



**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 וגיל המעבר

### **קורס מקוון בהנחיית גב' ענבר פריד צאיג – פתיחה אוקטובר 2021**

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 גיל המעבר) הם אירועים ביולוגיים ייחודיים בחיי האישה המתאפיינים בתנודות בהורמוני המין שעלולות לעורר בנשים שונות 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 וחוסר אונים, חוויות 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 פסיכולוגיים 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 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
- גיל המעבר

נתבונן באופן פרטני ומקיף על כל צומת פריון משלושה אספקטים שונים:

**1. ברמה הביולוגית - 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 המלווים כל אירוע פריון ונכיר בקצרה את הפרוצדורות הרפואיות אליהן נחשפת האישה.

**2. ברמה הפסיכולוגית - נשרטט את הדינאמיקות הנפשיות המאפיינות את נשים הניצבות מול אתגרים כאלו.**

- נבין כיצד השינויים ההורמונאליים משפיעים על נפש האישה באופן תקין ומה קורה כשהדברים אינם הולכים כשורה.
- מה חוות נשים מבחינה פסיכולוגית לאורך המחזור החודשי ומהם הקונפליקטים העולים בנפשה של אישה שחוה הפרעה טרום וויסתית.
- מהם התהליכים הפסיכולוגיים המאפיינים את ההחלטה להרות ואילו קשיים נפשיים 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.
- נעסוק בזהות הפסיכולוגית המתגבשת באם הטרייה, נשאל מהי ההסתגלות הנדרשת לאחר הלידה ונשרטט את הדינאמיקות של הפרעות השונות המתפתחות בתקופה זו.
- לסיכום נעסוק באובדנים המאפיינים את תקופת גיל המעבר ובעיבודם.



### 3. ברמה הקלינית - 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 הטיפולים 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. בקורס נסקור את היבטי הטיפול השונים: אינטייק מכוון פריון, יצירת ברית טיפולית ועמדת המטפלת במצבים אלו, לימוד התערבויות ספציפית ורחבות ומניעת הישנות הסימפטומים.

הקורס יסקור כלי טיפול מעולמות תוכן שונים – CBT גל שני, ACT, סכמה-תרפיה, IPT, טיפול מבוסס חמלה, טיפול מבוסס קשיבות וטיפול דינאמי.

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

**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 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.**



**ביה"ס ל-CBT**  
פרט • משפחה • קהילה

**מבנה הקורס:** הקורס בן 14 מפגשים. משך כל מפגש שלוש ורבע שעות (4 שעות אקדמיות למפגש). סך הכל יכלול הקורס 56 שעות אקדמיות.

הקורס יכלול למידה תיאורטית, תרגול מעשי, הצגות מקרה, מפגש עם מטופלות (בזום והקלטות של פגישות) והרצאות אורח על ידי מומחיות בתחום. כרבע מן השעות יוקדשו להדרכה מעשית על מקרים שיוצגו ע"י המשתתפות/ים. ההשתתפות בהדרכות והתייעצות לגבי מקרים הנה תנאי הכרחי וחיוני כחלק מן ההכשרה המעשית אשר מציע הקורס.

הקורס יערך באופן מקוון בזום בימי רביעי בין השעות 14:45-18:00.

**מועדים:** 15.12.21, 24.11.21, 17.11.21, 10.11.21, 3.11.21, 27.10.21, 20.10.21, 29.12.21, 22.12.21, 5.1.22, 12.1.22, 19.1.22, 26.1.22, 2.2.22, 9.2.22 (רזרבי).

**תנאי קבלה ורישום:** הקורס פתוח למטופלות/ים מגישות שונות בעלי/ות תואר במקצוע טיפולי ונסיון טיפולי קודם בעבודה עם נשים.

#### **עלויות:**

**לנרשמים עד תאריך 15.8.2021**

3,500 ₪ כולל מע"מ.

**לנרשמים מתאריך 16.8.2021 והלאה**

3,900 ₪ כולל מע"מ.

ניתן לבטל את הרישום לקורסים עד תאריך 29.9.2021 ולקבל החזר מלא של שכ"ל.,

מתאריך 30.9.2021 לא ניתן יהיה לקבל החזר כספי בעבור ביטול הרישום לקורס.

יש למלא את טופס הרישום ולשלוח במייל לכתובת [cbt.school.il@gmail.com](mailto: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 סביב מעגל הפריון 2021-2022**

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 15.8.21:**  
3500 ₪ כולל מע"מ ב 3 תשלומים

**רישום מאוחר מתאריך 16.8.21:**  
תשלום לקורס 3900 ₪ כולל מע"מ ב 3 תשלומים

את טופס הרישום והמסמכים הנלווים יש לשלוח למייל [cbt.school.il@gmail.com](mailto: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 \_\_\_\_\_