



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

קורס מקוון מקיף (שלב א') בטיפול התנהגותי-דיאלקטי (DBT) - נובמבר 2024

מנחה את הקורס: עו"ס קרן ניסן-אילסר, 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, כולל (אך לא רק) קשיים נפשיים מורכבים, כמו: 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 בא-נשים במצבים נפשיים מורכבים, DBT מבנה את הטיפול לפי הירארכיה ושלבם, המתייחסים להתנהגויות מסכנות חיים, להתנהגויות הפוגעות בקשר הטיפולי, להתנהגויות המפריעות לאיכות חיים, ללימוד מיומנויות חיים, להתמודדות עם טראומה והפרעות מאג'וריות 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 והפילוסופיה הדיאלקטית, שיחדיו מסייעות למטופל-ת להפחית את הסבל, להגביר את האושר ולהגשים חיים ששווה לחיותם, כפי שהוא\היא תופסת 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 וגופניים 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, בכדי להגשים את הערכים ואת מטרות החיים שהציב-ה לעצמו-ה.

DBT כולל טיפול פרטני, לימוד מיומנויות (פרטני\קבוצתי), אימון טלפוני, התערבויות מערכתיות וקבוצת עמיתים-ות. 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 המשגה ו"ניתוחי שרשרת", המהווים מרכיב חיוני בטיפול הפרטני.

נושאים שיילמדו 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 בDBT.
- ♦ מאפייני טיפול DBT בעבודה עם א-נשים המתמודדים-ות עם אובדנות.
- ♦ חשיפה 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 10 מפגשים. משך כל מפגש 5 שעות אקדמיות (סה"כ 50 שעות אקדמיות). במפגשים ישולבו למידה תיאורטית והתנסויות חווייתיות-מעשיות. ייעשה שימוש בתרגול מיומנויות הטיפול והמשתתפים-ות יתבקשו להציג ניתוחי שרשרת והמשגות על מנת להעמיק את למידתם-ן.
גודל קבוצה עד כ-20 משתתפים.

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

מיקום ומועדים: הקורס יתקיים באופן מקוון באמצעות הזום בימי ג' אחה"צ בין השעות 15:00-19:15. מועדים 5.11.24, 12.11.24, 19.11.24, 26.11.24, 3.12.24, 10.12.24, 17.12.24, 24.12.24, 7.1.25, 14.1.25. לא יתקיים שיעור ב-31.12.24 (חנוכה). אנא שריינו גם את התאריך 21.1.25 למקרה הצורך!

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

לנרשמים עד תאריך 15.8.24 – 3,376 ₪ לפני מע"מ.

לנרשמים מתאריך 16.8.24 והלאה – 3,675 ₪ לפני מע"מ.

ניתן לבטל את הרישום לקורסים עד תאריך 30.9.24 ולקבל החזר מלא של שכ"ל בניכוי 200 ₪ דמי טיפול. מתאריך 1.10.24 לא ניתן יהיה לקבל החזר כספי בעבור ביטול הרישום לקורס המקיף.

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 כיוון שמספר

המקומות מוגבל !!



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

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

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 מקוון מקיף (שלב א') בטיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT) – נובמבר 2024

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 מקיף בטיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT) מקוון
יש לצרף העתק מתואר אקדמי טיפולי

- ♦ **רישום מוקדם** (עד תאריך 15.8.24): קורס מקיף 3,376 ₪ לפני מע"מ.
- ♦ **רישום מאוחר** (מתאריך 16.8.24): קורס מקיף 3,675 ₪ לפני 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 הקורס, הקבלה ומדיניות החזר הכספי ידועים ומקובלים עלי.

תאריך _____ חתימה _____