



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

קורס אינטגרטיבי מיינדפולנס ומעבר

לטיפול בכאב כרוני וסומטיזציה

קורס הכשרה מעשי: עבודת גוף-נפש ממוקדת CBT וגל שלישי

קורס מקוון בהנחיית ד"ר עודד המרמן

פתיחה בסמסטר א' ינואר 2023

מדוע חשוב להתמחות בטיפול ייעודי בכאב כרוני וסומטיזציה?

אנשים רבים סובלים על רקע תלונות גופניות שונות (כאב, תסמיני מערכת העיכול, סחרחורות, טנטון ועוד) אשר לא תמיד נמצאת סיבה אורגנית ברורה לקיומן. מטופלים אלה סובלים לרוב מכאב כרוני, סומטיזציה (Somatic Symptoms Disorder – SSD), חרדה או דיכאון. פעמים רבות מערכת הרפואה המודרנית, אשר מציעה בעיקר מענה תרופתי לבעיות אלו, מתקשה להתמודד עם תלונות אלו ומטופלים רבים פונים שוב ושוב למומחים שונים לקבל מזור לסבלם. בעשורים האחרונים הצטברו לא מעט ראיות מחקריות המצביעות על יעילות השילוב בין טיפול רפואי לבין טיפולי גוף-נפש (Mind-Body Therapies – MBT). בקורס הנוכחי, נכיר נושא חשוב זה ונלמד על כלים מעולם ה-CBT וה-MBT אשר יש בהם כדי לסייע לאנשים המתמודדים עם הפרעות כאב וסומטיזציה.

טיפול גוף-נפש בהפרעות כאב וסומטיזציה - טיפול פסיכולוגי ממוקד וקצר טווח, אשר שם דגש על יחסי הגומלין בין הגוף לנפש (Mind Body Therapies) (MBT) עשוי להיות מרכיב מרכזי בטיפול מיטבי בהפרעות כאב וסומטיזציה. טיפולים אלו מציעים לשלב בין גישות שונות כגון: טיפול קוגניטיבי-התנהגותי



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

(Cognitive Behavioral Therapy – CBT) וטיפולים פסיכו-פיזיולוגיים מתחום הרפואה ההתנהגותית (Behavioral Medicine), כגון: תרגילי הרפיה, היפנוזה, מדיטציה רפואית, ביופידבק ועוד. בבסיס טיפולי ה-MBT עומדת ההנחה כי לחץ, עוררות סימפתטית, דפוסי חשיבה שליליים ומיקוד קשב והתנהגות בעייתיים עלולים להחריף ואף לייצור כאב ותסמינים סומטיים באמצעות מנגנונים פסיכו-פיזיולוגיים הקשורים לרגישות ולתגובתיות יתר של מערכת העצבים. בקורס המוצע נתמקד בטכניקות מרכזיות לטיפול במנגנונים פסיכו-פיזיולוגיים, כגון:

מדיטצית מיינדפולנס – תרגילים המלמדים מתן תשומת לב לתהליכי חשיבה פנימיים, מיקוד קשב וניסיון לתת חשיבות להווה על פני העבר או העתיד. מתוך מגוון הגישות המדיטטיביות, סוג המדיטציה אשר בולט בקונטקסט הרפואי הינו מדיטציה תודעתית או mindfulness. מדיטציית mindfulness הינה דיסציפלינה המבקשת לכוון את מיקוד הקשב לגירויים פנימיים (נשימות, תחושות גופניות ומחשבות או רגשות מסוימים) או חיצוניים (גירויים ויזואליים או אודיטוריים) תוך כדי קבלת גירויים אלו בשיוויון נפש. מדיטציית mindfulness הוכנסה לעולם הרפואה המערבית על ידי רופא אמריקאי בשם Jon Kabat-Zinn, עברה עם הזמן הסבה קלינית וממנה נוצרו פרוטוקולים טיפוליים פורמאליים, כגון: Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) ו-Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) פרוטוקולים אלו ניתנים ללימוד ולהעברה למטופלים, כך שבסופו של דבר הם יוכלו להמשיך ולהתאמן במדיטציה בכוחות עצמם כדי לנהל את התחושות הגופניות ומיקוד הקשב שלהם בצורה טובה יותר.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

תרגילי הרפיה (Relaxation Training) – תרגילי הרפיה נשימתיים מסייעים

לאדם לשים לב למהירות, קצב ועוצמת הנשימות שלו. לרוב, משתמשים בתרגילים אלו בכדי להפחית תגובות פיזיולוגיות למצבי מתח וחרדה משום שהאטת קצב הנשימה מגבירה את פעילות המערכת העצבית הפארא-סימפתטית, האחראית על מצבי רגיעה בגוף וגורמת לירידה בפעולה של המערכת הסימפתטית האחראית על מצבי עוררות. פעמים רבות משתמשים בתרגילי הנשימה ביחד עם טכניקות נוספות, כגון: תרגילי כיווץ והרפיית השרירים של ג'ייקובסון (Jacobson's progressive muscular relaxation). כמו כן, בתרגילי דמיון מודרך מנסה המטפל להעלות תמונות, תחושות ואסוציאציות באמצעות השימוש בכוח הדמיון של המטופל. בסיוע קולו של המטפל, המטופל יוצר לעצמו דימויים מנטאליים המעוררים רגשות או תחושות סנסוריות.

ביופיידבק (Biofeedback) – ביופיידבק הינו כלי טיפול בו סמנים פיזיולוגיים כגון

קצב לב, קצב נשימה, פעילות מוסקולארית, הולכה חשמלית של העור ועוד מוגברים, נמדדים ומוצגים בחזרה למטופל על מחשב או בעזרת מכשיר. לאחר מכן, מדריכים את המטופל בטכניקות הרפיה או דמיון ונותנים לו לנסות ולשלוט על משתנים פיזיולוגיים אלו תוך כדי שהוא שומע או רואה על מסך משובים לגבי מידת הצלחתו בהפחתת מדדים אלה.

טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT) – טיפול CBT מדגיש את חשיבותם של

תהליכי חשיבה והתנהגות ביצירת דפוסי רגש ותחושות גופניות. הוא טוען כי דפוסי רגש בעייתיים כמו כעס, מתח או חרדה עלולים לנבוע מחשיבה בלתי הגיונית. המוקד ב-CBT הינו זיהוי ושינוי של התנהגויות או קוגניציות אשר אינן מועילות או תואמות למציאות. השינויים נעשים באמצעות חינוך פסיכולוגי



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

(psycho-education), תכניות התנהגותיות ודיונים סוקראטיים המתגרים מחשבות שליליות ומעודדים חשיבה בריאה יותר (Cognitive Restructuring). כלים שונים אלו משלימים זה את זה ופרוטוקולים טיפוליים רבים לכאב וסומטיזציה משלבים בין מספר כלים או מתאימים את הכלי למטופל ולסוג התסמונת.

מטרת הקורס

מטרת הקורס הנוכחי הינה לסייע לתלמיד לעמוד על מכלול המרכיבים הביו-פסיכו-סוציאליים אשר יוצרים ומחמירים הפרעות כאב וסומטיזציה, כמו כן לספק היכרות עם שיטות טיפול שונות ברוח ה-CBT והגל השלישי אשר מסייעות לטפל באנשים הסובלים מהפרעות אלו.

לימוד מקוון: הקורס יתקיים בזום. 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 המשתתפים, 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.**

מנחה הקורס: ד"ר עודד המרמן הוא פסיכולוג רפואי מומחה-מדריך, מורשה להיפנוט. עודד אוהב מאד את אומנות הטיפול הנפשי וקשור לעולמות תאורטיים וטיפוליים מגוונים, כגון: טיפול נרטיבי, טיפול מבוסס מיינדפולנס, טיפול קוגניטיבי-התנהגותי, תקשורת מקרבת, היפנוזה ועוד. עודד בוגר תואר ראשון בפסיכולוגיה ובמחשבת ישראל מהאוניברסיטה העברית, תואר שני בפסיכולוגיה



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

רפואית מהמכללה האקדמית תל אביב – יפו ותואר שלישי בפקולטה למדעי הרפואה מאוניברסיטת בן-גוריון. כיום, ניתן למצוא אותו מפצל את זמנו בין קליניקה בירושלים, מרפאת פסיפ"ס (המרפאה לפסיכולוגיה רפואית ופסיכוסומאטיקה) במודיעין וקופת חולים מאוחדת, שם עומד בראש צוות "גוף-נפש" אשר מטרתו להקים תכניות התערבות שונות לאנשים המתמודדים עם הפרעות כאב וסומטיזציה.

מבנה הקורס: הקורס בן 8 מפגשים. משך כל מפגש שלוש ורבע שעות (4 שעות אקדמיות למפגש). סך הכל יכול הקורס 32 שעות אקדמיות. הקורס יכול: למידה תיאורטית, תרגול מעשי ובנוסף, חלק מהשעות יוקדשו להדרכה על מקרים שיוצגו ע"י המשתתפות/ים.

מועדים: הקורס יתקיים בזום בימי חמישי בבוקר בין השעות 08:30-11:45 בתאריכים הבאים: 5.1.23, 12.1.23, 19.1.23, 26.1.23, 2.2.23, 9.2.23, 16.2.23, 23.2.23, ואנא שימרו תאריך רזרבי 2.3.23 למקרה הצורך.

תנאי קבלה ורישום: הקורס פתוח לעוסקים בפסיכותרפיה עם ידע מבוסס ב-CBT.

עלות: לנרשמים עד תאריך 1.12.22 – 2,500 ₪ כולל מע"מ.

לנרשמים מתאריך 2.12.22 – 3,000 ₪ כולל מע"מ.

ניתן לבטל את הרישום לקורס עד תאריך 1.12.22 ולקבל החזר מלא של שכ"ל, מתאריך 2.12.22 לא ניתן יהיה לקבל החזר כספי בעבור ביטול הרישום לקורס.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

יש למלא את טופס הרישום, לצרף תעודות, לסרוק ולשלוח למייל cbt.school.il@gmail.com (אין לשלוח צילומים בווטסאפ). הקבלה לקורס תאושר לאחר ביצוע התשלום.

לפרטים נוספים ניתן לפנות לעירית, 052-2499683

פתיחת הקורס מותנית במספר המשתתפים, הקדימו להירשם כדי להבטיח את מקומכם!!

רשימות ספרים ומאמרים:

Abramowitz J & Whiteside SP 2002. A Contemporary Conceptual Model of Hypochondriasis, Mayo Clin Proc, December 2002, Vol 77

Creswell DJ. Mindfulness Interventions. Annu. Rev. Psychol. 2017. 68:491–516

Deary V, Chalder T, Sharpe M. The cognitive behavioural model of medically unexplained symptoms: a theoretical and empirical review. Clinical psychology review. 2007 Oct;27(7):781-97. PubMed PMID: 17822818.

Ezra, Y., Hammerman, O., & Shahar, G. (2019). The Four-Cluster Spectrum of Mind-Body Interrelationships: An Integrative Model. Frontiers in Psychiatry, 10, 39.

Harsora P. & Kessmann J. 2009. Nonpharmacologic Management of Chronic Insomnia. American Family Physician, Volume 79, Number 2 January 15, 2009

McCracken LM & Vowles KE. Acceptance and Commitment Therapy and Mindfulness for Chronic Pain - Model, Process, and Progress. 2014 American Psychologist. Vol. 69, No. 2, 178–187



ביה"ס ל-CBT

פרט • משפחה • קהילה

Oded, Y. 2018. Integrating Mindfulness and Biofeedback in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder Biofeedback _Association for Applied Psychophysiology & Biofeedback. Volume 46, Issue 2, pp. 37–47
www.aapb.org

Sullivan MJL, Thorn B, Haythornthwaite JA, Keefe F, Martin M, Bradley LA & Lefebvre JC. 2001. Theoretical Perspectives on the Relation Between Catastrophizing and Pain. *The Clinical Journal of Pain*. 17:52–64 2

van Dessel N, den Boeft M, van der Wouden JC, Kleinstaubler M, Leone SS, Terluin B, et al. Non-pharmacological interventions for somatoform disorders and medically unexplained physical symptoms (MUPS) in adults. *The Cochrane database of systematic reviews*. 2014;11:CD011142.

Yunus, M. B. (2008). Central sensitivity syndromes: A new paradigm and group nosology for fibromyalgia and overlapping conditions, and the related issue of disease versus illness. *Seminars in Arthritis and Rheumatism*, 37(6), 339-52.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

טופס רישום – קורס אינטגרטיבי מיינדפולנס ומעבר – ינואר 2023

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 שנת ניסיון בפסיכותרפיה: _____ בגישה: CBT / דינמי / משפחתי / אחר _____
ברצוני להירשם לקורס אינטגרטיבי מיינדפולנס ומעבר לטיפול בהפרעות כאב כרוני וסומטיזציה
יש לצרף העתק מתואר אקדמי טיפולי

- ♦ **רישום מוקדם** (עד תאריך 1.12.2022): קורס מקיף 2,500 ₪ כולל מע"מ.
- ♦ **רישום מאוחר** (מתאריך 2.12.2022): קורס מקיף 3,000 ₪ 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 _____