

כואב לי

ויסות כאב באמצעות טיפול CBT לסובלים מכאב כרוני (10 ש"א)

אמצעי הוראה

הרצאות (מלוות בדוגמאות מהקליניקה), התנסות - חווייתית ותרגול המיומנויות

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: 10.6.26, 17.6.26, 24.6.26

עלות

756 ש"ח, בתשלום 1

על המרצה

ד"ר נצח גורן, הינו בוגר בית הספר למדעי ההתנהגות באוניברסיטת מלבורן, אוסטרליה, שם התמחה בתחום הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT), תוך התמקדות בשלושה ענפים מרכזיים: הפרעות חרדה ודיכאון, התמודדות עם מחלות וכאב כרוני וגמילה ממריחואנה. ד"ר גורן אחראי כיום על המערך במכון הכאב במרכז הרפואי ע"ש סוראסקי בתל אביב, והקים ומנהל את המכון לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי בהפרעות חרדה וכאב כרוני.

כמליון וחצי איש סובלים מכאב כרוני בישראל. השלכות הכאב עשויות להשפיע על כלל מעגלי החיים. לדוגמא, ברמה הרגשית, כ-33 אחוזים מהסובלים מכאב כרוני, יסבלו גם מדיכאון או חרדות. נתונים אילו ממחישים את הצורך במענה פסיכולוגי ממוקד ויעיל. טיפול קוגניטיבי התנהגותי מספק מענה ישיר לתחום זה.

הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי בסובלים מכאב כרוני אף מכיל אלמנט לימודי, באמצעותו רוכש המטופל ידע משמעותי ומדויק לגבי מצבו ודרכי ההתמודדות המומלצים לגבי כאב כרוני. נוסף, מרבית הדגש בטיפול הינו שיפור איכות החיים של המטופל והוספת תוכן ומשמעות לחייו. כך שאחת ממטרות ההשתלמות העל הטיפוליות הינה: חיים עשירים בתוכן ובמשמעות, עם הכאב ובלעדיו.

מטרות ההשתלמות

- סקירת גוף הידע התיאורטי והמחקרי בתחום הכאב הכרוני, תוך התייחסות נרחבת להיבטים נפשיים.
- התייחסות לתיאורי מקרה.
- תרגול שימוש בטכניקות קוגניטיביות התנהגותיות הממוקדות בוויסות חוויית הכאב של המטופל, הכוללת בין השאר דפוסי חשיבה 'מעצימי' כאב ודפוסי התנהגות המשמרים את חווייתו.

נושאי לימוד

- אבחון וזיהוי דפוסי חשיבה והתנהגות בהקשר לכאב
- שימוש בטכניקות ודרכי טיפול קוגניטיביים והתנהגותיים
- שיפור חווית השליטה בכאב
- יציקת תוכן ומשמעות לחיי המטופל
- הדגמת עקרונות- הטיפול (פורמולציה טיפולית, וויסות רגשי, התמודדות עם הימנעויות וויסות החוויה הקטסטרופאלית)