

## סדנת מומחה: טיפול ב-OCD באמצעות מיינדפולנס הסמכה לשלב 1

סדנה חוויתית ואינטנסיבית בעלת שלושה מפגשים המציגה למטפלים תכנית טיפול חדשנית המיועדת למטופלים הסובלים מ-OCD. שיטה זו פותחה ונחקרה ע"י ד"ר פבריציו דיזונה מעל 20 שנה והוכיחה שיפור קליני אצל מאות מטופלי OCD. בסדנה נלמד לזהות ולהבין את ההטיות והמנגנונים הקוגניטיביים שמתחזקים את ה-OCD, נלמד אסטרטגיות שונות מתוך מיינדפולנס, פיתוח דרכים בריאות ויציבות להתמודדות, נלמד להסתכל על מחשבות ואירועים שונים המופיעים ומתרחשים בנו ובזמנית להפריד אותן מהתוכן והמטען הרגשי המתלווה אליהם. המודל הקוגניטיבי התנהגותי, מבוסס קשיבות - מתמקד בהווה, במתן תשומת לב, חוסר שיפוטיות ושינוי דרכי חשיבה החקוקות בנו. בסוף הקורס תוענק תעודת הסמכה למשתתפים לשלב 1. הסדנה תתקיים בשפה האנגלית.

### מטרות:

- הבנת OCD - אטיולוגיה ותסמינים קליניים, רציונאל טיפולי מבוסס מחקר, עקרונות יסוד לעבודה קלינית.
- למידה ותרגול אינטנסיבי כיצד לשים לב למחשבות מתוך מודעות וקשיבות, להכיל את ההבטים והתכנים השונים שמחשבות אלו מביאות איתן.
- הבנת פרקטיקות קוגניטיביות מבוססות קשב לטיפול ב-OCD.
- בחינת היסודות של תוכנית ה-MBCT עבור OCD ושילוב מודולים דידיקטיים וחוויתיים תוך הדגשת החשיבות של תרגול מדיטציה וחקירה עצמית.
- מידע על עבודה עם מקרים קליניים חמורים, דיון על תאורי מקרה וקטעי וידאו, תרגול.

**שיטת לימוד:** הוראה דידיקטית, תרגול חוויתי, שימוש בסרטונים להדגמת טיפול.

### דרישות הקורס:

- השתתפות פעילה בשיעורים.
- נוכחות ב-80% מהשיעורים לפחות.

**משך הקורס:** 3 מפגשים סדנה אינטנסיביים בסך 20 ש"א - הקורס יתקיים במכללת רמת גן.

**מועדים:** ביום ג' 22.1.19 וביום ה' 24.1.19 בין השעות בשעה 16:00-20:30  
ביום ו' 25.1.19 בין השעות 8:30-15:15

**עלות:** 1,900 ₪

**תעודה:** המסיימים והעומדים בדרישות הקורס יקבלו תעודה מטעם מכון פסגות והאוניברסיטה הפתוחה - לימודי חוץ.

**על המרצה:** ד"ר פבריציו דיזונה, פסיכולוג קליני ידוע, מפתח של המודל הטיפולי ומחבר: Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder. Didonna, F. Guilford Press. פרופסור במכון ללימודים ארוכי טווח באוניברסיטת ברצלונה, פרופסור אורח באוניברסיטת שנחאי ג'יאו טונג ומנהל מדעי של תוכנית המאסטר השנתית בטיפול מבוסס מיינדפולנס באיטליה. מייסד ונשיא המכון האיטלקי למודעות ומרכז היחידה לטיפול ב-OCD ובהפרעות מצב רוח וחרדה במחלקה לפסיכיאטריה. חוקר ומרצה בהרצאות וכנסים בינלאומיים. מתרגל מדיטציה במשך שנים רבות ומלמד סדנאות והכשרות לאימונים בתחום הקשיבות ו-MBCT עבור OCD.



סדנת היכרות בת יומיים וחצי

## טיפול קוגניטיבי מבוסס-קשב בהפרעה אובססיבית-קומפולסיבית

Mindfulness based Cognitive Therapy for Obsessive Compulsive Disorder  
(MBCT for OCD)

טיפול ע"פ פרוטוקול מתוקף

תל אביב - 22, 24 ו- 25 בינואר 2019

מנחה: ד"ר פבריציו דייונה Psy.D.

טיפול קוגניטיבי מבוסס מיינדפולנס (MBCT ל- OCD) היא תוכנית טיפול חדשנית, פורצת דרך ומתקפת. בעקבות הטיפול נצפו שיפורים קליניים משמעותיים בקרב אנשים הסובלים מהפרעה אובססיבית-קומפולסיבית. עיקרי השיטה הם עקרונות קוגניטיביים חדשים המצטרפים למודעות עצמית מתמדת ומדיטציה. הטיפול מתבסס על המחקר והניסיון הקליני של ד"ר פבריציו דייונה ומתועד בספרו "Mindfulness based cognitive therapy for obsessive compulsive disorder" (Guilford Press 2019), התוכנית משלבת טיפול קוגניטיבי עם תרגול ויישום קליני של מדיטציות מיינדפולנס.

שיטת טיפול זו היא תוצאה של עשרים שנות פיתוח עם מטופלים שמאובחו כסובלים מ-OCD ותרגלו MBCT. שיטתו הייחודית של ד"ר דייונה נלמדה ומיושמת ברחבי אירופה ובסין. אפשר להמשיג הפרעה אובססיבית-קומפולסיבית כמצב חמור של "חוסר תשומת לב" (mindlessness). לב לבה של שיטת MBCT ל-OCD טמון בלימוד אופני החשיבה (*modes of mind*) האופייניים לסובל. תוך כדי כך, המטופל מפתח מערכת יחסים חדשה כלפי ה-*modes* האלו. בהתאם לגישת מיינדפולנס, המטופל לומד לראות את המחשבות כאירועים בתוך ראשו, לנתק את הקשר מהתוכן שלהם ומהמטען הרגשי שלהם. בנוסף, הוא לומד שאין צורך להתווכח איתם לשנותם או לקבוע אותם. אלא שהמחשבות יכולות להתקיים בתוך מודעות רחבה יותר,

מודעות מספיק נרחבת כדי להכיל את אספקטים של עצמו, אלה שגוררים אותו אל הייסורים וגם את ההיבטים של האישיות, האופי והשאיפות שלו (שאותם הוא זנח במהלך המחלה). עם הזמן, עם תרגול אינטנסיבי במהלך הטיפול ובית בין הפגישות הטיפוליות, התכנית טיפול זו המבוססת על פרוטוקול מסייעת לסובלים מ-OCD צעד אחר צעד, לזהות ולהתגבר על ההטיות הספציפיות והכלליות ועל המנגנונים הבלתי יעילים (הדיספונקציונלים), המפעילים והמשמרים את הפרעה. המטרה היא ללמוד אסטרטגיות יעילות חדשות כדי לנטרל את המנגנונים האלה ולפתח דרכים מוצקות, בריאות ונורמטיביות להתייחס להתנסויותיהם הפנימיות.

## הסדנה

הסדנה תיערך בהנחיית ד"ר פבריציו דידונה, פסיכולוג קליני בכיר, מורה למיינדפולנס ומנחה ריטריטים, ששמו הולך לפניו באירופה. בסדנה זו נלמד לנתח את היחסים של המטופל עם אותן תכונות של ה-OCD הספציפיות לו. נשתמש בפרספקטיבה המבוססת על מיינדפולנס, ונבין איזה תפקיד משחקים יחסים אלו בהפעלה ובשימור (תחזוקה) של הבעיות האובססיביות. תוך תרגול מיינדפולנס וצפיה בקטעי וידאו של MBCT בטיפול ב-OCD נבחן איך ליישם בפועל עבודה עם מיינדפולנס וחמלה (compassion) בעבודה עם חולי ה-OCD. מעבר לכך, יוסבר הרציונל, סדר היום והתוכן של המודל הטיפולי. כמו כן יודגמו למשתתפים תרגילים, פרקטיקות ויישומים מתוך הפרוטוקול.

תכנית הלימודים משלבת למידה דידיקטית, התנסות חווייתית ולימוד בקבוצות קטנות הכוללת מדיטציות סטטיות וכן מדיטציות דינמיות (למשל, תנועות של יוגה / מיינדפולנס, הליכה מודעת וכו'.

התוכן ותוכנית הלימודים של כל שיעור MBCT ל-OCD מוסברים ומודגמים באמצעות קטעי וידאו מתוך פגישות טיפוליות קבוצתיות אמיתיות. יוסברו המפגשים והנושאים כמו כן ינתן מידע כתוב ותמלילים.

הסדנא מיועדת לאנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש (פסיכולוגים, פסיכיאטרים, אחיות, עובדים סוציאליים קליניים וסטודנטים למקצועות בריאות הנפש) העובדים (או מעוניינים לעבוד) עם אנשים הסובלים מהפרעה אובססיבית-קומפולסיבית.

## מטרות הלמידה בסדנה

- ❖ להגיע להבנה ברורה לגבי האופן שבו עובדים התהליכים הקוגניטיביים וההטיות שמפעילות ומשמרות את הבעייתיות ב-OCD.
- ❖ להסביר את התפקיד המרכזי שיש למדיטציית מיינדפולנס להקלה על התהליכים של decentering, disidentification, וחשיפה מודעת, שהן הטכניקות המרכזיות בהתמודדות עם בעיות אובססיביות.
- ❖ הדגשת תפקיד הקבלה והחמלה העצמית (acceptance and self-compassion) לשינוי ההטיות והמנגנונים הפתולוגיים ב-OCD.
- ❖ הבנת הרציונל, כמו גם את הבסיס התרבותי והמדעי של MBCT ל-OCD
- ❖ הדגמת העקרונות הבסיסיים והתכונות העיקריות של MBCT ל-OCD
- ❖ הכרת מבנה פורמט הפגישות של MBCT ל-OCD
- ❖ הבנת תוכנית הלימודים ומשימות הליבה הטיפוליות עבור כל אחת מ-11 המפגשים הקבוצתיים.
- ❖ הבנת המיומנויות הבין אישיות והטיפוליות הבסיסיות הנחוצות למנחה של MBCT ל-OCD
- ❖ לסייע למשתתפים לפתח ו / או להעמיק את מיומנויותיהם במדיטציית מיינדפולנס, תוך שימת דגש על החלק הצורני של המדיטציה ועל מיינדפולנס כהוויה קיומית בחיי היומיום.
- ❖ הנגשה של המיומנויות הבסיסיות, ההיכרות ואת צורות החשיבה הדרושות כדי להתחיל להשתמש MBCT ל-OCD בטיפולים פרטניים.

**טכניקות הוראה** יכללו תרגולים התנסותיים וחוויתיים של המשתתפים, מצגות דידיקטיות, דוגמאות וידאו של MBCT ל-OCD בקבוצות או במסגרת אינדיווידואלית ואלונים.

## לוח זמנים:

- ❖ יום שלישי, 22 ינואר: מ 16:00 ל 21:15
- ❖ יום חמישי 24 ינואר: מ 16:00 ל 21:15
- ❖ יום שישי 25 ינואר: מ 08:30 ל 15:15

## על מנחה סדנה



Dr. Fabrizio Didonna, Psy D, is an internationally known Clinical Psychologist, Professor at the Institute for Lifelong Learning of the University of Barcelona, Visiting Professor at Shanghai Jiao Tong University and Scientific Director of the One-Year Master Program in Mindfulness-Based Therapy in Italy. He is the developer of the therapeutic model, and author of the related manual, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder* (MBCT for OCD) (2019, Guilford Press), the first manualized and standardized mindfulness-based treatment model for OCD ([www.mbctforocd.com](http://www.mbctforocd.com)). He is also the Editor of the *Clinical Handbook of Mindfulness* (2009, Springer), the first manual on the clinical applications of mindfulness meditation (translated in five languages). Dr. Didonna is the Director of the MBCT for OCD Center in Vicenza, Italy. He is also a founder and President of the Italian Institute for Mindfulness (IS.I.MIND) and a Coordinator of the Unit for Obsessive-Compulsive Disorder and the Unit for Mood and Anxiety Disorders in the Department of Psychiatry of the *Villa Margherita* Private Hospital in Vicenza, Italy. He presented scientific papers, lectures at a number of international conferences and universities worldwide and published many articles, several chapters and three books. He has been practicing and teaching meditation for many years and gives workshops and training retreats in the field of mindfulness and MBCT for OCD in many countries worldwide, among them China, Spain, United Kingdom, Finland, Switzerland, Bulgaria and Portugal.

### לקריאה נוספת Suggested Reading

Didonna, F. (in press). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder*. New York: Guilford Press

Didonna, F. (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer Publisher

Segal, Z., Williams, J.M., and Teasdale, J. (2012 2<sup>nd</sup> edition). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford Press

# Program

## Tuesday, 22nd January

Introduction to the workshop

Theory: - What is OCD? Conceptualization of OCD,  
- Epidemiological, Phenomenological and Clinical issues  
- OCD cognitive mechanisms and the problem formulation

- Coffee Break (15 min)

- Discussing sitting posture

- Mindfulness practice

- Effective therapies for OCD and their limits

- Mindfulness and obsessive phenomenology: rationale

- Mindfulness practice

- MBCT for OCD program: rationale, theoretical framework and clinical evidence

- Video

– End of the first day

## Thursday, 24th January

– Mindfulness practice

Analyzing and understanding **SESSION 1** – *Staying present in the present moment as a first step towards freedom*

- Exercise from Session 1

- Feedback and Discussion

- Video

- **SESSION 2:** *Understanding the relationship between Mindfulness and OCD*

- Exercise from Session 2: feedback and discussion

- The three causes of suffering and OCD

### – Coffee break (15 min)

- Práctica de Mindfulness
- **SESSION 3:** *Helping family members support OCD patients:* aims and guidelines
  - What is not helpful (or counterproductive) to do; What is helpful to do
- Video
- **SESSION 4:** *Understanding one's mistrust, developing real trust* (10 min)
- Mindfulness exercise from Session 3: feedback and discussion
  
- **SESSION 5:** *Using the senses to develop trust*
- Exercise from Session 5: feedback and discussion
- Video
  
- **SESSION 6:** *Developing a healthy relationship with thoughts*
- What are thoughts really? Thinking and Observing Mind

### - Tea/Coffee Break (15 min)

- Exercise from Session 6: feedback and discussion
- Video

### **SESSION 7:** *Acceptance as the first step to change*

- Exercise from Session 7: feedback and discussion
- Video
  
- Final mindfulness practice

### – End of the second day

**Friday, 25th January**

- Morning mindfulness practice
- **SESSION 8: Mindful “Doing”, Mindful Intentions and Mindful Exposure**
- Exercise from Session 8: feedback and discussion
- Video

#### – Coffee break (15 min)

- **SESSION 9: developing self-compassion and self-forgiveness**
- Exercise and contents from Session 9: feedback and discussion
- Video
- **SESSION 10: Learning to take risks**
- Exercise and contents from Session 9: feedback and discussion
- **SESSION 11: One day final session: Facing life with trust and dealing with obstacles effectively**
- Exercise and contents from session 11

#### – End of the morning session

#### – Afternoon session

- Exercises of the programs (teach-backs) in pairs or little groups

#### – Break

- Final mindfulness practice
- Review the training, final reflections and closing ceremony

#### – End of the workshop

---

#### Schedule:

- **Tuesday, 22nd January: from 16:00h to 21:15h**
- **Thursday 24th January: : from 16:00h to 21:15h**



➤ **Friday 25th January: from 08:30 to 15:15h**

## טופס הרשמה

שנה"ל תשע"ט - מכון פסגות, בחסות מערך לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה (מעל"ה)

### פרטי הסטודנט/ית:

שם משפחה: \_\_\_\_\_ שם פרטי: \_\_\_\_\_ ת.ז.: \_\_\_\_\_  
 דוא"ל: \_\_\_\_\_  
 כתובת: \_\_\_\_\_ עיסוק: \_\_\_\_\_  
 טלפון בבית: \_\_\_\_\_ טלפון נייד: \_\_\_\_\_  
 בוגר תוכנית: סי.בי.עו"ס/ שיא בייעוץ/ סי.בי.ארטס/ יצירתי אחר: \_\_\_\_\_

כל תשלום	מס' תשלומים ותאריכי פרעון	עלות הקורס	יש לסמן בריבוע את הקורס המבוקש
₪ 1,095	10 תשלומים (1.11.18, 1.10.18, 1.2.19, 1.1.19, 1.12.18, 1.5.19, 1.4.19, 1.3.19, 1.7.19, 1.6.19)	₪ 10,950	<input type="checkbox"/> <b>תוכנית מלאה</b> 170 ש"א - (בוגרי בי"ס לפסיכותרפיה של מכון פסגות יקבלו בתום הלימודים תעודה על לימודים תלת שנתיים, יש לבחור 6 קורסים)
₪ 875	3 תשלומים (1.11.18, 1.10.18, 1.12.18)	₪ 2,625	<input type="checkbox"/> <b>מיינדפולנס למטפלים</b> (35 ש"א)
₪ 750	2 תשלומים (1.1.19, 1.12.18)	₪ 1,550	<input type="checkbox"/> <b>טיפול ב-ACT תרפיית קבלה ומחוייבות</b> (20 ש"א)
₪ 950	2 תשלומים (01.01.19, 01.12.18)	₪ 1,900	<input type="checkbox"/> <b>סדנת מומחה בטיפול ב-OCD באמצעות מיינדפולנס</b> (20 ש"א)
₪ 750	3 תשלומים (1.3.19, 1.2.19, 1.1.19)	₪ 2,250	<input type="checkbox"/> <b>הדרכת הורים ב-CBT</b> (30 ש"א)
₪ 750	3 תשלומים (1.5.19, 1.4.19, 1.3.19)	₪ 2,250	<input type="checkbox"/> <b>סכמה תרפיה</b> (30 ש"א)
₪ 875	3 תשלומים (1.7.19, 1.6.19, 1.5.19)	₪ 2,625	<input type="checkbox"/> <b>לימודי DBT עבור מטפלים</b> (35 ש"א)
₪ 875	2 תשלומים (1.1.19, 1.12.18)	₪ 1,750	<input type="checkbox"/> <b>תכנית אני IN, מכון פסגות</b> (20 ש"א)

סה"כ לתשלום: \_\_\_\_\_ ₪

### תנאי תשלום לשנה מלאה:

- 3 תשלומים בכרטיס אשראי
- 10 תשלומים בהמחאות

### תנאי תשלום לקורסים בודדים (נא לסמן):

- תשלום חד פעמי בכרטיס אשראי
- 2 תשלומים בהמחאות / כרטיס אשראי
- 3 תשלומים בהמחאות / כרטיס אשראי

**פרטי בעל הכרטיס: (במידה והכרטיס אינו של הסטודנט/ית)**

שם מלא: \_\_\_\_\_ ת.ד.: \_\_\_\_\_ חתימה: \_\_\_\_\_

**פרטי הכרטיס:**

מספר כרטיס:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

תוקף הכרטיס:

--	--	--	--

:CVV

--	--	--

חתימה: \_\_\_\_\_

כתובת משלוח הצ'קים: ת.ד. 886 ר"ג 52108

את הטפסים ניתן להעביר באמצעות פקס שמספרו: 03-6203467  
או במייל: cbt.academy@gmail.com

\*יתכנו שינויים בתאריכי הקורסים