



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

קורס מקיף בטיפול התנהגותי-דיאלקטי (DBT)

פתיחה - אוקטובר 2022

מנחה: קרן ניסן-אילסר, עו"ס MSW

"אם אני הצלחתי להוציא את עצמי מהגיהנום, אני אמצא דרך שבה גם אחרים יוכלו לצאת משם" - זהו החזון שחרטה על דגלה מרשה לינהאן, וכך היא אכן עשתה, כשבנתה את הטיפול ההתנהגותי-דיאלקטי (DBT).

טיפול התנהגותי-דיאלקטי (DBT) הוא טיפול מבוסס ראיות ששייך לגל השלישי של CBT. זוהי גישה טיפולית פורצת דרך בטיפול בא-נשים המתמודדים-ות עם קשיים נפשיים מורכבים, ביניהם: אובדנות כרונית, הפרעת אישיות גבולית, התמכרויות, הפרעות אכילה, טראומה מורכבת ועוד. DBT רואה בקושי בוויסות רגשי סיבה מרכזית לשימוש שאנו עושים-ות בהתנהגויות שגורמות לנו לסבל בטווח הארוך. על מנת להגביר את יעילותו של הטיפול באוכלוסיות המתמודדות עם מורכבויות אלה, DBT מבנה את הטיפול לפי הירארכיה ושלבים, המתייחסים להתנהגויות מסכנות חיים, להתנהגויות הפוגעות בקשר הטיפולי, להתנהגויות המפריעות לאיכות חיים, להתמודדות עם טראומה ולבניית חיים ששווה לחיותם. הטיפול כולל עבודה משותפת ושיטתית בגובה העיניים והוא מתמקד בהבנה התנהגותית מעמיקה של ההתנהגויות של המטופל-ת וכן בלימוד מיומנויות התנהגותיות וקוגניטיביות בשילוב עם מיומנויות מעולם הזן-בודהיזם, שיחדיו מסייעות למטופל-ת להפחית את הסבל, להגביר את האושר ולהגשים חיים ששווה לחיותם, כפי שהוא\היא תופס-ת אותם.

DBT נשען על הדיאלקטיקה המרכזית של קבלה ושינוי. במהלך הטיפול נלמדות **מיומנויות התומכות בתהליכי קבלה** (קשיבות- המאפשרת לשהות בתוך הרגע ולפתח הבנה כיצד עובדת התודעה; ועמידות במצוקה- המאפשרת הפחתת עוצמות רגשיות בשעת משבר) ו**מיומנויות התומכות בתהליכי שינוי** (יעילות בינאישית- המאפשרת לפעול בצורה יעילה בבניית ובשימור קשרים בריאים ובסיום קשרים הרסניים; וויסות



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

רגשי- המאפשר היכרות עם רגשות ועם תהליכים קוגניטיביים הקשורים אליהם, והשפעה עליהם). באמצעות המיומנויות הנלמדות וניתוח התנהגותי מוקפד, המטופל-ת לומד-ת לקבל מצבים כפי שהם, בעוד הוא\היא עובד-ת כדי לשנות את דרכי ההתמודדות עם אירועים בחייו-ה, על מנת להגשים את הערכים ואת מטרות החיים שהציב-ה לעצמו-ה. DBT כולל טיפול פרטני, לימוד מיומנויות (פרטני\קבוצתי), אימון טלפוני, התערבויות מערכתיות וקבוצת עמיתים. במסגרת הקורס נלמד את הבסיס הרעיוני שמאחורי הגישה ונתמקד בעקרונות הבסיסיים של הטיפול הפרטני, לימוד המיומנויות (קשיבות, וויסות רגשי, יעילות בינאישית ועמידות במצוקה), האימון הטלפוני, ההתערבויות המערכתיות וקבוצת העמיתים. בנוסף, נלמד כיצד לעשות הערכה התנהגותית מקיפה ולהשתמש בעקרונות ההתנהגותיים על מנת לסייע למטופלים-ות הנמצאים-ות בסיכון גבוה לאובדנות. במהלך הקורס נתנסה במשחקי תפקידים ונתרגל כתיבת "ניתוחי שרשרת", המהווים מרכיב חיוני בטיפול הפרטני.

נושאים שילמדו בקורס:

- ♦ הבסיס הרעיוני של הגישה (התיאוריה הביו-סוציאלית) וממצאי מחקרים.
- ♦ עקרונות של קבלה ושל דיאלקטיקה.
- ♦ הנחות המוצא של הגישה ובניית המשגת מקרה.
- ♦ עקרונות התנהגותיים וקוגניטיביים: בניית הערכה התנהגותית מקיפה, שימוש בחיזוקים, בעונשים ובתליות (contingency), כמו גם בחשיפה ובאיתגור קוגניטיבי בסיסי כדי לסייע למטופל-ת לאמץ התנהגויות חדשות.
- ♦ מאפייני הטיפול הפרטני, כולל תרגול מקיף של כתיבת ניתוחי שרשרת.
- ♦ מאפיינים כלליים של מיומנויות הליבה (קשיבות, יעילות בינאישית, וויסות רגשי ועמידות במצוקה). *מתוכנן להיפתח קורס המשך שיעסוק במיומנויות אלה באופן מעמיק.
- ♦ מאפייני האימון הטלפוני וכיצד להגביר את יעילותו.
- ♦ מאפייני קבוצת עמיתים.
- ♦ שבעת סוגי התיקוף ב-DBT.
- ♦ מאפייני טיפול DBT בעבודה עם א-נשים המתמודדים-ות עם אובדנות.
- ♦ חשיפה לעבודת DBT מערכתית וחשיפה לפיתוחים חדשים של הגישה עבור הפרעות נוספות (כמו התאמת הפרוטוקול לעבודה עם PTSD ועם הפרעות של עודף-שליטה).



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

מבנה הקורס: הקורס בן 15 מפגשים. משך כל מפגש 4 שעות אקדמיות (סה"כ 60 שעות אקדמיות). במפגשים ישולבו למידה תיאורטית והתנסויות חווייתיות-מעשיות מעבודתם- הקלינית של משתתפי-ות הקורס. ייעשה שימוש בתרגול מיומנויות הטיפול והמשתתפים- ות יתבקשו להציג ניתוחי שרשרת על מנת להעמיק את למידת הכלי.

**בסמסטר ב' יוצע קורס המשך - מיומנויות בטיפול DBT
גודל קבוצה עד 20 משתתפים.**

מיקום ומועדים: הקורס יתקיים בקמפוס רעננה, המכללה העירונית רח' קרן היסוד 75 בימי ב' בין השעות 09:30-12:45 מועדים – 24.10.22, 31.10.22, 7.11.22, 14.11.22, 21.11.22, 28.11.22, 5.12.22, 12.12.22, 19.12.22, 26.12.22, 2.1.23, 9.1.23, 16.1.23, 23.1.23, 30.1.23 ואנא שריינו תאריך חרבי 6.2.23 למקרה של שינויים.

תנאי קבלה ורישום: הקורס פתוח לאנשי טיפול מגישות שונות ו/או לבוגרי תוכניות הכשרה בפסיכותרפיה.

לנרשמים עד תאריך 15.8.2022 - שכ"ל הינו 3,950 ₪ כולל מע"מ

לנרשמים מתאריך 16.8.2020 – שכ"ל הינו 4,300 ₪ כולל מע"מ.

ניתן לבטל את הרישום עד תאריך 12.9.22 ולקבל החזר מלא של שכ"ל. מתאריך 13.9.22 לא ניתן יהיה לקבל החזר כספי בעבור ביטול הרישום לקורס.

יש למלא את טופס הרישום ולשלוח במייל לכתובת cbt.school.il@gmail.com

לפרטים נוספים ניתן לפנות לעירית, 052-2499683

מנחה את הקורס: עו"ס קרן ניסן-אילסר, MSW, עוסקת בפסיכותרפיה ובהדרכה מבוססת אינטגרציה, מטפלת ומדריכת CBT מוסמכת (איט"ה). בוגרת לימודי DBT ב-Behavioral Tech וב-British Isles DBT Training. מרצה בביה"ס ל-CBT פרט, משפחה, קהילה, במכון מפרשים לחקר והוראת הפסיכותרפיה ובביה"ס הארצי לשיקום, שילוב והחלמה בבריאות הנפש.

*פתיחת הקורס תלויה בכמות הנרשמים.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

ביבליוגרפיה:

- Dunkley, C., & Stanton, M. (2013). *Teaching clients to use mindfulness skills: A practical guide*. Routledge.
- Dunkley, C. (2021). *Regulating emotion the DBT way. A therapist's guide to opposite action*. Routledge.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Publications.
- Linehan, M. (2015). *DBT Skills training manual*. Guilford Publications.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*. Guilford Publications.
- Swales, M. A. (Ed.). (2018). *The Oxford Handbook of Dialectical Behaviour Therapy*. Oxford University Press.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

טופס רישום – קורס מקיף בטיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT) – אוקטובר 2022

שם משפחה _____ שם פרטי _____
כתובת _____ עיר _____ מיקוד _____
כתובת E-mail (בכתב בחר): _____
טלפון בבית _____ טלפון נייד _____ ת.ז. _____
מקצוע _____ התמחות _____
מקום עבודה עיקרי _____ תפקיד _____
השכלה אקדמית רלוונטית PhD/M.A. בתחום _____
מאוניברסיטת / מכללת _____
מספר שנות ניסיון בפסיכותרפיה: _____ בגישה: CBT / דינמי / משפחתי / אחר _____
ברצוני להירשם לקורס מקיף בטיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT)
יש לצרף העתק מתואר אקדמי טיפולי

- ♦ **רישום מוקדם** (עד תאריך 15.8.2022): קורס מקיף 3,950 ₪ כולל מע"מ.
- ♦ **רישום מאוחר** (מתאריך 16.8.2022): קורס מקיף 4,300 ₪ כולל מע"מ.

ניתן לחלק לתשלומים בתיאום עם עיריית 052-2499683.
את טופס הרישום והמסמכים הנלווים יש לשלוח סרוקים (ולא בצילום בווטסאפ) למייל
cbt.school.il@gmail.com

בחתימתי אני מאשר/ת קבלת חשבוניות מס/קבלה באמצעות המייל.
תנאי הרישום, הקבלה ומדיניות ההחזר הכספי ידועים ומקובלים עלי.

תאריך _____ חתימה _____