



יסודות הטיפול הדיאלקטי התנהגותי (DBT) – קורס שנתי

מרכזת הקורס: דנה ספקטור, מנהלת מכון אופק

מרצות: יולי כרם חנוך ונעמה שוורץ

צוות מכון אופק לטיפול והוראת DBT



DBT (טיפול דיאלקטי התנהגותי) הוא טיפול אינטגרטיבי מבוסס ראיות שפיתחה פרופ' מרשה לינהאן (Linehan) במטרה לשפר את איכות חייהם של אנשים הסובלים מהפרעות קשות בוויסות רגשי. קשיים אלו באים לידי ביטוי בבעיות רגשיות והתנהגותיות מורכבות ובכללן הפרעת אישיות גבולית, טראומה מורכבת וכן התנהגויות של אובדנות ופגיעה עצמית. גישת ה-DBT הוכחה כיעילה גם לטיפול בהפרעות אכילה ובמיוחד בולמוסי אכילה, בהתמכרויות וכן במצבי דיכאון וחרדה. מדובר בגישה טיפולית סיסטמתית ומאורגנת, עם הנחות יסוד ברורות ואסטרטגיות מנחות לטיפול במצבי סערה ומצוקה על רקע קושי מתמשך בוויסות רגשי וחוסר היציבות המתלווה אליו.

לינהאן מצאה שהעוצמתיות הרגשית, על היבטיה השונים, מקשה על המטפלים ועל קיומו של טיפול יעיל. גישות טיפוליות פסיכו-דינאמיות כמו גם גישות קוגניטיביות-התנהגותיות קלאסיות לא נמצאו יעילות מספיק בעבודה עם אוכלוסייה זאת. לינהאן אספה אלמנטים מגישות שונות ובנתה מערך אינטגרטיבי שבו האלמנטים העיקריים המגדירים את הטיפול הדיאלקטי התנהגותי הם התיאוריה ההתנהגותית (הגישה שייכת לגל השלישי של ה-CBT), הפילוסופיה הדיאלקטית ואלמנטים מתוך תורת הזן-בודיהזם - קשיבות (mindfulness). מכאן נגזרים המאפיינים הייחודיים של הגישה; **דיאלקטיקה**, שמשמעותה קירוב בין ניגודים תוך תהליך מתמשך של סינתזה, **וקשיבות**, שמשמעותה התבוננות מכוונת ולא שיפוטית, המהווה עמדה טיפולית כמו גם מיומנות בסיסית עבור המטופלים והמטפלים כאחד. מטרת הטיפול המוצהרת היא: "לבנות חיים ששווה לחיות אותם". העבודה הטיפולית מכוונת לזיהוי, קבלה והבנת הסיבות למצב, לצד לימוד מיומנויות שיאפשרו השגת השינוי הנדרש. כך שגם במצבי קיצון של מצוקה, פוסט טראומה וסבל - ניתן להשיג מטרות ולבנות את החיים הרצויים.

המערך הטיפולי ב-DBT כולל ארבעה אלמנטים עיקריים: טיפול פרטני, לימוד מיומנויות בקבוצה, יעוץ טלפוני וקבוצת הדרכה ותמיכה למטפלים.

בעת הזו בה אנחנו עדיין במצב מלחמה - טראומה קולקטיבית, מורכבת ומתמשכת. כולנו בתוך מצב לא יציב, אנחנו לא בהכרח מווסתים, ישנה עלייה מובנת בעוצמת הסבל, הכאב והייאוש. כמה טוב שיש לנו גישה טיפולית שמתמקדת בהבנת מצבי מצוקה וייאוש אצל אנשים שהמציאות בלתי נסבלת עבורם (אפילו עד כדי רצון למות). יש בגישה התייחסות גם לאתגר המקצועי ולמצוקת המטפל שפוגש מטופלים ומשפחותיהם בתקופת חיים קשה במיוחד ונדרש לתת מענה מקצועי, אחראי ויעיל. גישת ה-DBT מתמקדת בבניית חיים ששווה לחיות אותם, גם אל מול אירועי חיים קשים מנשא.

במקביל לטיפול הפרטני, משתתפים המטופלים והוריהם בקבוצה ללימוד מיומנויות חיים. קבוצת המיומנויות כוללת לימוד 5 מודולים של מיומנויות (שילמדו בהרחבה בסמסטר השני):

1. **מיומנות הקשיבות (mindfulness)**, שהיא מיומנות הליבה ועליה מתבססות במידה רבה המיומנויות האחרות. מיומנות זו מתמקדת באימון לתשומת לב מודעת ללא שיפוטיות.
2. **מיומנות הוולידציה**, עם דגש על היכולת לוולידציה עצמית.
3. **מיומנויות ליעילות בקשרים בינאישיים**: מיומנויות אלה מבוססות על הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית ומתמקדות בדרכים יעילות לבקש ולסרב ובזיהוי מיתוסים לגבי קשרים בינאישיים.

4. **מיומנויות לוויסות רגשי** : גם מיומנויות אלה מבוססות על הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית ומתמקדות במודל הרגשי, זיהוי רגשות, הגברת רגשות חיוביים, זיהוי מיתוסים לגבי רגשות ומשפטי עידוד.
5. **מיומנויות לעמידות במצבי מצוקה** : ריכוז מיומנויות מסוגים שונים להתמודדות עם מצבי משבר אקוטיים וכן עבודה על קבלה רדיקלית של המציאות.

בסמסטר א' נלמד את החלק התיאורטי של גישת הטיפול הדיאלקטי התנהגותי (DBT). נתייחס לדוגמאות שיביאו המרצה והמשתתפים, נראה סרטוני הדגמה, נתרגל את האסטרטגיות המרכזיות. יידרש תרגול גם בין הפגישות.

מטרות הקורס – סמסטר א' :

- הבנת המושג הפרעה בוויסות רגשי אל מול האבחנה של הפרעת אישיות גבולית.
- הבנת הרציונל והרקע התיאורטי של גישת ה-DBT: התיאוריה הביו-סוציאלית.
- הבנת המערך הטיפולי : טיפול פרטני, לימוד מיומנויות, קשר בין פגישות, מפגשי עמיתים.
- לימוד הגישה הטיפולית הפרטנית : עקרונות בסיסיים, הנחות יסוד, מטרות הטיפול.
- לימוד אסטרטגיות הטיפול : דיאלקטיקה, ולידציה ופתרון בעיות.

בסמסטר ב' נתמקד בלימוד חווייתי של מיומנויות DBT, כולל התנסות של המשתתפים בהנחיית קבוצת המיומנויות. לקראת שלב זה בהכשרה יקבלו הלומדים את הפרוטוקול המלא כפי שתורגם והותאם ע"י צוות מכון אופק, כולל דפי הנחיה ועזרי הוראה עבור מנחי קבוצות. המשתתפים יתנסו בשימוש במיומנויות על עצמם, כולל תרגול בין הפגישות, ובנוסף יתנסו בפועל בהנחיית המיומנויות לקבוצת המשתתפים, מה שידרוש קריאה והכנת החומר.

קבוצת הלימוד תקנה למשתתפים היכרות עם חלק מהמיומנויות שמלמדים מטופלים ב-DBT. מיומנויות אלה מהוות אלמנט מרכזי ואינטגרלי במערך הטיפול הדיאלקטי התנהגותי. בנוסף, הקבוצה תאפשר למשתתפים לימוד כלים שיכולים להיות לעזר עבורם באופן אישי, וכן להוות חלק ממערכי טיפול אחרים.

מטרות הקורס – סמסטר ב' :

- לימוד הרציונל והגישה ללימוד מיומנויות, תוך מתן דוגמאות על-ידי המרצות והמשתתפים.
- התנסות חווייתית בלימוד מיומנויות ה-DBT: קשיבות (mindfulness), ולידציה עצמית, ויסות רגשי, עמידות במצוקה ויעילות בינאישית. כולל התנסות של הלומדים בהנחיית קבוצת המיומנויות.

*מפגשי המיומנויות לא יוקלטו במלואם.

*בהתאם למס' הנרשמים ייתכן והכיתה תחולק לשתי קבוצות.

תנאי קבלה: הקורס מיועד לאנשי מקצוע בבריאות הנפש, העוסקים בפסיכותרפיה, המעוניינים לרכוש מומחיות בגישה מבוססת ראיות (Evidence-based) לטיפול באוכלוסיות עם קשיים מורכבים.

קהל היעד המקצועי: פסיכולוגים העוסקים בעבודה קלינית (מומחים ומתמחים), עובדים סוציאליים בעלי תואר שני וניסיון טיפולי, מטפלים באמצעות אומנויות (הבעה ויצירה) בעלי תואר שני וניסיון טיפולי, פסיכיאטרים. דיאטניות קליניות, אנשי סיעוד, חינוך ושיקום העובדים במסגרות בריאות הנפש ו/או שייכים לצוות DBT קיים. בקשות חריגות ישקלו – ניתן לשלוח בקשה למייל של יולי כרם חנוך - yulik2@gmail.com.

דרישות הקורס: נוכחות בשיעורים, מצלמה פתוחה, תרגול בין הפגישות. בסמסטר השני גם הכנת חומר והנחייתו בקבוצה, תרגול בשיעורים.

המרצות :

יולי כרם חנוך (M.S.W) עובדת סוציאלית עם הכשרה בפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס. מטפלת בגישה הדיאלקטית התנהגותית במסגרת מכון אופק. ממקימות המכון הירושלמי לטיפול DBT. מנחה קבוצות מיומנויות DBT, מדריכה ומלמדת DBT בשירות הציבורי והפרטי.
נעמה שוורץ (M.S.W), עובדת סוציאלית קלינית ופסיכותרפיסטית. מטפלת בגישה הדיאלקטית התנהגותית במסגרת מכון אופק. מרכזת את קבוצות הקשיבות במכון אופק, מנחה קבוצות מיומנויות למטופלים, הורים ואנשי מקצוע. מדריכה ומלמדת DBT בשירות הציבורי והפרטי.

הקורס יתקיים בזום

מבנה הקורס: הקורס בן 28 מפגשים. משך כל מפגש 3 שעות אקדמיות (סה"כ 84 שעות אקדמיות).

הקורס יחל ב- 15/10/26 ויסתיים ב- 3/6/27 ויתקיים בין השעות 15:00 לבין 17:30 בימי חמישי בשבוע בזום,

תאריכי הקורס: 15.10.26, 22.10.26, 29.10.26, 5.11.26, 12.11.26, 19.11.26, 26.11.26, 17.12.26, 24.12.26, 31.12.26, 7.1.27, 14.1.27, 21.1.27, 28.1.27, 18.2.27, 25.2.27, 4.3.27, 11.3.27, 18.3.27, 25.3.27, 1.4.27, 8.4.27, 15.4.27, 6.5.27, 13.5.27, 20.5.27, 27.5.27, 3.6.27

• ימי הלמידה בזום יוקלטו ויהיו זמינים לצפייה למשך חודש ממועד השיעור.

הקורס אינו מוכר לגמול השתלמות.

הקורס הינו באישור איט"ה - אגודה ישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי ובחסות מלאה של היחידה לפיתוח מקצועי, הפקולטה לחינוך אוניברסיטת בר אילן.

עלות הקורס 6500 ₪ כולל מע"מ. הנחה של 5% (6175 ₪) לנרשמים לפני סוף חודש יוני 2026.

ניתן לבטל הרשמה עד שלושה שבועות לפני תחילת הקורס ואז יוחזר התשלום במלואו, לאחר מכן לא ניתן לבטל והתשלום לא יוחזר.

את התשלום יש להסדיר באשראי או בצקים, יש לצורך זאת להתקשר ליעקב סיני 0522224959

לפרטים והרשמה יש לפנות: ליעקב סיני 'התוכנית הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי'

מצולות ים 21 גבעתיים 53488 טלפונים: 03-5713902, 03-7314415, 052-2224959

<https://www.cbtyakovsinai.com/> Yakov@cbtyakovsinai.com