



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

הפסיכולוגיה של גיל המעבר: פסיכותרפיה אינטגרטיבית

עם נשים בגילאי אמצע החיים – קורס מקוון

מרכזת הקורס גב' ענבר פריד צאיג – פתיחה 1.9.22

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

גיל המעבר הוא מאורע פסיכו-ביולוגי מכונן בחייה של כל אישה.

סביב גיל חמישים נשים יכולות למצוא את עצמן בתקופה מאתגרת. הן יכולות להיות בשיא פריחת הקריירה שלהן כשלא מעט עומס ואחריות מוטלות על כתפיהן. מנגד, הן יכולות דווקא למצוא את עצמן בתקופה מאתגרת משום שהילדים התבגרו ופחות זקוקים להן והן חשות מבולבלות בנוגע לזהותן. מגוון של סוגיות ושאלות יכולות לעלות בתקופה זו של החיים שיעסקו בנושאים של דימוי גוף, קריירה, זהות ותפקידי חיים, מצב הרוח וביטוי עצמי, זוגיות ומיניות וכו.

לצד כל זאת, תקופה זו מתאפיינת בשינוי מהפכני בפיזיולוגיה הנשית כשהווסתות אט אט מפסיקות להופיע עד למנופאזה – הפסקה מוחלטת של המחזור החודשי. לאורך חייה הבוגרים, התנהל גופה של האישה על פי שיעור הורמונאלי חודשי - מחזורי קבוע ברובו. האישה התרגלה להיחשף להורמוני מין פוטנטיים שהשפיעו הן על גופה, הן על מוחה והן על זהותה. הורמוני המין שימרו לא מעט תפקודים גופניים כמו משקל הגוף, תפקוד הלב והמוח, חוזק העצמות, מראה העור, רמת התפקודים הקוגניטיביים ואיזון מצב הרוח.

לשינויים ההורמונליים הדרמטיים שמאפיינים את התקופה יש השלכות נרחבות הן על בריאותה הגופנית, אך בהחלט גם על מצב רוחה והדימוי העצמי של האישה. למשל, מרבית הנשים בישראל מדווחות על כך שהן חוות לפחות סימפטום אחד של גיל המעבר ברמה בינונית עד קשה, באופן שמקשה עליהן לתפקד כראוי. הן עלולות לסבול מגלי חום או קשיי שינה בסבירות גבוהה, אך גם להפוך לחסרות סבלנות, חרדות, לסבול מהתקפי פאניקה, ומדוכדכות. מרביתן ידווחו על כך שהתפקוד בעבודה ויחסיהם עם בני המשפחה, נפגעים כתוצאה מהופעת הסימפטומים שמקשים על התפקוד היומיומי.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

צומת חיים מאתגרת ותובענית זו, לצד הקושי בוויסות ובהתנהלות יום יום שגרתית, עלולים לעורר באישה מתח ובהלה ניכרים. בעוד היא התרגלה לחיות בתוך גוף פורה וחסון, עם יכולות טובות ורמת תפקוד גבוהה - היא עלולה לתהות מה משמעות גיל המעבר עבורה? האם היא יכולה להמשיך ולסמוך על חוסן הגוף? ועל האופן שבו היא מתנהגת או מרגישה? האם היא מכירה את עצמה או שלפתע היא משתנה?

גיל המעבר כשמו כן הוא – גיל שבו מתרחש מעבר, מתקופת חיים אחת לאחרת. כזה שמצריך תהליך של גדילה והתגבשות של זהות.

בניגוד לתקופות חיים אחרות, בהן נשים מבינות כי הן גדלות מתפקיד לתפקיד (ילדה לאישה, אישה לאם וכן הלאה...) סביב תקופת גיל המעבר ישנה בורות גדולה. נשים חסרות את הידע וההבנה אודות המשמעויות הגופניות והנפשיות של תהליך זה, והן אינן מחזיקות איזו תמונה עתידית על האופן שבו הן צפויות לצאת מתהליך זה, מתי ובאיזה אופן.

באותו האופן אנו כמטפלות ומטפלים שעובדים עם נשים בגילאים אלו, רחוקים מלהכיר לעומק את מגוון ההשלכות של תקופה סוערת זו, את הדינמיקה הנפשית הצפויה לעלות ואת האופנים בהם ניתן לטפל בנשים ולאפשר להן לעבור תהליך משמעותי וחשוב.

בקורס זה, נאסוף את מיטב המרצים בתחומי הגניקולוגיה, פסיכיאטריה, פסיכולוגיה ויוגה על מנת לייצר תמונה שלמה ואינטגרטיבית רחבה ומעמיקה אודות גיל המעבר.



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

תוכנית הקורס:

תאריך	שעה	שם המרצה	שם ההרצאה
1.9.22	19:00-19:45	פרופ' גדעון קופרניק	מבט אופטימי על גיל המעבר
	20:00-21:30	ענבר צאיג	גיל המעבר: הדינמיקה הנפשית כפי שהיא מתעצבת בראי התרבות, הפיזיולוגיה והפסיכולוגיה של האישה
8.9.22	19:00-19:45	פרופ' בלוך מיקי	גיל המעבר - החיפוש אחר איזון מחדש
	20:00-21:30	ענבר צאיג	פסיכותרפיה ייעודית לגיל המעבר
15.9.22	19:00-19:45	מירה ארצי פדן	יוגה נשית כתרגול תומך ומאזן לתקופה רבת שינויים בחיי האישה
	20:00-21:30	דפי רהב הס	מה בין עצב הואגוס וגיל המעבר
22.9.22	19:00-20:30	קרין קידר	גיל המעבר או האביב השני
	20:45-21:30	ענבר צאיג	סיכום הקורס

מרכזת 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.

לימודים: קמפוס רעננה (מכללה עירונית) • קמפוס לב השרון (בי"ח פרדסיה) • קמפוס מקוון (באמצעות הזום)
מנהל ביה"ס: ד"ר עופר פלד 052-2225113 • מ. אדמיניסטרטיבית, עירית 052-2499683
מען למכתבים: ד"ר עופר פלד ת.ד. 266 צור משה 4281000 • פקס: 09-8989291
אתר: www.cbt-school.com • מייל: cbt.school.il@gmail.com



ביה"ס ל-CBT
פרט • משפחה • קהילה

לימוד מקוון: הקורס יתקיים בזום, באופן מקוון. נדרש להיערך עם מחשב הכולל מצלמה ומיקרופון (רצוי להשתמש באוזניות-דיבוריות) 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 4 מפגשים. משך כל מפגש שעתיים וחצי (3 שעות אקדמיות למפגש). סך הכל יכול הקורס 12 שעות אקדמיות.

הקורס יערך באופן מקוון בזום בימי חמישי בערב בין השעות 19:00 ל – 21:30.

מועדים: 1.9.22, 8.9.22, 15.9.22, 22.9.22 (תאריך חלופי במקרה של ביטול: 29.9.22).

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

עלויות:

לנרשמים עד תאריך 15.8.22

950 ש"ח כולל מע"מ.

לנרשמים מתאריך והלאה 16.8.22

1,200 ש"ח כולל מע"מ.

ניתן לבטל את הרישום לקורסים עד תאריך 16.8.22 ולקבל החזר מלא של שכ"ל,

לאחר מכן 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 לעיריית, 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 בגיל המעבר 1.9.22

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 מקוון לטיפול אינטגרטיבי בנשים סביב מעגל הפיריון.

- ♦ 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 15.8.22:
950 ₪ כולל מע"מ.

רישום מאוחר מתאריך 16.8.22:
1,200 ₪ 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 _____