

DBT - תכנית הכשרה דו שנתית

צוות הוראה: ד"ר יפעת כהן ודנה ספקטור

היקף הקורס: 168 שעות אקדמיות, 4 סמסטרים למשך שנתיים

תיאור הקורס:

הפרעות אישיות בכלל והפרעת אישיות גבולית בפרט מהוות אתגר למאבחן, לתיאורטיקן ולמטפל. מאפיינים של אי יציבות אפקטיבית, התנהגותית, בין אישית ולעיתים אף קוגניטיבית ופיזיולוגית באים לידי ביטוי בין השאר בתנודתיות מצב הרוח, אימפולסיביות, יחסים בינאישיים שבירים, העדר אמון בעצמי ובאחר, בלבול בזהות, התנהגות ברת סיכון, בעיות בריכוז, בעיות סומטיות וקשיים בשינה ובאכילה. העוצמתיות הרגשית, על היבטיה השונים, מהווה מוקד קושי משמעותי עבור מטפלים. שכן, גישות טיפוליות פסיכודינאמיות כמו גם גישות קוגניטיביות-התנהגותיות קלאסיות אינן נמצאו יעילות מספיק בעבודה עם אוכלוסייה זאת.

מטרת הטיפול הדיאלקטי התנהגותי (DBT) היא "לחיות חיים ששווה לחיות אותם". גישה טיפולית זו, אשר פותחה על-ידי הפסיכולוגית האמריקאית פרופ' מרשה לינהן, נבדקה במחקרים מבוקרים רבים, בארה"ב ובאירופה. הגישה הוכחה כיעילה באופן ברור לטיפול באנשים הסובלים מהפרעת אישיות גבולית והתנהגות של פגיעה עצמית. כמו כן, נמצאה יעילות גם בטיפול בהפרעות אכילה, מצבי דיכאון וחרדה, וכן בקרב אנשים הסובלים מהתמכרות לחומרים. טיפול באמצעות DBT נמצא יעיל בקרב מבוגרים ומתבגרים.

טיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT) מהווה גישת טיפול אינטגרטיבית הכוללת שימוש באלמנטים מתוך גישות טיפוליות שונות: הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית, התמיכתית והפסיכודינאמית (במיוחד גישת העצמי והגישה האינטרסובייקטיבית), וכן אלמנטים מתוך תורת הזן-בודהיזם. האלמנטים העיקריים המגדירים את הטיפול הדיאלקטי התנהגותי הם התיאוריה ההתנהגותית, קשיבות (mindfulness) והפילוסופיה הדיאלקטית.

טיפול DBT מציע הוליצם וסינתזה. המאפיינים הייחודיים של הגישה הם 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. קיים דגש על קבלה בבסיס לשינוי, וסינתזה בין תפיסה של תורת הזן-בודהיזם לבין תפיסות פסיכולוגיות מערביות. המערך הטיפולי ב-DBT כולל ארבעה אלמנטים עיקריים:

- טיפול פרטני
- לימוד מיומנויות בקבוצה
- יעוץ טלפוני
- קבוצת הדרכה ותמיכה למטפלים

במקביל לטיפול הפרטני, משתתפים המטופלים בקבוצה ל**לימוד מיומנויות חיים**, הכוללת לימוד 4 מודולות של מיומנויות:

1. מיומנות **הקשיבות** (mindfulness) – מיומנות הליבה ועליה מתבססות במידה רבה המיומנויות האחרות. מיומנות זו מתמקדת באימון לתשומת לב מודעת ללא שיפוטיות. בנוסף, יש התייחסות גם לקשיבות בקשר ולתיקוף עצמי.
2. מיומנויות **ליעילות בקשרים בינאישיים** – מיומנויות המבוססות על הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית (CBT) ומתמקדות בדרכים יעילות לבקש ולסרב, לצד רכישת יכולת לזיהוי ואתגור מיתוסים לגבי קשרים בינאישיים.
3. מיומנויות **לויסות רגשי** – מיומנויות אלה מבוססות גם הן על הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית ומתמקדות במודל הרגשי, זיהוי רגשות, הגברת רגשות חיוביים, זיהוי מיתוסים לגבי רגשות ומשפטי עידוד.
4. מיומנויות **לעמידות במצבי מצוקה** – ריכוז מיומנויות מסוגים שונים להתמודדות עם מצבי משבר אקוטים, וכן עבודה על קבלה רדיקלית של המציאות.

בשנה הראשונה לקורס נלמד ונתרגל את האלמנטים העיקריים בטיפול הפרטני. במהלך הלימוד התיאורטי נזמין הבאת מקרים מהקליניקה סביב החומר הנלמד לצורך הדגמה והטמעה. נתייחס לדוגמאות שיביאו המרצות והמשתתפים, גם דרך סרטוני הדגמה.

בשנה השנייה לקורס נתרגל את לימוד המיומנויות באופן חוויתי, בדומה להנחיית קבוצות המטופלים. כחלק מההתנסות הדידקטית במיומנויות, המשתתפים יתבקשו לתרגל בין המפגשים ולהנחות במפגש. לאחר סיום הלימוד התיאורטי ולימוד המיומנויות נקיים מפגשי הדרכה על מקרים מהקליניקה של המשתתפים.

מטרות הקורס:

בשנת הלימודים הראשונה – קורס תיאורטי מורחב:

- סקירת גישות תיאורטיות וטיפוליות להפרעת אישיות גבולית והבנת המושג הפרעה בוויסות רגשי מבחינה פסיכולוגית ונירוביולוגית.
- הבנת הרציונל והרקע התיאורטי של גישת ה-DBT: התיאוריה הביוסוציאלית.
- הבנת המערך הטיפולי: טיפול פרטני, לימוד מיומנויות, קשר בין פגישות, מפגשי עמיתים ולימוד מיומנויות עבור ההורים.
- עקרונות בסיסיים, הנחות יסוד, מטרות הטיפול.
- לימוד הגישה הטיפולית הפרטנית: חוזה טיפולי, עבודה עם המטופלת האובדנית, עבודה על קרעים וקשיים בקשר הטיפולי.
- לימוד ותרגול האסטרטגיות הטיפוליות: דיאלקטיקה, ולידציה ואנליזה פונקציונלית.
- לימוד הרציונל והגישה ללימוד מיומנויות.
- שילוב התייעצויות קצרות ודיון על מטופלים לפי נושאי הלימוד.
- במהלך הקורס נציג סרטוני הדגמה של אסטרטגיות טיפוליות: חוזה טיפולי, דיאלקטיקה, ולידציה, אנליזה פונקציונלית ופתרון בעיות. כמו כן, יערכו מספר תרגולים בנושאים אלה.

בשנת הלימודים השנייה – לימוד מיומנויות והדרכה:

במידה ויידרש הכיתה הגדולה תחולק (בהתאם למס' המשתתפים)

- לימוד חווייתי של מיומנויות DBT: קשיבות (mindfulness), ולידציה עצמית, ויסות רגשי, עמידות במצוקה ויעילות בינאישית. 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 ממערבי טיפול אחרים.
- הדרכה קבוצתית על מטופלים מהקליניקה של המשתתפים.

***הקורס יקנה למשתתפים בסיס תיאורטי רחב של הגישה הדיאלקטית התנהגותית**

***משתתפי הקורס יקבלו את פרוטוקול המיומנויות**

אודות מרצות הקורס:

ד"ר יפעת כהן, M.D. פסיכיאטרית מומחית לילדים ונוער (בי"ח גהה, 1991) ופסיכותרפיסטית (החוג לפסיכותרפיה ולימודי המשך של החוג, אונ' ת"א). מנהלת מרפאת בריאות הנפש של משרד הבריאות (1996-2006) מקימה ומנהלת מכון 'אופק' –מרכז ללימוד וטיפול DBT (2007-2022). מרצה ומדריכה בחוגים ללימודי המשך של פסיכיאטריה של הילד והמתבגר באוניברסיטת ת"א (1994-2018), מרצה בתוכנית הישראלית לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי של איט"ה ומדריכה רשומה באיט"ה. מרצה במכון מפרשים של המכללה האקדמית ת"א יפו. מלמדת ומדריכה בגישת DBT במכון 'אופק' ובמסגרות אקדמיות, ציבוריות (של משרד הבריאות ומשרד הרווחה) ופרטיות.

גב' דנה ספקטור, M.S.W., עובדת סוציאלית. מנהלת מקצועית של מכון אופק. מטפלת בבני נוער ומבוגרים. מדריכה הורים. מנחה קבוצות ללימוד מיומנויות DBT למטופלים, הורים ולאנשי מקצוע. מלמדת ומדריכה אנשי מקצוע מתחום הפסיכותרפיה והחינוך במכון אופק ובמסגרות ציבוריות ופרטיות. מרצה בתוכנית הישראלית לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי של איט"ה ובתוכנית מפרשים במכללה האקדמית ת"א יפו.

פרטים נוספים:

- הקורס יהיה מקוון ברובו; יערכו 2 מפגשים פרונטליים במכללה בכל סמסטר.
- היקף הקורס הוא 168 שעות אקדמיות – 4 סמסטרים, 14 מפגשים בכל סמסטר. כל מפגש הינו בהיקף של 3 שעות אקדמיות.
- ההרצאות והתרגולים במהלך החלק התיאורטי יערכו לסירוגין ע"י ד"ר יפעת כהן וגב' דנה ספקטור.
- שנה ב' של התכנית תתמקד בלימוד ותרגול מיומנויות וכן הדרכה קבוצתית אשר תתקיים במתכונת של קבוצה קטנה (עד 15 משתתפים). במידה ויהיה צורך הכיתה הגדולה תפוצל לשתי קבוצות בהנחיה קבועה של ד"ר יפעת כהן וגב' דנה ספקטור.

מועדי ההכשרה שנה א':

שנה א, סמסטר א: 14 מפגשים בימי שלישי, בין השעות 09:30-12:00, בתאריכים: 28.10.25 (פרונטלי), 04.11.25, 11.11.25, 18.11.25, 25.11.25, 02.12.25, 09.12.25 (פרונטלי), 16.12.25, 23.12.25, 30.12.25, 06.01.26, 13.01.26, 20.01.26, 27.01.26.

שנה א, סמסטר ב: 14 מפגשים בימי שלישי, בין השעות 09:30-12:00, בתאריכים: 03.03.26 (פרונטלי), 10.03.26, 17.03.26, 24.03.26, 31.03.26, 14.04.26, 21.04.26 (לא יתקיים שיעור), 28.04.26 (פרונטלי), 12.05.26, 19.05.26, 26.05.26, 02.06.26, 09.06.26, 16.06.25, 23.06.25.

- **דרישת נוכחות:** זכאות לתעודת סיום הקורס מותנית בנוכחות ב%75 מסך מהמפגשים.
- בסיום הקורס יקבלו המשתתפים תעודה מטעם מכון מפרשים לחקר והוראת הפסיכותרפיה והמכללה האקדמית תל אביב יפו.

מועדי הקורס בשנה ב' יתפרסמו לקראת סוף שנת הלימודים תשפ"ד.

קהל יעד:

פסיכולוגים מומחים ומתמחים, עובדים סוציאליים קליניים או עובדים סוציאליים בעלי תואר שני עם ניסיון בעבודה טיפולית, מטפלים בהבעה ויצירה בעלי תואר שני, פסיכיאטרים, קרימינולוגים קליניים ויישומיים, סטודנטים לתואר שני בפסיכולוגיה.

עלות ההכשרה דו-שנתית: ₪ 11,400

עלות עבור כל שנת לימודים הינה ₪ 5700.

ביצד נרשמים:

- ניתן לשלוח מייל הכולל את שמכם המלא, מספר טלפון לחזרה, ושם הפעילות בה אתם מתעניינים לכתובת: Mifrasim@mta.ac.il
- לשאלות ובירורים נוספים ניתן להתקשר במספר : 0525438064
- ליצירת קשר דרך אפליקציית WhatsApp - [לחצו כאן](#)

ספרים מומלצים:

1. Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Linehan, M.M .New York: The Guilford Press ,1993a.
2. The Dialectical Behavior Therapy Primer – How DBT can inform clinical practice. B. S. Brodsky & B. Stanley. John Wiley, 2013.
3. Doing Dialectical Behavior Therapy – A Practical Guide. K. Koerner. Guilford Press. 2012.
4. DBT Principles in Action-Acceptance, Change, and dialectics. Charles R. Swenson. Guilford Press. 2016.
5. The Buddha and the Borderline: My Recovery from Borderline Personality Disorder through Dialectical Behavior Therapy, Buddhism, and Online Dating. Kiera Van Gelder, 2010.
6. Dialectical Behavior Therapy in Private Practice. Marra, T. Oakland, CA, US: New Harbinger ,2005.
7. DBT made simple: A step- by-step Guide to Dialectical Behavior Therapy_Dijk, S. V. Oakland, CA, New Harbinger Publications ,2012.

ספרים אודות מתבגרים:

8. Dialectical Behavior Therapy With Suicidal Adolescents. Jill H. Rathus, Alec L. Miller & Marsha M. Linehan. Guilford Press. 2007.
9. Dialectical Behavior Therapy for At Risk Adolescents. P. Harvey & B. H. Rathbone. 2013.
10. Helping teens who cut – Understanding and ending self injury. M. Hollander. Guilford Press. 2008.

DBT – מאמרים כלליים:

11. Linehan, M. M. (1987). "Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder: Theory and method." Bulletin of the Menninger Clinic 51(3): 261-276.
12. Linehan, M. M., H. E. Armstrong, et al. (1991). "Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients." Archives of General Psychiatry 48: 1060-1064.

13. Linehan, M. M., D. A. Tutek, et al. (1994). "Interpersonal Outcome of Cognitive Behavioral Treatment for Chronically Suicidal Borderline Patients." The American Journal of Psychiatry 151(12): 1771-1776.
14. Koerner, K. and M. M. Linehan (2000). "Borderline Personality Disorder: Research on dialectical behavior therapy for patients with borderline personality disorder." Psychiatric Clinics of North America 23(1): 151-16
15. Verheul, R., L. M. C. v. d. Bosch, et al. (2003). "Dialectical Behavior Therapy for Women with Bordeline Personality Disorder." British Journal of Psychiatry 182: 135-140.
16. Bosch, L. M. C. v. d., M. W. J. Koeterb, et al. (2005). "Sustained efficacy of dialectical behaviour therapy for borderline personality disorder " Behaviour Research and Therapy 43(9): 1231-1241.
17. Amner, K. (2012). "The Effect of DBT Provision in Reducing the Cost of Adults Displaying the Symptoms of BPD." British Journal of Psychotherapy 28(3): 336-352.
18. King, J.C., Hibbs, R., Saville, C.W.N., Swales, M.A. (2018). The survivability of dialectical behavior therapy programmes: a mixed methods analysis of barriers and facilitators to implementation within UK healthcare settings. *BMJ Psychiatry*, 18:302-313.
19. Ougrin, D., Tranah, T., Moran, P., & Rosenbaum Asarnow, J., (2015). Therapeutic interventions for suicide attempts and self-harm in adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 54(2), 97-107.