

טיפול במצבי דחק וחרדה אצל מבוגרים באמצעות כלים מעולים לטיפול הקוגניטיבי התנהוגותי.

תוכנית ההוראה

תגובה דחק, חרדה והנלוות להם הינה מהתופעות השכיחות בתחום בריאות הנפש, הדורשות התייחסות טיפולית. עובדים סוציאליים בשירותים השונים צריכים להתעורר במצבים אלה בשגרה ובחרום.

המחקר מראה כי אחת הגישות העילוֹת לטפל בחרדת ומצב דחק הינה הגישה הקוגניטיבית התנהוגותית. בגישה זו המטופל מקבל כלים יישומיים להתמודדות עם הבעה ומסגל לעצמו צורת חשיבה אשר מקופה על הסימפטומים של הבעה, ומבצע חשיפות למניעת ההימנעוּות. הקורס עוסק במצבים דחק וחרדה אצל מבוגרים, יtabונן על בעיות אלה מתוך פרספקטיבתה של הגישה הקוגניטיבית התנהוגותית, יסבירו עקרונות הגישה לטיפול מבוגרים תוך התייחסות ספציפית לטיפול במצבים דחק וחרדה, זאת לצד לימוד פרוטוקולים ייעודיים להתמודד עם הבעה.

הקורס ישלב ידע תיאורטי ויישומי, תוך ניהול דיונים שיישלמו תיאוריה, הדרכה והערכה לצד תיאורי מקרה.

נושאי הלימוד:

1. מצבים דחק (ASR), חרדה, PTSD ומה שביניהם.
2. התפתחות חרדה בתיאיחס למסורת הלמידה (התניה קלאסית ואופרנטית).
3. עקרונות הגישה הקוגניטיבית התנהוגותית. תפקיד החשיבה והפרשנות של אירועים כמשמעותם על התנהוגות בתגובה לאירועים.
4. דרכים וכלי לשינוי מחשבות בתיאיחס לחרדת (תשאול סוקראטי ודיבור עצמי).
5. התמודדות עם מצבים של ASR באמצעות כלים התנהוגותיים קוגניטיביים.
6. פרוטוקול חשיפה ממושכת לטיפול בחרדת.
7. טיפול בחרדת בכלים קוגניטיביים.
8. טיפול ב- OCD.
9. טיפול ב PTSD בכלים קוגניטיביים התנהוגותיים – פרוטוקול אופקים חדשים.
10. טיפול ב PTSD ב כלים קוגניטיביים התנהוגותיים – פרוטוקול חשיפה ממושכת.
11. טיפול ב PTSD בכלים קוגניטיביים התנהוגותיים – פרוטוקול SEE FAR CBT.
12. סיכום

מטרות הקורס:

1. נוכחות חובה, קריית הביבליוגרפיה והשתתפות פעילה בדיונים.

2. עבודת סיכום - % 100

עבודת סיכום

עבודת הסיכום, תוגש בזוגות.

מטרת העבודה הינה להציג טיפול באחת מהפרעות החדרה על פי העקרונות שנלמדו בכיתה.
יש לבחור מטופל/ת המוכר/ת לנכון/ם היטב.

על העבודה לכלול:

1. מבוא לעובדה – על מה כותבים ומה המטרה של העבודה (5 נק").
2. יש להציג את הבעיה , כיצד באה לידי ביטוי . (10 נק")
3. יש לאבחן את הבעיה (10 נק")
4. יש להסביר כיצד הבעיה התפתחה, איזה טעויות חשיבה נראו ומה לשמור אותה. (25נק")
5. יש להגדיר מטרה להתרבות. (10 נק")
6. בהתאם למטרת ההתרבות, יש לתוכנן התרבותות מתאימה, ולנמק הבחירה . (20 נק").
7. יש להציג כלים להערכת יעילותה של תוכנית התרבותות. (10 נק")
8. מסקנות מהעבודה, מה למדתי ומה הערך המוסף שלה. (5 נק")

כללי כתיבת העבודה: (5 נק")

- היקף העבודה עד 12 עמ' (לא כולל תוכן עניינים ורשימהביבליוגרפית).
- על העבודה לכלול רשימהביבליוגרפית המכילה לפחות 8 פריטים, מחציתם באנגלית וכולל פריטים עדכניים וקלאסיים.
- עבודה בהדפסה בלבד.
- פורמט הכתיבה על פי APA 7.
- יש להגיש העבודה במודל .

תאריך הגשה : יפורסמו בהמשך

הגשת עבודות באיחור:

חריגת מן המועד תיתכן רק באישור הוועדה לענייני תלמידים. את הבקשה יש להגיש 3 שבועות לפני מועד הגשה ובהתאם לנהל 2.1 המפורט בידיעון. הגשת עבודה באיחור ולא

אישור הוועדה תגورو הורדת 10 נקודות מציון העבודה, על כל שבוע איחור נוסף יופחתו 5 נקודות מציון.

100 מהציון הסופי.

רשימת קריאה

קריאת חובה :

- ❖ אוריניג, ר. (2011). הפרעת חרדה כללית . בתוך צ. מרום, א. גלבוע שכטמן, נ. מор, ו. מאירס (עורכים), *טיפול קוגניטיבי התנהגותם במבוגדים עקלוניות טיפולים*. (עמ' 111-135) הוצאה דיוון.
- ❖ בק, ג. (2014) . טיפול קוגניטיבי התנהגותי: מבוא לשיטה, כלים למטופלים ועוד. אח. הפרט, י.ד. (2011). *יסודות הטיפול הקוגניטיבי – התנהגותי*. בתוך צ. מרום, א. גלבוע שכטמן, נ. מор, ו. מאירס (עורכים), *טיפול קוגניטיבי התנהגותם במבוגדים עקלוניות טיפולים*. (עמ' 1 – 16) הוצאה דיוון.
- ❖ הפרט, י.ד. (2011). המשגת מקרה . בתוך צ. מרום, א. גלבוע שכטמן, נ. מор, ו. מאירס (עורכים), *טיפול קוגניטיבי התנהגותם במבוגדים עקלוניות טיפולים*. (עמ' 17 - 32) הוצאה דיוון.
- ❖ חן, א. (2022) . *מטפליים בפאניקה, מדריך מעשי למטופלים, למטופלים ולבני משפחותיהם, הוצאה המחבר*.
- ❖ להד, מ. דורון, מ. (2018) . *SEE FAR CBT מעבר לטיפול ההתקנותי הקוגניטיבי. משאבים*.
- ❖ מרום, צ. אדרקה , ע. וגלבוע שכטמן, א. (2011) . חרדה חברתית. בתוך צ. מרום, א. גלבוע שכטמן, נ. מор, ו. מאירס (עורכים), *טיפול קוגניטיבי התנהגותם במבוגדים עקלוניות טיפולים*. (עמ' 71 - 92) הוצאה דיוון.
- ❖ נוימן, מ. (2010) *הפרעות חרדה.* בתוך; א. אליצור, ש. טיאנו, ח. מוניץ, ו. מ. נוימן (עורכים) . *פרק נבחנים בפסיכיאטריה*. (עמ' 265-293) דיוון.
- ❖ נקש, ג. ופואה , ע.ב. (2011) . הפרעת דחק פост טראומטית. הטיפול הקוגניטיבי –בתוך צ. מרום, א. גלבוע שכטמן, נ. מор, ו. מאירס (עורכים), *טיפול קוגניטיבי התנהגותם במבוגדים עקלוניות טיפולים*. (עמ' 135 – 154) הוצאה דיוון.
- ❖ פואה, ב'. ע. נקש, ג. האמברי, א.א. ורוטבאים, ב. א. (2014). *טיפול בהפרעה פост טראומטית באמצעות חשיפה ממושכת : (PE) עיבוד דגש של חוויות טראומטיות.* דיוון
- ❖ קלארק, ד.א. ובק, א.ט. (2018) *טיפול קוגניטיבי והפרעות חרדה הלכה ומעשה.* (כרך א' ו ב') אח.
- ❖ ריסיק, פ. ודרבי, ד. (2012) . אופקים חדשים טיפול בתסמונת פост דראומטית בעזרת עיבוד קוגניטיבי. *קוגניטיקה המרכז הישראלי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי.*
- ❖ Bryant, R. A., Harvey, A. G., Dang, S. T., Sackville, T., & Basten, C. (1998). *Treatment of acute stress disorder: A comparison of cognitive-behavioral*

therapy and supportive counseling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(5), 862–866. doi.org/10.1037/0022-006X.66.5.862.

- ❖ Bryant, R.A. Moulds, M.L.& Guthrie, R.M. (2000). Acute Stress Disorder Scale: A Self – Report Measure of Acute Stress Disorder. *Psychological Assessment*, 12(1), 61–68. doi.org/10.1037/1040-3590.12.1.61.
- ❖ Bryant, R.A. Moulds, M.L. Guthrie, R.M. & Nixon, R.D. V. (2005) The Additive Benefit of Hypnosis and Cognitive – Behavioral Therapy in Treating Acute Stress Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 73 No.2, 334-340. PMID: 15796641 DOI: 10.1037/0022-006X.73.2.334.
- ❖ Clin, K.P.D. & Hollon, S.D. (2009) . Empirically Supported Psychological Treatments for Adult Acute Stress Disorder and Posttraumatic Stress Disorder: A Review. *Depression and Anxiety*26: 1086-1109 . doi: 10.1002/da.20635.

קריאה להרחבת הידע :

- אלדר, א. (2002). *ניתוח יישומי של התנהגות, עקרונות ותהליכיים*. הוצאת המחבר.
- ביטמן, א. בית – מרום, ר. להב, צ. ופוך, ח. (1992). *אישיות תאוריה ומחקר*. הוצאת האוניברסיטה הפתוחה (ייחידה 3).
- בק, א. ט . אמרי, ג. וגרינברג, ל. ר. (2003). *הפרעות חרדה ובעת . מכון פסגות*.
- בראד, א.א. ובק, א.ט. (2004) . *הכח האינטגרטיבי של שיטת הטיפול הקוגניטיבית*. אח.
- בריל, מ. וטלר, א. (1988) . *מודל דידקטי להוראת הערכה . בתוך בריל, מ, (עורכת) הערכת הפונה, בעייתנו ומערכת חיינו*. אוניברסיטת חיפה.
- ברנס, ד. (2001). *בוחרים להרגיש טוב . מכון פסגות*.
- גולדברג, י. (2005) *חרדה ופאניקה*. אח.
- גraig , ר. ג. (2010). *מבוא לפסיכולוגיה*. הוצאת האוניברסיטה הפתוחה.
- גרינברג, ד. ופDSLKI, ק.א. (1998) . *להתמודד עם מצביו דוח מדrix לעובודה עצמית על פי הגישה הקוגניטיבית*. גליליה.
- דוידייסון, ג. (2002). *מטרות וייעדים בחיים*. אופוס.
- דורון, מ. (2016) . *טראומה והטיפול בה*. הוצאת המחבר.
- דריידן, ו. (2006). *טיפול התנהגותי רצינוני – אמותיבי, היבטיים וצינוליים בהפרעות התנהגותיות ורגשיות*. אח.
- ואן דר קולק, ב. (2021) *נרשם בגוף מוח, נפש וגוף ברפוי מטראומה*. פרדס .
- ווזנר, י. (1993). *שינוי התנהגות*. פירוס.
- חן, א. (2022). *ילדים בחדרתית, מדrix מעשי למטופלים, למטופלים ולבני משפחوتיהם*. הוצאת המחבר.
- מבורך, ע. (2014) *חרדה היא הזדמנות*. מטר.
- מורייסון, ג. (2014). *התשאול הראשון, מדrix טיפול לבעלי מקצוע בתחום בדיאות הנפש*. הוצאת אח.

- מלקינסון, ר. (1993). *טיפול רצינומי אמותיבי: תיאוריה ויישום*. *שיחות*, 2' (3) 165-174.
- מקי, מ. דיוויס, מ. ופנינג, פ. (2003). *מחשובות ורגשות הבסיס לצמיחה אישית*. הוצאת פוקוס.
- מרום, צ, נויבורן, מ, לבין, מ, גלבוע שפטמן, א., (2016). *איך הבישון למד מדריך לטיפול עצמי בחלהה חברתיות ובבינינות*. הוצאת דיונון.
- מרצבסקי, ס. (2014). *דושות – מערכת הפעלה*. קונטנטו.
- משרד הבריאות, האגף לבראיות הנפש, המחלקה למחקר (2012) *הפרעות חרדה ודיכאון בישראל: ממצאים עיקריים מסקר בדיאוגנזה הנפש בעולם*. https://www.health.gov.il/publicationsfiles/depression_anxiety_israel.pdf
- סלוניים- נבו, ו. (2005). *הערכת טיפול, מערכיהם חד מקרים ושיטות נוספות*.
- אוניברסיטת בן גוריון.
- פואה, ע. ווילסון, ר. (2005). *די לאובססיה*, מודן.
- פרי, ט. (2008). *טיפול פסיכודינמי וטיפול קוגניטיבי-התנהגותי – שילוב אפשרי ?* *שיחות*, כב (2), 142-135.
- פרידמן, ש.א. בליך קימלמן, מ.א. (2012) *PTSD מעבר לפרווטוקול של טיפול התנהגותי קוגניטיבי התנהגותי*, *שיחות*, כ"ז (2), 162-158.
- צ'אפורן, א. גראץ, ק. וטול, מ. (2014) *מיומניות הטיפול הדיאלקטי – התנהגותי לעזה במצבי חרדה, להשתחרר מדאגה, פניה, PTSD ותחסמי חדוה אחרים*. אח.
- קדמי, י. (2012). *להפוך לאומן בשאלות שאלות*. הוצאת המחבר.

- Bandura, A. (1969). Social – Learning Theory of Identificatory Processes, Goslin, D.A. (Ed.) *Handbook od Socialization Theory and Research*. Pp. 213 – 262. Rand McNally @ Company
- Beck, A.T (1964). Thinking and Depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10, 561-571.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A.T. Epstein, N. Brown, G., & Steer, R.A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897
- Braun, J.D. Strunk, D.R. Sasso, E.K & Cooper, A.A. (2015). Therapist use of Socratic questioning predicts session-to-session symptom change in cognitive therapy for depression. *Behavior Research and Therapy*, 70, 32-37 .
- Bryant, R. A. Harvey, A. G. Dang, S. T. Sackville, . & Basten, C. (1998). Treatment of acute stress disorder: A comparison of cognitive-behavioral

therapy and supportive counseling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(5), 862–866. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.5.862>

- Clark, D.A. & Beck, A.T. (2012). *The Anxiety & Worry workbook The cognitive Behavioral Solution*. The Guilford Press.
- Davidson, R.J. Putnam K. M . & Larson, C.L . (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation: a possible prelude to violence. *Science*, 289 (5479), 591-594.
- Dobson, K. S. (Ed) (2010). *Handbook of Cognitive – Behavioral Therapies*. Guilford Press.
- Doran ,G.T. (1981) . There's a S.M.R.T. way in write management's goal and objectives. *Management Review*, 70;11 pp. 35-35
- Elder, L. & Paul, R. (2006). *The Art of Socratic Questioning*. Dillon Beach.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion In Psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1987). A sadly neglected cognitive element in depression. *Cognitive Therapy and Research*. 11, 121-145.
- James, A. Morse, R. & Howarth, A. (2010). The Science and Art of Asking Questions in Cognitive Therapy , *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, (38) 83-93.
- Greenberg, L.S. & Safran, J.D. (1987). *Emotion in psychotherapy: Affect, cognition, and the process of change*. Guiford Press.
- Greenberger, D. & Padesky, C.A. (2016). *Mind over Mood*. Guilford Press .
- Gross, J.J. (1998). Antecedent – and response – Focused emotion regulation: Divergent consequences for Experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, pp. 224-237 .
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*,2, 271-299
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundation. In Gross J.J. (Ed)). *Handbook of Emotion Regulation*. Pp. 3-24. Guilford Press .
- Kanfer, F.H. & Schefft, B.K. (1988). *Guiding in Process for Therapeutic Change*. Research Press.
- Kennerley, H. Kirk, J. & Westbrook, D. (2017). An *introduction to Cognitive Behavior Therapy* . SAGA Publication.
- Kuyken, W. Padesky ,C. A. & Dudley, R. (2009). *Collaborative case conceptualization: working effectively with clients in cognitive – behavioral therapy*. New York : Guilford Press.

- Rosen, A. Prector, E.K. & Staudt, M. (2003). Targets of change and interventions in social work: An empirically – based prototype for developing practice guidelines. *Research on Social Work Practice*, 13, 208-233.
- Rosenbaum, M (1998) Learned resourcefulness, stress, and self – regulation. In S Fisher, & J Reason (Eds) *Handbook of life stress, cognition and health*. Chichester, UK: Wiley, PP 483-496.16.
- Weathers, F. Litz, B. Herman, D. Huska, J. & Keane, T. (1993). *The PTSD Checklist (PCL): Reliability, validity, and diagnostic utility*. Paper presented at the annual meeting of the International Society for Traumatic Stress Studies, San Antonio, TX
- Woods, M. & Hollis, F. (1990). *Casework: A psychosocial therapy*. Ch.11: Initial interviews and the psychosocial study,-pp. 230-245. McGraw Hill,.