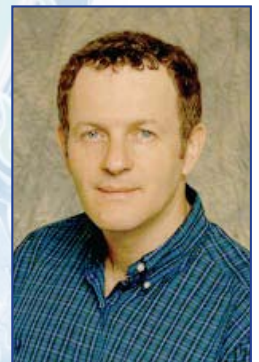


טיפול קוגניטיבי מבוסס מיינדפולנס (קשיבות) לשיפור הויסות הרגשי בדיכאון ובחרדות



סדנא ייחודית למטפלים בהנחיית פרופסור זינדל סגל, ממפתחי MBCT הרצליה 13-14 אוקטובר 2010



פרופי זינדל סגל, פסיכולוג, הינו אחד ממפתחי הטיפול הקוגניטיבי מבוסס הקשיבות. ספריו Depression Mindful Way Through ו- Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression מקדמים את הטיפול הקליני המבוסס על מיינדפולנס בתחום הפסיכיאטריה ובריאות הנפש. פרופי סגל מקיים את מושב קמרון ווליסון בלימודי הפרעת דיכאון והוא מרצה לפסיכיאטריה ופסיכולוגיה באוניברסיטת טורונטו. הוא מנחה סדנאות מוכר ומוערך בעולם, משלב תובנות הן מהספרות האקדמית והן מהתרגול המעשי של מיינדפולנס באופן מקצועי ומקורי. למידע נוסף, פנו לאתר www.mbct.com.

מהו טיפול MBCT ?

טיפול קוגניטיבי מבוסס קשיבות (MBCT) הינו תוכנית טיפול מובנית המבוססת על שמונה מפגשים, במסגרת קבוצתית, לאנשים הסובלים מהפרעות מצב רוח והפרעות חרדה חוזרות. התוכנית, לצד שינויים מסויימים, מתאימה גם לטיפולים פרטניים. הגישה משלבת טיפול קוגניטיבי, טכניקות טיפוח קשיבות (מיינדפולנס) ותרגילי מדיטציה. במהלך הטיפול המטופל לומד להכיר ולפתח קשר חדש עם הלכי הרוח המאפיינים הפרעות מצב רוח. בדרך זו הוא לומד לאפשר למצבי הרוח, מחשבות ותחושות מעוררי מצוקה, להגיע ולחלוף מבלי להאבק בהם. המטופל לומד להתבונן בחוויה הרגעית באופן שונה, לקחת מרחק, לראות שמחשבה אינה מציאות וללמוד לזהות בחוויה הרגעית גם דברים טובים. בדרך זו ההתמודדות עם קשיים אפקטיבית יותר ומלווה בכחות טלטלות רגשיות. המטופל לומד גם שהחלמה מדיכאון היא בעצם תרגול יומיומי של קשיבות. ממצאים קליניים מצביעים על כך ש MBCT מפחית את שיעורי השנות הפרעות מצבי רוח בכ 50%. גישה טיפולית זו זכתה לאחרונה גם לתמיכתו של המכון הלאומי למצויינות קלינית בבריטניה.

מטרת הסדנא

הכרות מקרוב עם MBCT, דרך שילוב בין לימוד תאורטי והתנסות מעשית. חקירת היישום הקליני לצד תרגילי קשיבות באמצעות מדיטציה מודרכת, סימולציה של מפגשי מטפל מטופל וקטעי וידאו של שיעורי MBCT שהתקיימו בפועל.

במהלך הסדנא:

- נשמע סקירה של מבנה ה- MBCT ושל משימות הליבה הטיפוליות המלוות כל אחד ממפגשי התוכנית הטיפולית.
- נתרגל שלוש צורות של אימון מיינדפולנס בהן משתמשים במהלך MBCT: סריקת גוף (Body Scan), התבוננות בנשימה (Mindfulness of the Breath), ומרווח נשימה בן שלוש דקות (Three Minute Breathing Space).
- נלמד על תפקידו של הגוף כמסוף חיוני לקבלת רגשות ולעבודה עימן.
- נבין טוב יותר את מבנה הרשתות העצביות במח הקשורות להפעלת תהליכי מטה-קוגניציה המאפשרים ויסות רגשי יעיל.

תיאור הסדנא ולוח זמנים

פעילויות נוספות:

יום רביעי, ה-13.10, בין השעות 16:30-17:30
מיינדפולנס וביופיידבק בטיפול הפרטני

הרצאתו של יובל עודד, מהמרכז לטיפול קוגניטיבי התנהגותי ופסיכופיזיולוגי (ביופיידבק), תתמקד בדרכים לחזק את ההיענות לתוכניות טיפול מבוססות מיינדפולנס על ידי שילוב טכניקות ביופיידבק.

יום חמישי, ה-14.10, בין השעות 16:30-17:30
שילוב ביופיידבק עם טיפול קוגניטיבי התנהגותי

הדגמות תוכנת הביופיידבק המתקדמת Alive ע"י Rayn Deluz, טכנולוג ראשי ומנכ"ל חברת Somaticvision ויובל עודד - מפתחי התוכנה.

יום רביעי, 13 באוקטובר, 2010

08:15-09:00 התכנסות וקפה

09:00-09:20 ברכות

יובל עודד, סייפי פתרונות מתקדמים בפסיכולוגיה, מדען ראשי בחברת Somaticvision.

ד"ר צופי מרום, יו"ר איט"ה, ראש תחום טיפול התנהגותי - קוגניטיבי (CBT) במרכז בריאות הנפש גהה.

ד"ר נאוה לויט בינון, היחידה למחקר יישומי בחקר המוח, בית הספר החדש לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי הרצליה.

09:20-12:00 **הרצאת פתיחה מאת פרופ' זינדל סגל**

- למה טיפול קליני מבוסס מיינדפולנס בהפרעות מצבי רוח?
- הקשר בין תרגילי הליכה ב-MBCT למניעת הישנות הדכאון
- תוצאות קליניות מאחורי MBCT והתערבויות מבוססות מיינדפולנס

הפסקה וכיבוד בשעה 10:30

12:00-13:00 **הפסקת צהריים (כולל ארוחת צהריים)**

13:00-16:00 **מבנה התוכנית הטיפולית בת 8 השבועות**

- MBCT - מפגשים 1 עד 3
- טייס אוטומטי
- מתיחות מיינדפולנס והליכה קשבית
- תגובות לקשיים המתעוררים בתרגול
- תרגול מיינדפולנס / סקירת התרגול

הפסקה וכיבוד בשעה 14:30

יום חמישי, 14 באוקטובר, 2010

09:00-12:00 **MBCT - מפגשים 4 ו-5**

- מיינדפולנס במסגרת פסיכותרפיה אינדיבידואלית
- להתחיל את תרגול המיינדפולנס האישי שלך
- מחשבות ומרחב הדיכאון
- הרחבת המודעות לרגשות ולמחשבות
- מרווח נשימה בן שלוש דקות

הפסקה וכיבוד בשעה 10:30

12:00-13:00 **הפסקת צהריים (כולל ארוחת צהריים)**

13:00-16:00 **MBCT - מפגשים 6 עד 8**

- מחשבות אינן עובדות
- מהו "צעד הפעולה" הבא בעקבות מודעות קשבית
- תרגול מיינדפולנס / סקירת התרגול

הפסקה וכיבוד בשעה 14:30

סיכום ודיון

יום שישי, ה-15.10, בין השעות 08:00-14:00

בית הספר החדש לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי הרצליה, מתכבד להזמיןכם

למסע אל המרחב הקליני של טיפולים מבוססי מיינדפולנס

יום העיון יערך במרכז הבינתחומי בהרצליה.

עלות: 80 ש"ח. לפרטים ורישום (החל מה-5 בספטמבר)

www.idc.ac.il/clinicalmindfulness

או בטלפון 09-9602889.



פרטים נוספים:

הסדנא מתקיימת במלון דן אכדיה בהרצליה כל יום בין השעות 09:00-16:00. במשך ימי הסדנא יוגשו כיבוד קל ושתייה קרה וחמה. ארוחות צהריים יוגשו במתחם הצופה לים ביחד עם אורחי המלון. **הסדנא תערך באנגלית - ללא תרגום.**

עלויות:

מחירי השתתפות לסדנא של פרופ' זינדל סגל:

עלות הסדנא הינה 1250 ש"ח כולל מע"מ.

לנרשמים בהרשמה מוקדמת עד ה-10.9.2010 מחיר הסדנא הינו 1100 ש"ח כולל מע"מ.

המחירים כוללים דמי השתתפות בשני ימי הסדנא, כיבוד בהפסקות ו-2 ארוחות צהריים במסעדת המלון.

הרשמה ותשלום:

פרטים נוספים, רישום ותשלום באתר "סייפי פתרונות מתקדמים בפסיכולוגיה" בכתובת www.psy-phi.co.il.

לשאלות בנוגע לרישום אנא פנו למיכל: 0507999042, לשאלות בנושאי תוכן מקצועי של הסדנא אנא פנו ליובל 0544999044 או במייל info@psy-phi.co.il.

מדיניות ביטולים:

ביטול ההרשמה עד 15 ימים לפני תחילת הסדנא - יוחזר תשלום בניכוי 200 ש"ח דמי רישום.

ביטול ההרשמה מ-14 ימים לפני תחילת הסדנא ועד 3 ימים לפני תחילתה - יוחזרו 50% מהתשלום לסדנא.

לא ינתן החזר כספי במקרה של ביטול ההרשמה פחות מ-72 שעות לפני תחילת הסדנא.

הסדנא באירגון ובחסות סייפי פתרונות מתקדמים בפסיכולוגיה



אנו מודים לגופים הבאים על שיתוף הפעולה:

בית הספר החדש לפסיכולוגיה, המרכז הבינתחומי הרצליה



האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי



חברת Somaticvision מפתחת מערכת הביופיידבק המתקדמת **Alive**