

טיפול בדרמטילומניה

פרוטוקול טיפולי מבוסס CBT - הגל הראשון, שני ושלישי (10 ש"א)

דרישות

- השתתפות פעילה בשיעורים, תרגול וקריאה בבית לפי הצורך.
- נוכחות עם מצלמה פתוחה.
- נוכחות ב-80% מהשיעורים לפחות.

* מיועד למטפלים שעברו הכשרה קודמת ב-CBT.

משך

3 מפגשים בימי ד' בין השעות 15:00-17:15 | מועדים: 19.11.25, 12.11.25, 5.11.25

עלות

756 ש"ח, בתשלום 1

על המרצה

גילה פז - M.sc, פסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית.
מטפלת - מרצה - מדריכה - חברה מומחית ומדריכה בהסמכה באיט"ה, מטפלת EMDR, מומחית בסכמה תרפיה. בעלת ניסיון קליני רב בטיפול במבוגרים ובבני נוער במגוון בעיות.

דרמטילומניה, הידועה גם בשם הפרעת חיטוט העור, היא מצב המאופיין בדחף כפייתי לחיטוט בעור עצמו, ובפתולוגיה חמורה, גורם לנזק. הפרעה זו מקוטלגת ב-DSM-5 תחת הפרעות של שליטת דחף (OCD). יש להפרעה סיבות גנטיות וסביבתיות כמו מתח, טראומה או לחץ נפשי כבד ללא יכולת ויסות. פעולת החיטוט גורמת להקלה מסוימת, על אף הכאב הכרוך בכך. התסמינים משתנים אך כוללים חיטוט של אזורים גלויים ומוסתרים בגוף כמו הפנים, הקרקפת, הרגליים, השפתיים והציפורניים.

הטיפול היעיל ביותר להפרעה הוא טיפול קוגניטיבי התנהגותי ובמיוחד אימון לשינוי הרגלים והיכולת לווסת רגש בעיקר שלילי. הטיפול מסייע להגביר מודעות להתנהגות האוטומטית, ללמוד לקבל רגשות לא נעימים מבלי לפעול על פיהם, אלא לבחור בהתנהגות מודעת שאינה מזיקה.

נושאי לימוד

- נכיר את הקריטריונים להפרעה ונעבוד עם פרוטוקול הנוגע בכמה מימדים:
- במימד הקוגניטיבי יושם הדגש על זיהוי - הטריגרים, דפוסי המחשבה, הרגשות, אשר גורמים לדחף ולחיטוט בעור.
- במימד הרגשי - נלמד על הטייס האוטומטי ונתרגל טכניקות עצירה וויסות ההתנהגות האוטומטית.
- במימד ההתנהגותי נלמד טכניקות שונות להתמודדות טובה ויעילה עם הדחף ועם הרגש המוביל לחיטוט.

שיטת לימוד

שיטה חווייתית הכוללת - מצגות, תרגולים, דיונים, צפייה בסרטונים ותרגול מיומנויות, בין המפגשים