עצמאית ובאופן הדדי את התהליך שעושה כל אחד מהם עם עצמו, תוצרי העיבוד- יובאו לדיון בכיתה במפגשים השבועיים.
- ❖ הגשת מטלות ודוחות תהליכיים למנחה בהתאם להתקדמות התהליך.

הערכת ההישגים בסדנא:

- ❖ השתתפות פעילה חובה בתהליך הנחייה בכיתה ובזוגות.
- ❖ הצגה מונחית של תהליך טיפול אישי - ציון עובר 70, מהווה 100% מהציון.

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. היענות לטיפול תרופתי פסיכיאטרי מהווה אתגר בפני עצמו. הקורס יבסס ידע על התרופות הפסיכיאטריות הנפוצות בשימוש, אופן פעולה, התוויות, התוויות נגד, תופעות לוואי והדרכות רלוונטיות.

דרישות הקורס:

- ❖ עמידה במבחן מסכם בתחום הפרמקולוגיה - ציון עובר 70, מהווה 100% מציון הקורס.

פסיכולוגיה חיובית - סדנא (8 שעות)

תיאור הסדנא:

סדנא מעשית וחווייתית לפיתוח גישה המתמקדת בטיפול החוסך הנפשי וחמלה עצמית. הסדנא תקנה כלים יישומיים לפיתוח והגברת חוויית האושר האישית ובריאות פסיכולוגית.

תכני הסדנא:

- ❖ הבנת עקרונות הגישה ומושגים מרכזיים בפסיכולוגיה חיובית
- ❖ לימוד תיאוריות רלוונטיות, תיאורית האושר האוטנטי, תאוריית ההרחבה והבניה (פרדריקסון)
- ❖ הכרת מודל PERMA ויישומו (מרטין סליגמן)
- ❖ יישום תרגילים בגישת הפסיכולוגיה החיובית: תרגיל "ההוקרות", "המעורבות", "אני במיטבי", "אני גאה בעצמי", תרגיל "החיוך", תרגיל "המחמאה"

אתיקה בפסיכותרפיה (4 שעות)

תיאור הקורס:

הקורס מתרכז בעקרונות האתיקה והתמודדות עם דילמות אתיות בתהליך הטיפול.

תכני הקורס:

- ❖ עקרונות של אתיקה בפסיכותרפיה ופיתוח רגישות אתית.
- ❖ דרכי התמודדות עם דילמות אתיות של המטפל.
- ❖ יחסי מטפל מטופל.
- ❖ דיונים וניתוח אירועים.

תכנית הלימודים הקליניים-פירוט

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

מטרה:

הלומד יתנסה בתהליכי טיפול שלמים, תוך יישום כלים מעולם הפסיכותרפיה הקוגניטיבית התנהגותית, תחת הנחייה פרטנית וקבוצתית.

מבנה ההתנסות:

ההתנסות המעשית מורכבת משני חלקים:

חלק א': כולל שני שלבים:

א.1 הבניית פורטפוליו אישי.

א.2 הבנייה ויישום פורטפוליו אישי (Case Study).

חלק ב': יישום תהליך טיפול פרטני מונחה במטופלים.

הבניית פורטפוליו אישי

יעד:

התהליך יתמקד בהטמעת ידע וחשיפה למיומנויות בתהליך טיפול אישי - הכנת תכנית טיפול עצמי, המתבססת על הטמעת הידע והמיומנויות שנלמדו במהלך השיעורים מתוך מטרה להתנסות:

- בתהליך טיפול בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית בבעיה שהלומד בחר להתמקד בה.
- בהבניית תכנית טיפול אישית ובתהליך אינטרוספקציה ומשוב על התהליכים והתוצאות בזמן אמת.
- בחויית הטיפול העצמי, על יתרונותיו וחסרונותיו, כפי שהמטופלים העתידיים יידרשו ליישם לאחר טיפולי CBT.

היקף התהליך:

16 שעות באמצעות תהליך סדנאי.

דרישות התהליך:

- ❖ תנאי מקדים: השתתפות ועמידה בהצלחה בקורס העיוני בנושא.
- ❖ הגשת מטלות ודוחות טיפול למנחה במהלך ההתנסות בהתאם להנחיות.
- ❖ השתתפות פעילה בתהליך עבודה בזוגות, עיבוד החוויה האישית והתהליך ביחד עם לומד עמית ושיתוף תוצרי העיבוד- בכיתה.

Case Study - הבניית פורטפוליו אישי

מבנה והיקף התהליך:

במסגרת ההתנסות, בשנת הלימודים הראשונה:

- ❖ יתורגלו המושגים שנלמדו וייושמו טכניקות התערבות שונות.
- ❖ יתורגלו, יעובדו וינתחו מקרים ותהליכי עבודה, Case Study שאליהם נחשפים הלומדים במהלך ההתנסויות.
- ❖ **היקף:** 12 שעות הנחיה ו- 12 שעות פרטניות, סה"כ 24 שעות.

דרישות התהליך:

- ❖ נוכחות מלאה והשתתפות פעילה בתהליך.
- ❖ הצגת תהליך טיפול אישי בפני המנחה וקבוצת הלומדים (Case Study).

התנסות מעשית חלק ב': טיפול פרטני מונחה במטופלים

ההתנסות המעשית בטיפול הפרטני תחל לקראת סוף שנת הלימודים הראשונה, בהנחית מדריכים מוסמכים העומדים בדרישות מוגדרות של איט"ה.

יעד: טיפול מלא בשישה מטופלים, המתמודדים עם מצבים רגשיים שונים.

מטרות:

- ❖ חשיפה 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 ואו שילוב של פרוטוקולים טיפוליים.
 - ביישום טכניקות טיפוליות מגוונות מעולם ה-CBT ובשילוב פרוטוקולים טיפוליים רלוונטיים.
 - בהתמודדות עם מורכבויות בטיפול: היענות לקויה, התנגדויות בטיפול, קשיים בוויסות רגשי, חוסר יציבות רגשית והתנהגותית בטיפול.
- ❖ יישום תהליכי מדידה והערכת תהליכים והישגים טיפוליים.
- ❖ מתן כלים למטופל למניעת הישנות, שימור הישגים והתמודדות במצבי חזרת הבעיה.

דרישות התהליך:

- ❖ הגשת מטלות ודוחות טיפול למנחה במהלך ההתנסות.
- ❖ התנסות מעשית בפועל לפחות 100 שעות טיפול פרטניות לשישה מטופלים לפחות.
- ❖ השתתפות פעילה בהדרכה קבוצתית בהיקף של 60 שעות.
- ❖ הגשת עבודה מסכמת בכתב - הצגת מטופל על פי עקרונות ה-CBT: פורמולוציה קלינית, תכנית טיפול, הצגת מהלך הטיפול, רציונל לבחירת הטיפול, סוגיות שעלו בטיפול.
- ❖ בחינה מסכמת בעל פה - הבחינה מתמקדת בהצגת Case study של מטופל נבחר ובחינת יישום ידע על התהליך הכולל.

ההתנסות המעשית מתקיימת בשנת הלימודים השנייה במקביל לתכנית הלימודים.

היקף תהליך ההתנסויות המעשיות (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 ** בממוצע 20 שעות טיפול למטופל.	100 שעות	60 שעות	התנסות מעשית חלק ב' פרטנית
200 שעות התנסות והנחיה			סך הכל:

* תנאי מקדים להשתתפות בהתנסות הקלינית בתחום הפורטפוליו- השתתפות ועמידה בהצלחה בקורס העיוני (ראה סעיף 14 עמוד : 5)

** מטופלים שנשרו מתהליך הטיפול וואו הטיפול הופסק מכל סיבה שהיא- אינם נכללים בשעות הטיפול הנדרשות.

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.