

## Workshop in Prolonged Exposure

### Therapy (PE) for PTSD

סדנא ללימוד שיטת הטיפול בחשיפה ממושכת

להפרעה פוסט-טראומטית

15-18 דצמבר 2019

**מנחות:** פרופ' עדנה פואה, נבחרה לאחת מ 100 האנשים המשפיעים בעולם  
ע"י עיתון הטיים לשנת 2010.

<http://www.haaretz.co.il/hasite/spages/1182133.html>

ד"ר ניצה נקש - פסיכיאטרית מומחית

ד"ר לילך רחמים - פסיכולוגית מומחית מדריכה

**הסדנא תתקיים בין התאריכים: 15-18.12.19**

בין השעות **08:30-16:30** \*ראו שעות מדויקות בתחתית העלון

יום נוסף על שיטת הטיפול בילדים בהנחייתה של ד"ר לילך רחמים

יתקיים בתאריך: **19 בדצמבר 2019** בין השעות **08:00-15:00**

**\*הסדנא תתקיים במרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס,**

**אשרמן 18 א' ת"א\***



הטיפול בחשיפה ממושכת (PE) נחשב כיום ברחבי העולם כ-"Gold Standard" לטיפול בהורדת סימפטומים פוסט-טראומטיים, חרדה, דיכאון, כעס ואשמה בנפגעי טראומה. יעילותו נבדקה והוכחה בעשרות מחקרים במקומות שונים מסביב לעולם. PE נמצא יעיל בסוגים שונים של טראומה באוכלוסיות מבוגרים, בני נוער וילדים, כגון: תקיפה מינית ולא מינית, התעללות בילדות, פיגועי טרור, מלחמות, תאונות דרכים, תאונות עבודה ועוד.

### **הסדנא תכלול:**

1. הצגת התיאוריה ההתנהגותית – קוגניטיבית להבנת התפתחות ההפרעה הפוסט-טראומטית.
  2. הצגת מחקרים מבוקרים של טיפול ב- PE באוכלוסיות מבוגרים וילדים.
  3. לימוד הטכניקות של שיטת הטיפול בחשיפה ממושכת.
  4. לימוד ההתאמות לטיפול PE בילדים ונוער ע"י דר' **לילך רחמים**.
- הסדנא כוללת:
- צפייה בסרטים של קטעי טיפול שבוצעו על ידי מומחים בתחום.
  - תרגול באמצעות משחקי תפקידים שיאפשרו למשתתפים ליישם את הטכניקות הנלמדות תוך הדרכה על ידי מדריכים מומחים ב-PE.
  - התמודדות עם בעיות העולות בטיפול.
  - קבלת פרוטוקול מובנה שבאמצעותו ניתן יהיה לבצע את הטיפול לאחר הסדנא.

*\*הסדנא תועבר בשפה העברית, חומרים שיוצגו ויועברו יהיו בשפה האנגלית\**



במהלך הסדנא יינתנו:

- ספר "טיפול בהפרעה פוסט-טראומטית באמצעות חשיפה ממושכת (PE)", פואה, נקש, האמברי, רוטבאום.
- חוברת תכנים מקצועיים ומצגות לליווי הסדנא.
- כיבוד קל בבוקר ובצהריים

### על השיטה:

הפרעה פוסט-טראומטית הינה הפרעה הגורמת לפגיעה קשה בתפקודו של האדם ולמצוקה קשה. פעמים רבות הפרעה זו הינה קשה לטיפול.

לאור המצב הביטחוני בארץ, ריבוי הפיגועים והפעילות הצבאית הנרחבת, כמו גם ריבוי האלימות ותאונות הדרכים. עולה מספר האנשים שנחשף לטראומה ועלול לפתח PTSD. משום כך, קיים צורך בטיפול קצר מועד וממוקד. טיפול שיעילותו נתמכת מחקרית.

לטיפול בחשיפה ממושכת יעילות גבוהה מאוד, עם שיפור משמעותי של 85% מהמטופלים. יעילותו מוכחת במשך 30 שנות מחקר במחקרים מבוקרים רבים. הטיפול בחשיפה ממושכת פותח על יד פרופ' עדנה פואה, מנהלת המרכז לטיפול וחקר החרדה באוניברסיטת פנסילבניה בפילדלפיה ארה"ב, לסייע למטופל לעבד את החוויה הטראומטית שעבר ולהחזיר למטופל את איכות החיים שאבדה לו אחרי הטראומה.



הטיפול נבחר להיות טיפול מוביל במשרד הביטחון ובצבא האמריקאי. משנת 2002 החל תהליך הטמעה של הטיפול בישראל בעקבות מחקרים אשר הראו את יעילותו בקרב נפגעי טרור וקרוב ובקרב ילדים נפגעי טראומה מסוגים שונים (תקיפה מינית, טרור, תאונות דרכים ועוד). משרד הביטחון הישראלי בחר בטיפול ה-PE לאחד מטיפולי החובה שיש להציע למטופל הסובל מ-PTSD.

הסדנא מיועדת למטפלים במבוגרים וילדים (פסיכולוגים, פסיכיאטרים, עובדים סוציאליים, מטפלים באומנויות) אשר מעוניינים להרחיב את ידיעותיהם בתחום הטיפול במבוגרים ובילדים אשר סובלים ממגוון הפרעות פוסט טראומטיות.

למשתלמים תוענק תעודת השתתפות חתומה ע"י פרופ' עדנה פואה וד"ר ניצה נקש. כמו כן, למשתתפי יום ההשתלמות בנושא ילדים תוענק תעודה נוספת, חתומה ע"י ד"ר לילך רחמים.

### **על המנחות:**

#### **פרופ' עדנה פואה PhD**

פרופ' לפסיכולוגיה קלינית מאוניברסיטת פנסילבניה בפילדלפיה. מנהלת המרכז לחקר חרדה באוניברסיטת פנסילבניה. בעלת שם עולמי למחקר ולטיפול בחרדה בכלל ובהפרעת דחק פוסט-טראומטית בפרט. פרופ' פואה חקרה במשך כ-30 שנה את יעילות השיטה בנפגעי טראומה והיא קיבלה מספר רב של פרסים כולל פרס הפסיכולוגיה האמריקאית ופרס ISTSS עבור עבודת חיים. היא נבחרה בשנת 2010 לאחת מ-100 האנשים המשפיעים בעולם ע"י עיתון הטיים. מחקריה של פרופ' פואה פורסמו בכתבי העת החשובים ביותר בתחום והיא המחברת של ספרים רבים בארה"ב ובארץ ביניהם "די לאובססיה" ו"טיפול בהפרעה פוסט טראומטית באמצעות חשיפה ממושכת (PE)". הוצאת פרובוק תל אביב 2014.



### ד"ר ניצה נקש M.D

פסיכיאטרית מומחית ומנהלת מרפאת דרור: מרפאה לטיפול ומחקר ב- CBT, בי"ח ע"ש שיבא, תל- השומר. מרצה בתכנית הישראלית לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT), בתכנית ההכשרה לפסיכותרפיה בילדים ונוער שבמרכז "חוסן" ובתוכניות לטיפול CBT אחרות. מרכזת את הקורס בנושא CBT במסגרת לימודי ההמשך בפסיכיאטריה בפקולטה לרפואה באוניברסיטת תל אביב. דר' נקש השתלמה בשיטת הטיפול בחשיפה ממושכת ובטיפול ב-OCD במרכז לטיפול וחקר החרדה באוניברסיטת פנסילבניה בשנת 2002 ומאז היא מעבירה לצד פרופ' פואה סדנאות לטיפול ב-PE ברחבי הארץ ובעולם ומדריכה מטפלים בתחום. דר' נקש היא בין מחברי הספר "טיפול בהפרעה פוסט טראומטית באמצעות חשיפה ממושכת (PE)". הוצאת פרובוק תל אביב 2014.

### ד"ר לילך רחמים PhD

פסיכולוגית מומחית מדריכה, מנהלת תכנית ההכשרה לפסיכותרפיה בילדים ונוער שבמרכז "חוסן", מנהלת יחידת טיפול בטרומה בגיל הרך "מרכז חוסן", מרצה ועמיתת מחקר בבית"ס לפסיכולוגיה המרכז הבינתחומי הרצליה.



**שעות מדויקות של מפגשי הסדנא:**

יום א' 15.12.2019 - 9:00-16:30

יום ב' 16.12.2019 - 9:00-16:30

יום ג' 17.12.2019 - 8:30-15:30

יום ד' 18.12.2019 - 9:00-16:30

יום ה' 19.12.2019 - 8:00-15:00 ילדים בלבד

**אנא תשומת לבכם לשעות הסדנא בכל אחד מהימים.**

**היקף הסדנא:**

ימים א'-ד', 32 שעות אקדמיות.

ימים א'-ה', 40 שעות אקדמיות.

**עלות הסדנא:**

2900 ₪ ל-4 ימים. (הנחה של 10% תינתן לנרשמים עד ה-17 לנובמבר 2019)  
עלות השתתפות ביום הנוסף על הטיפול בשיטה זו בילדים ונוער בתוספת של 300 ₪.  
\*\*התשלום בכרטיס אשראי בלבד, ניתן לפרוס לשלושה תשלומים ללא ריבית.

**לאור ההצלחות הקודמות וההתעניינות הרבה אנו ממליצים להקדים ולהירשם.**



### מדיניות ביטולים:

- עד שבועיים לפני תחילת הקורס - לא ייגבו דמי ביטול.
- ביטול במהלך השבועיים שלפני הקורס- ייגבו 10% משווי הקורס. (מתאריך 1.12.2019)
- ביטול במהלך הקורס- ייגבו הערך היחסי של כמות המפגשים שהיו ובנוסף 10% משכר הלימוד. לדוגמא, מי שנרשם לכל חמשת הימים וביטל ביום הראשון, ישלם 640 ₪ (3200 ₪ חלקי 5 ימים) ובנוסף 320 ₪, (סה"כ: 960 ₪) ובהתאמה לגבי היום השני והשלישי.

### כתובת ודרכי הגעה:

הסדנא תתקיים במרכז "חוסן", אשרמן 18 א' ת"א. בניין "עמותה לילדים בסיכון", קומה ראשונה (מול מגרש הכדורסל).

**למגיעים בתחבורה ציבורית:** יש לרדת בתחנת רכבת השלום ת"א, ומשם לקחת אוטובוס מס' 56/64/472 (לכיוון יהוד-פ"ת-ראש העין) ולרדת בתחנת דרך השלום פינת המאבק.

**למגיעים ברכב:** ישנה חניה רבה בכחול- לבן ברחוב אשרמן וברחוב חבצלת (יש להפעיל אמצעי תשלום בהתאם להוראות החניה במקום) . כמו כן ישנו חניון ללא תשלום ברחוב חבצלת.

### למידע נוסף ולרישום:

הנהלת משרד מרכז "חוסן" ע"ש כהן האריס

מייל- [office@ch-resilience.org.il](mailto:office@ch-resilience.org.il)

טלפון- 03-7339304 שלוחה 1

