

**איט"ה**  
11472 ת.ד.  
61113 תל אביב  
054-2229878 טלפון  
0774261073 פקס  
itacbt.co.il  
itacbtisrael@gmail.com

האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי  
The Israeli Association for Behaviour  
and Cognitive Psychotherapies



# CBTea and coffee...



**מפגשי איט"ה בימי שישי במרכז**

**תכנית המפגשים השנתית ופרטי ההרשמה 2013-2014**

**מרכז יפה לי, א"י יפה, גני יהושע**

**התכנסות על כוס קפה: בין 09:30 ל – 10:00**

**ההרצאה בין 10:00 ל- 13:00**

## הפרעות טורדניות כפייתיות – הכרזת העצמאות

### ההשלכות הקליניות לשינוי הגדרות הקריטריונים לפי ה DSM-V

ד"ר עודד בן ארוש הוא פסיכולוג קוגניטיבי-התנהגותי. הוא סיים את הכשרתו בבית ספר לפסיכולוגיה MSPP בבוסטון ארה"ב. עם תום ההתמחות המשיך ללימודי פסיכופארמקולוגיה והתמקד במחקר ובטיפול בהפרעות אובססיביות-כפייתיות. כיום הוא המנהל הקליני של המרכז הישראלי לטיפול בהפרעות טורדניות-כפייתיות ועובד ביחידה לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי במרפאה הפסיכיאטרית בבית חולים הדסה.

מטרת ההרצאה הינה להציג את השינוי שעברה ההפרעה הטורדנית כפייתית במהלך השנים עד להופעתה במאי 2013 ב DSM-V כקטגוריה עצמאית תחת השם הפרעות טורדניות כפייתיות, ולדון בהשלכות הקליניות בטיפול בהן.

התיאוריה עליה מבוסס הטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי בהפרעות טורדניות-כפייתיות עברה שינויים בעשור האחרון. על בסיס ידע אמפירי שהצטבר, נראה כי יש מרכיב משותף מבחינה גנטית, אנדופנוטיפית ופיזיולוגית, הנראה בפעילות ברורה במוקדים ספציפיים במח, לפיו ניתן לקבץ הפרעות בהתנהגות ובחשיבה תחת שם כולל אחד - ספקטרום הפרעות הטורדניות כפייתיות. ההפרעות הנכללות בקבוצה הזאת הן הפרעה טורדנית כפייתית, טריכטילומניה, חיטוט גוף (לשעבר השתייך להפרעות שליטה באימפולסים), הפרעת דימוי גוף (לשעבר השתייכה להפרעות סומאטופורמיות) והפרעת אגירה (לא תוארה בעבר כהפרעה בפני עצמה). כמו כן, ב DSM המעודכן נוסף מקום להפרעות התנהגות שונות התואמות את עקרון הפעולה המשותף לכל הפרעות הספקטרום המוזכרות (למשל: קנאה כפייתית והתמכרויות התנהגותיות שונות). תוספת חשובה - אולי אף החשובה ביותר - באה לידי ביטוי ב DSM החדש בהרחבת תתי הסיווג שהיו מוגבלים בעבר לתובנה נמוכה והיום כוללים תובנה ברמה בינונית, נמוכה וללא תובנה, או עם תובנה דלזיונאלית. פרט חדש נוסף הוא תת הסיווג של הפרעה טורדנית כפייתית עם הפרעת טיקים.

על בסיס השינויים האלה יוצגו שיטות טיפול התואמות ספציפית להפרעות הללו, שנבדלות מהטיפול בהפרעות חרדה קלאסיות.

**שימוש בעקרונות CBT בעבודה עם תסמונות הספקטרום האוטיסטי****בתפקוד גבוה**

ד"ר עפר גולן הוא מרצה בכיר וראש היחידה לחקר אוטיזם במחלקה לפסיכולוגיה של אוניברסיטת בר-אילן, ומנחה מקצועי של צוותי האבחון והטיפול ביחידה לתסמונות הספקטרום האוטיסטי בתפקוד גבוה במרכזי "בית אחד" של העמותה לילדים בסיכון בתל-אביב ובכפר סבא.

תסמונות הספקטרום האוטיסטי (Autism Spectrum Disorders – ASD) בתפקוד גבוה, ובכללן תסמונת אספרגר, הן תסמונות נירו-התפתחותיות המאופיינות ביכולות אינטלקטואליות ושפתיות נורמטיביות (ולעתים אף גבוהות), בצד קשיים בתקשורת חברתית ודפוסי התנהגות נוקשים וחזרתיים. מאפייני התסמונות כוללים קושי לזהות רמזים רגשיים וחברתיים ולהיכנס לנעלי הזולת, לקויות בתפקודים ניהוליים כגון תכנון והתגמשות, הכללה מוגבלת, וכן תשומת לב רבה לפרטים והבנה טובה של דפוסים וחוקים.

עם העלייה המשמעותית בשכיחות תסמונות הספקטרום האוטיסטי (עד כדי 1% ויותר מהאוכלוסייה), גובר הצורך לספק מענה טיפולי מותאם לאוכלוסייה זו. עם זאת, המאפיינים שתוארו לעיל מקשים על ילדים ובוגרים עם ASD להיעזר בפסיכותרפיה בתפישתה הקלאסית, אך תואמים לא מעט את האופי של עבודה קוגניטיבית התנהגותית. ההרצאה תתאר את מאפייני התסמונות והתאוריות הקוגניטיביות העומדות בבסיסן, אתגרים טיפוליים המאפיינים קבוצה זו בילדות, בגיל ההתבגרות, ובבגרות, ודרכי טיפול מבוסס ראיות המשמשות בעבודה עם בני משפחותיהם.

## טיפול בהפרעות שינה בילדות: היבטים התפתחותיים, פסיכופתולוגיה ועקרונות

## מנחים

פרופ' אבי שדה הוא פסיכולוג קליני, ופרופ' לפסיכולוגיה בבית הספר למדעי הפסיכולוגיה באוניברסיטת ת"א. פרופ' שדה מנהל את המעבדה להפרעות שינה בתינוקות וילדים וראש המגמה הקלינית של הילד. פרופ' שדה פרסם למעלה ממאה מאמרים מדעיים בתחומים השונים של התפתחות ופסיכופתולוגיה עם דגש על השינה והפרעות השינה בתינוקות וילדים. כמו כן, פרופ' שדה פרסם את הספר "לישון כמו תינוק" בהוצאת ידיעות אחרונות ובתרגומו *Sleeping like a baby*, בהוצאת Yale University Press.

השינה עוברת תהליך מואץ של התפתחות בילדות המוקדמת והופכת לשינה רציפה שמרוכזת בלילה. ילדים רבים מתקשים להגיע לשינה רציפה וסובלים מקיצות רבות וקשיי להירדם בתחילת הלילה או במהלך הלילה. להפרעות השינה השלכות שליליות על התפקוד הקוגניטיבי והרגשי של הילד. קיים קשר הדוק בין הפרעות השינה לפסיכופתולוגיה התפתחותית. בטיפול בהפרעות שינה בילדות יש צורך להתבסס על ידע התפתחותי ורפואי הקשורים לאטיולוגיה של הפרעות השינה ועל טכניקות טיפוליות המבוססות על הדרכת ההורים ועבודה ישירה עם הילד בהתאם לנסיבות. בהרצאה יוצגו מספר מקרים להדגים נושאים אלה בהרצאה יוצגו מספר מקרים להדגים נושאים אלה ויודגם כיצד ניתן לטפל בהפרעות מסוג זה.

**טכניקות חדשניות בטיפול קוגניטיבי התנהגותי בחרדה חברתית**

ד"ר עידן אדרקה הוא פסיכולוג קליני ומרצה לפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה. הוא מתמחה בהפרעות חרדה עם דגש על חרדה חברתית. ד"ר אדרקה ערך מחקר על חרדה חברתית והפרעה פוסט-טראומטית באוניברסיטת בוסטון ובמרכז להפרעות חרדה של דיוויד ברלאו. את ההתמחות שלו השלים בהרווארד מדיקל סקול שם קיבל הכשרה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי ובטיפול קבלה ומחויבות (ACT - Acceptance and Commitment Therapy).

לאורך השנים התפתח הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי בחרדה חברתית והתרחק מהמודל הקלאסי לפיו עיקר הטיפול נסוב סביב תכנון חשיפות על פי היררכיה וטיפול תוך הסתמכות על דפי מחשבות. כיום, מטפלים בחרדה חברתית מצלמים בווידאו את המטופלים במהלך פגישות וצופים בווידאו יחד עם המטופלים, מזמינים זרים כדי לבצע חשיפות במהלך הפגישה, חוזרים על סיטואציות חברתיות עם ובלי התנהגויות מגוננות, עובדים על טראומות חברתיות ומעבדים אותן בפגישה, מתרגלים עם המטופלים הפניית קשב חיצונית בסיטואציות חברתיות ועוד.

בהרצאה נסקור טכניקות חדשניות אלו, וכיצד אנו יכולים להשתמש בהן בכדי להרחיב את הרפרטואר הטיפולי ולהגדיל את יעילות הטיפול. כמו כן נדון במודל הקוגניטיבי של חרדה חברתית של דיוויד קלארק וביתרונות הטיפול בחרדה חברתית על פי מודל זה. נסקור את הטכניקות הטיפוליות הנגזרות מהמודל, הרציונל הטיפולי, המלצות ליישום בטיפול פרטני, טעויות נפוצות והתאמה לטיפול בהפרעות נוספות (כמו הפרעה פוסט-טראומטית, BDD ועוד).

## ספח ההרשמה למפגשי איט"ה במרכז

חברי איט"ה, כולל חברים מתעניינים, פטורים מתשלום, אך **חובה להירשם מראש** למפגשים בהם הוא מעוניין אצל הגב' תימור גביש, מזכירת איט"ה בכתובת מייל:  
itacbtisrael@gmail.com או בטלפון (להשאיר הודעה): 054-2229878

עבור נרשמים שאינם חברי איט"ה, התעריף הוא 100 ₪ עבור מפגש אחד, או 350 ₪ לכל הסדרה (4 מפגשים).

לסטודנטים במקצועות טיפוליים (מאוניברסיטאות, מכללות ותוכניות הכשרה ב-CBT בחסות איט"ה ומתמחים בפסיכולוגיה ופסיכיאטריה ובהצגת תעודה מתאימה) התעריף הוא 80 ₪ לפגישה בודדת ו- 250 ₪ לכל הסדרה.

מועד סיום ההרשמה: עד שבוע לפני ההרצאה.

את התשלום יש לשלוח מראש למזכירת איט"ה, הגב' תימור גביש

ת.ד. 11472

תל אביב 6111302

אנא רשמו את השיק לפקודת איט"ה בלבד.

אני מעוניינת/ להירשם למפגשי CBT בימי שישי במרכז

אנא ציינו את המפגשים המבוקשים:

מפגש ראשון 18.10.13 \_\_\_\_\_ מפגש שני 20.12.13 \_\_\_\_\_

מפגש שלישי 7.03.14 \_\_\_\_\_ מפגש רביעי 30.05.14 \_\_\_\_\_

שם פרטי ומשפחה \_\_\_\_\_ כתובת \_\_\_\_\_

טלפון \_\_\_\_\_ כתובת מייל \_\_\_\_\_

אנא סמני/ בעיגול: חבר איט"ה \_\_\_\_\_ סטודנט / מתמחה \_\_\_\_\_ אחר \_\_\_\_\_

מצורף צ'ק מספר \_\_\_\_\_ בנק \_\_\_\_\_ לתאריך \_\_\_\_\_

סכום \_\_\_\_\_