

## יסודות ה-DBT – קורס תיאורטי סמסטר א'

טיפול דיאלקטי התנהגותי, לטיפול בהפרעת אישיות גבולית

והפרעות אחרות בוויסות רגשי – קורס סמסטריאלי

### מרצה: גב' דנה ספקטור - מנהלת מכון אופק

הפרעות אישיות בכלל והפרעת אישיות גבולית בפרט מהוות אתגר למאבחן, לתיאורטיקן ולמטפל. מאפיינים של אי-יציבות אפקטיבית, התנהגותית, בינאישית ולעיתים אף קוגניטיבית ופיסולוגית באים לידי ביטוי בין השאר בתנודתיות במצב הרוח, אימפולסיביות, יחסים בינאישיים שברירים, העדר אמון בעצמי ובאחר, בלבול בזהות, התנהגות ברת סיכון, בעיות בריכוז, קשיים בשינה ובאכילה, ועוד. העוצמתיות הרגשית, על היבטיה השונים, מקשה על המטפלים. גישות טיפוליות פסיכודינאמיות כמו גם גישות קוגניטיביות-התנהגותיות קלאסיות לא נמצאו יעילות מספיק בעבודה עם אוכלוסייה זאת. מטרת הטיפול הדיאלקטי התנהגותי (DBT) היא "לחיות חיים ששווה לחיות אותם". הטיפול מיועד להפעה עמוקה בוויסות רגשי וחוסר יציבות, ויעיל אף ובעיקר במקרים של התנהגות אובדנית. גישה טיפולית זאת, שפותחה על-ידי הפסיכולוגית האמריקאית פרופ' מרשה לינהן, נבדקה במחקרים מבוקרים במספר רב של מרכזים בארה"ב ובאירופה. הגישה הוכחה באופן ברור כיעילה לטיפול באנשים הסובלים מהפרעת אישיות גבולית והתנהגות של פגיעה עצמית. השיטה הוכיחה יעילות גם בטיפול בהפרעות אכילה ובמיוחד בולמוסי אכילה, מצבי דיכאון וחרדה וכן באנשים הסובלים מהתמכרות לחומרים, ונמצאה יעילה בטיפול במבוגרים ובמתבגרים.

הטיפול הדיאלקטי התנהגותי (DBT) הוא גישה טיפול אינטגרטיבית הכוללת שימוש באלמנטים מתוך גישות טיפוליות שונות: הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית, התמיכתית והפסיכודינאמית (במיוחד גישה העצמי והגישה האינטרסובייקטיבית), וכן אלמנטים מתוך תורת הזן-בודהיזם. האלמנטים העיקריים המגדירים את הטיפול הדיאלקטי התנהגותי הם התיאוריה ההתנהגותית, קשיבות (mindfulness) והפילוסופיה הדיאלקטית. הטיפול מציע הוליסט וסינתזה. המאפיינים הייחודיים של הגישה הם דיאלקטיקה שמשמעותה קירוב בין ניגודים תוך תהליך מתמשך של סינתזה, וקשיבות (mindfulness), שמשמעותה התבוננות מכוונת ולא שיפוטית, המהווה עמדה טיפולית כמו גם מיומנות בסיסית עבור המטופלים והמטפלים כאחד. קיים דגש על קבלה כבסיס 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 וקבוצת הדרכה ותמיכה למטפלים. במקביל לטיפול הפרטני, משתתפים המטופלים בקבוצה ללימוד מיומנויות חיים.

קבוצת המיומנויות כוללת לימוד 4 מודולים של מיומנויות:

1. מיומנות הקשיבות (mindfulness) שהיא מיומנות הליכה 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 אלה מבוססות על הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית ומתמקדות בדרכים יעילות לבקש ולסרב, וזיהוי מיתוסים לגבי קשרים בינאישיים.
3. מיומנויות לויסות רגשי: גם מיומנויות אלה מבוססות 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.

במהלך סמסטר א' בקורס נלמד את החלק התיאורטי של גישת הטיפול הדיאלקטי התנהגותי (DBT).  
נתייחס לדוגמאות שיביאו המרצה והמשתתפים, נראה סרטוני הדגמה, נתרגל את האלמנטים העיקריים  
בטיפול הפרטני.

#### 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 הביוסוציאלית.
- הבנת המערך הטיפולי: טפול 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.

גב' זנה 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 אך יהיו בו מספר מפגשים פרונטליים שמועדם יפורסם מראש.

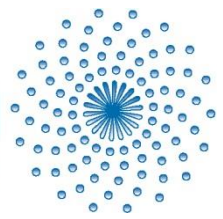
מבנה הקורס: הקורס בן 14 מפגשים. משך כל מפגש 3 שעות אקדמיות (סה"כ 42 שעות אקדמיות).  
הקורס יחל ב 2.11.23 ויסתיים ב 15.2.24, ויתקיים בין השעות 15:00 לבין 17:30 בימי חמישי בשבוע  
בזום. תאריכי הקורס: 2.11.23, 9.11.23, 16.11.23, 23.11.23, 30.11.23, 21.12.23, 28.12.23,  
4.1.24, 11.1.24, 18.1.24, 25.1.24, 1.2.24, 8.2.24, 15.2.24

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 2023.  
ניתן לבטל הרשמה עד שלושה שבועות לפני תחילת הקורס ואז יוחזר התשלום במלואו, לאחר  
מכן לא ניתן לבטל והתשלום לא יוחזר.

**להרשמה יש לשלוח תשלום בצ'ק או עד 3 צ'קים לפקודת התוכנית**  
**הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי** וזאת לתאריך מועד פתיחת  
הקורס. את הצ'קים או הצ'קים יש לשלוח בלוויית דף פרטים אישים  
לכתובת: יעקב סיני מצולות ים 21 גבעתיים.  
יש לשלוח את הצ'קים בדואר 24 בלבד ולא בדואר רשום או בדואר  
רגיל.

לפרטים 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



## מיומנויות הטיפול הדיאלקטי התנהגותי (DBT)

### – קורס סמסטרילי – סמסטר ב'

#### מרצה: גב' דנה ספקטור - מנהלת מכון אופק

הפרעות אישיות בכלל והפרעת אישיות גבולית בפרט מהוות אתגר למאבחן, לתיאורטיקן ולמטפל. מאפיינים של אי-יציבות אפקטיבית, התנהגותית, בינאישית ולעיתים אף קוגניטיבית ופיסולוגית באים לידי ביטוי בין השאר בתנודתיות במצב הרוח, אימפולסיביות, יחסים בינאישיים שבירים, העדר אמון בעצמי ובאחר, בלבול בזהות, התנהגות ברת סיכון, בעיות בריכוז, קשיים בשינה ובאכילה, ועוד. העוצמתיות הרגשית, על היבטיה השונים, מקשה על המטפלים. גישות טיפוליות פסיכודינאמיות כמו גם גישות קוגניטיביות-התנהגותיות קלאסיות לא נמצאו יעילות מספיק בעבודה עם אוכלוסייה זאת. מטרת הטיפול הדיאלקטי התנהגותי (DBT) היא לבנות חיים שווה לחיות אותם". הטיפול מיועד להפיעה עמוקה בוויסות רגשי וחוסר יציבות, ויעיל אף ובעיקר במקרים של התנהגות אובדנית. גישה טיפולית זאת, שפותחה על-ידי הפסיכולוגית האמריקאית פרופ' מרשה לינהן, נבדקה במחקרים מבוקרים במספר רב של מרכזים בארה"ב ובאירופה. הגישה הוכחה באופן ברור כיעילה לטיפול באנשים הסובלים מהפרעת אישיות גבולית והתנהגות של פגיעה עצמית. השיטה הוכיחה יעילות גם בטיפול בהפרעות אכילה ובמיוחד בולמוסי אכילה, מצבי דיכאון וחרדה וכן באנשים הסובלים מהתמכרות לחומרים, ונמצאה יעילה בטיפול במבוגרים ובמתבגרים.

הטיפול הדיאלקטי התנהגותי (DBT) הוא גישה טיפול אינטגרטיבית הכוללת שימוש באלמנטים מתוך גישות טיפוליות שונות: הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית, התמיכתית והפסיכודינאמית (במיוחד גישה העצמי והגישה האינטרסובייקטיבית), וכן אלמנטים מתוך תורת הזן-בודהיזם. האלמנטים העיקריים המגדירים את הטיפול הדיאלקטי התנהגותי הם התיאוריה ההתנהגותית, קשיבות (mindfulness) והפילוסופיה הדיאלקטית. הטיפול מציע הוליזם וסינתזה. המאפיינים הייחודיים של הגישה הם דיאלקטיקה שמשמעותה קירוב בין ניגודים תוך תהליך מתמשך של סינתזה, וקשיבות (mindfulness), שמשמעותה התבוננות מכוונת ולא שיפוטית, המהווה עמדה טיפולית כמו גם מיומנות בסיסית עבור המטופלים והמטפלים כאחד. קיים דגש על קבלה כבסיס 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 וקבוצת הדרכה ותמיכה למטפלים. במקביל לטיפול הפרטני, משתתפים המטופלים בקבוצה ללימוד מיומנויות חיים.

קבוצת המיומנויות כוללת לימוד 4 מודולים של מיומנויות:

1. מיומנות הקשיבות (mindfulness) שהיא מיומנות הליכה 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 אלה מבוססות על הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית ומתמקדות בדרכים יעילות לבקש ולסרב, וזיהוי מיתוסים לגבי קשרים בינאישיים.
3. מיומנויות לויסות רגשי: גם מיומנויות אלה מבוססות 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.

במהלך הסמסטר השני נלמד ונתנסה בחלק גדול מהמיומנויות. את לימוד המיומנויות נדגים על המשתתפים, בדומה להנחיית קבוצות המטופלים. כחלק מההתנסות הדידקטית במיומנויות החיים, המשתתפים יתבקשו לתרגל בין המפגשים.

**\*קורס זה מיועד למסיימי הקורס התיאורטי - תתאפשר הצטרפות של אנשי מקצוע שלמדו את הקורס התיאורטי במסגרות אחרות.**

#### מטרות הקורס – סמסטר ב':

- לימוד הרציונל והגישה ללימוד מיומנויות תוך מתן דוגמאות על-ידי המרצות והמשתתפים.
- התנסות בלימוד מיומנויות ה-DBT: קשיבות (mindfulness), ולידציה עצמית, ויסות רגשי, עמידות במצוקה ועילות בינאישית.

גב' 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 אך יהיו בו מספר מפגשים פרונטליים שמועדם יפורסם מראש.

מבנה הקורס: הקורס בן 14 מפגשים. משך כל מפגש 3 שעות אקדמיות (סה"כ 42 שעות אקדמיות).  
הקורס יחל ב 29.2.24 ויסתיים ב 20.6.24 ויתקיים בין השעות 15:00 לבין 17:30 בימי חמישי בשבוע בזום. תאריכי הקורס: 29.2.24, 7.3.24, 14.3.24, 28.3.24, 4.4.24, 11.4.24, 18.4.24, 2.5.24, 9.5.24, 16.5.24, 23.5.24, 30.5.24, 6.6.24, 13.6.24

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 2023. ניתן לבטל הרשמה עד שלושה שבועות לפני תחילת הקורס ואז יוחזר התשלום במלואו, לאחר מכן לא ניתן לבטל והתשלום לא יוחזר

**להרשמה יש לשלוח תשלום בצ'ק או עד 3 צ'קים לפקודת התוכנית הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי וזאת לתאריך מועד פתיחת הקורס. את הצ'קים או הצ'קים יש לשלוח בלווית דף פרטים אישים לכתובת: יעקב סיני מצולות ים 21 גבעתיים.**  
**יש לשלוח את הצ'קים בדואר 24 בלבד ולא בדואר רשום או בדואר רגיל.**

לפרטים 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