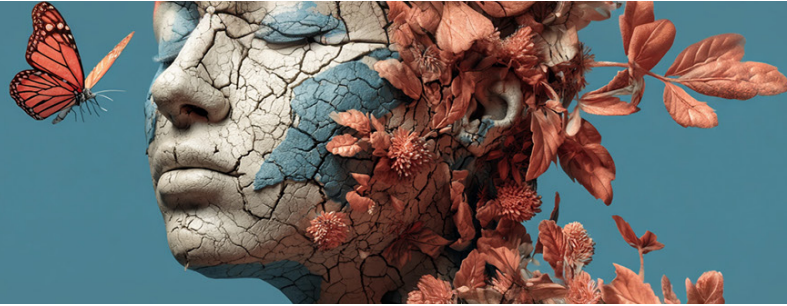




מנחה:

מר אורי פינס



מיקום:

מיי קמפוס בני ברק

מיקום:

אונליין (זום)



שעות:

09:00-14:00

שעות:

18:00-21:15



מפגש פתיחה:

יום שישי, 26/12/25

מפגשי הזום:

ימי רביעי, 31/12/25

## טיפול דיאלקטי-התנהגותי DBT

17 מפגשי זום + שני מפגשים פרונטליים לבעלי תואר טיפולי

### רקע

כל בן אדם נתקל לפעמים בקושי לווסת רגשות. אבל עבור חלקם, המאבק להתמודד עם רגשות קשים ועוצמתיים הוא בעיה מתישה ומתמשכת. קשיי ויסות יכולים להכביד על מערכות יחסים, להציף באשמה עצמית, בשיפוטיות ולהוביל לניסיונות הימנעות שבהמשך רק מגבירים את הרגשות הכואבים מהם מנסים לברוח. מטופלים כאלה מגיעים לטיפול מוצפים במגוון נושאים מורכבים, ולעתים הם בעצמם מתקשים לזהות מה השינוי הדרוש בדרכי התמודדותם.

במצבים מורכבים כמו אלה, מטפלים ומטופלים כאחד, לעתים חשים חוסר מוצא, עד כדי ייאוש. לנסות לסייע בנסיבות היא משימה מאתגרת. לכן, המטפלים זקוקים לכלים שיעזרו למטופלים להבין טוב יותר את החוויות הרגשיות שלהם, וכמו-כן, לאסטרטגיות יעילות שיכולות לאפשר שינוי בחיי היום-יום.

DBT הוא גישה טיפולית המשלבת תפיסת עולם זן-בודהיסטית, פילוסופיה דיאלקטית ועקרונות קוגניטיביים-התנהגותיים. הטיפול מבוסס בעיקרו על אימון שיטתי של מיומנויות התמודדות.

DBT מוכר כפסיכותרפיה מבוססת-מחקר למעלה מ-30 שנה. הוא פותח בארה"ב, במקורו כמענה לקשיים האופייניים לאנשים הסובלים מהפרעת אישיות גבולית, ביניהם: קשיים בוויסות רגשי וחוסר יציבות (בזהות, ביחסים, בתעסוקה ועוד), לעתים גם מלווה בהתנהגות סיכונית והרס עצמי, לרבות אובדנות ושימוש בחומרים ממכרים.

במהלך השנים יישום הטיפול בשיטה זאת התרחב לאוכלוסיות נוספות מבחינה אבחנתית (הפרעות אכילה, התמכרויות, חרדה, דיכאון, טראומה מורכבת ועוד), גיל (ילדים, מתבגרים, מבוגרים), מסגרת טיפולית (מרפאה, טיפול יום, אשפוז, פנימיות, בתי ספר, ועוד) ומתכונת טיפולית (פרטנית, קבוצתית, זוגית, משפחתית, הדרכת הורים). בעקבות הראיות אודות יעילות DBT, הטיפול נכלל בהמלצות מדריך הנחיות של ארגוני איכות בתחום בריאות הנפש באנגליה (NICE) ובארצות הברית (APA). בהתאם לכך, בשנים האחרונות התרבו גם בארץ המסגרות בהן ניתן לקבל טיפול זה.

מקור התקווה לשיפור איכות החיים של המטופל ב-DBT הוא יישום מיומנויות להתמודדות יעילה. לכן, הטיפול מתבסס על רכישת מיומנויות בארבעה תחומים על מנת:

- להכיר במצבים כפי שהם ולקבלתם, ללא שיפוטיות (**קשיבות**)
- לשאת ולפעול בעת מצוקה כך שהמצב לא יחמיר (**עמידות במצוקה**)
- לקדם מערכות יחסים (**יעילות בינאישית**)
- להתמודדות עם רגשות עוצמתיים (**ויסות רגשי**).

### מטרות התכנית

מטרת הקורס היא היכרות עם שיטת הטיפול, על ארבעת מרכיביו: יעוץ פרטני, קבוצה ללימוד מיומנויות, יעוץ טלפוני בין הפגישות ומפגש עמיתים. בקורס נלמד ונתנסה באסטרטגיות הליבה ליישום DBT ונתרגל מיומנויות נבחרות. בסיומו של קורס זה, המשתתפים ידעו:

- לזהות התאמת מטופלים לשיטת DBT
- להכין ביחד עם המטופל דף הסכמות לטיפול DBT
- לנהל את מפגש הטיפול בהתאם להירארכיה במטרות לפי DBT
- לתאר את התהליך הטיפולי באמצעות מושגי DBT
- לנתח דילמות טיפוליות ומצבי תקיעות באופן דיאלקטי
- ליישם אסטרטגיות ספציפיות, כגון: תיקוף/קבלה, ניתוח שרשרת אירועים ופתרון בעיות
- לנהל תקשורת טלפונית יעילה בין הפגישות, בהתאם לעקרונות ה-DBT

### נושאים מרכזיים

- רקע ועקרונות מנחים ל-DBT, בדגש על בהפרעת אישיות גבולית
- המודל הביו-סוציאלי של DBT לקשיי ויסות
- מבנה הטיפול (פרטני, קבוצת מיומנויות, ליווי טלפון, קבוצת עמיתים)
- טרום טיפול, התאמת מטופל ל-DBT, מבנה הפגישה ועקרונות החוזה הטיפולי
- הידרכיה במטרות בטיפול (תיעדוף)

- אסטרטגיות לתיקוף וקבלה (קוטב אחד בדיאלקטיקה הטיפולית)
- אסטרטגיות לשינוי ופתרון בעיות (קוטב שני בדיאלקטיקה הטיפולית)
- מיומנויות לקשיבות (שימת לב מלאה)
- מיומנויות לעמידה במצוקה
- מיומנויות ליעילות בין-אישית
- מיומנויות לוויסות רגשי

### שיטת הלימוד

הרצאות עומק, סרטונים, תרגולים חווייתיים במהלך המפגשים, תרגול עצמי בין המפגשים, והדגמות של התערבויות. זאת, בעזרת דוגמאות שיובאו ע"י המשתתפים והמנחים. המשתתפים מקבלים את החומר הנלמד, דוגמאות של דפי תרגול מיומנויות, ולפי הצורך ולבקשת המשתתפים, גם הכוונה לספרות מקצועית.

### אוכלוסיית יעד

בעלי תואר אקדמי טיפולי מכל מקצועות הטיפול – פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, פסיכיאטרים, יעוץ חינוכי, קרימינולוגים, מטפלים בהבעה ויצירה.

### דרישות התכנית

80% נוכחות לפחות והשתתפות פעילה במפגשים ותרגול עצמי בין המפגשים.

### תעודה

תלמיד/ה אשר ישתתף/תשתתף באופן סדיר בלימודים וימלא/תמלא אחר כל דרישות הקורס, תוענק לו/לה תעודה מטעם מרכז שילוב.

### מבנה ומשך התכנית

17 מפגשים מקוונים אחת לשבוע בימי רביעי (18:00-21:00) בתאריכים:

31/12/2026; 07-14-21-28/01/2026; 04-11-18-25/02/2026;

04-11-18-25/03/2026 ו-15-29/04/2026, 06-13/05/26

שתי סדנאות פרונטליות במיי קמפוס, בני ברק בימי שישי (9:00-13:30) בתאריכים 26/12/2025 ו-29/05/2026.

### סה"כ 80 שעות אקדמיות.

\* בישראל אין עדיין הסמכה רשמית למטפלי DBT. על מנת לקבל הכרה כחבר באגודה הישראלית לטיפול DBT נדרשות 80 ש"א של הכשרה ובנוסף, ניסיון טיפולי מובח.

### תכנית המשך

למסיימים יוצע להצטרף לקבוצת עמיתים המוקדשת להדרכה קלינית על טיפולים. מועמדים נוספים, שעברו הכשרה עיונית ב-DBT במסגרות אחרות יוכלו להתקבל להדרכה לאחר ראיון.

#### עלות

5,450 ש"ח, מתוכם 450 ₪ דמי רישום שאינם מוחזרים.

#### על המנחה

אורי פינס, המכון הירושלמי לטיפול DBT. עובד סוציאלי קליני מומחה בבריאות הנפש ופסיכותרפיסט מטפל, מנחה קבוצות מיומנויות DBT ומכשיר אנשי מקצוע. ייתכנו מרצים אורחים מטעם המכון הירושלמי למתבגרים

#### הערות

- ייתכנו שינויים בסגל המורים ובתאריכי הקורסים.
- ייתכנו שינויים בלימוד הסילבוס המוגש על פי החלטת המורה הקשורה בתהליך הלמידה הקבוצתית.
- ייתכנו שינויים בתכני הקורסים בהתאם להתפתחות הקבוצה והחלטת המורה.