



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

טיפול אינטגרטיבי בנשים סביב מעגל הפריון

קורס הכשרה מעשי: עבודה טיפולית עם מטופלות
סביב המחזור החודשי, כניסה להריון, הריון, לידה ואובדני הריון

קורס מקוון בהנחיית גב' ענבר פריד צאיג – פתיחה 28.4.22

הקורס בליווי "המרחב הנשי" מבית מרכז קוגניטיקה בהנהלת ד"ר דני דרבי

מדוע חשוב להתמחות בטיפול ייעודי בנשים?

אירועי פריון (כמו המחזור החודשי הריונות או לידות) הם אירועים ביולוגיים ייחודיים בחיי האישה המתאפיינים בשינויים הורמונאליים שעלולים לעורר בנשים מגוון של תגובות נפשיות: מצבי רוח מלנכוליים, התגברות של חרדות, רגישות יתר ורוגזנות, עלייה במחשבות טורדניות ועוד.

אירועי פריון אלה לא רק מכבידים על האישה מבחינה פיזיולוגית, לעיתים קרובות הם יכולים להתאפיין במשמעויות פסיכולוגיות מורכבות. למשל, קשיים בכניסה להריון עלולים להוביל לחוויות של ייאוש כבד לגבי העתיד, חווית ההיריון עצמה יכולה להיות מלווה בתחושות אמביוולנטיות סביב השינוי הדרמטי הצפוי לקרות וכו'. בו זמנית האישה גם נתונה במצב פיזיולוגי שגורם לה לרגישות נפשית מוגברת וגם חווה אירועים פסיכולוגים מעוררי מתח ורוויי קונפליקטים.

בכל צומת פריון שכזו, זהות חדשה מתגבשת והאישה גדלה והופכת מילדה לאישה, מאישה לאם וכן הלאה. השינויים ההורמונאליים אמנם מתרחשים בגוף, אך תפקידם הנפשי חשוב לא פחות. הם מאפשרים לנפש האישה להיות חשופה ונגגעת ועל ידי כך להתפתח, להתעצב ולגדול לעבר גיבוש זהות חדשה.

היחסים המורכבים בין גוף האישה לנפשה הובילו את עולם הטיפול והמחקר להבין כי מדובר בתת התמחות ייחודית, הדורשת היכרות מעמיקה עם מגוון ההיבטים. התמחות זו נקראת **"הפסיכולוגיה של פריון האישה"**.



בקורס זה נלמד אודות חיי הנפש של האישה סביב צמתי פריון משמעותיים: הווסת החודשית, פריון ואי פריון, הריון, לידה, אובדן הריון והתקופה שלאחר הלידה. נתבונן על כל צומת פריון באופן מקיף, מעמיק ואינטגרטיבי, משלושה אספקטים שונים:

נכיר את התהליכים הפיזיולוגיים הייחודיים ונלמד על השפעתם על נפש האישה

עבור כל צומת פריון נסקור את התהליכים הגופניים הרלוואנטיים. תחילה נבין מהם הורמוני המין וכיצד הם משפיעים על גופה ועל מוחה של האישה. בהמשך נכיר את התהליכים הגופניים וההורמונאליים המלווים כל אירוע פריון ונכיר בקצרה את הפרוצדורות הרפואיות אליהן נחשפת האישה.

נשרטט את התהליכים הפסיכולוגיים המאפיינים נשים הניצבות מול אתגרים כאלו

נבין כיצד השינויים ההורמונאליים משפיעים על נפש האישה באופן תקין ומה קורה כשהדברים אינם הולכים כשורה: מה נשים חוות לאורך המחזור החודשי ומה מתרחש במצב של הפרעה טרום ווסתית, מהם התהליכים המאפיינים את ההחלטה להרות ואילו קשיים עולים במצב של אי פריון, נדבר על התגבשות הזהות האימהית לאורך ההיריון והתגברות הקשיים הנפשיים עד לכדי הפרעות חרדה ודיכאון המלוות את ההריון, נדבר על ההתמודדויות הנפשיות המתעוררות לקראת הלידה ובעקבותיה כגון חרדה מלידה (טקופוביה), טראומה בעקבות הלידה והתמודדות עם אובדן הריון. ולסיום נעסוק בהסתגלות הנדרשת לאחר הלידה וההפרעות השונות המתפתחות בתקופה זו.

נלמד טכניקת טיפול יישומית עבור כל מאורע פריון

הגישה הטיפולית תתאפיין בשני רבדים: ראשית נתייחס אל הסימפטום איתו האישה פונה ונבין כיצד ניתן להקל עליה. נלמד את הפרוטוקולים הטיפוליים והטכניקות היישומיות מבוססות המחקר עבור כל תחום ותחום. שנית נבין כיצד הסימפטומים הנצפים על פני השטח, מהווים ביטוי למערכת אישיותית שלמה איתה האישה מתנהלת לאורך חייה. נתבונן על דמות האישה באופן מעמיק והוליסטי, ונראה כיצד מתוך ההתמודדות עם הקשיים הספציפיים ניתן לאפשר לה לצמוח בעוד רבדים, לעבר חיים מלאים יותר.



ביה"ס ל-CBT

פרט • משפחה • קהילה

בקורס נסקור את היבטי הטיפול השונים: אינטייק מוכוון פריון, יצירת ברית טיפולית ועמדת המטפלת במצבים אלו, לימוד התערבויות ספציפיות, והתבוננות רחבה על האופן בו זהות האישה מתעצבת ונבנית מאירוע לאירוע, ומניעת הישנות הסימפטומים.

מנחת הקורס: ענבר פריד צאיג, פסיכולוגית קלינית ובעלת תואר שני במדעי המוח מאוניברסיטת תל אביב. כיום מקימה ומנהלת שותפה ב"מרחב הנשי", מרכז לטיפול קוגניטיבי התנהגותי לנשים, מבית קוגניטיקה. מטפלת ומדריכה מטפלים בגישת CBT אינטגרטיבי ובתחום בריאות נפש האישה. בעברה שימשה במשך שני עשורים כחוקרת בכירה וכמנהלת ביחידת המחקר לבריאות נפש האישה באיכילוב.

לימוד מקוון: הקורס יתקיים בזום, באופן מקוון. נדרש להיערך עם מחשב הכולל מצלמה ומיקרופון (רצוי להשתמש באוזניות-דיבורית) וחיבור טוב לאינטרנט. הלימוד בזום מאפשר שיתוף מסך לצפייה משותפת במצגות וסרטונים, הדגמות עם המשתתפות, חלוקה לחדרים וירטואלים לצורך תרגול בזוגות ועוד. **חל איסור מוחלט להקליט את מפגשי הלימוד!! ויש להיערך לנוכחות מלאה באמצעות המחשב, עם מצלמה פתוחה במהלך המפגשים.**

מבנה הקורס: הקורס בן 8 מפגשים. משך כל מפגש שלוש ורבע שעות (4 שעות אקדמיות למפגש). סך הכל יכלול הקורס 32 שעות אקדמיות. הקורס יכלול:

למידה תיאורטית, תרגול מעשי ובנוסף, חלק מהשעות יוקדשו להדרכה על מקרים שיוצגו ע"י המשתתפות/ים.

הקורס יערך באופן מקוון בזום בימי חמישי בצהריים בין השעות 12:00 ל – 15:15.

מועדים: 28.4.2022, 12.5.2022, 19.5.2022, 26.5.2022, 2.6.2022, 9.6.2022, 16.6.2022, 23.6.2022, (תאריך חלופי במקרה של ביטול: 30.6.2022).

תנאי קבלה ורישום: הקורס פתוח למטפלים מגישות שונות בעלי תואר במקצוע טיפולי ובעלי ניסיון טיפולי בעבודה עם נשים.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

עלויות:

3.4.22 לנרשמים עד תאריך

2,500 ש"ח כולל מע"מ.

4.4.22 לנרשמים מתאריך והלאה

3,000 ש"ח כולל מע"מ.

ניתן לבטל את הרישום לקורסים עד תאריך 3.4.22 ולקבל החזר מלא של שכ"ל, מתאריך 4.4.22 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

פתיחת הקורס מותנית במספר המשתתפים, הקדימו להירשם כדי להבטיח את

מקומכם !!



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

טופס רישום – קורס מקוון לטיפול אינטגרטיבי בנשים סביב מעגל הפריון 28.4.22

שם משפחה _____ שם פרטי _____
כתובת _____ עיר _____ מיקוד _____
כתובת E-mail (בכתב ברור): _____
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 מקוון לטיפול אינטגרטיבי בנשים סביב מעגל הפריון.

- ♦ יש לצרף העתק מתואר אקדמי טיפולי סרוק במייל (ולא צילום וואסאפ!!)
- ♦ התשלום יתבצע באמצעות העברה בנקאית או כרטיס אשראי בתיאום עם עירית, 052-2499683

רישום מוקדם עד תאריך 3.4.22:
2500 ₪ כולל מע"מ.

רישום מאוחר מתאריך 4.4.22:
3000 ₪ כולל מע"מ.

את טופס הרישום והמסמכים הנלווים יש לשלוח 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 _____