

## טיפול במצבי דחק וחרדה אצל מבוגרים באמצעות כלים מעולם הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי.

### תוכנית ההוראה

תגובות דחק, החרדה והנלוות להם הינן מהתופעות השכיחות בתחום בריאות הנפש, הדורשות התייחסות טיפולית. עובדים סוציאליים בשירותים השונים צריכים להתערב במצבים אלה בשגרה ובחירום.

המחקר מראה כי אחת הגישות היעילות לטיפול בחרדה ומצבי דחק הינה הגישה הקוגניטיבית התנהגותית. בגישה זו המטופל מקבל כלים יישומיים להתמודדות עם הבעיה ומסגל לעצמו צורת חשיבה אשר מקלה על הסימפטומים של הבעיה, ומבצע חשיפות למניעת ההימנעויות.

הקורס יעסוק במצבי דחק וחרדה אצל מבוגרים, יתבונן על בעיות אלה מתוך פרספקטיבה של הגישה הקוגניטיבית התנהגותית, יוסברו עקרונות הגישה לטיפול במבוגרים תוך התייחסות ספציפית לטיפול במצבי דחק וחרדה, זאת לצד לימוד פרוטוקולים ייעודיים להתמודד עם הבעיה.

הקורס ישלב ידע תיאורטי ויישומי, תוך ניהול דיונים שישלבו תיאוריה, הדרכה והערכה לצד תיאורי מקרה.

נושאי הלימוד:

1. מצבי דחק (ASR), חרדה, PTSD ומה שביניהם.
2. התפתחות החרדה בהתייחס לתורת הלמידה ( התניה קלאסית ואופרנטית).
3. עקרונות הגישה הקוגניטיבית התנהגותית. תפקיד החשיבה והפרשנות של אירועים כמשפיעים על התנהגות בתגובה לאירועים.
4. דרכים וכלים לשינוי מחשבות בהתייחס לחרדה ( תשאול סוקראטי ודיבור עצמי).
5. התמודדות עם מצבים של ASR באמצעות כלים התנהגותיים קוגניטיביים.
6. פרוטוקול חשיפה ממושכת לטיפול בחרדה.
7. טיפול בחרדה בכלים קוגניטיביים.
8. טיפול ב PTSD בכלים קוגניטיביים התנהגותיים.
9. סיכום

מטלות הקורס:

1. קריאת הביבליוגרפיה

2. השתתפות פעילה בדיונים.

3. עבודת סיכום- 100 %

### עבודת סיכום

עבודת הסיכום, תוגש בזוגות .

מטרת העבודה הינה להדגים טיפול באחת מהפרעות החרדה על פי העקרונות שנלמדו בכיתה. יש לבחור מטופל/ת המוכר/ת לכן/ם היטב. על העבודה לכלול:

1. מבוא לעבודה – על מה כותבים ומה המטרה של העבודה ( 5 נק').
2. יש להציג את הבעיה , כיצד באה לידי ביטוי . ( 10 נק')
3. יש לאבחן את הבעיה (10 נק')
4. יש להסביר כיצד הבעיה התפתחה, איזה טעויות חשיבה נראו ומה משמר אותה. (25נק')
5. יש להגדיר מטרה להתערבות. ( 10 נק')
6. בהתאם למטרת ההתערבות, יש לתכנן התערבות מתאימה, ולנמק הבחירה . ( 20 נק').
7. יש להציג כלים להערכת יעילותה של תוכנית התערבות. (10 נק')
8. מסקנות מהעבודה, מה למדתי ומה הערך המוסף שלה. (5 נק')

כללי כתיבת העבודה: ( 5 נק')

- היקף העבודה עד 12 עמ' ( לא כולל תוכן עניינים ורשימה ביבליוגרפית) .
- על העבודה לכלול רשימה ביבליוגרפית המכילה לפחות 8 פריטים, מחציתם באנגלית ולכלול פריטים עדכניים וקלאסיים.
- עבודה בהדפסה בלבד.
- פורמט הכתיבה על פי APA 7.
- יש להגיש העבודה במודל .

תאריך הגשה : 18.5.24

הגשת עבודות באיחור:

חריגה מן המועד תיתכן רק באישור הועדה לענייני תלמידים. את הבקשה יש להעביר 3 שבועות לפני מועד ההגשה ובהתאם לנוהל 2.1 המפורסם בידיעון. הגשת עבודה באיחור וללא אישור הוועדה תגרור הורדת 10 נקודות מציון העבודה, על כל שבוע איחור נוסף יופחתו 5 נקודות מציון.

100 מהציון הסופי.

רשימת קריאה

קריאת חובה :

- ❖ אורינג, ר. (2011). הפרעת חרדה כללית . בתוך צ. מרום, א. גלבוע שכטמן, נ. מור, וי. מאירס ( עורכים), *טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים עקרונית טיפוליים*. (עמ' 111-135) הוצאת דיונון.
- ❖ בק, ג. (2014) . טיפול קוגניטיבי התנהגותי: מבוא לשיטה, כלים למטפלים ועוד. אה .
- ❖ הפרט, י.ד. (2011). יסודות הטיפול הקוגניטיבי – התנהגותי. בתוך צ. מרום, א. גלבוע שכטמן, נ. מור, וי. מאירס ( עורכים), *טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים עקרונית טיפוליים*. (עמ' 1 – 16) הוצאת דיונון.
- ❖ הפרט, י.ד. (2011). המשגת מקרה . בתוך צ. מרום, א. גלבוע שכטמן, נ. מור, וי. מאירס ( עורכים), *טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים עקרונית טיפוליים*. (עמ' 17 - 32) הוצאת דיונון.
- ❖ חן, א. (2022) . *מטפלים בפאניקה, מדרך מעשי למטפלים, למטופלים ולבני משפחותיהם*, הוצאת המחבר.
- ❖ להד, מ. דורון, מ. (2018) . *SEE FAR CBT מעבר לטיפול ההתנהגותי הקוגניטיבי*. משאבים.
- ❖ מרום, צ. אדרקה , ע. וגלבוע שכטמן, א. (2011) . חרדה חברתית. בתוך צ. מרום, א. גלבוע שכטמן, נ. מור, וי. מאירס ( עורכים), *טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים עקרונית טיפוליים*. (עמ' 71 - 92) הוצאת דיונון.
- ❖ נוימן, מ. (2010) הפרעות חרדה. בתוך; א. אליצור, ש. טיאנו, ח. מוניץ, ומ. נוימן (עורכים) . *פרקים נבחרים בפסיכיאטריה*. ( עמ' 293-265) דיונון.
- ❖ נקש, נ. ופואה , ע.ב'. (2011). הפרעת דחק פוסט טראומטית. הטיפול הקוגניטיבי – בתוך צ. מרום, א. גלבוע שכטמן, נ. מור, וי. מאירס ( עורכים), *טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים עקרונית טיפוליים*. (עמ' 135 – 154) . הוצאת דיונון.
- ❖ פואה, ב'. ע. נקש, נ. האמברי, א.א. ורוטבאום, ב. א. (2014). *טיפול בהפרעה פוסט טראומטית באמצעות חשיפה ממושכת : (PE) עיבוד רגשי של חוויות טראומטיות*. דיונון
- ❖ קלארק, ד.א. ובק, א.ט. (2018) *טיפול קוגניטיבי והפרעות חרדה הלכה ומעשה*. ( כרך א' ו ב') אה.
- ❖ ריסיק, פ. ודרבי, ד. (2012) . *אופקים חדשים טיפול בתסמונת פוסט ראומטית בעזרת עיבוד קוגניטיבי*. קוגניטיקה המרכז הישראלי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי.
- ❖ Bryant, R. A., Harvey, A. G., Dang, S. T., Sackville, T., & Basten, C. (1998). Treatment of acute stress disorder: A comparison of cognitive-behavioral therapy and supportive counseling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(5), 862–866. doi.org/10.1037/0022-006X.66.5.862.
- ❖ Bryant, R.A. Moulds, M.L.& Guthrie, R.M. (2000). Acute Stress Disorder Scale: A Self – Report Measure of Acute Stress Disorder. *Psychological Assessment*, 12(1), 61–68. doi.org/10.1037/1040-3590.12.1.61.

- ❖ Bryant, R.A. Moulds, M.L. Guthrie, R.M. & Nixon, R.D. V. ( 2005) The Additive Benefit of Hypnosis and Cognitive – Behavioral Therapy in Treating Acute Stress Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 73 No.2*, 334-340. PMID: 15796641 DOI: 10.1037/0022-006X.73.2.334.
- ❖ Clin, K.P.D. & Hollon, S.D. (2009) . Empirically Supported Psychological Treatments for Adult Acute Stress Disorder and Posttraumatic Stress Disorder: A Review. *Depression and Anxiety*26: 1086-1109 . doi: 10.1002/da.20635.

קריאה להרחבת הידע :

- אלדר, א. (2002). ניתוח יישומי של התנהגות, עקרונות ותהליכים. הוצאת המחבר.
- ביטמן, א. בייט – מרום, ר. להב, צ. ופוך, ח. (1992). אישיות תאוריה ומחקר. הוצאת האוניברסיטה הפתוחה ( יחידה 3 ) .
- בק, א. ט. אמרי, ג. וגרינברג, ל. ר. (2003). הפרעות חרדה ובעת . מכון פסגות.
- בראד, א.א. ובק, א.ט. (2004) . הכוח האינטגרטיבי של שיטת הטיפול הקוגניטיבית. אח.
- בריל, מ. וטלר, א. (1988) . מודל דיסקטי להוראת הערכה . בתוך בריל, מ, (עורכת) הערכת הפונה, בעייתו ומערכת חיינו . אוניברסיטת חיפה.
- ברנס, ד. (2001) . בוחרים להרגיש טוב. מכון פסגות.
- גולדברג, י. (2005) חרדה ופאניקה. אח.
- גריג, ר. ג. (2010) . מבוא לפסיכולוגיה. הוצאת האוניברסיטה הפתוחה.
- גרינברג, ד. ופדסקי, ק.א. (1998) . להתמודד עם מצבי רוח מדריך לעבודה עצמית על פי הגישה הקוגניטיבית. גלילה.
- דווידסון, ג. ( 2002) . מטרות ויעדים בחיים. אופוס.
- דורון, מ. (2016) . טראומה והטיפול בה. הוצאת המחבר.
- דריידן, ו. (2006) . טיפול התנהגותי רציונלי – אמוטיבי, היבטים רציונליים בהפרעות התנהגותיות ורגשיות. אח.
- ואן דר קולק, ב. (2021) נרשם בגוף מוח, נפש וגוף בריפוי מטרואומה. פרדס .
- וזנר, י. (1993) . שינוי התנהגות. פירוס.
- חן, א. (2022) . מטפלים בחרדה חברתית, מדריך מעשי למטפלים, למטופלים ולבני משפחותיהם. הוצאת המחבר.
- מבורך, ע. (2014) חרדה היא הזדמנות. מטר.
- מוריסון, ג'. ( 2014) . התשאול הראשון, מדריך טיפולי לאנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש. הוצאת אח.
- מלקינסון, ר. (1993) . טיפול רציונלי אמוטיבי: תיאוריה ויישום. שיחות, ז' (3) 165-174.
- מקיי, מ. דיוויס, מ. ופנינג, פ. ( 2003) . מחשבות ורגשות הבסיס לצמיחה אישית. הוצאת פוקוס.

- מרום, צ, נויבורן, מ, לבין, מ, גלבווע שכטמן, א., (2016). *איך הביישן למד מדריך לטיפול עצמי בחרדה חברתית ובביישנות*. הוצאת דיונון.
- מרצבסקי, ס. (2014). *רגשות – מערכת הפעלה*. קונטנטו.
- משרד הבריאות, האגף לבריאות הנפש, המחלקה למחקר. (2012) *הפרעות חרדה ודיכאון בישראל: ממצאים עיקריים מסקר בריאות הנפש בעולם*.  
[https://www.health.gov.il/publicationsfiles/depression\\_anxiety\\_israel.pdf](https://www.health.gov.il/publicationsfiles/depression_anxiety_israel.pdf)
- סלונים- נבו, ו. (2005). *הערכת טיפול, מערכים חד מקריים ושיטות נוספות*. אוניברסיטת בן גוריון .
- פואה, ע. ווילסון, ר. (2005). *די לאובססיה*, מודן.
- פרי, ט. (2008). *טיפול פסיכודינמי וטיפול קוגניטיבי-התנהגותי – שילוב אפשרי ? שיחות*, כב (2), 135-142.
- פרידמן, ש.א. בלייך קימלמן, מ.א. (2012). *PTSD מעבר לפרוטוקול של טיפול התנהגותי קוגניטיבי התנהגותי, שיחות*, כ"ו (2), 158-162.
- צ'אפמן, א. גראץ, ק. וטול, מ. (2014) *מיומנויות הטיפול הדיאלקטי – התנהגותי לעזרה במצבי חרדה, להשתחרר מדאגה, פניקה, PTSD ותסמיני חרדה אחרים*. אח.
- קדמי, י. (2012). *להפוך לאומן בשאלת שאלות*. הוצאת המחבר.
- Bandura, A. (1969). Social – Learning Theory of Identificatory Processes, Goslin, D.A. (Ed.) *Handbook of Socialization Theory and Research*. Pp. 213 – 262. Rand McNally @ Company
- Beck, A.T (1964). Thinking and Depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10, 561-571.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A.T. Epstein, N. Brown, G., & Steer, R.A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897
- Braun, J.D. Strunk, D.R. Sasso, E.K & Cooper, A.A. (2015). Therapist use of Socratic questioning predicts session-to-session symptom change in cognitive therapy for depression. *Behavior Research and Therapy*, 70, 32-37 .
- Bryant, R. A. Harvey, A. G. Dang, S. T. Sackville, . & Basten, C. (1998). Treatment of acute stress disorder: A comparison of cognitive-behavioral therapy and supportive counseling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(5), 862–866. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.5.862>
- Clark, D.A. & Beck, A.T. (2012). *The Anxiety & Worry workbook The cognitive Behavioral Solution*. The Guilford Press.

- Davidson, R.J. Putnam K. M . &Larson, C.L . (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation: a possible prelude to violence. *Science*, 289 (5479), 591-594.
- Dobson, K. S. ( Ed) (2010). *Handbook of Cognitive – Behavioral Therapies*. Guilford Press.
- Doran ,G.T. ( 1981) . There's a S.M.R.T. way in write management's goal and objectives. *Management Review*, 70;11 pp. 35-35
- Elder, L. & Paul, R. (2006). *The Art of Socratic Questioning*. Dillon Beach.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion In Psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1987). A sadly neglected cognitive element in depression. *Cognitive Therapy and Research*. 11, 121-145.
- James, A. Morse, R. & Howarth, A. (2010). The Science and Art of Asking Questions in Cognitive Therapy , *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, (38) 83-93.
- Greenberg, L.S. & Safran, J.D. (1987). *Emotion in psychotherapy: Affect, cognition, and the process of change*. Guilford Press.
- Greenberger, D. & Padesky, C.A. (2016). *Mind over Mood*. Guilford Press .
- Gross, J.J. (1998). Antecedent – and response – Focused emotion regulation: Divergent consequences for Experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, pp. 224-237 .
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*,2, 271-299
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundation. In Gross J.J. (Ed)). *Handbook of Emotion Regulation*. Pp. 3-24. Guilford Press .
- Kanfer, F.H. & Schefft, B.K. (1988). *Guiding in Process for Therapeutic Change*. Research Press.
- Kennerley, H. Kirk, J. & Westbrook, D. (2017). *An introduction to Cognitive Behavior Therapy* . SAGA Publication.
- Kuyken, W. Padesky ,C. A. & Dudley, R. (2009). *Collaborative case conceptualization: working effectively with clients in cognitive – behavioral therapy*. New York : Guilford Press.
- Rosen, A. Prector, E.K. & Staudt, M. (2003). Targets of change and interventions in social work: An empirically – based prototype for developing practice guidelines. *Research on Social Work Practice*, 13, 208-233.

- Rosenbaum, M (1998) Learned resourcefulness, stress, and self – regulation. In s Fisher, & J Reason ( Eds) *Handbook of life stress, cognition and health*. Chichester, UK: Wiley, PP 483-496.16.
- Weathers, F. Litz, B. Herman, D. Huska, J. & Keane, T. (1993). *The PTSD Checklist (PCL): Reliability, validity, and diagnostic utility* .Paper presented at the annual meeting of the International Society for Traumatic Stress Studies, San Antonio, TX
- Woods, M. & Hollis, F. (1990). *Casework: A psychosocial therapy*. Ch.11: Initial interviews and the psychosocial study,-pp. 230-245. McGraw Hill,.