



יסודות ה-DBT – קורס תיאורטי סמסטר א'

טיפול דיאלקטי התנהגותי – קורס סמסטריאלי

מרצה: דנה ספקטור - מנהלת מכון אופק

DBT (טיפול דיאלקטי התנהגותי) הוא טיפול אינטגרטיבי מבוסס ראיות שפיתחה פרופ' מרשה לינהן (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 סיסטמטית ומאורגנת, עם הנחות יסוד ברורות ואסטרטגיות מנחות לטיפול במצבי סערה ומצוקה על רקע קושי מתמשך בוויסות רגשי וחוסר היציבות המתלווה אליו.

לינהן 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. לינהן אספה אלמנטים מגישות שונות ובנתה מערך אינטגרטיבי שבו האלמנטים העיקריים המגדירים את הטיפול הדיאלקטי התנהגותי הם התיאוריה ההתנהגותית (נחשבת לגל השלישי של ה-CBT), הפילוסופיה הדיאלקטית ואלמנטים מתוך תורת הזן-בודהיזם - קשיבות (mindfulness). מכאן נגזרים המאפיינים הייחודיים של הגישה; **דיאלקטיקה**, שמשמעותה קירוב בין ניגודים תוך תהליך מתמשך של סינתזה, ו**קשיבות**, 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 במצב מלחמה - טראומה קולקטיבית, מורכבת ומתמשכת. כולנו בתוך מצב לא יציב, אנחנו לא בהכרח מווסתים, ישנה עלייה מובנת בעוצמת הסבל, הכאב והיאוש. כמה טוב שיש לנו גישה טיפולית שמתמחה בתחום ומתמקדת בהבנת מצבי מצוקה ויאוש 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 מנשוא.

במקביל לטיפול הפרטני, משתתפים המטופלים והוריהם בקבוצה ללימוד מיומנויות חיים. קבוצת המיומנויות כוללת לימוד 4 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.

במהלך סמסטר א' בקורס 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.

דנה ספקטור (M.S.W) – מנהלת מכון אופק, עובדת סוציאלית. מטפלת בגישה הדיאלקטית התנהגותית (DBT) במסגרת 'מכון אופק'. מלמדת ומדריכה אנשי מקצוע מתחום הפסיכותרפיה והחינוך. מנחה קבוצות ללימוד מיומנויות DBT למטופלים, הורים ולאנשי מקצוע. מלמדת ומדריכה בגישת ה-DBT ב'מכון אופק' ובמסגרות ציבוריות ופרטיות.

הקורס יתקיים בזום, ויהיו בו 2 מפגשים פרונטליים בכל סמסטר.

מבנה הקורס: הקורס בן 14 מפגשים. משך כל מפגש 3 שעות אקדמיות (סה"כ 42 שעות אקדמיות).

הקורס יחל ב- 31.10.24 ויסתיים ב- 13.2.25, ויתקיים בין השעות 15:00 לבין 17:30 בימי חמישי בשבוע בזום. תאריכי הקורס: 31.10.24, 7.11.24, 14.11.24, 21.11.24, 28.11.24, 5.12.24, 12.12.24, 19.12.24, 9.1.25, 16.1.25, 23.1.25, 30.1.25, 6.2.25, 13.2.25 (26.12.24 ו- 2.1.25 – חנוכה. לא יתקיימו שיעורים).

• 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 3200 ₪ כולל מע"מ. הנחה של 5% לנרשמים לפני סוף חודש יוני 2024.

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

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

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

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