

סדנת שינה למטפלים: פרוטוקול טיפולי (10 ש"א)

שיטת לימוד

הרצאות בזום תוך מתן פרוטוקולים מפורטים ותרגולים

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 17:45-20:00 | מועדים: 19.11.25, 12.11.25, 5.11.25

עלות

756 ש"ח, בתשלום 1

על המרצה

אורי מנדלקורן - M.A, פסיכולוג רפואי מומחה-מדריך, מורשה להיפנוט. מנהל "המרפאה לשינה טבעית", מטפל בשיטת CBTI, מעביר הרצאות סדנאות למטופלים ולאנשי מקצוע. חבר בועדה המדעית של החברה הישראלית לחקר השינה של הר"י. מנהל היחידה לטיפול בהפרעות שינה, קופ"ח מאוחדת מחוז ירושלים.

בעיות שינה, ובמרכזן אינסומניה (אל-שינה או נדודי שינה), תופסות מקום מרכזי בעולם הבריאות – הגופנית והנפשית בשנים האחרונות. השינה, שמהווה משאב משמעותי של שקט, רוגע, בטחון ובטחון מבחינה נפשית, ושל צבירת אנרגיה, מנוחה, והתאוששות לקראת המחרת מבחינה גופנית, עלולה מנגד להיות אחד הגורמים הנפגעים באופן מיידי כאשר דברים מתערערים בחיינו. בתקופות של סטרס גבוהה, טראומה, משבר, וכדו', וביניהן גם תקופת המלחמה הנוכחית, ישנה עליה בבעיות שינה באוכלוסיה, וגם בצריכה של תרופות שינה.

שיטת CBTI - טיפול קוגניטיבי התנהגותי לאינסומניה, הינה הקו הראשון בשנים האחרונות בעולם לטיפול באינסומניה. זוהי שיטה ממוקדת, הנמשכת במשך כ-6-8 שבועות, העובדת על זיהוי המנגנונים המשמרים את בעיית השינה, ושימוש בכלים פרקטיים – התנהגותיים, קוגניטיביים, ופסיכו-פיזיולוגיים, על מנת לסייע לאדם לצאת מ"מעגל הקסמים השלילי" בו הוא נמצא.

מטרות ההשתלמות

- מטרת הסדנה להקנות למטפלים היכרות עם עולם השינה והאל-שינה (אינסומניה).
- להעמיק בהבנה של היווצרות הבעיה, למידה לאבחן ולהמשיג מקרה (Case Formulation).
- להקנות כלים שונים, התנהגותיים, קוגניטיביים, וכלים פסיכו-פיזיולוגיים.

נושאי הלימוד

- מבוא לשינה
- מבוא לאל-שינה
- היווצרות בעיות שינה
- אבחון והערכה
- פרוטוקול CBTI
- מרכיבים התנהגותיים
- מרכיבים קוגניטיביים
- טכניקות פסיכו-פיזיולוגיות
- מניעת הישנות