האקדמית חמדת
חוסן, אמונה, חינוך.
היחידה להתפתחות מקצועית ולימודי תעודה

האקדמית חמדת

היחידה להתפתחות מקצועית ולימודי תעודה

חוברת מלווה מלאה לקורס מטפלי ומטפלות LI-CBT

טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בעצימות נמוכה

תשפ"ז | 2026-2027

נערך עבור האקדמית חמדת

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

חתימה דיגיטלית

פתיחה: מה מטרת החוברת?

חוברת זו נועדה לשמש ספר עבודה מלווה לקורס הכשרת מטפלי ומטפלות LI-CBT באקדמית חמדת. היא נבנתה כדי לאחד בין חומרי ההוראה של המרצות ובין השלמות מקצועיות עדכניות מתחום ה-CBT בעצימות נמוכה.

החוברת אינה מחליפה את ההוראה, ההתנסות המעשית, ההדרכה או שיקול הדעת הקליני. היא כלי עזר ללמידה, תרגול, תכנון מפגשים, כתיבה קלינית והצגת מקרה. כל שימוש קליני בפועל חייב להיעשות בהתאם להכשרה, להדרכה, לאתיקה מקצועית, לחוק ולנהלי המוסד.

עיקרון מנחה

טיפול בעצימות נמוכה אינו טיפול שטחי. זהו טיפול קצר, מדויק, מובנה, מדיד ומודרך, המיועד למקרים קלים עד בינוניים ולתהליכים שבהם ניתן להגדיר מטרה טיפולית ברורה ולעבוד עליה באופן ממוקד.

איך להשתמש בחוברת?

- לפני שיעור: לקרוא את הפרק הרלוונטי ולסמן שאלות מקצועיות.
- במהלך שיעור: להשתמש בדוגמאות, בטבלאות ובתרגולים כבסיס לעבודה בכיתה.
- בפרקטיקום: להשתמש בטפסים, במודלי ההמשגה ובתבניות הדיווח.
- בסופרויז'ן: להביא את תבנית הצגת המקרה, שאלת ההדרכה והדילמות הקליניות.
- לאחר הקורס: לשמור את החוברת כארגז כלים בסיסי, תוך המשך למידה והדרכה מקצועית.

גבולות שימוש

- אין להשתמש בחוברת לצורך אבחון פסיכיאטרי עצמאי.
- אין לטפל במצבי סיכון ללא הדרכה וללא הפניה לגורמים מתאימים.
- במצבי אובדנות, פגיעה עצמית, אלימות, פסיכוזה, מאניה, טראומה מורכבת, הפרעות אכילה חמורות או שימוש חמור בחומרים - יש להתייעץ ולהפנות.
- שאלונים כגון PHQ-9 ו-GAD-7 הם כלי סינון וניטור, ולא תחליף להערכה קלינית.

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

תוכן עניינים

שער	נושא	טווח
שער ראשון	יסודות LI-CBT וזהות המטפל/ת	פרקים 1-3
שער שני	הערכה, אינטייק ומדידה	פרקים 4-6
שער שלישי	המודל הקוגניטיבי והמשגה טיפולית	פרקים 7-10
שער רביעי	דיכאון ואקטיבציה התנהגותית	פרקים 11-12
שער חמישי	חרדה, פאניקה וחשיפות	פרקים 13-18
שער שישי	מיומנויות קוגניטיביות, ויסות ומיינדפולנס	פרקים 19-21
שער שביעי	ACT, ערכים וגמישות פסיכולוגית	פרקים 22-24
שער שמיני	ילדים, נוער ומשפחה	פרקים 25-27
שער תשיעי	חוסן, רגשות ומשאבים	פרקים 28-29
שער עשירי	ברית טיפולית, אתיקה וסיום טיפול	פרקים 30-33
שער אחד עשר	פרקטיקום, סופרויז'ן, כתיבה קלינית, זהות מקצועית והקשר הישראלי	פרקים 34-41
נספחים	טפסים, דפי עבודה, תבניות, מחוונים ומקורות	נספחים א-ח

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

שער ראשון: יסודות LI-CBT וזהות המטפל/ת

מטרת השער

שער זה מאגד את הידע, המיומנויות והדפים היישומיים הדרושים למפגשי הלימוד ולעבודה בפרקטיקום.

פרק	נושא
פרק 1	מהו LI-CBT?
פרק 2	היסטוריה ופילוסופיה של CBT
פרק 3	מודל הטיפול המדורג Stepped Care

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 1: מהו LI-CBT?

חיבור לחומרי הקורס

עקרונות התוכנית: התערבות ממוקדת, קצרת מועד, מבוססת ראיות, למצבים קלים עד בינוניים, עם זיהוי גבולות גזרה והפניה.

מטרות למידה

- להגדיר טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בעצימות נמוכה.
- להבחין בין ליווי רגשי, ייעוץ, CBT מלא ו-LI-CBT.
- לזהות מקרים מתאימים ולא מתאימים.

מה צריך לדעת?

LI-CBT הוא טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בעצימות נמוכה. משמעות הדבר אינה טיפול פחות מקצועי, אלא טיפול מובנה וקצר יותר, שנשען על תרגול עצמי מונחה, הערכה בפתיחת התהליך ובסיומו, משימות בית ושפה טיפולית פשוטה וברורה.

הטיפול מתאים במיוחד כאשר הבעיה ניתנת להגדרה ממוקדת: חרדה ממוקדת, דאגנות, הימנעות, פוביה, דחיינות, קשיי ויסות או קושי תפקודי שמור יחסית. בהתאם להנחיות התוכנית, מקרי דיכאון מאובחנים - גם קלים - אינם נלקחים במסגרת הפרקטיקום, ומופנים בתיאום עם צוות ההדרכה.

ב-LI-CBT המטפל/ת אינו/ה "מתקן/ת את המטופל", אלא מסייע/ת לו ללמוד מודל עבודה, לתרגל מיומנות, לבדוק מחשבות, לשנות דפוסי הימנעות ולבנות צעדים התנהגותיים קטנים.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
בדיקת התאמה	לפני תחילת טיפול	מגדירים חומרה, סיכון, תפקוד ומוטיבציה.
חוזה טיפולי קצר	במפגש הראשון	מבהיר מבנה, תפקידים ושיעורי בית.
הערכת פתיחה וסיום	בתחילת התהליך ובסיומו	מסייעת לבחון שינוי ולהחליט על המשך בליווי ההדרכה.

תהליך עבודה מוצע

1. נסחו את הבעיה בשפה התנהגותית ולא רק רגשית.
2. בדקו חומרה, סיכון ותפקוד.
3. הגדירו מטרה אחת או שתיים שניתן למדוד.
4. בחרו מודל התערבות מרכזי.

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

5. תכננו משימת בית כבר מהמפגש הראשון.

דוגמה טיפולית: מהו LI-CBT?

מטופלת אומרת: "אני חרדתית בכללי". ב-LI-CBT נתרגם זאת לשאלה מדויקת: מתי החרדה מופיעה, ממה היא מונעת ממך להימנע, מה את עושה כדי להירגע, ומה היית רוצה לעשות אחרת בתוך ארבעה עד שמונה שבועות?

אם מתברר שהחרדה מלווה באובדנות, שימוש כבד בחומרים או טראומה מורכבת - זה אינו מקרה מתאים להתערבות עצימות נמוכה ללא הפניה והדרכה.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- בחרו קושי רגשי מוכר ונסחו אותו בשלוש רמות: שם כללי, תיאור התנהגותי, מטרה טיפולית.
- כתבו שלושה סימנים לכך שמקרה אינו מתאים ל-LI-CBT.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 2: היסטוריה ופילוסופיה של CBT

חיבור לחומרי הקורס

השלמה מקצועית: ההיסטוריה והפילוסופיה של CBT ומודל עצימות נמוכה.

מטרות למידה

- להכיר את שלושת הגלים המרכזיים של CBT.
- להבין מדוע LI-CBT מדגיש תרגול, מדידה ומיקוד.
- לחבר בין התנהגות, מחשבה, קבלה וערכים.

מה צריך לדעת?

הגל הראשון של CBT התמקד בלמידה, התניה, חיזוקים והימנעות. התפיסה המרכזית: התנהגות נלמדת ולכן ניתן ללמד התנהגות חדשה.

הגל השני הוסיף את מקומן של מחשבות, פרשנויות ואמונות. האדם אינו מגיב רק לאירוע, אלא למשמעות שהוא נותן לאירוע.

הגל השלישי, הכולל בין היתר ACT ומיינדפולנס, מדגיש יחס גמיש יותר למחשבות ולרגשות: לא תמיד חייבים לשנות מחשבה; לעיתים לומדים לשאת אותה ולפעול לפי ערכים.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
ABC / אפר"ת	להבנת קשר בין אירוע לתגובה	מתאים לכל מפגש פסיכואדוקציה.
חשיפה	כאשר הימנעות משמרת חרדה	הלמידה מתרחשת דרך פעולה.
יומן מחשבות (דיוויד ברנס)	כאשר עולות מחשבות שליליות אוטומטיות	מזהים אירוע-מחשבה-רגש ובונים תגובה מאוזנת.

תהליך עבודה מוצע

1. הסבירו למטופל את הרעיון בשפה פשוטה.
2. חברו את המודל לדוגמה מהשבוע האחרון.
3. בחרו האם המוקד הוא מחשבה, התנהגות או הימנעות מחוויה.
4. תרגלו מיומנות אחת בלבד בכל מפגש.

דוגמה טיפולית: היסטוריה ופילוסופיה של CBT

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

מטופל עם חרדה חברתית אומר: "כולם יחשבו שאני מוזר". הגל השני יבדוק ראיות ומחשבות חלופיות; הגל הראשון יבנה חשיפה לשיחה קצרה; הגל השלישי ישאל איזה ערך חשוב לו בקשר עם אנשים גם כשהמחשבה מופיעה.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- סמנו בכל דוגמה האם ההתערבות היא התנהגותית או קוגניטיבית.
- נסחו למטופל הסבר של 4 משפטים על CBT.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 3: מודל הטיפול המדורג Stepped Care

חיבור לחומרי הקורס

השלמה מקצועית לצד מודל NHS Talking Therapies / NICE: התאמת עוצמת הטיפול לחומרת הקושי.

מטרות למידה

- להסביר טיפול מדורג.
- להבין את תפקיד LI-CBT במערך טיפולי רחב.
- לדעת מתי מעלים עצימות.

מה צריך לדעת?

מודל הטיפול המדורג מניח שאין צורך להתחיל תמיד בטיפול הארוך והמורכב ביותר. כאשר הקושי קל עד בינוני, ניתן להתחיל בהתערבות מובנית וקצרה, לעקוב אחר התקדמות, ולהעלות עצימות אם אין שיפור או אם מתגלים גורמי סיכון.

המודל מחייב מדידה. בלי מדידה, קשה לדעת אם ההתערבות מועילה, אם יש הידרדרות, או אם יש צורך בהפניה.

עקרון מרכזי: "הטיפול הקל ביותר שמספיק - אך לא קל מדי".

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
סולם חומרה	במפגש ראשון	משלב תסמינים, תפקוד וסיכון.
תוכנית בדיקה לאחר 4 מפגשים	באמצע התהליך	אם אין שיפור, בודקים התאמה מחדש.
הפניה מדורגת	כשמתגלה צורך	הפניה אינה כישלון אלא אחריות.

תהליך עבודה מוצע

1. העריכו חומרה ותפקוד בתחילת הדרך.
2. בחרו התערבות בסיסית וממוקדת.
3. מדדו אחרי כל מפגש.
4. לאחר 3-4 מפגשים בדקו שינוי.
5. אם אין שינוי או יש סיכון - התייעצו והפנו.

דוגמה טיפולית: מודל הטיפול המדורג Stepped Care

מטופלת עם דאגנות קלה ותפקוד שמור יכולה להתחיל בזמן דאגה ופתרון בעיות. מטופלת עם דיכאון חמור, מחשבות אובדניות ופגיעה משמעותית בתפקוד אינה מתאימה ל-LI-CBT כטיפול יחיד.

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- בנו תרשים החלטה קצר: מתאים / לא בטוח / להפנות.
- תרגלו ניסוח עדין להפניה לטיפול בעצימות גבוהה יותר.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

שער שני: הערכה, אינטייק ומדידה

מטרת השער

שער זה מאגד את הידע, המיומנויות והדפים היישומיים הדרושים למפגשי הלימוד ולעבודה בפרקטיקום.

פרק	נושא
פרק 4	ריאיון קליני ראשוני ואינטייק ממוקד CBT
פרק 5	שאלוני הערכה: PHQ-9, GAD-7 ומדדי תפקוד
פרק 6	הערכת סיכון וגבולות גזרה

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 4: ריאיון קליני ראשוני ואינטייק ממוקד CBT

חיבור לחומרי הקורס

מבוסס על חומרי הקורס: חומר החוסן הכולל פתיחה, אינטייק, טופס הסכמה, גבולות וקביעת מקום וזמן קבועים.

מטרות למידה

- לנהל מפגש ראשון מובנה.
- להבחין בין סיפור חיים רחב לבין בעיה טיפולית ממוקדת.
- להתחיל לבנות ברית טיפולית.

מה צריך לדעת?

אינטייק ב-LI-CBT אינו רק איסוף מידע. הוא תהליך של הבנת הבעיה במונחים תפקודיים: מה קורה, מתי, מה האדם חושב, מה הוא מרגיש בגוף, מה הוא עושה, ומה התוצאה.

במפגש הראשון מסבירים את מבנה הטיפול, את גבולות הסודיות, את חשיבות התרגול בבית ואת העובדה שהטיפול הוא שיתופי.

חשוב לשאול גם על כוחות, הצלחות, משאבים וניסיונות התמודדות קודמים, ולא רק על סימפטומים.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
טופס אינטייק	מפגש ראשון	אוסף מידע בסיסי ומזהה סיכון.
שאלת מטרה	לקראת סוף האינטייק	מה יהיה שונה בסוף התהליך?
מפת משאבים	בפתיחה או חוסן	מחזקת תחושת מסוגלות.

תהליך עבודה מוצע

1. ברכו והציגו את מסגרת הטיפול.
2. הסבירו סודיות וגבולות.
3. בקשו דוגמה אחת מהשבוע האחרון.
4. מפו מחשבה-רגש-גוף-התנהגות.
5. בדקו סיכון ותפקוד.
6. סכמו יחד מטרת עבודה ראשונית.

דוגמה טיפולית: ריאיון קליני ראשוני ואינטייק ממוקד CBT

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

במקום לשאול רק "ספרי על החיים שלך", נשאל: "תני לי דוגמה אחת מהשבוע שבה הקושי הופיע. איפה היית? מה עבר בראש? מה הרגשת בגוף? מה עשית אחר כך?"

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- כתבו 10 שאלות אינטייק שממוקדות בהתנהגות ותפקוד.
- תרגלו פתיחה של מפגש ראשון בזוגות.

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 5: שאלוני הערכה: PHQ-9, GAD-7 ומדדי תפקוד

חיבור לחומרי הקורס

בתוכנית נעשה שימוש במדדי PHQ-9 ו-GAD-7 להערכת פתיחה ולהערכת סיום בלבד, בהנחיית צוות ההדרכה.
השאלונים אינם משוכפלים כאן במלואם; יש להשתמש בטפסים מורשים/מוסדיים.

מטרות למידה

- להבין מדידה בטיפול.
- להשתמש בשאלונים ככלי הערכה בפתיחה ובסיום, לא ככלי אבחנה.
- לתרגם מספרים להחלטות טיפוליות.

מה צריך לדעת?

מדידה ב-CBT אינה "בירוקרטיה"; היא כלי טיפולי. היא מאפשרת לראות שינוי בין פתיחת התהליך לסיומו ולשמור על טיפול ממוקד. בתוכנית זו אין עורכים מדידות שבועיות שוטפות; ההערכה נעשית בפתיחת התהליך ובסיומו בלבד.

PHQ-9 משמש למדידת חומרת תסמיני דיכאון. GAD-7 משמש למדידת חומרת תסמיני חרדה. שניהם מתייחסים בדרך כלל לשבועיים האחרונים ומאפשרים השוואה בין פתיחת התהליך לסיומו.

ציונים אינם מחליפים שיחה קלינית. יש להתייחס גם לתפקוד, לסיכון, להקשר, להיסטוריה ולדיווח של המטופל.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
PHQ-9	דיכאון - הערכת פתיחה וסיום בלבד	סימון חיובי בשאלה 9: עוצרים ופונים מיידית לצוות ההדרכה.
GAD-7	חרדה ודאגנות	ציון 5/10/15 משמש נקודות חומרה מקובלות.
מדד 0-10	רק בהנחיית צוות ההדרכה	פשוט, מהיר ומותאם לכל בעיה.

תהליך עבודה מוצע

1. הציגו את השאלון כחלק מהטיפול.
2. מלאו בתחילת התהליך ובסיומו בלבד.
3. בדקו יחד שינוי בציון ובתפקוד.
4. אם אין שיפור - חזרו לפורמולציה.
5. אם יש החמרה - בדקו סיכון והתאמה.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

דוגמה טיפולית: שאלוני הערכה: PHQ-9, GAD-7 ומדדי תפקוד

מטופל התחיל עם GAD-7 גבוה יחסית. בהערכת הסיום הציון ירד רק במעט, אך הדיווח על ההימנעות השתנה: הוא חזר לנסוע באוטובוס. שינוי תפקודי חשוב לא פחות מהמספר, וחשוב לזהות ולחזק אותו.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- השוו בין הערכת פתיחה להערכת סיום במקרה לימודי.
- תרגלו שיחה עם מטופל שמרגיש "אין שיפור" אבל המדידה מציגה שינוי קטן.

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 6: הערכת סיכון וגבולות גזרה

חיבור לחומרי הקורס

עקרונות התוכנית: שמירה על גבולות גזרה קליניים, אתיקה, זיהוי מצבי סיכון והפניה לגורמי טיפול מתאימים.

מטרות למידה

- לזהות דגלים אדומים.
- להבין מתי LI-CBT אינו מספיק.
- לנסח הפניה באופן מקצועי ולא שיפוטי.

מה צריך לדעת?

גבולות גזרה הם חלק מהמקצועיות. מטפל/ת LI-CBT חייב/ת לדעת לא רק "מה לעשות", אלא גם מתי לא להמשיך לבד.

מצבי סיכון כוללים אובדנות, פגיעה עצמית, אלימות, הזנחה, פסיכוזה, מאניה, טראומה מורכבת, התמכרות פעילה, הפרעות אכילה חמורות ופגיעה בקטינים.

הפניה אינה נטישה של המטופל. להפך: היא פעולה טיפולית אחראית שמכירה בצורך שלו במענה מתאים יותר.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
זיהוי דגלים אדומים	אינטייק ובכל החמרה	מזהים סימני אזהרה ומדווחים מיידית לצוות ההדרכה; לא מבררים לבד.
תרשים הפניה	בעת דגל אדום	התייעצות עם מדריך/ה או גורם מוסמך.
תיעוד סיכון	מיד אחרי המפגש	רושמים עובדות, ציטוטים, החלטה ופעולות.

תהליך עבודה מוצע

1. הערכת סיכון אינה נערכת באופן עצמאי על ידי מטפל/ת בהכשרה זו.
2. עלה סימן אזהרה - עצרו בעדינות את ההעמקה בנושא ופנו לצוות ההדרכה עוד באותו היום.
3. ודאו שהמטופל/ת אינו/ה נותר/ת ללא מענה וללא גורם מלווה.
4. במצב חירום מיידי פונים לגורמי חירום: מד"א 101, ער"ן 1201.
5. תעדו בקצרה ובמדויק.

דוגמה טיפולית: הערכת סיכון וגבולות גזרה

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

מטופלת מעלה אמירה מדאיגה במהלך מפגש. לא ממשיכים כאילו מדובר בעוד נושא: משקפים בעדינות שהנושא חשוב ושמערבים את הגורם המקצועי המלווה, פונים לצוות ההדרכה עוד באותו היום, ומוודאים שהמטופלת אינה נותרת ללא מענה וללא גורם מלווה. ההמשך - הפניה מתואמת או התערבות דחופה - נקבע על ידי צוות ההדרכה בלבד.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- כתבו נוסח לשיחה על דגל אדום.
- תרגלו דיווח דגל אדום לצוות ההדרכה לפי מקרה לימודי.

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

שער שלישי: המודל הקוגניטיבי והמשגה טיפולית

מטרת השער

שער זה מאגד את הידע, המיומנויות והדפים היישומיים הדרושים למפגשי הלימוד ולעבודה בפרקטיקום.

פרק	נושא
פרק 7	מודל אפר"ת / אמ"ת והמשולש הקוגניטיבי
פרק 8	פורמולציה טיפולית
פרק 9	מחשבות אוטומטיות, עיוותי חשיבה ואמונות יסוד
פרק 10	תשאול סוקראטי ואתגור מחשבות

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 7: מודל אפר"ת / אמ"ת והמשולש הקוגניטיבי

חיבור לחומרי הקורס

מבוסס על חוברת הפורמולציה: אירוע, מחשבה, רגש, גוף והתנהגות.

מטרות למידה

- לפרק אירוע לחמישה רכיבים.
- להסביר למטופל את הקשר בין מחשבה, רגש והתנהגות.
- להשתמש במודל כבסיס לפורמולציה.

מה צריך לדעת?

המודל הקוגניטיבי מציע להסתכל על מצוקה לא כעל "רגש שנפל עלינו", אלא כתהליך שיש בו אירוע, פרשנות, תגובה רגשית וגופנית, והתנהגות שמחזקת או משנה את המעגל.

האירוע הוא מה שקרה מבחוץ. המחשבה היא המשמעות שהאדם נתן לאירוע. הרגש הוא החוויה הרגשית. הגוף מגיב דרך מערכת העצבים. ההתנהגות היא מה שהאדם עשה בעקבות כל אלה.

המטרה אינה לשכנע את המטופל "לחשוב חיובי", אלא לעזור לו לזהות את הקשר ולבחור תגובה מועילה יותר.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
טבלת אפר"ת	לניתוח אירוע	מתחילים מדוגמה ספציפית.
מד חום רגשי	עם ילדים ונוער	מספרים 0-10.
שאלת "מה עבר בראש?"	לזיהוי מחשבה	לא מסתפקים ברגש בלבד.

תהליך עבודה מוצע

1. בחרו אירוע אחד מהשבוע.
2. כתבו מה קרה באופן עובדתי.
3. שאלו מה עבר בראש באותו רגע.
4. סמנו רגש ועוצמה.
5. סמנו תחושות גוף.
6. כתבו התנהגות ותוצאה.

דוגמה טיפולית: מודל אפר"ת / אמ"ת והמשולש הקוגניטיבי

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

אירוע: המנהל לא החזיר הודעה. מחשבה: "הוא כועס עליי". רגש: חרדה 80%. גוף: לחץ בחזה. התנהגות: שליחת שלוש הודעות נוספות. תוצאה: הקלה רגעית ואחר כך בושה ולחץ.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- נתחו אירוע אישי קטן לפי חמשת הרכיבים.
- כתבו הסבר קצר למטופל בן 12 על המודל.

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 8: פורמולציה טיפולית

חיבור לחומרי הקורס

מבוסס על חוברת הפורמולציה ועל שיעור המשגה: פורמולציה אופקית, המשגה דינמית, גורמים משמרים.

מטרות למידה

- להבין מהי פורמולציה ולמה היא אינה אבחנה.
- לבנות פורמולציה אופקית ואנכית.
- לזהות גורמים משמרים.

מה צריך לדעת?

פורמולציה היא מפה טיפולית. היא עונה על השאלה: מה משמר את הקושי כרגע, ואיפה נוכל להתערב כדי ליצור שינוי?

פורמולציה אופקית עוסקת באירוע מסוים. פורמולציה אנכית מחברת בין חוויות, אמונות יסוד, כללים ואסטרטגיות התמודדות.

פורמולציה היא השערה זמנית. מציגים אותה למטופל בטנטטיביות: "יכול להיות ש..." ולא כאמת מוחלטת.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
פורמולציה 5 חלקים	במפגשים ראשונים	ממוקדת באירוע.
חץ אנכי	כשיש מחשבה חוזרת	מגלה משמעות ואמונה.
גורמים משמרים	לפני בחירת התערבות	שואלים מה מחזק את המעגל.

תהליך עבודה מוצע

1. אוספים דוגמה חוזרת.
2. מפרקים רכיבי אפר"ת.
3. מזהים הימנעות או התנהגות ביטחון.
4. שואלים מה המטופל לומד מההתנהגות.
5. בונים השערה ומציגים למטופל.
6. גוזרים מטרה והתערבות.

דוגמה טיפולית: פורמולציה טיפולית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

בפחד מנהיגה הפורמולציה אינה "יש לה חרדת נהיגה". הפורמולציה היא: תחושת דופק בזמן נהיגה מתפרשת כסכנה, המטופלת יורדת לשוליים או מבקשת ליווי, וכך לומדת שאינה מסוגלת לנהוג לבד.

דוגמה מורחבת - בניית הפורמולציה שלב אחר שלב:

1. אירוע: המטופלת נדרשת לנהוג לבד לפגישת עבודה.
2. מחשבה: "אני אאבד שליטה על ההגה". רגש: חרדה בעוצמה 85. גוף: דופק מואץ, סחרחורת קלה.
3. התנהגות: מבקשת מבן הזוג להצטרף, בוחרת רק כבישים פנימיים ואיטיים.
4. תוצאה קצרת טווח: הקלה מיידית. תוצאה ארוכת טווח: חיזוק האמונה "אני לא מסוגלת לנהוג לבד" והתרחבות ההימנעות.

גורמים משמרים לסימון: הימנעות, התנהגויות ביטחון (ליווי, מסלולים "בטוחים"), פרשנות קטסטרופלית לתחושות גוף. יעד ההתערבות נגזר ישירות מהפורמולציה: חשיפה מדורגת לנהיגה עצמאית תוך ויתור הדרגתי על התנהגויות הביטחון, ומדידת השינוי בניבוי לפני ואחרי כל תרגול.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- כתבו פורמולציה למקרה של הימנעות משיחה עם מנהל.
- סמנו שלושה גורמים משמרים.

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 9: מחשבות אוטומטיות, עיוותי חשיבה ואמונות יסוד

חיבור לחומרי הקורס

מבוסס על חוברת הפורמולציה ועל שיעור המשגה סוקראטי: עיוותי חשיבה, אמונות יסוד וחץ אנכי.

מטרות למידה

- לזהות מחשבות אוטומטיות.
- להבחין בין מחשבה, רגש ואמונה.
- לזהות עיוותי חשיבה בלי להפוך את המטופל ל"טועה".

מה צריך לדעת?

מחשבה אוטומטית היא פרשנות מהירה, לעיתים מילולית ולעיתים תמונתית, שמופיעה בזמן מצוקה. היא יכולה להיות קצרה מאוד: "אני נכשל", "משהו רע יקרה", "הם צוחקים עליי".

עיוותי חשיבה הם דפוסים חוזרים של עיבוד מידע: קטסטרופיזציה, קריאת מחשבות, הכללת יתר, חשיבה דיכוטומית, התמקדות בשלילי, "צריך" נוקשה ועוד.

אמונות יסוד הן תפיסות עומק על עצמי, אחרים והעולם: "אני לא שווה", "אי אפשר לסמוך על אף אחד", "העולם מסוכן".

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
טבלת עיוותים	פסיכואדוקציה	מנרמלת דפוסים, לא מאשימה.
חץ אנכי	להעמקת מחשבה	שואלים: אם זה נכון, מה זה אומר עליך?
מחשבה מאוזנת	לאחר אתגור	לא חיובית מדי ולא שלילית מדי.

תהליך עבודה מוצע

1. מצאו את המחשבה החמה.
2. בדקו איזה עיוות חשיבה מופיע.
3. שאלו שאלות ראיות ומשמעות.
4. נסחו מחשבה מאוזנת.
5. בדקו רגש לפני ואחרי.

דוגמה טיפולית: מחשבות אוטומטיות, עיוותי חשיבה ואמונות יסוד

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

מחשבה: "אם אטעה כולם יחשבו שאני טיפשה". עיוותים: קריאת מחשבות, קטסטרופיזציה, הכללת יתר. מחשבה מאוזנת: "ייתכן שחלק ישימו לב לטעות, אבל רוב האנשים עסוקים בעצמם, וטעות אחת לא מגדירה את היכולת שלי".

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- קחו חמישה משפטים של מטופלים וסמנו עיוותי חשיבה.
- תרגלו חץ אנכי על מחשבה אחת.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 10: תשאול סוקראטי ואתגור מחשבות

חיבור לחומרי הקורס

מבוסס על שיעור תשאול סוקראטי והבניה קוגניטיבית.

מטרות למידה

- לשאול שאלות שמובילות לגילוי ולא לוויכוח.
- לאתגר מחשבות באופן אמפתי.
- לבנות מחשבה חלופית מאוזנת.

מה צריך לדעת?

תשאול סוקראטי אינו חקירה נגדית. זהו דיאלוג שמסייע למטופל לבדוק את המחשבה, להרחיב נקודת מבט ולגלות אפשרויות נוספות.

הטעות הנפוצה היא לומר למטופל "זה לא נכון". במקום זאת נשאל: מה הראיות? מה ראיות נגדיות? האם יש הסבר אחר? מה היית אומר/ת לחבר/ה?

המטרה היא לא למחוק רגשות אלא להקטין את אחיזת הפרשנות הקטסטרופלית.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
שאלות ראיות	כשיש מחשבה מוחלטת	מה תומך ומה לא תומך?
שאלות פרספקטיבה	כשיש תקיעות	איך היית רואה זאת עוד חודש?
שאלות חמלה	כשיש ביקורת עצמית	מה היית אומרת לחברה טובה?

תהליך עבודה מוצע

1. שקפו את המחשבה במילים של המטופל.
2. קבלו את הרגש לפני האתגר.
3. שאלו שאלת ראיות אחת.
4. הוסיפו שאלת אפשרות חלופית.
5. נסחו יחד מחשבה מאוזנת.
6. תנו משימת בית לבדיקה.

דוגמה טיפולית: תשאול סוקראטי ואתגור מחשבות

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

מטופלת: "אני אמא נוראית". מטפל/ת: "נשמע שיש כאן כאב וביקורת קשה. בואי נבדוק יחד: מה קרה שהוביל למחשבה? אילו ראיות יש לכך שאת אמא נוראית? אילו ראיות יש לכך שאת אמא שמתמודדת עם עומס ועושה גם דברים טובים?"

דיאלוג מודגם (המשך):

מטפל/ת: "כשאת אומרת נוראית - מה הדבר הכי קשה שקרה השבוע?" מטופלת: "צעקתי על הילדים אתמול בערב."

מטפל/ת: "ומה עוד קרה השבוע ביניכם, גם דברים קטנים?" מטופלת: "הכנתי להם ארוחות, ישבתי עם הגדול על שיעורים... אבל זה מה שאמא אמורה לעשות."

מטפל/ת: "שימי לב - הצעקה נספרת אצלך כראיה, אבל כל השאר לא נספר. איך היית קוראת לדפוס הזה מתוך טבלת עיוותי החשיבה?" מטופלת: "פסילת החיובי... אולי גם הכללת יתר."

מטפל/ת: "אם חברה טובה שלך הייתה מתארת שבוע כזה - מה היית אומרת לה?"

הדגש: המטפל/ת לא שכנע/ה ולא הרגיע/ה, אלא הוביל/ה בשאלות לכך שהמטופלת תגיע בעצמה לניסוח מאוזן. זהו לב התשאול הסוקראטי - סקרנות משותפת במקום ויכוח.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- כתבו 8 שאלות סוקראטיות למחשבה "אני בטוח אכשל".
- תרגלו שיחה שבה לא משכנעים אלא שואלים.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

שער רביעי: דיכאון ואקטיבציה התנהגותית

מטרת השער

שער זה מאגד את הידע, המיומנויות והדפים היישומיים הדרושים למפגשי הלימוד ולעבודה בפרקטיקום.

פרק	נושא
פרק 11	פסיכואדוקציה לדיכאון ומעגל הקסמים הדיכאוני
פרק 12	אקטיבציה התנהגותית: ניטור, תכנון, מחסומים ודחיינות

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 11: פסיכואדוקציה לדיכאון ומעגל הקסמים הדיכאוני

חיבור לחומרי הקורס

השלמה מקצועית: NICE NG222 מציג התערבויות מובנות לדיכאון, לרבות CBT, אקטיבציה התנהגותית, guided self-help ופתרון בעיות. שימו לב: פרקי הדיכאון נלמדים כידע קליני; מקרי דיכאון מאובחנים אינם נלקחים בפרקטיקום.

מטרות למידה

- להסביר דיכאון בשפה פשוטה.
- להציג את מעגל הצמצום וההימנעות.
- להכין בסיס לאקטיבציה התנהגותית.

מה צריך לדעת?

דיכאון אינו רק עצב. הוא עשוי לכלול ירידה בהנאה, אנרגיה נמוכה, שינויים בשינה ובתיאבון, ביקורת עצמית, חוסר תקווה, קושי בריכוז וירידה בתפקוד.

במעגל הדיכאון האדם מרגיש רע, מצמצם פעילות, מקבל פחות חיזוקים מהסביבה, מרגיש פחות מסוגל, ואז מצמצם עוד יותר.

המסר הטיפולי: איננו מחכים למוטיבציה כדי לפעול; לעיתים פעולה קטנה היא זו שמחזירה מעט מוטיבציה.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
מעגל הדיכאון	פסיכואדוקציה	מראה איך צמצום משמר מצב רוח.
ניטור פעילות	שבוע ראשון	מזהה דפוסי הימנעות וחיזוקים.
מדד הנאה/שליטה	אקטיבציה	מסייע לבחור פעולות.

תהליך עבודה מוצע

1. הסבירו את מעגל הדיכאון.
2. בדקו איך הוא נראה אצל המטופל.
3. בחרו פעילות קטנה ולא מאיימת.
4. מדדו הנאה ושליטה לפני ואחרי.
5. חזקו מאמץ ולא רק תוצאה.

דוגמה טיפולית: פסיכואדוקציה לדיכאון ומעגל הקסמים הדיכאוני

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

מטופל הפסיק ללכת לשיעור ספורט כי "אין לי כוח". לאחר שבועיים הוא מרגיש חלש ומנותק יותר. האקטיבציה לא מתחילה ממכון כושר מלא, אלא מצעד קטן: הליכה של 7 דקות פעמיים השבוע.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- בנו מעגל דיכאון לפי מקרה של סטודנטית שנמנעת מלימודים.
- נסחו פעילות ראשונה קטנה מאוד.

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 12: אקטיבציה התנהגותית: ניטור, תכנון, מחסומים ודחיינות

חיבור לחומרי הקורס

השלמה מקצועית לפרקי הדיכאון.

מטרות למידה

- לבנות תוכנית פעילות מדורגת.
- להתמודד עם דחיינות ומחסומים.
- להשתמש בהנאה ושליטה כמדדים.

מה צריך לדעת?

אקטיבציה התנהגותית מבוססת על ההנחה ששינוי בפעילות יכול להשפיע על מצב הרוח, גם כאשר החשיבה עדיין שלילית.

הפעילויות אינן חייבות להיות "כיפיות". לעיתים פעילות של שליטה, סדר, קשר או ערך חשובה יותר מהנאה מיידית.

דחיינות מטופלת באמצעות פירוק המשימה, הקטנת הצעד הראשון, תכנון זמן, הסרת חסמים וחיזוק תוצאה קטנה.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
ניטור פעילות	שבוע בסיס	ממפה מה קורה בפועל.
תכנון שבועי	לאחר ניטור	פעילויות קטנות ומוגדרות בזמן.
פתרון בעיות	כשיש מחסום	מגדירים בעיה, חלופות, בחירה וניסוי.

תהליך עבודה מוצע

1. אספו שבוע פעילות קיים.
2. סמנו פעילויות שמעלות מעט הנאה או שליטה.
3. בחרו שלוש פעולות קטנות לשבוע.
4. הגדירו מתי, איפה ועם מי.
5. בדקו ביצוע ולא רק הצלחה מלאה.
6. עדכנו תוכנית.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

דוגמה טיפולית: אקטיבציה התנהגותית: ניטור, תכנון, מחסומים ודחיינות

משימה: "לסדר את הבית" גדולה מדי. צעד LI-CBT: "ביום שלישי ב-18:00 אסדר רק את השולחן במשך 8 דקות".

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- בנו תוכנית אקטיבציה של שבוע למקרה לימודי של ירידה בפעילות ובמצב הרוח (תרגול כיתתי בלבד).
- תרגלו פירוק משימה גדולה לחמישה צעדים.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

שער חמישי: חרדה, פאניקה וחשיפות

מטרת השער

שער זה מאגד את הידע, המיומנויות והדפים היישומיים הדרושים למפגשי הלימוד ולעבודה בפרקטיקום.

פרק	נושא
פרק 13	הפיזיולוגיה של חרדה: הילחם, ברח או קפא
פרק 14	חרדה מוכללת GAD וזמן דאגה
פרק 15	הפרעת פאניקה וחשיפות אינטרוצפטיות
פרק 16	טיפול בחשיפה והבניה התנהגותית
פרק 17	פוביות ספציפיות
פרק 18	חרדה חברתית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 13: הפיזיולוגיה של חרדה: הילחם, ברח או קפא

חיבור לחומרי הקורס

מבוסס על הקבצים המוח וחרדה פחד פאניקה: מערכת עצבים, תגובות גוף, פחד מול חרדה.

מטרות למידה

- להסביר את תגובת החרדה בגוף.
- להבדיל בין פחד לחרדה.
- להפחית פחד מתחושות גופניות.

מה צריך לדעת?

חרדה היא מערכת אזעקה. היא נועדה להגן עלינו, אך לעיתים היא מופעלת גם כשאין סכנה ממשית או כשהסכנה קטנה בהרבה מהתגובה.

בזמן חרדה הגוף מגייס אנרגיה: דופק עולה, נשימה משתנה, שרירים נמתחים, מערכת העיכול מגיבה, קשב מצטמצם והאדם מחפש דרך לברוח או להימנע.

פסיכואדוקציה טובה אינה אומרת "אין לך כלום", אלא "יש תגובה גופנית אמיתית, אבל המשמעות שלה אינה בהכרח סכנה".

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
ציור מערכת אזעקה	פסיכואדוקציה	מתאים לילדים ומבוגרים.
מעגל חרדה	לפני חשיפה	מראה איך הימנעות משמרת חרדה.
מד גוף 0-10	בפאניקה וחרדה	מנטר תחושות בלי להיבהל מהן.

תהליך עבודה מוצע

1. הסבירו שהגוף מנסה להגן.
2. מפו תחושות גוף של המטופל.
3. חברו בין תחושה לפרשנות.
4. בדקו התנהגות בעקבות תחושה.
5. הסבירו את תפקיד החשיפה או התרגול.

דוגמה טיפולית: הפיזיולוגיה של חרדה: הילחם, ברח או קפא

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

מטופל מרגיש דופק חזק וחושב "אני עומד להתעלף". נלמד אותו שהדופק הוא חלק ממערכת אזעקה, ונבדוק בהמשך כיצד להפחית פחד מהתחושה ולא רק להעלים אותה.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- כתבו הסבר של מערכת הילחם-ברח לילד בן 10.
- מפו מעגל חרדה למקרה של פחד ממעלית.

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 14: חרדה מוכללת GAD וזמן דאגה

חיבור לחומרי הקורס

השלמה מקצועית: NICE CG113 עוסק בטיפול ב-GAD ובפאניקה במבוגרים, כולל טיפול מדורג, פסיכואדוקציה, CBT ועזרה עצמית מונחית.

מטרות למידה

- להבדיל דאגה יעילה מדאגה מעגלית.
- ללמד זמן דאגה.
- לשלב פתרון בעיות מובנה.

מה צריך לדעת?

דאגה היא ניסיון מנטלי לפתור אי-ודאות. כאשר היא יעילה, היא מובילה לפעולה. כאשר היא מעגלית, היא חוזרת שוב ושוב בלי החלטה ובלי תנועה.

ב-GAD הדאגה נוטה להתרחב לנושאים רבים: בריאות, ילדים, עבודה, כסף, עתיד ותפקוד. האדם לעיתים מאמין שהדאגה מגינה עליו, ולכן מתקשה לוותר עליה.

זמן דאגה אינו דיכוי מחשבות. הוא אימון בהעברת הדאגה לזמן מוגדר, תוך הבחנה בין דאגה פתירה לדאגה שאינה פתירה כרגע.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
זמן דאגה	דאגנות חוזרת	קובעים חלון קצר וקבוע.
דאגה פתירה/לא פתירה	לפני פתרון בעיות	מה ניתן לעשות היום?
פתרון בעיות	כשיש דאגה פתירה	בחירת צעד מעשי קטן.

תהליך עבודה מוצע

1. הסבירו את תפקיד הדאגה.
2. קבעו זמן דאגה יומי 15-20 דקות.
3. במהלך היום רשמו דאגות ודחו אותן לזמן הדאגה.
4. בזמן הדאגה חלקו לפתיר/לא פתיר.
5. לדאגה פתירה בחרו פעולה אחת.
6. לדאגה לא פתירה תרגלו קבלה/קרקוע.

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

דוגמה טיפולית: חרדה מוכללת GAD וזמן דאגה

דאגה: "אולי הילד ייכשל השנה". פתיר: לתאם שיחה עם המחנכת. לא פתיר: לדעת בוודאות מה יהיה בסוף השנה.
הפעולה: לשלוח הודעה למחנכת עד יום שלישי.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- בנו דף זמן דאגה למטופלת.
- תרגלו הבחנה בין דאגות פתירות ולא פתירות.

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 15: הפרעת פאניקה וחשיפות אינטרוצפטיות

חיבור לחומרי הקורס

מבוסס על חרדה פחד פאניקה, עם השלמה טיפולית לחשיפות בין-גופיות.

מטרות למידה

- להסביר התקף פאניקה כמעגל פחד מהפחד.
- לבנות חשיפה לתחושות גוף.
- לדעת מתי נדרשת זהירות רפואית/הפניה.

מה צריך לדעת?

פאניקה היא התקף חרדה עוצמתי שבו תחושות הגוף מתפרשות כסכנה: "אני משתגע", "אני מתעלף", "יש לי התקף לב".

הבעיה המרכזית בפאניקה היא לא רק התחושה אלא הפחד מהתחושה. הימנעות ממאמץ, קפאין, מקומות סגורים או נסיעה לבד משמרת את המעגל.

חשיפה אינטרוצפטית היא תרגול מבוקר של תחושות גוף מפחידות, כדי ללמוד שהן לא מסוכנות ושניתן לשאת אותן.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
מעגל פאניקה	פסיכואדוקציה	תחושה-פרשנות-פחד-תחושה.
חשיפה אינטרוצפטית	פחד מתחושות גוף	רק אחרי בדיקת התאמה ובזהירות.
כרטיס התמודדות	בין מפגשים	משפטים קצרים בזמן התקף.

תהליך עבודה מוצע

1. הסבירו את מעגל הפאניקה.
2. בדקו בריאות, סיכון והתאמה.
3. בחרו תחושה אחת לתרגול.
4. דרגו פחד לפני, תוך כדי ואחרי.
5. חזרו על התרגול עד למידה חדשה.
6. הפחיתו התנהגויות ביטחון.

דוגמה טיפולית: הפרעת פאניקה וחשיפות אינטרוצפטיות

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

מטופל מפחד מסחרחורת. תרגול אפשרי: להסתובב במקום לזמן קצר, לשבת, למדוד חרדה ולבדוק האם הקטסטרופה התרחשה. אם יש מצב רפואי רלוונטי - לא מתרגלים ללא אישור מתאים.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- בנו מדרג חשיפות לתחושות גוף.
- כתבו כרטיס התמודדות להתקף פאניקה.

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 16: טיפול בחשיפה והבניה התנהגותית

חיבור לחומרי הקורס

מבוסס על שיעור הבניה התנהגותית: הביטואציה, מדרג חשיפות ומשימות בית.

מטרות למידה

- להבין למה חשיפה עובדת.
- לבנות מדרג חשיפות.
- להפחית התנהגויות ביטחון.

מה צריך לדעת?

חשיפה היא לב הטיפול בהימנעות. היא מאפשרת למטופל ללמוד משהו חדש: שהמצב נסבל, שהחרדה יורדת או משתנה, ושאין צורך בהימנעות כדי לשרוד.

חשיפה אינה "לזרוק למים". היא מתוכננת לפי מה שהמטופל צריך ללמוד. השאלה המרכזית אינה רק "ממה הוא מפחד", אלא "מה הוא מאמין שיקרה ומה נרצה לבדוק".

התנהגויות ביטחון כמו ליווי תמידי, בדיקות חוזרות, הרגעה אינסופית או בריחה מוקדמת עשויות לשמר חרדה ולכן יש למפות אותן.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
מדרג חשיפות	לפני התערבות	10-15 צעדים מדורגים.
טופס תכנון חשיפה	לפני ביצוע	מטרה, ניבוי, חרדה, התנהגויות ביטחון.
טופס סיכום חשיפה	אחרי ביצוע	מה למדתי? מה קרה בפועל?

תהליך עבודה מוצע

1. הגדירו מה המטופל צריך ללמוד.
2. בנו רשימת מצבים מפחידים.
3. דרגו SUDS 0-100.
4. בחרו צעד בינוני אפשרי.
5. הגדירו ניבוי קטסטרופלי.
6. בצעו חשיפה בלי ביטחונות מיותרים.
7. עבדו על למידה לאחר החשיפה.

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

דוגמה טיפולית: טיפול בחשיפה והבניה התנהגותית

פחד לדבר בישיבה: ניבוי "כולם יצחקו". חשיפה: לומר משפט אחד מתוכנן בישיבה קטנה, בלי להתנצל מראש. לאחר מכן בודקים כמה אנשים באמת צחקו ומה נלמד.

מהלך מפגש חשיפה מודגם (פחד לדבר בישיבה):

1. חזרה על הרציונל: "המטרה היא לבדוק את הניבוי, לא להרגיש נוח."
2. הגדרת ניבוי מדויק וניתן להפרכה: "לפחות שלושה אנשים יצחקו או יחליפו מבטים." אמונה בניבוי: 80%.
3. הסרת התנהגויות ביטחון: בלי להתנצל מראש, בלי להקריא מדף כתוב.
4. ביצוע: אמירת משפט אחד מתוכנן בישיבה קטנה. SUDS לפני: 75, בשיא: 85, אחרי: 40.
5. עיבוד הלמידה: "כמה אנשים צחקו בפועל?" - אף אחד. "מה זה אומר על הניבוי?" האמונה בניבוי ירדה ל-30%.
6. תכנון הצעד הבא במדרג: שאלה יזומה בישיבה הבאה.

הדגש אינו על ירידת החרדה בתוך המפגש, אלא על למידה מפרת-ציפייה: הפער בין הניבוי המפחיד לבין מה שקרה בפועל הוא מנוע השינוי.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- בנו מדרג חשיפות לפחד מכלבים.
- כתבו ניסוי התנהגותי לחרדה חברתית.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 17: פוביות ספציפיות

חיבור לחומרי הקורס

מבוסס על חומרי חרדה ופאניקה ועל פרק החשיפות.

מטרות למידה

- להבין פוביה כמערכת הימנעות ממוקדת.
- לבנות מדרג ייחודי לפוביה.
- להתאים חשיפה לסוג הפוביה.

מה צריך לדעת?

פוביה ספציפית היא פחד עוצמתי וממוקד מאובייקט או מצב, כמו כלבים, טיסות, מעליות, זריקות, דם, נהיגה או גבהים.

הטיפול המרכזי הוא חשיפה מדורגת ומתוכננת. במקרים של פחד דם/זריקות יש לשים לב גם לתגובה וגאלית/עילפון ולהשתמש בטכניקות כיווץ שרירים בעת הצורך.

ב-LI-CBT נבדוק האם הפוביה ממוקדת וקלה-בינונית או חלק מתמונה רחבה ומורכבת יותר.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
מדרג פוביה	פחד ממוקד	מתמונה/דמיון ועד מפגש במציאות.
ניסוי ניבוי	לפני חשיפה	מה המטופל חושב שיקרה?
מד למידה	אחרי חשיפה	מה למדתי שלא ידעתי קודם?

תהליך עבודה מוצע

1. בחרו פוביה אחת ממוקדת.
2. כתבו 12 צעדים מדורגים.
3. התחילו מצעד אפשרי ולא קל מדי.
4. תרגלו שוב ושוב עד למידה.
5. העבירו את הלמידה להקשרים נוספים.

דוגמה טיפולית: פוביות ספציפיות

פחד ממעלית: שלב 1 לעמוד ליד מעלית פתוחה, שלב 2 להיכנס ולצאת, שלב 3 לעלות קומה אחת עם מלווה, שלב 4 לעלות לבד קומה אחת, שלב 5 לעלות שלוש קומות לבד.

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- כתבו מדרג לחרדת נהיגה.
- סמנו התנהגויות ביטחון בפוביית טיסות.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 18: חרדה חברתית

חיבור לחומרי הקורס

מבוסס על מצגת חרדה חברתית: מקורות, ביטוי, ביישנות מול חרדה, שאלון לייבוביץ, סימפטומים קוגניטיביים ופיזיולוגיים.

מטרות למידה

- להבדיל בין ביישנות לחרדה חברתית.
- לזהות קשב עצמי והתנהגויות ביטחון.
- לבנות חשיפות חברתיות וניסויים התנהגותיים.

מה צריך לדעת?

חרדה חברתית מבוססת על פחד מהשפלה, מבוכה או הערכה שלילית. האדם עשוי להימנע מדיבור, פנייה, אכילה ליד אחרים, הבעת דעה או יצירת קשר.

הבדל חשוב: ביישנות או מופנמות אינן בהכרח הפרעה. החרדה הופכת קלינית כאשר היא גורמת סבל, הימנעות ופגיעה בתפקוד.

בטיפול מתמקדים בהפחתת קשב עצמי, חשיפות חברתיות, ניסויים התנהגותיים, עבודה עם אמונות ליבה ומניעת עיבוד ביקורתי לאחר האירוע.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
מפת מצבים חברתיים	אינטייק	מזהה הימנעויות ותפקוד.
ניסוי חברתי	במפגש או בבית	בודקים ניבוי במקום להתווכח.
הפחתת ביטחונות	במהלך חשיפה	למשל לא להכין משפטים מראש באופן מוגזם.

תהליך עבודה מוצע

1. זהו מצב חברתי מפחיד.
2. נסחו ניבוי: מה יקרה?
3. זהו התנהגויות ביטחון.
4. תכננו ניסוי קטן.
5. בצעו והקליטו למידה.
6. עבדו על עיבוד לאחר האירוע.

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

דוגמה טיפולית: חרדה חברתית

מטופלת בטוחה שאם תשאל שאלה בהרצאה יחשבו שהיא טיפשה. ניסוי: לשאול שאלה אחת קצרה ולבדוק בפועל כמה אנשים הגיבו, איך הגיבו ומה קרה לתחושת הבושה אחרי 10 דקות.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- בנו מדרג חשיפה חברתית לסטודנטית.
- כתבו שלושה ניסויים לבדיקת "כולם מסתכלים עליי".

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

שער שישי: מיומנויות קוגניטיביות, ויסות ומיינדפולנס

מטרת השער

שער זה מאגד את הידע, המיומנויות והדפים היישומיים הדרושים למפגשי הלימוד ולעבודה בפרקטיקום.

פרק	נושא
פרק 19	הרפיה, נשימה וקרקוע
פרק 20	מיינדפולנס בטיפול קצר מועד
פרק 21	בעיות שינה ככלי משלים ל-CBT-I

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 19: הרפיה, נשימה וקרקוע

חיבור לחומרי הקורס

השלמה מקצועית לחומרי החוסן והוויסות.

מטרות למידה

- להכיר כלים לוויסות עוררות.
- להבחין בין ויסות לבין הימנעות.
- להתאים נשימות וקרקוע למטופל.

מה צריך לדעת?

כלי ויסות נועדו להחזיר אפשרות בחירה כאשר העוררות גבוהה. הם אינם נועדו למחוק כל חרדה או למנוע חשיפה.

נשימה, קרקוע והרפיית שרירים יעילות במיוחד כאשר המטופל מוצף, מתקשה להקשיב או זקוק לכלי ראשוני כדי להיכנס לתהליך.

יש להיזהר מכך שהכלי יהפוך להתנהגות ביטחון: אם המטופל מאמין שאסור לו להרגיש חרדה ללא נשימה מיוחדת, הכלי משמר פחד.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
נשימת קופסה	עוררות גבוהה	4-4-4-4, בהתאמה למטופל.
קרקוע 5-4-3-2-1	דיסוציאציה קלה/הצפה	חזרה לחושים ולהווה.
הרפיית שרירים	מתח גופני	כיווץ ושחרור קבוצות שרירים.

תהליך עבודה מוצע

1. בחרו כלי אחד בלבד.
2. הסבירו למה משתמשים בו.
3. תרגלו במפגש כשהמטופל רגוע יחסית.
4. תנו תרגול קצר לבית.
5. בדקו האם הכלי מקדם התמודדות או הימנעות.

דוגמה טיפולית: הרפיה, נשימה וקרקוע

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

מטופל משתמש בנשימה לפני כל כניסה למעלית כדי "לא להתעלף". נבדוק האם הנשימה עוזרת לו להיכנס או הופכת לטקס. בהדרגה נלמד להיכנס גם בלי טקס מלא.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- כתבו תסריט קרקוע של דקה.
- סמנו מתי נשימה היא כלי ומתי התנהגות ביטחון.

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 20: מיינדפולנס בטיפול קצר מועד

חיבור לחומרי הקורס

השלמה מקצועית: 30 שעות ACT/מיינדפולנס וויסות רגשי ותחושתי.

מטרות למידה

- להסביר מיינדפולנס בשפה פשוטה.
- לתרגל קשב להווה ללא שיפוטיות.
- לשלב תרגול קצר במפגש.

מה צריך לדעת?

מיינדפולנס הוא תרגול של הפניית קשב לחוויה ברגע הנוכחי, מתוך סקרנות ופחות שיפוטיות. זה אינו "להירגע בכוח" ואינו ריקון המחשבות.

בטיפול קצר מועד משתמשים בתרגילים קצרים: תשומת לב לנשימה, לגוף, לצלילים או למחשבות כעננים חולפים.

מיינדפולנס מתאים כאשר המטופל נלכד במחשבות, מתקשה לזהות רגשות או פועל באופן אוטומטי.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
דקת נשימה	פתיחת מפגש	קשב לנשימה וחזרה בעדינות.
סריקת גוף קצרה	מתח/ניתוק	שמים לב בלי לתקן.
מחשבות כעננים	רומינציה	הפרדה בין "אני" למחשבה.

תהליך עבודה מוצע

1. הגדירו תרגול קצר של 60-120 שניות.
2. הזמינו ולא כפו.
3. הסבירו שסטייה במחשבות היא חלק מהתרגול.
4. שאלו מה המטופל שם לב.
5. חברו את התרגול למטרה טיפולית.

דוגמה טיפולית: מיינדפולנס בטיפול קצר מועד

מטופלת אומרת: "המוח שלי לא מפסיק". נתרגל דקה אחת של תשומת לב לצלילים ונאמר: "המטרה אינה לעצור מחשבות, אלא לשים לב שהן מופיעות ולחזור בעדינות לעוגן".

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- כתבו הנחיה למיינדפולנס של שתי דקות.
- תרגלו זיהוי מחשבה בלי להיכנס לוויכוח איתה.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 21: בעיות שינה ככלי משלים I-CBT

חיבור לחומרי הקורס

השלמה מקצועית: טיפול בבעיות שינה ככלי משלים.

מטרות למידה

- להבין קשר בין שינה לחרדה ודיכאון.
- להכיר עקרונות בסיסיים של I-CBT.
- לדעת מתי להפנות לרופא/מומחה שינה.

מה צריך לדעת?

שינה מושפעת ממצב רוח, חרדה, הרגלים, מסכים, קפאין, דאגות, כאב ומצבים רפואיים. ב-LI-CBT ניתן לעבוד על הרגלי שינה בסיסיים, אך לא להחליף הערכה רפואית כשיש חשד לבעיה רפואית.

עקרונות בסיסיים: קביעות בשעת קימה, קשר מיטה-שינה, הפחתת שהייה ערה ממושכת במיטה, הפחתת מסכים, טקס שינה, ניהול דאגות ויומן שינה.

לא נכנסים להגבלות שינה מורכבות ללא הכשרה מתאימה.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
יומן שינה	שבועיים ראשונים	שעת כניסה למיטה, הירדמות, יקיצות, קימה.
זמן דאגה לפני ערב	דאגות ליליות	מזיזים עיבוד מחשבתי לשעה מוקדמת.
היגיינת שינה	התערבות בסיסית	התאמות קטנות ולא נוקשות.

תהליך עבודה מוצע

1. מלאו יומן שינה שבועי.
2. זהו דפוס אחד לשינוי.
3. בחרו שעת קימה קבועה יחסית.
4. הפחיתו שהייה ערה במיטה.
5. בנו טקס שינה קצר.
6. בדקו השפעה לאחר שבועיים.

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

דוגמה טיפולית: בעיות שינה ככלי משלים I-CBT

מטופלת שוכבת במיטה שלוש שעות עם טלפון ודאגות. תוכנית ראשונית: זמן דאגה ב-19:00, טלפון מחוץ למיטה, כניסה למיטה רק כשהיא מנומנמת, וקימה קבועה.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- מלאו דוגמת יומן שינה.
- כתבו שלושה מצבים שמחייבים הפניה רפואית.

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

שער שביעי: ACT, ערכים וגמישות פסיכולוגית

מטרת השער

שער זה מאגד את הידע, המיומנויות והדפים היישומיים הדרושים למפגשי הלימוד ולעבודה בפרקטיקום.

פרק	נושא
פרק 22	מבוא ל-ACT וגמישות פסיכולוגית
פרק 23	ערכים ומטרות
פרק 24	קבלה, דיפוזיה ונדיבות עצמית

פרק 22: מבוא ל-ACT וגמישות פסיכולוגית

חיבור לחומרי הקורס

השלמה מקצועית: ACT, ערכים, קבלה, פעולה מחויבת, הימנעות מחוויה, דיפוזיה ועצמי כהקשר.

מטרות למידה

- להבין את מטרת ACT.
- להכיר גמישות פסיכולוגית.
- לחבר ACT ל-LI-CBT.

מה צריך לדעת?

ACT, טיפול בקבלה ומחויבות, אינו מתמקד רק בהפחתת סימפטומים. הוא שואל: האם האדם מסוגל לפעול בכיוון חשוב לו גם כאשר מחשבות ורגשות קשים מופיעים?

גמישות פסיכולוגית היא היכולת להיות במגע עם ההווה, לשאת חוויה פנימית, לזהות ערכים ולפעול בהתאם להם.

ב-LI-CBT נשתמש ב-ACT באופן קצר וממוקד: זיהוי הימנעות מחוויה, דיפוזיה ממחשבות, בחירת פעולה ערכית קטנה.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
Choice Point	תקיעות והימנעות	מה מקרב לערך ומה מרחיק?
דיפוזיה	מחשבות דביקות	"עולה בי המחשבה ש..."
פעולה מחויבת	אחרי ערכים	צעד קטן בשבוע הקרוב.

תהליך עבודה מוצע

1. זהו מאבק בחוויה פנימית.
2. בדקו מה חשוב למטופל.
3. סמנו פעולות מרחיקות ומקרבות.
4. תרגלו דיפוזיה ממחשבה אחת.
5. בחרו פעולה מחויבת קטנה.

דוגמה טיפולית: מבוא ל-ACT וגמישות פסיכולוגית

מטופל נמנע ממפגשים משפחתיים כי "אני ארגיש לא שייך". במקום להתווכח רק עם המחשבה, נשאל: אם קשר משפחתי הוא ערך, מה צעד קטן לכיוון הערך גם כשהמחשבה מופיעה?

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- בנו Choice Point למקרה של חרדה חברתית.
- כתבו תרגיל דיפוזיה למחשבה "אני לא מסוגל".

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 23: ערכים ומטרות

חיבור לחומרי הקורס

מבוסס על חומרי SCORE וחמס"ה, עם הרחבה של ACT: ערכים כמצפן ופעולה מחויבת.

מטרות למידה

- להבדיל בין ערך למטרה.
- להשתמש בערכים כדי לחזק מוטיבציה.
- לנסח פעולה מחויבת ומדידה.

מה צריך לדעת?

ערך הוא כיוון חיים מתמשך, כמו קשר, למידה, בריאות, אמונה, הורות, נדיבות או אחריות. מטרה היא יעד שניתן להשיג או למדוד.

ב-LI-CBT ערכים מסייעים כאשר המטופל תקוע בשאלה "איך להרגיש פחות רע". אנו מוסיפים: "מה חשוב לך לעשות גם לפני שהרגש נעלם?"

חמס"ה מסייעת להגדיר מטרות חיוביות, מדידות, ספציפיות והתנהגותיות.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
מפת ערכים	כאשר אין מוטיבציה	מה חשוב לי באמת?
חמס"ה	הגדרת מטרה	חיובית, מדידה, ספציפית, התנהגותית.
פעולה מחויבת	לאחר זיהוי ערך	צעד קטן, בזמן ובמקום.

תהליך עבודה מוצע

1. שאלו מה חשוב למטופל מעבר להפחתת הסבל.
2. בחרו ערך אחד.
3. תרגמו אותו למטרה התנהגותית.
4. בדקו חסמים פנימיים וחיצוניים.
5. נסחו פעולה לשבוע הקרוב.

דוגמה טיפולית: ערכים ומטרות

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

ערך: הורות נוכחת. מטרה: לשבת עם הילדה 10 דקות ביום שלישי וחמישי בלי טלפון. פעולה מחויבת: להניח טלפון בחדר אחר ולבחור משחק קצר.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- כתבו שלוש מטרות חמס"ה.
- הפכו ערך כללי לפעולה שבועית.

פרק 24: קבלה, דיפוזיה ונדיבות עצמית

חיבור לחומרי הקורס

השלמה מקצועית: ACT ומיינדפולנס.

מטרות למידה

- להסביר קבלה שאינה ויתור.
- לתרגל דיפוזיה ממחשבות.
- להוסיף נדיבות עצמית לתהליכי שינוי.

מה צריך לדעת?

קבלה אינה הסכמה עם המציאות ואינה ויתור על שינוי. היא הפסקת המאבק הלא מועיל בחוויה פנימית, כדי לפנות אנרגיה לפעולה.

דיפוזיה היא שינוי היחס למחשבה: במקום "אני כישלון", נתרגל "עולה בי המחשבה שאני כישלון". המרחק הקטן הזה מאפשר בחירה.

נדיבות עצמית חשובה במיוחד בדיכאון, חרדה וביקורת עצמית. היא אינה פינוק, אלא בסיס לוויסות וללמידה.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
עולה בי המחשבה	מחשבות קשות	שינוי יחס ולא תוכן.
יד על הלב	בושה וביקורת עצמית	תיקוף ונימה רכה.
מכתב לחבר	ביקורת עצמית	מה הייתי אומר לחבר במצבי?

תהליך עבודה מוצע

1. זהו מחשבה או רגש שהמטופל נלחם בו.
2. הסבירו קבלה כפתיחת מרחב.
3. תרגלו דיפוזיה קצרה.
4. בדקו איזו פעולה ערכית אפשרית למרות החוויה.
5. סיימו בנדיבות עצמית.

דוגמה טיפולית: קבלה, דיפוזיה ונדיבות עצמית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

מטופלת אומרת: "אני חייבת להפסיק לפחד לפני שאגש לריאיון". נציע: "אולי המטרה אינה להפסיק לפחד לגמרי, אלא להגיע לריאיון עם פחד ועם פעולה בכיוון הערך של התפתחות מקצועית".

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- נסחו שלושה משפטי דיפוזיה.
- כתבו תרגיל חמלה עצמי קצר.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

שער שמיני: ילדים, נוער ומשפחה

מטרת השער

שער זה מאגד את הידע, המיומנויות והדפים היישומיים הדרושים למפגשי הלימוד ולעבודה בפרקטיקום.

פרק	נושא
פרק 25	התאמת LI-CBT לילדים ונוער
פרק 26	חרדת נטישה, ערך עצמי והקשר משפחתי
פרק 27	ADHD ו-OCD בגבולות LI-CBT

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 25: התאמת LI-CBT לילדים ונוער

חיבור לחומרי הקורס

מבוסס על חומרי חרדת נטישה, חוסן ויישום ACT עם ילדים ונוער.

מטרות למידה

- להתאים שפה לגיל.
- לשלב הורים ובית ספר.
- לזהות גבולות סודיות וסיכון.

מה צריך לדעת?

עבודה עם ילדים ונוער דורשת תרגום של מושגים לשפה חווייתית: ציור, כרטיסים, סיפורים, משחק, סולמות רגש ודוגמאות מהיום-יום.

הורים הם חלק מהמערכת. לעיתים הם מסייעים להחלמה, ולעיתים מתוך אהבה הם משמרים הימנעות באמצעות הרגעה, ויתור או ליווי עודף.

חשוב להסביר מראש את גבולות הסודיות מול הורים, ואת החריגים הקשורים לסיכון.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
מד רגשות צבעוני	ילדים	0-10 בצבעים או מזג אוויר.
חוזה הורים	בתחילת טיפול	מה תפקיד ההורה ומה לא.
חשיפה משפחתית	חרדות ילדים	ההורה מסייע לחשיפה ולא להימנעות.

תהליך עבודה מוצע

1. הגדירו מטרה בשפה של הילד.
2. אספו דוגמה מהבית/בית הספר.
3. שתפו הורים בהמשגה.
4. בחרו כלי חזותי.
5. תכננו משימה קטנה בבית.
6. בדקו חיזוקים והימנעות הורית.

דוגמה טיפולית: התאמת LI-CBT לילדים ונוער

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

ילד שמפחד להישאר לבד בחדר. ההורה נשאר ליד הדלת "כדי להרגיע". בטיפול נבנה מדרג: הורה ליד המיטה, ליד הדלת, מחוץ לדלת 2 דקות, 5 דקות, וכן הלאה.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- הפכו את מודל אפר"ת לציור לילד.
- כתבו הנחיה להורה שלא לחזק הימנעות.

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 26: חרדת נטישה, ערך עצמי והקשר משפחתי

חיבור לחומרי הקורס

מבוסס על חרדת נטישה: ילדים, נוער ומבוגרים, הקשר המשפחתי וערך עצמי.

מטרות למידה

- להבין חרדת נטישה כמערכת יחסים והתנהגות.
- לבנות מדרג פרידה.
- לעבוד עם הורים על מסרים וחיזוקים.

מה צריך לדעת?

חרדת נטישה מתבטאת בפחד עז מפרידה מדמות התקשרות, דאגה שיקרה משהו להורה או לילד, סירוב להישאר לבד, קשיי שינה או הימנעות ממסגרות.

במשפחה, ניסיונות הרגעה חוזרים עלולים להפוך למעגל משמר: הילד מפחד, ההורה מוותר, הילד לומד שאינו מסוגל להתמודד בלי ההורה.

המטרה היא לא להקשיח את ההורה, אלא ללמד תמיכה אמפתית שמקדמת מסוגלות.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
מדרג פרידה	חרדת נטישה	צעדים קטנים וברורים.
משפט הורי עקבי	בזמן מצוקה	"אני יודע שקשה, ואני מאמין שאתה מסוגל".
חיזוק אומץ	אחרי ניסיון	מחזקים מאמץ ולא היעדר חרדה.

תהליך עבודה מוצע

1. מפו מצבי פרידה.
2. בדקו מה ההורה עושה בזמן פחד.
3. בנו מדרג חשיפות.
4. נסחו משפטי תמיכה קבועים.
5. תרגלו פרידה קצרה.
6. חזקו את הילד לאחר ניסיון.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

דוגמה טיפולית: חרדת נטישה, ערך עצמי והקשר משפחתי

ילדה מתקשרת לאמה 12 פעמים ביום מבית הספר. מדרג: יום ראשון 8 שיחות מתוכננות, אחר כך 5, אחר כך 3, תוך תיאום עם הצוות וחיזוק הצלחה.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- בנו מדרג לפרידה בכניסה לבית ספר.
- כתבו דף הנחיות להורים.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 27: ADHD ו-OCD בגבולות LI-CBT

חיבור לחומרי הקורס

מבוסס על ADHD ו-OCD: מאפיינים, מקורות וביטויים התנהגותיים; עם דגש על גבולות גזרה.

מטרות למידה

- להכיר מאפייני ADHD ו-OCD.
- לזהות מה ניתן לעשות בעצימות נמוכה.
- לדעת מתי להפנות לטיפול מומחה.

מה צריך לדעת?

ב-ADHD, LI-CBT יכול לסייע בארגון, תכנון, פירוק משימות, דחיינות, ויסות, ניהול זמן וביקורת עצמית. הוא אינו מחליף אבחון רפואי/נוירולוגי או טיפול תרופתי במידת הצורך.

ב-OCD יש אובססיות וטקסים. במקרים קלים וממוקדים ניתן לעבוד על הבנת המעגל והפחתת טקסים, אך OCD מורכב דורש טיפול מומחה, לעיתים ERP מובנה והדרכה מתקדמת.

חשוב לא להתבלבל בין מחשבה טורדנית לבין סכנה ממשית. במקביל, יש לבדוק סיכון אם התוכן כולל פגיעה בעצמי או באחרים.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
פירוק משימות	ADHD/דחיינות	צעד ראשון קטן ומוגדר.
לוח תכנון חזותי	ניהול זמן	מעט משימות, זמן ברור.
מפת אובססיה-טקס	OCD קל	מה המחשבה ומה הטקס?

תהליך עבודה מוצע

1. בדקו האם יש אבחון קיים.
2. הגדירו קושי תפקודי אחד.
3. בנו כלי התארגנות פשוט.
4. ב-OCD מפו טריגר, מחשבה, חרדה וטקס.
5. אם יש מורכבות, סיכון או טקסים נרחבים - הפנו.

דוגמה טיפולית: ADHD ו-OCD בגבולות LI-CBT

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

מטופל עם ADHD דוחה הגשת עבודה. התערבות: חלוקת העבודה ל-5 צעדים, קביעת 20 דקות ביום, תזכורת אחת, ודיווח ביצוע. לא נתחיל מעבודה על כל חייו בבת אחת.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- בנו תוכנית דחיינות לסטודנט עם ADHD.
- מפו מעגל OCD פשוט ללא ביצוע טיפול מורכב.

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

שער תשיעי: חוסן, רגשות ומשאבים

מטרת השער

שער זה מאגד את הידע, המיומנויות והדפים היישומיים הדרושים למפגשי הלימוד ולעבודה בפרקטיקום.

פרק	נושא
פרק 28	התערבות חוסן קצרה
פרק 29	רגשות, ויסות ותקווה

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 28: התערבות חוסן קצרה

חיבור לחומרי הקורס

מבוסס על התערבות חוסן: פתיחה ואינטייק, חוסן, כוחות, מחשבות מכשילות, ויסות, רגשות, ערכים וסיכום.

מטרות למידה

- לבנות התערבות חוסן קצרה.
- לשלב משאבים, רגשות וערכים.
- להשתמש במבנה 6-8 מפגשים.

מה צריך לדעת?

חוסן אינו היעדר קושי, אלא היכולת להיעזר במשאבים, לווסת תגובות, לחשוב באופן גמיש ולחזור לפעולה לאחר משבר.

התערבות חוסן ב-LI-CBT יכולה להיות קצרה מאוד: זיהוי כוחות, פסיכואדוקציה, שיום רגשות, ויסות, מחשבות מכשילות, ערכים ותוכנית פעולה.

חשוב לא להפוך חוסן לסיסמה. האדם זקוק לתיקוף אמיתי של הקושי ולצעדים קטנים שמחזירים תחושת שליטה.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
מזג אוויר רגשי	פתיחה עם ילדים/מבוגרים	דימוי פשוט לשיום מצב.
מפת כוחות	חוסן	מה עזר לי בעבר? מי עוזר לי?
תוכנית חוסן	סיכום תהליך	סימני מצוקה, כלים, אנשים, פעולה.

תהליך עבודה מוצע

1. פתחו בשיום מצב רגשי.
2. זהו כוחות פנימיים וחיצוניים.
3. הסבירו מהו סטרס מתמשך.
4. בחרו כלי ויסות אחד.
5. עבדו על מחשבה מכשילה אחת.
6. חברו לערך אחד.
7. בנו תוכנית חוסן אישית.

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

דוגמה טיפולית: התערבות חוסן קצרה

מטופלת לאחר תקופת עומס אומרת "אין לי כוחות". נבנה מפת כוחות: אמונה, חברה אחת, הליכה בערב, הצלחה בעבר, יכולת לבקש עזרה. משם נבחר פעולה אחת לשבוע.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- בנו פרוטוקול חוסן בן 6 מפגשים.
- כתבו דף "הכוחות שלי" למטופל.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 29: רגשות, ויסות ותקווה

חיבור לחומרי הקורס

מבוסס על חומרי חוסן והסבר פסיכו-חינוכי: שיום רגש, הכלת רגש, נרמול, תקווה והתגייסות.

מטרות למידה

- ללמד שיום ותיקוף רגשי.
- להבחין בין ויסות לדיכוי.
- להשתמש בתקווה באופן אחראי.

מה צריך לדעת?

שיום רגש מפחית עמימות ומאפשר בחירה. "אני כועס" שונה מ"אני לא בסדר". "אני מפחד" שונה מ"אני עומד להתפרק".

תיקוף אינו הסכמה עם כל פעולה. אפשר לומר "ברור שזה כאב" ובו בזמן לבדוק מה לעשות אחרת.

תקווה טיפולית אינה הבטחה שהכול ייפתר. היא מסר: יש דרך לעבוד, ללמוד ולשנות בהדרגה.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
גלגל רגשות	שיום רגשות	מרחיב מעבר לטוב/רע.
נת"ת	נרמול-תיקוף-תקווה	סדר שיחה בזמן הצפה.
מד רגש 0-10	מעקב	רגש ועוצמה לפני/אחרי תרגול.

תהליך עבודה מוצע

1. שקפו את הרגש.
2. תנו שם מדויק יותר.
3. תנו תוקף לחוויה.
4. הציעו תקווה מציאותית.
5. בחרו פעולה קטנה או כלי ויסות.

דוגמה טיפולית: רגשות, ויסות ותקווה

מטופל אומר "אני מתפוצץ". מטפל/ת: "נשמע שיש כאן כעס מאוד חזק, אולי גם חוסר אונים. זה הגיוני אחרי מה שקרה. בוא נבדוק מה יעזור לך לעבור את הדקות הקרובות בלי לפגוע בעצמך או בקשר".

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- כתבו 10 משפטי תיקוף.
- תרגלו נת"ת בשלושה מצבי הצפה.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

שער עשירי: ברית טיפולית, אתיקה וסיום טיפול

מטרת השער

שער זה מאגד את הידע, המיומנויות והדפים היישומיים הדרושים למפגשי הלימוד ולעבודה בפרקטיקום.

פרק	נושא
פרק 30	ברית טיפולית חזקה בזמן קצר
פרק 31	אתיקה מקצועית, סודיות ורישום קליני
פרק 32	התמודדות עם התנגדויות וחוסר היענות
פרק 33	סיום טיפול ומניעת נסיגה

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 30: ברית טיפולית חזקה בזמן קצר

חיבור לחומרי הקורס

השלמה מקצועית: בניית ברית טיפולית חזקה בזמן קצר.

מטרות למידה

- לבנות קשר מהיר ובטוח.
- להחזיק מבנה בלי להיות נוקשים.
- להסביר שיעורי בית כחלק מהברית.

מה צריך לדעת?

ב-LI-CBT אין הרבה זמן. לכן הברית הטיפולית צריכה להיות חמה, שקופה וממוקדת כבר מהמפגש הראשון.

ברית אינה רק אמפתיה. היא כוללת הסכמה על מטרות, הסכמה על דרך עבודה, אמון, תיאום ציפיות ושיתוף פעולה סביב תרגול.

מטפל/ת טוב/ה מחזיק/ה גם לב וגם מבנה: מקשיב/ה למצוקה, אך חוזר/ת לשאלה מה נרצה לתרגל השבוע.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
חוזה טיפולי	מפגש ראשון	תפקידים, גבולות, תרגול.
אג׳נדה למפגש	כל מפגש	פתיחה-מדידה-שיעורי בית-מיומנות-תרגול.
משוב סוף מפגש	סיום	מה היה מועיל? מה חסר?

תהליך עבודה מוצע

1. פתחו בחיבור אנושי.
2. הסבירו מבנה וציפיות.
3. בדקו מה המטופל רוצה לשנות.
4. הסכימו על מטרה.
5. הזמינו משוב.
6. סיימו במשימה ברורה.

דוגמה טיפולית: ברית טיפולית חזקה בזמן קצר

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

מטופל רוצה "רק לפרוק". מטפל/ת: "חשוב לי שיהיה לך מקום לפרוק. ובגלל שאנחנו כאן גם כדי ליצור שינוי, אשמח שבסוף הפריקה נבחר דבר אחד קטן לתרגול השבוע".

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- נסחו פתיחת מפגש ראשונה.
- כתבו משפט שמחזיר בעדינות למבנה.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 31: אתיקה מקצועית, סודיות ורישום קליני

חיבור לחומרי הקורס

השלמה מקצועית: אתיקה, סודיות ורישום קליני.

מטרות למידה

- להכיר עקרונות אתיים בסיסיים.
- לתעד באופן מקצועי.
- להבין גבולות סודיות.

מה צריך לדעת?

אתיקה ב-LI-CBT כוללת כשירות מקצועית, הסכמה מדעת, סודיות, גבולות קשר, תיעוד, אחריות להפניה, הימנעות מהבטחות שווא ושמירה על כבוד המטופל.

סודיות אינה מוחלטת. יש חריגים במצבי סיכון, פגיעה בקטינים, אלימות או דרישות חוק. את החריגים מסבירים כבר בתחילת הטיפול.

רישום קליני צריך להיות תמציתי, עובדתי ומכבד. הוא כולל מטרה, תוכן מרכזי, התערבות, משימת בית, סיכון אם נבדק, ותוכנית המשך.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
טופס הסכמה מדעת	לפני טיפול	מסגרת, גבולות, סודיות, הדרכה.
תבנית רישום מפגש	אחרי כל מפגש	עובדות, לא שיפוטים.
יומן הדרכה	פרקטיקום	מה עלה, דילמה, החלטה.

תהליך עבודה מוצע

1. הציגו הסכמה מדעת.
2. הסבירו סודיות וחריגיה.
3. קבלו אישור להשתתפות בפרקטיקום/הדרכה אם רלוונטי.
4. תעדו כל מפגש בזמן.
5. שמרו מסמכים לפי נהלי המוסד.

דוגמה טיפולית: אתיקה מקצועית, סודיות ורישום קליני

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

ניסוח לא מקצועי: "המטופלת מניפולטיבית". ניסוח מקצועי: "המטופלת ביקשה להאריך את המפגש מספר פעמים לאחר סיום הזמן, והתקשתה לקבל את גבול הזמן שנקבע".

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- תקנו חמישה ניסוחים שיפוטיים לניסוחים קליניים.
- כתבו סעיף סודיות לטופס הסכמה.

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 32: התמודדות עם התנגדויות וחוסר היענות

חיבור לחומרי הקורס

השלמה מקצועית: התנגדויות וחוסר היענות.

מטרות למידה

- להבין התנגדות כמסר.
- לטפל בחוסר ביצוע שיעורי בית.
- לשמר ברית בלי לוותר על טיפול.

מה צריך לדעת?

התנגדות היא לעיתים קרובות סימן לפחד, חוסר התאמה, עומס, בושה או מטרה לא מדויקת. במקום להאשים, נבדוק מה המשימה דרשה ומה מנע ביצוע.

כאשר מטופל לא מבצע שיעורי בית, לא ממשיכים כאילו כלום ולא נוזפים. חוקרים יחד: האם המשימה הייתה גדולה מדי? לא מובנת? מפחידה? לא חשובה?

התנגדות יכולה להיות גם משוב למטפל/ת: אולי ההסבר לא היה ברור, אולי המטרה לא שייכת למטופל, אולי נדרש כלי אחר.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
בדיקת מחסום	אי ביצוע משימות	יכולת, זמן, פחד, משמעות, בושה.
שינוי משימה	כשמשימה גדולה מדי	להקטין ולא לבטל.
ראיון מוטיבציוני קצר	אמביוולנטיות	יתרונות/חסרונות של שינוי.

תהליך עבודה מוצע

1. שאלו בסקרנות מה קרה.
2. תנו תוקף לקושי.
3. בדקו האם המשימה הייתה מותאמת.
4. קטנו את הצעד הבא.
5. חברו לערך או מטרה.
6. סכמו מחדש התחייבות קטנה.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

דוגמה טיפולית: התמודדות עם התנגדויות וחוסר היענות

מטופל לא ביצע חשיפה. במקום "למה לא עשית?", נשאל: "מה היה הרגע שבו החלטת לא לעשות? מה עבר בראש? מה היה מפחיד מדי? איך נבנה גרסה קטנה יותר?"

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- תרגלו שיחה על אי ביצוע שיעורי בית.
- כתבו שלוש דרכים להקטין משימה בלי לוותר עליה.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 33: סיום טיפול ומניעת נסיגה

חיבור לחומרי הקורס

השלמה מקצועית: תהליך סיום טיפול ומניעת נסיגה.

מטרות למידה

- לתכנן סיום ולא רק להפסיק.
- לבנות תוכנית תחזוקה.
- לזהות סימני חזרה מוקדמים.

מה צריך לדעת?

סיום טיפול הוא חלק מהטיפול. כבר בתחילת תהליך קצר כדאי לומר שיש מספר מפגשים מוגבל ושנעקוב אחר מטרות. במפגש סיום מסכמים מה נלמד, אילו כלים עבדו, אילו סימני אזהרה קיימים ומה המטופל יעשה אם הקושי יחזור. מניעת נסיגה אינה הבטחה שלא תהיה נסיגה. היא תוכנית פעולה כשהיא מתחילה.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
סיכום כלים	סוף טיפול	מה עבד ולמה?
סימני אזהרה	מניעת נסיגה	מה מופיע לפני החמרה?
תוכנית בוסטר	לאחר סיום	בדיקה או חזרה קצרה לפי צורך.

תהליך עבודה מוצע

1. בדקו מטרות וציונים.
2. סכמו התקדמות התנהגותית.
3. כתבו כלים מרכזיים.
4. זהו מצבים עתידיים מאתגרים.
5. בנו תוכנית פעולה.
6. סיימו בפרידה מכבדת.

דוגמה טיפולית: סיום טיפול ומניעת נסיגה

מטופלת שסיימה חשיפות לנהיגה תכתוב: סימני חזרה - בקשה חוזרת לליווי, דחיית נסיעות, בדיקת דופק. פעולה - לחזור למדרג ולבצע נסיעה קצרה תוך 48 שעות.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- מלאו תוכנית מניעת נסיגה למקרה דיכאון.
- כתבו מכתב סיום טיפולי קצר.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

שער אחד עשר: פרקטיקום, סופרויז'ן, כתיבה קלינית, זהות מקצועית והקשר הישראלי

מטרת השער

שער זה מאגד את הידע, המיומנויות והדפים היישומיים הדרושים למפגשי הלימוד ולעבודה בפרקטיקום.

פרק	נושא
פרק 34	מבוא לפרקטיקום
פרק 35	כתיבת דוחות טיפול
פרק 36	הצגת מקרה לסופרויז'ן
פרק 37	העבודה המסכמת ודיון קליני מסכם
פרק 38	פתיחת מסגרת טיפולית: עסק, ביטוח, פרסום והדרכה
פרק 39	עבודה טיפולית במציאות ביטחונית מתמשכת
פרק 40	מה קורה אחרי הדגל האדום - הפניה, ליווי ורצף טיפולי
פרק 41	מפות טיפול - שלד מפגשים לפי סוג הצגה

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 34: מבוא לפרקטיקום

חיבור לחומרי הקורס

בהתאם לנהלי התוכנית: 100 שעות פרקטיקום, 4-6 מטופלים, אישור צוות הדרכה וללא גביית תשלום במסגרת ההתנסות.

מטרות למידה

- להבין דרישות פרקטיקום.
- לבחור מקרים מתאימים.
- לתעד ולהביא להדרכה.

מה צריך לדעת?

הפרקטיקום הוא המקום שבו הידע הופך למיומנות. הוא מחייב בחירת מקרים מתאימים, הסכמה מדעת, הדרכה, תיעוד ועמידה בגבולות גזרה.

לא כל אדם שמבקש עזרה מתאים לפרקטיקום LI-CBT. יש לבחור מקרים קלים עד בינוניים, ממוקדים, ללא סיכון גבוה, עם אפשרות לתרגול בין מפגשים.

הפרקטיקום אינו "טיפול פרטי מוזל". הוא חלק מהכשרה מפוקחת ולכן יש להקפיד על נהלים, תיעוד ואישור.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
טופס פתיחת מקרה	לפני התחלה	פרטים, בעיה, התאמה, סיכון.
יומן שעות	לאורך הפרקטיקום	תאריך, סוג פעילות, משך.
רשימת בדיקה	לפני מפגש ראשון	הסכמה, סודיות, מטרה, מדידה.

תהליך עבודה מוצע

1. בחרו מקרה פוטנציאלי.
2. בדקו התאמה וסיכון.
3. קבלו אישור הדרכה.
4. החתימו על הסכמה מדעת.
5. פתחו תיק תיעוד.
6. הביאו עדכון להדרכה באופן קבוע.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

דוגמה טיפולית: מבוא לפרקטיקום

מקרה מתאים: סטודנטית עם חרדה חברתית ממוקדת בהצגת עבודות, תפקוד שמור וללא סיכון. מקרה לא מתאים: אדם עם דיכאון חמור, בידוד קיצוני ומחשבות אובדניות פעילות.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- מלאו טופס פתיחת מקרה לפי דוגמה.
- כתבו קריטריונים לבחירת מטופל פרקטיקום.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 35: כתיבת דוחות טיפול

חיבור לחומרי הקורס

בהתאם למטרות התוכנית: פיתוח יכולת כתיבה קלינית - אינטייק, דוח טיפול, הצגת מקרה וסיכום תהליך.

מטרות למידה

- לכתוב תיעוד ברור ומקצועי.
- להפריד בין עובדות לפרשנות.
- לנסח התערבות ותוכנית המשך.

מה צריך לדעת?

כתיבה קלינית טובה היא קצרה, מדויקת, מכבדת ומועילה להמשך טיפול. היא אינה סיפור מלא של המפגש אלא סיכום עבודה.

תבנית בסיסית: מטרה/מוקד, מצב נוכחי, מדידה, תוכן מרכזי, התערבות, משימת בית, הערכת סיכון אם רלוונטית, תוכנית למפגש הבא.

בכתיבה לפרקטיקום מוסיפים גם רפלקציה מקצועית ושאלות להדרכה.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
SOAP מותאם CBT	רישום מפגש	סובייקטיבי, אובייקטיבי, הערכה, תוכנית.
דוח אינטייק	תחילת טיפול	בעיה, רקע, סיכון, מטרה.
דוח סיום	סיום טיפול	תוצאות, כלים, המלצות.

תהליך עבודה מוצע

1. כתבו את מוקד המפגש בשורה אחת.
2. ציינו מדידה או דיווח תפקודי.
3. תארו התערבות שבוצעה.
4. כתבו משימת בית.
5. סמנו שאלת הדרכה אם יש.
6. הימנעו משפה שיפוטית.

דוגמה טיפולית: כתיבת דוחות טיפול

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

ניסוח טוב: "המטופל דיווח על הימנעות משתי נסיעות. נבנה מדרג חשיפות ונבחרה נסיעה קצרה אחת עד המפגש הבא. חרדה צפויה 70/100".

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- כתבו דוח מפגש של 8 שורות למקרה חשיפה.
- תקנו דוח ארוך מדי לדוח מקצועי קצר.

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 36: הצגת מקרה לסופרויז'ן

חיבור לחומרי הקורס

מבוסס על חומרי הסופרויז'ן של התוכנית.

מטרות למידה

- להציג מקרה באופן תמציתי.
- לנסח שאלת הדרכה.
- לקבל הדרכה ולתרגם אותה לפעולה.

מה צריך לדעת?

הצגת מקרה אינה הרצאה על כל פרטי החיים של המטופל. מטרתה להביא את מה שדרוש כדי לקבל הדרכה: בעיה, פורמולציה, מטרה, התערבות, תקיעות ושאלה.

שאלת הדרכה טובה היא ספציפית: "איך להקטין חשיפה שהמטופלת נמנעת ממנה?" עדיפה על "מה עושים איתה?".

חשוב להביא גם את תגובת המטפל/ת: בלבול, דאגה, הזדהות, לחץ לרצות או נטייה לתת עצות.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
תבנית הצגת מקרה	לפני הדרכה	רקע, בעיה, פורמולציה, מטרה, דילמה.
שאלת הדרכה	סוף הצגה	שאלה אחת מרכזית.
סיכום החלטות הדרכה	אחרי הדרכה	מה אעשה במפגש הבא?

תהליך עבודה מוצע

1. כתבו תקציר רקע קצר.
2. הציגו בעיה במונחים התנהגותיים.
3. הציגו פורמולציה.
4. תארו מה כבר נעשה.
5. סמנו תקיעות או דילמה.
6. שאלו שאלת הדרכה אחת.
7. סכמו פעולה למפגש הבא.

דוגמה טיפולית: הצגת מקרה לסופרויז'ן

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

שאלת הדרכה: "המטופלת מבינה קוגניטיבית שהפחד לא סביר, אך נמנעת מחשיפה. איך נכון לעבוד על הפחתת התנהגויות ביטחון בלי לשבור ברית?"

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- מלאו תבנית הצגת מקרה.
- נסחו שלוש שאלות הדרכה טובות ושלוש כלליות מדי.

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 37: העבודה המסכמת ודיון קליני מסכם

חיבור לחומרי הקורס

בהתאם לדרישות התוכנית לעבודה המסכמת: אינטייק, תיאור הבעיה, המשגה, התאמה ל-LI-CBT, מדדים, מהלך טיפול, התנגדויות, תוצאות ורפלקציה.

מטרות למידה

- להבין מבנה עבודה מסכמת.
- לקשור בין תיאוריה לפרקטיקום.
- לכתוב רפלקציה מקצועית.

מה צריך לדעת?

העבודה המסכמת צריכה להראות יכולת חשיבה טיפולית, לא רק תיאור מפגשים. עליה להציג מקרה מתאים, פורמולציה, מטרות, מדידה, בחירת התערבויות ותוצאות.

רפלקציה מקצועית כוללת שאלות כמו: מה למדתי על עצמי כמטפל/ת? איפה מיהרתי מדי? איפה החזקתי טוב מבנה? מה אקח להמשך?

יש לשמור על חיסיון: ללא פרטים מזהים, תוך שינוי פרטים שאינם רלוונטיים והקפדה על נהלי המוסד.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
שלד עבודה מסכמת	תחילת כתיבה	ראשי פרקים קבועים.
מחוון הערכה	בדיקה עצמית	התאמה, פורמולציה, התערבות, רפלקציה.
רשימת חיסיון	לפני הגשה	הסרת פרטים מזהים.

תהליך עבודה מוצע

1. בחרו מקרה מאושר.
2. כתבו אינטייק ותיאור בעיה.
3. בנו פורמולציה.
4. הסבירו התאמה ל-LI-CBT.
5. הציגו מדדים ומהלך טיפול.
6. נתחו תוצאות ותקיעות.
7. כתבו רפלקציה וסיכום.

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

דוגמה טיפולית: העבודה המסכמת ודיון קליני מסכם

עבודה טובה אינה מסתפקת ב"לימדתי נשימות". היא מסבירה למה נבחרו נשימות, איך הן קשורות לפורמולציה, האם הן שימשו ויסות או הימנעות, ומה הייתה התוצאה במדדים ובתפקוד.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- בנו ראשי פרקים לעבודה מסכמת.
- כתבו רפלקציה של חצי עמוד על דילמה טיפולית.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 38: פתיחת מסגרת טיפולית: עסק, ביטוח, פרסום והדרכה

חיבור לחומרי הקורס

פיתוח זהות מקצועית: איך פותחים עסק, ביטוח, פרסום והדרכה. פרק זה הוא מידע לימודי כללי ואינו ייעוץ משפטי/חשבונאי.

מטרות למידה

- להבין אחריות מקצועית מחוץ לכיתה.
- להכיר נושאים בסיסיים בפתיחת מסגרת טיפולית.
- לשמור על הדרכה, גבולות ופרסום אתי.

מה צריך לדעת?

מעבר מהכשרה לעבודה בשטח מחייב אחריות רחבה: הגדרת שירות, גבולות מקצועיים, ביטוח אחריות מקצועית, תיעוד, שמירת מסמכים, הסכמה מדעת, ניהול יומן ותעריפים בהתאם לחוק ולנהלים.

פרסום של טיפול רגשי צריך להיות צנוע, מדויק ולא מטעה. אין להבטיח תוצאות, אין להציג הכשרה מעבר למה שנרכש, ואין לטפל מחוץ לתחומי הכשירות.

הדרכה מקצועית אינה רק לשלב הלימודים. מטפל/ת בתחילת הדרך זקוק/ה להדרכה קבועה, במיוחד כאשר מופיעים סיכון, תקיעות או מקרים מורכבים.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
רשימת פתיחת קליניקה	לפני התחלת עבודה	מסמכים, ביטוח, יומן, הסכמה.
נוסח פרסום אתי	שיווק	מדויק, לא מבטיח, לא מנפח הכשרה.
חוזה הדרכה	לאחר ההכשרה	תדירות, מקרים, גבולות, חיסיון.

תהליך עבודה מוצע

1. בדקו דרישות חוקיות וחשבונאיות מול אנשי מקצוע.
2. רכשו ביטוח אחריות מקצועית מתאים.
3. הכינו טפסי הסכמה ותיעוד.
4. הגדירו אוכלוסיית יעד וגבולות טיפול.
5. המשיכו הדרכה מקצועית.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

6. פרסמו באופן מדויק ואתי.

דוגמה טיפולית: פתיחת מסגרת טיפולית: עסק, ביטוח, פרסום והדרכה

ניסוח פרסומי בעייתי: "מרפאת חרדה ודיכאון בכל גיל ובכל מצב". ניסוח זהיר יותר: "מטפל/ת בגישת LI-CBT במקרים קלים עד בינוניים של חרדה, דאגנות והימנעות, בהתאם להכשרה ולהדרכה מקצועית".

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- כתבו נוסח פרסום אתי.
- בנו רשימת בדיקה לפתיחת מסגרת טיפולית.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 39: עבודה טיפולית במציאות ביטחונית מתמשכת

חיבור לחומרי הקורס

פרק זה נכתב עבור משתלמות ומשתלמים העובדים באזורי עוטף, דרום וצפון, ומשלים את פרקי החרדה, האקטיבציה והחוסן. הוא אינו פרק בטראומה: טיפול בטראומה ובפוסט-טראומה נמצא מחוץ לגבולות הגזרה של LI-CBT.

מטרות למידה

- להבחין בין תגובה נורמלית למצב לא נורמלי לבין הפרעה הדורשת התערבות.
- לדעת מתי אתגור מחשבות אינו מתאים, ומה עושים במקומו.
- להתאים אקטיבציה התנהגותית וחשיפה למציאות שבה הסכנה אמיתית ומשתנה.
- לזהות מתי המקרה חורג מ-LI-CBT ולפנות בהתאם.

מה צריך לדעת?

המודל הקוגניטיבי נבנה על ההנחה שהמחשבה המעוררת חרדה מוטה או מוגזמת ביחס למציאות. כאשר המציאות עצמה מסוכנת, ההנחה הזו קורסת. מטופל שאומר "מסוכן לצאת מהבית" באזור שבו יש התרעות אינו מעוות את המציאות - הוא מתאר אותה. זיהוי ההבדל הזה הוא הכלי החשוב ביותר בפרק.

התגובה הראשונה היא נורמליזציה, לא אתגור. תגובת דחק לאירוע ביטחוני - דריכות, קושי בשינה, רגזנות, צורך להיות קרוב לבני המשפחה - היא תגובה צפויה של מערכת בריאה למצב לא בריא. הצגתה כ"סימפטום" שיש להיפטר ממנו עלולה להגביר מצוקה ולפגוע בברית הטיפולית.

ההבחנה המעשית אינה בין "מפחד" ל"לא מפחד", אלא בין פחד מכויל לפחד שאיבד כיול. פחד מכויל משתנה עם המציאות: כשיש התרעה הוא עולה, כשהיא חולפת הוא יורד, והאדם ממשיך לתפקד בין לבין. פחד שאיבד כיול נשאר גבוה גם כשהמציאות רגועה, מתפשט למצבים שאינם מסוכנים, ומכתיב ויתור על תפקוד שאפשרי בפועל.

לכן היעד הטיפולי אינו הפחתת החרדה אלא הרחבת התפקוד בתוך המציאות הקיימת. השאלה המנחה איננה "האם המחשבה נכונה?" אלא "מה אפשר לעשות, גם אם הפחד מוצדק?".

חשוב לזכור שגם המטפל/ת חיה באותה מציאות. עייפות, חשיפה חוזרת לסיפורים קשים ודאגה אישית משפיעות על שיקול הדעת הקליני. זהו נושא להדרכה, לא נושא להסתרה.

כלים יישומיים בפרק

כלי	מתי להשתמש	דגש למטפל/ת
נורמליזציה מדויקת	בפתיחת התהליך	להסביר שהתגובה צפויה, בלי להבטיח שהיא תחלוף מהר.
הבחנת סכנה מול הימנעות	כשעולה "מסוכן לצאת"	לברר מה מסוכן בפועל ומה הורחב מעבר לכך.
הגנה מול הימנעות	בתכנון תרגול	ממ"ד וזמן כניסה הם הגנה; ויתור על מכולת קרובה

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

		הוא הימנעות.
תפקוד בתוך אי-ודאות	לאורך הטיפול	להרחיב פעולה בלי לדרוש רוגע מוקדם.
עוגן יומי	כשהשגרה מתפרקת	שתי-שלוש נקודות קבועות ביום, בלי תלות במצב הביטחוני.

תהליך עבודה מוצע

1. התחילו בנורמליזציה: שקפו שהתגובה מובנת בהינתן מה שקרה.
2. מפו יחד שלוש רשימות: מה מסוכן באמת, מה היה מסוכן ואינו כרגע, ומה מעולם לא היה מסוכן.
3. הגדירו יעד תפקודי קטן וקונקרטי מתוך הרשימה השלישית בלבד.
4. בדקו אילו התנהגויות הן הגנה סבירה ואילו הן הימנעות שהתרחבה.
5. בנו עוגן יומי שאינו תלוי במצב הביטחוני.
6. תרגלו ויסות קצר וזמין - נשימה, קרקוע - ככלי לתפקוד, לא ככלי להעלמת פחד.
7. הביאו לסופרויז'ן כל מקרה שבו עולה אובדן, פציעה, חשיפה ישירה לאירוע או הידרדרות בתפקוד.

דוגמה טיפולית: הרחבת תפקוד בתוך מציאות מסוכנת

מטופלת בת 34 מיישוב בעוטף מתארת שהיא כמעט לא יוצאת מהבית. שאלת האתגור "אילו ראיות יש לכך שמסוכן בחוץ?" תהיה כאן שגויה, ואף פוגענית - יש ראיות רבות.

במקום זאת: "יש מקומות שבהם באמת מסוכן יותר. בואי נבדוק יחד את המפה שלך." בבירור מתברר שהיא נמנעת גם מהמכולת שבמרחק 200 מטר, שאליה אפשר להגיע ולחזור בתוך זמן הכניסה למרחב מוגן, וגם מנסיעה לבאר שבע - שהיא סיכון שונה לגמרי.

היעד שנבחר: הליכה למכולת פעם ביום, בשעה שבה היא מרגישה שקטה יותר, עם טלפון טעון ועם ידיעה ברורה היכן המרחב המוגן בדרך. אלה אינן התנהגויות ביטחון שיש לוותר עליהן - זו הגנה סבירה במציאות הקיימת.

אחרי שבועיים ההליכה מתקיימת כמעט מדי יום. רמת החרדה לא ירדה דרמטית, והיא לא חייבת לרדת: המטופלת חזרה לתפקד בטווח שאפשרי לה. זו התוצאה שמחפשים בפרק הזה.

מתי לעצור ולפנות

הפנייה לצוות ההדרכה נדרשת - בלי להמתין לסוף הסבב הטיפולי - כאשר מופיעים:

- אובדן, שכול או פציעה של המטופל או של מי מקרוביו.
- חשיפה ישירה לאירוע: נוכחות בזירה, מסתור ממושך, חילוץ.
- פלאשבקים, סיוטים חוזרים, ניתוק או תחושת חוסר מציאות.
- הידרדרות תפקודית משמעותית: הפסקת עבודה, הזנחת ילדים, אי-יציאה מהמיטה.
- כל דגל אדום לפי הנוהל בפרק 7.

פינוי, ניוד או מגורים זמניים מחוץ לבית אינם כשלעצמם סיבה להפסקת טיפול, אך הם משנים את התמונה התפקודית ויש לעדכן בהם את ההדרכה.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

טעויות נפוצות של מתמחים

הטעות	מה לעשות במקום
לאתגר מחשבה שמתארת סכנה אמיתית.	לאמת את המציאות ולעבוד על הטווח שנותר בשליטת המטופל.
להבטיח שהמצב יסתיים או שהפחד יחלוף.	להישאר בנוכחות ובתפקוד, בלי הבטחות על העתיד.
להגדיר כל התנהגות זהירה כהתנהגות ביטחון.	להבחין בין הגנה סבירה להימנעות שהתרחבה.
להיגרר לשיחה פוליטית או לוויכוח על המצב.	להחזיר בעדינות למה שנמצא בהישג ידה של המטופלת.
להמשיך לבד כשעולה חשיפה ישירה או אובדן.	לפנות לצוות ההדרכה עוד באותו היום.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- בנו שלוש רשימות (מסוכן באמת / היה ואינו / לא היה) למקרה לימודי.
- נסחו נורמליזציה בת שלושה משפטים, בלי הבטחה ובלי הקטנה.
- זהו בתיאור מקרה אילו התנהגויות הן הגנה ואילו הימנעות.
- תרגלו בזוגות תגובה למשפט "אין טעם, זה ימשיך לקרות".

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 40: מה קורה אחרי הדגל האדום - הפניה, ליווי ורצף טיפולי

חיבור לחומרי הקורס

פרק זה ממשיך את נוהל הדגלים האדומים (פרק 7) ועונה על השאלה המעשית: מה עושים בפועל אחרי הדיווח, כדי שהמטופל/ת לא יישאר/תיוותר ללא מענה. הפרק אינו מקנה סמכות להערכת סיכון עצמאית.

מטרות למידה

- לדעת מה קורה מרגע הדיווח לצוות ההדרכה ועד סגירת המעגל.
- להכיר את מפת גורמי המענה בישראל ואת ההתאמה ביניהם.
- לדעת מה אומרים למטופל/ת בזמן ההמתנה למענה.
- לבצע הפניה מלווה, שאינה נחווית כנטישה.

מה צריך לדעת?

הפניה אינה סיום קשר אלא העברה מלווה. הכלל המנחה: אין מנתקים קשר עד שיש גורם מענה מזוהה ומועד מפגש ידוע. הניסוח "זה לא מתאים לי, תפני למישהו אחר" הוא נטישה - גם כשההחלטה הקלינית נכונה.

שלושה עקרונות מנחים את ההפניה: שקיפות - המטופל/ת יודעים מה קורה ולמה; רציפות - יש גורם שמחזיק עד להעברה; וכבוד - ההפניה מוצגת כהתאמה נכונה יותר, לא ככישלון של המטופל/ת ולא כדחייה.

חשוב להבחין בין שלוש רמות דחיפות. חירום מיידי - סכנת חיים מיידית - פונים לגורמי חירום בזמן אמת ואין ממתינים לצוות ההדרכה. דחוף - יש דגל אדום ללא סכנה מיידית - דיווח לצוות ההדרכה באותו היום והמשך מענה בתוך ימים. לא דחוף - המקרה חורג מגבולות הגזרה ללא סיכון - הפניה מסודרת בקצב רגיל.

כל פעולה בפרק זה מתועדת: מה נאמר, מתי דווח, למי, מה הוחלט ומה בוצע. התיעוד מגן על המטופל/ת, על המטפל/ת ועל התוכנית.

מפת גורמי מענה

גורם	מתי מתאים	איך פונים
גורמי חירום	סכנת חיים מיידית.	מד"א 101; משטרה 100; מיון בית חולים.
ער"ן	מצוקה נפשית, גם בלילה; אנונימי.	קו 1201; גם צ'אט באתר ער"ן.
סה"ר	מצוקה נפשית בכתב, למי שקשה לדבר.	צ'אט דרך אתר סה"ר.
קופת החולים	טיפול נפשי מתמשך בסל, אבחון פסיכיאטרי.	רופא/ת משפחה להפניה; מרפאה לבריאות הנפש.
מרכזי חוסן	מצוקה על רקע ביטחוני, בעיקר בעוטף ובצפון.	פנייה ישירה למרכז החוסן האזורי.
נט"ל	חרדה וטראומה על רקע לאומי/ביטחוני.	קו הסיוע של נט"ל.
שירותי רווחה	מצוקה משפחתית, כלכלית, חשש להזנחה.	מחלקת רווחה ברשות המקומית.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

מוקד 105	חשש לפגיעה בקטין/ה או מצוקה מקוונת.	חיוג 105.

מספרי הטלפון והזמינות משתנים מעת לעת. באחריות המשתלמת לוודא מול צוות ההדרכה מהם גורמי המענה הפעילים באזור הפעילות שלה לפני תחילת הפרקטיקום.

תהליך עבודה מוצע

1. במפגש עצמו: אל תבררו לבד. שקפו בעדינות שהנושא חשוב ושתערבו גורם מקצועי מלווה.
2. ודאו לפני סיום המפגש שיש דרך ליצור קשר, ושהמטופל/ת יודע/ת למי לפנות עד המפגש הבא.
3. דווחו לצוות ההדרכה עוד באותו היום, בטופס הדיווח שבנספח.
4. קבלו הנחיה: המשך בליווי, הפניה מקבילה, או העברה מלאה.
5. בצעו את ההפניה בשיתוף המטופל/ת - לא מעל ראשו/ה.
6. החזיקו קשר עד שיש מועד מפגש ידוע אצל הגורם החדש.
7. סגרו מעגל: ודאו שההעברה התקיימה, ותעדו.

מה אומרים בזמן ההמתנה

בין הדיווח לבין תחילת המענה החדש עוברים לעיתים כמה ימים. זהו הפרק הרגיש ביותר, ובו המטופל/ת עלול/ה לחוש נטוש/ה. ארבעה ניסוחים שימושיים:

- "מה שסיפרת חשוב מכדי שאחזיק אותו לבד. אני מתייעצת עם מי שמלווה אותי, וזה חלק מהעבודה הנכונה."
- "אני לא נעלמת. נמשיך להיות בקשר עד שיהיה לך מענה מסודר."
- "אני רוצה שיהיה לך משהו זמין גם בלילה. ער״ן, 1201, עונים מסביב לשעון."
- "זה לא אומר שמשהו לא בסדר איתך. זה אומר שמגיע לך מענה רחב יותר ממה שאני יכולה לתת."

דוגמה טיפולית: הפניה מלווה

במפגש חמישי מטופל בן 41 אומר, כבדרך אגב, שבשבועות האחרונים הוא חושב שלמשפחה שלו היה קל יותר בלעדיו. המטפלת אינה מעמיקה בבירור ואינה שואלת שאלות המשך על כך.

היא אומרת: "אני שמחה שאמרת לי את זה. זה חשוב מדי בשביל שנמשיך כרגיל. אני רוצה להתייעץ היום עם המדריכה שלי, ואשמור איתך קשר. בינתיים, אם יהיה קשה - ער״ן זמינים בכל שעה, 1201." היא מוודאה שיש מי שנמצא איתו בבית הערב.

באותו יום היא מדווחת למדריכה. ההחלטה: הפניה לאבחון בקופת החולים ולא המשך LI-CBT. המטפלת מתקשרת למחרת, מסבירה למטופל מה הוחלט ולמה, ומסייעת בקביעת התור.

היא נשארת בקשר קצר עד למפגש הראשון אצל הגורם החדש, ורק אז נפרדת - בשיחה, לא בהיעלמות. הכול מתועד. זו הפניה מלווה: המטופל לא נותר לבד לרגע, והמטפלת לא חרגה מסמכותה.

טעויות נפוצות של מתמחים

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

הטעות	מה לעשות במקום
להעמיק בבירור כדי "להבין כמה זה רציני".	לעצור, לשקף, ולפנות לצוות ההדרכה באותו היום.
לחכות למפגש ההדרכה הקבוע.	לדווח באותו היום; דגל אדום אינו ממתין ללו"ז.
לומר "זה לא מתאים לי" ולסיים.	להחזיק קשר עד שיש גורם מענה ומועד מפגש.
להבטיח סודיות מוחלטת.	להסביר מראש, כבר במפגש הראשון, את גבולות הסודיות.
להפנות בלי לשתף את המטופל/ת.	לבצע את ההפניה יחד, בשקיפות מלאה.
לא לתעד כי "לא קרה כלום בסוף".	לתעד תמיד: מה נאמר, מתי דווח ומה הוחלט.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- בררו מול צוות ההדרכה מהם גורמי המענה הפעילים באזור הפרקטיקום שלכן, וכתבו רשימה אישית.
- נסחו במילים שלכן ארבעה משפטי המתנה כמו אלה שבפרק.
- תרגלו בזוגות שיחת הפניה מלווה, כולל ההסבר למטופל/ת.
- מלאו טופס דיווח דגל אדום למקרה לימודי, וסמנו את רמת הדחיפות.

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

פרק 41: מפות טיפול - שלד מפגשים לפי סוג הצגה

חיבור לחומרי הקורס

פרק זה מחבר את הכלים שנלמדו בפרקים הקודמים לרצף עבודה. המפות הן שלד גמיש ולא פרוטוקול מחייב: קצב ההתקדמות נקבע לפי המטופל/ת ולפי הנחיות צוות ההדרכה. כל המפות מיועדות למקרים שבתוך גבולות הגזרה של LI-CBT בלבד.

מטרות למידה

- לבנות רצף טיפולי של 6-8 מפגשים ולא רק לבחור כלים בודדים.
- לדעת מה עושים בכל מפגש ומה המטרה שלו.
- לזהות מתי הרצף אינו מתקדם ומה לעשות אז.
- להתאים את המפה למטופל/ת במקום להתאים את המטופל/ת למפה.

מה צריך לדעת?

ההבדל בין מטפל/ת מתחיל/ה למנוסה אינו במספר הכלים אלא ביכולת לסדר אותם ברצף. משתלמת שיודעת לבצע חשיפה ולזהות עיוותי חשיבה, אך אינה יודעת מה בא אחרי מה, תמצא את עצמה מדלגת בין טכניקות ללא כיוון - וזהו אחד הגורמים השכיחים לתקיעות בטיפול קצר מועד.

לכל המפות מבנה משותף: מפגש ראשון מוקדש להיכרות, המשגה והגדרת יעד; המפגשים האמצעיים הם לב ההתערבות ומכילים את העבודה המרכזית; ושני המפגשים האחרונים מוקדשים לגיבוש, מניעת נסיגה וסיום. שיעורי בית נלווים לכל מפגש.

כלל אצבע לניהול הרצף: אם אחרי שלושה מפגשים אין שום שינוי - לא בתפקוד, לא בהתנהגות ולא בהבנה - אין להוסיף עוד טכניקות. עוצרים, בודקים מחדש את ההמשגה ואת התאמת המקרה, ומביאים לסופרויז׳ן.

מפה א: חרדה חברתית

מפגש	מוקד העבודה	שיעורי בית
1	היכרות, המשגה, זיהוי מצבים נמנעים, הגדרת יעד תפקודי.	רישום שני מצבים חברתיים שנמנעו השבוע.
2	פסיכואדוקציה: מעגל החרדה החברתית, תשומת לב עצמית והתנהגויות ביטחון.	זיהוי שלוש התנהגויות ביטחון אישיות.
3	זיהוי הניבוי המפחיד וניסוחו כך שניתן יהיה לבדוק אותו.	יומן מחשבות לאירוע חברתי אחד.
4	בניית מדרג חשיפות; חשיפה ראשונה קלה, בתוך המפגש אם אפשר.	ביצוע הצעד הראשון במדרג.
5	עיבוד החשיפה: מה ניבאת מול מה שקרה; ויתור על התנהגות ביטחון אחת.	חשיפה נוספת ללא אותה התנהגות.
6	העלאת דרגה במדרג; עבודה על ביקורת עצמית שלאחר האירוע.	חשיפה בדרגה גבוהה יותר.
7	גיבוש הלמידה: מה התברר כלא נכון בניבויים.	כתיבת סיכום אישי בשלוש שורות.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

8	מניעת נסיגה, זיהוי סימני חזרה, תוכנית המשך וסיום.	תוכנית תרגול עצמאית לחודש הקרוב.

מפה ב: פוביה ספציפית

מפגש	מוקד העבודה	שיעורי בית
1	היכרות, המשגה, בירור היקף ההימנעות והשפעתה על התפקוד.	רישום מצבים שנמנעו בשבוע.
2	פסיכואדוקציה: כיצד הימנעות משמרת פחד; רציונל החשיפה.	דירוג מצבים לפי עוצמת חרדה.
3	בניית מדרג מפורט; חשיפה ראשונה במפגש.	חזרה על הצעד הראשון פעמיים.
4	חשיפה מודרכת, דרגה 2-3; זיהוי התנהגויות ביטחון.	חשיפה עצמאית יומית.
5	העלאת דרגה; הפחתת התנהגויות ביטחון.	חשיפה ללא סיוע.
6	חשיפה בדרגה גבוהה; הכללה להקשרים שונים.	חשיפה בסביבה חדשה.
7-8	גיבוש, מניעת נסיגה, תוכנית שימור וסיום.	תוכנית תרגול עצמאית.

מפה ג: דאגנות כללית

מפגש	מוקד העבודה	שיעורי בית
1	היכרות, המשגה, מיפוי תחומי הדאגה והשפעתה על השינה והתפקוד.	יומן דאגות - שלושה ימים.
2	הבחנה בין דאגה על בעיה פתירה לדאגה על תרחיש עתידי.	סיווג הדאגות מהיומן לשתי הקטגוריות.
3	טכניקת זמן דאגה: הגדרת מועד קבוע ודחיית דאגות אליו.	תרגול זמן דאגה יומי.
4	פתרון בעיות מובנה לדאגות הפתירות.	יישום צעד אחד מפתרון הבעיות.
5	עבודה על אי-ודאות: קבלת "אני לא יודע" כתשובה אפשרית.	ויתור על התנהגות הרגעה אחת.
6	הפחתת בדיקות חוזרות ובקשות הרגעה מהסביבה.	המשך תרגול והפחתה נוספת.
7-8	גיבוש, מניעת נסיגה, זיהוי סימני חזרה וסיום.	תוכנית אישית להמשך.

מפה ד: דחיינות וירידה בפעילות

מפגש	מוקד העבודה	שיעורי בית
1	היכרות, המשגה, מיפוי הפעילות בפועל מול הפעילות הרצויה.	יומן פעילות - שלושה ימים.
2	הקשר בין פעילות למצב רוח; רציונל האקטיבציה.	המשך יומן עם דירוג הנאה והישג.
3	בחירת שתי פעילויות קטנות ותכנונן ללו"ז קבוע.	ביצוע הפעילויות המתוכננות.
4	טיפול במחסומים: "אין לי כוח", "אעשה כשארגיש טוב יותר".	פעולה לפי לו"ז ולא לפי מצב רוח.
5	פירוק משימה נדחית לצעדים קטנים; כלל חמש הדקות.	התחלת המשימה לחמש דקות בלבד.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

6	הרחבת טווח הפעילויות; הוספת פעילות חברתית או מהנה.	הרחבת הלו"ז השבועי.
7-8	גיבוש, זיהוי סימני נסיגה, תוכנית שימור וסיום.	לו"ז עצמאי לחודש הקרוב.

כשהרצף נתקע

הסימן	מה לבדוק
שיעורי הבית אינם מבוצעים.	האם המשימה קטנה מספיק? האם הרציונל ברור? האם יש התנגדות שלא דוברה?
אין שינוי אחרי שלושה מפגשים.	לחזור להמשגה - ייתכן שהיעד או ההבנה של הקושי שגויים.
המטופל/ת מביא/ה נושא חדש בכל מפגש.	לתקף, לרשום, ולחזור ליעד המוסכם בעדינות ובעקביות.
החשיפה אינה מפחיתה את הניבוי.	לבדוק אם נותרו התנהגויות ביטחון סמויות.
מתגלה מורכבות שלא זוהתה באינטייק.	לעצור, לא להמשיך לבד, ולהביא לסופרויז'ן.

תרגול: יישום בכיתה ובפרקטיקום

- בחרו מקרה לימודי והתאימו לו אחת המפות, כולל שינויים שנדרשו.
- תכננו את שלושת המפגשים הראשונים במלואם, כולל שיעורי בית.
- זהו במפה שבחרתם היכן הייתם צפויים להיתקע, ומה הייתם עושים.
- הציגו בסופרויז'ן מפה שבניתן וקבלו עליה משוב.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

נספחים: טפסים, דפי עבודה ותבניות שימוש

הנספחים נועדו לשימוש לימודי ופרקטיקומי. יש להתאים אותם לנהלי המוסד, לחוק, להדרכה ולצרכי האוכלוסייה.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

נספח א: טפסים קליניים בסיסיים

טופס אינטייק מלא

שדה	למילוי
שם/קוד מטופל ללא פרטים מזהים בהגשה	
גיל	
מסגרת/תפקיד	
סיבת פנייה במילים של המטופל/ת	
דוגמה עדכנית מהשבוע האחרון	
תסמינים מרכזיים	
תפקוד בבית/עבודה/לימודים	
קשרים ותמיכה	
היסטוריה טיפולית/אבחונית רלוונטית	
תרופות/מצב רפואי רלוונטי	
סיכון: אובדנות/פגיעה עצמית/אלימות/פגיעה בקטינים	
כוחות ומשאבים	
מטרת טיפול ראשונית	
הערכת התאמה ל-LI-CBT	
החלטה: ממשיכים/מתייעצים/מפנים	

טופס הסכמה מדעת - שלד

שדה	למילוי
מטרת התהליך	
משך ומבנה מפגשים	
תפקיד המטפל/ת ותפקיד המטופל/ת	
תרגול בין מפגשים	
סודיות וחריגיה	
תיעוד ושמירת מסמכים	
שימוש בהדרכה/סופרויז'ן תוך שמירת חיסיון	
ביטול/איחור/תקשורת בין מפגשים	
חתימת מטופל/ת	

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

חתימת מטפל/ת	
תאריך	

טופס הערכת התאמה ל-LI-CBT

שדה	למילוי
הבעיה ממוקדת וברורה	
חומרה קלה עד בינונית	
תפקוד בסיסי שמור יחסית	
אין סיכון גבוה פעיל	
אין פסיכוזה/מאניה/התמכרות חמורה/הפרעת אכילה חמורה	
יש מוטיבציה לתרגול בית	
ניתן להגדיר מטרה מדידה	
קיימת אפשרות להדרכה	
החלטה ונימוק	

טופס דיווח דגלים אדומים לצוות ההדרכה

שדה	למילוי
מחשבות אובדניות	
תיאור עובדתי של מה שנאמר/נצפה	
מתי ולמי דווח בצוות ההדרכה	
פגיעה עצמית	
אלימות כלפי אחרים	
פגיעה/סיכון לקטינים	
פסיכוזה/בלבול מציאות	
מאניה/היפומאניה	
שימוש חמור בחומרים	
טראומה פעילה או מורכבת	
הנחיות שהתקבלו מצוות ההדרכה	
עם מי התייעצתי	
תיעוד המשך	

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

נספח ב: דפי עבודה למטופלים

דף עבודה: מודל אפר"ת / אמ"ת

בחר/י אירוע אחד מהשבוע ופרק/י אותו לרכיבים.

אירוע	מחשבה	רגש ועוצמה	גוף	התנהגות	תוצאה

יומן מחשבות

מטרת הדף לזהות מחשבות אוטומטיות ולנסח מחשבה מאוזנת יותר.

מצב	מחשבה אוטומטית	רגש 0-100	ראיות בעד	ראיות נגד	מחשבה מאוזנת	רגש אחרי

טבלת עיוותי חשיבה

סמן/י איזה דפוס חשיבה הופיע.

המחשבה	עיוות אפשרי	שאלה סוקראטית	אפשרות נוספת

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

חץ אנכי

בחר/י מחשבה ושאל/י: אם זה נכון, מה זה אומר עליי?

מחשבה	אם זה נכון...	מה המשמעות?	אמונה עמוקה אפשרית

מדרג חשיפות

דרג/י מצבים לפי עוצמת חרדה 0-100.

מצב חשיפה	ניבוי מפחיד	SUDS לפני	התנהגויות ביטחון להפחית	תוצאה/למידה

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

תכנון חשיפה

מלא/י לפני ביצוע חשיפה.

מה אעשה?	מתי ואיפה?	מה אני מנבא/ת שיקרה?	חרדה צפויה	מה לא אעשה כדי לברוח?	איך אדע שהצלחתי?

סיכום חשיפה

מלא/י לאחר ביצוע החשיפה.

מה עשיתי בפועל?	חרדה בתחילה	חרדה בסוף	מה קרה בפועל?	מה למדתי?	הצעד הבא

ניטור פעילות לדיכאון

מלא/י לאורך השבוע. דרג/י הנאה ושליטה 0-10.

יום/שעה	פעילות	הנאה 0-10	שליטה 0-10	מצב רוח לפני	מצב רוח אחרי

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

תכנון פעילות שבועי

בחר/י פעולות קטנות, מדידות ומוגדרות בזמן.

יום	פעולה קטנה	מתי	עם מי	מחסום צפוי	פתרון

זמן דאגה

רשום/י דאגות במהלך היום וחזור/י אליהן בזמן הדאגה שנקבע.

דאגה	פתירה/לא פתירה	פעולה אפשרית	זמן לביצוע	מה אשחרר כרגע?

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

יומן שינה

למילוי במשך שבוע לפחות.

יום	שעת כניסה למיטה	זמן הירדמות משוער	יקיצות	שעת קימה	קפאין/מסכים/ דאגות	הערות

מפת ערכים ופעולה מחויבת

בחר/י ערך אחד והפוך/י אותו לפעולה קטנה.

תחום חיים	ערך חשוב	מה מרחיק אותי?	מה מקרב אותי?	פעולה השבוע	מתי בדיוק?

תוכנית מניעת נסיגה

למילוי בסיום טיפול.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

סימני אזהרה מוקדמים	כלי שעוזר לי	אדם שאפנה אליו	פעולה תוך 24 שעות	מתי לבקש עזרה מקצועית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

נספח ג: תבניות לפרקטיקום ולסופרויז'ן

טופס פתיחת מקרה לפרקטיקום

שדה	למילוי
קוד מטופל/ת	
גיל	
סיבת פנייה	
מדדי בסיס	
פורמולציה ראשונית	
מטרת חמס"ה	
בדיקת סיכון	
בדיקת התאמה ל-LI-CBT	
אישור מדריך/ה	
תאריך תחילת טיפול	

תבנית רישום מפגש

שדה	למילוי
מספר מפגש ותאריך	
מדידה/מצב נוכחי	
סקירת משימת בית	
מוקד המפגש	
התערבות שבוצעה	
תגובות/למידה	
משימת בית חדשה	
סיכון/דגלים אדומים אם רלוונטי	
שאלת הדרכה	

תבנית הצגת מקרה לסופרויז'ן

שדה	למילוי
רקע קצר	
סיבת פנייה	

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

בעיה במונחים התנהגותיים	
מדדים	
פורמולציה	
מטרות	
התערבויות שבוצעו	
מה עובד	
מה תקוע	
שאלת הדרכה ממוקדת	

דוח סיום טיפול

שדה	למילוי
מספר מפגשים	
מטרות שהוגדרו	
מדדים בתחילה ובסיום	
התערבויות מרכזיות	
התקדמות תפקודית	
כלים שהמטופל/ת לוקח/ת	
תוכנית מניעת נסיגה	
המלצות להמשך	

חתימה דיגיטלית

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

נספח ד: העבודה המסכמת - שלד ומחוון

מס'	רכיב בעבודה	מה נדרש
1	פתיחה וחיסיון	אין פרטים מזהים. הסבר קצר על בחירת המקרה.
2	אינטייק ותיאור הבעיה	בעיה מרכזית, תפקוד, רקע רלוונטי, כוחות וסיכון.
3	הערכת התאמה ל-LI-CBT	נימוק התאמה וגבולות גזרה.
4	מדדים	PHQ-9/GAD-7 או מדדים תפקודיים, לפי התאמה.
5	פורמולציה	אפר"ת, גורמים משמרים, אמונות/הימנעות.
6	מטרות טיפול	מטרות חמס"ה/SMART ברורות.
7	מהלך טיפול	מה נעשה בכל שלב ולמה.
8	התמודדות עם תקיעות	התנגדות, אי ביצוע משימות, שינוי תוכנית.
9	תוצאות וסיום	שינוי במדדים, תפקוד, סיכום ומניעת נסיגה.
10	רפלקציה מקצועית	למידה אישית, דילמות, מה להמשך.

מחוון הערכה מוצע

תחום	משקל	פירוט
אינטייק והערכת התאמה	15%	איסוף מידע רלוונטי, גבולות גזרה וסיכון.
פורמולציה	20%	קשר ברור בין אירוע, מחשבות, רגשות, גוף, התנהגות וגורמים משמרים.
בחירת התערבויות	20%	התערבויות תואמות פורמולציה ומדדים.
מדידה ותוצאות	15%	שימוש במדדים וניתוח שינוי.
כתיבה קלינית	15%	שפה מקצועית, תמציתית ומכבדת.
רפלקציה	15%	למידה אישית ודילמות מקצועיות.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

נספח ה: ארגז משפטים למטפל/ת

מצב	משפט אפשרי
פתיחה	"אני מציע/ה שננסה להבין יחד איך הקושי עובד, ואז נבחר צעד קטן לתרגול השבוע."
נרמול	"הרבה אנשים חווים תגובה כזו כשהמערכת שלהם מזהה סכנה, גם אם בפועל אין סכנה מיידית."
תיקוף	"זה נשמע ממש מכאיב. הגיוני שהגוף שלך הגיב בעוצמה."
חזרה למבנה	"חשוב לי לתת מקום למה שעולה, ובמקביל לחזור למטרה שהגדרנו כדי שנוכל להתקדם."
שיעורי בית	"התרגול בבית הוא המקום שבו המוח לומד משהו חדש, לא מבחן הצלחה."
חשיפה	"אנחנו לא עושים את זה כדי להפחיד אותך, אלא כדי לבדוק בעדינות מה באמת קורה כשאת/ה נשאר/ת במצב."
הפניה	"אני חושב/ת שמגיע לך מענה רחב יותר מזה שהמסגרת הזו יכולה לתת כרגע, ולכן נכון לערב גורם מתאים."
סיום	"בוא/י נסכם מה למדת, איך תזהה/י סימני חזרה ומה תעשה/י בצעד הראשון."

חתימה דיגיטלית
היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

נספח ו: מקורות מקצועיים וביבליוגרפיה נבחרת

המקורות שלהלן שימשו להשלמות המקצועיות ולבניית השפה הקלינית. יש להתייחס אליהם כמקורות לימוד, לא כתחליף להכשרה, הדרכה או הנחיות מקומיות מחייבות.

מקור	שימוש בחוברת
APA	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR), 2022.
APA	About DSM-5-TR and DSM history, American Psychiatric Association.
NICE NG222	Depression in adults: treatment and management. NICE guideline NG222, 2022; reviewed 2026.
NICE CG113	Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management. NICE clinical guideline CG113.
NICE CG159	Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment. NICE clinical guideline CG159.
NHS	NHS Talking Therapies and guided self-help based on CBT principles.
WHO mhGAP	WHO Mental Health Gap Action Programme and mhGAP Intervention Guide for non-specialized health settings.
PHQ-9 / GAD-7	Scoring and interpretation resources from University of Washington / Pfizer-authorized materials; use institutional authorized forms.
Beck	Beck, J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond.
Hayes, Strosahl & Wilson	Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change.
Martell, Dimidjian & Herman-Dunn	Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide.
Clark & Wells / Heimberg	CBT models for social anxiety and exposure-based work.
ברנס, ד׳ (2001)	בוחרים להרגיש טוב. הוצאת פוקוס - עזרה עצמית קוגניטיבית למטופלים (ביבליוגרפיה בסיסית של התוכנית).
בק, ג׳ (2014)	טיפול קוגניטיבי-התנהגותי: מבוא למטפלים. הוצאת אח - המהדורה העברית של Basics and Beyond.
קאר, א׳ (2006)	עבודה טיפולית עם ילדים, בני נוער ומשפחות: מדריך קליני. הוצאת אח.
Stallard, P. (2002)	Think Good - Feel Good: A Cognitive Behaviour Therapy Workbook for Children and Young People. Wiley - דפי עבודה לילדים ונוער.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

חואן, ק' (2020)	הארנב הקשיב. הוצאת תכלת - פסיכואדוקציה והכלה רגשית בעבודה עם ילדים והורים.
Karpman, S. (1968; 2014)	משולש הדרמה וניתוח תסריטים - הבנת דפוסי יחסים בברית הטיפולית ובהתנגדויות.
פואה, יאדין וליכנר (2014)	החלמה מטראומה: מדריך טיפולי לחשיפה ממושכת. הוצאת דיונון - להעמקה תאורטית בלבד; טראומה מחוץ לגבולות הגזרה של LI-CBT.
Barlow, D. H., et al. (2017)	Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders. Oxford University Press.
Chorpita & Weisz (2009)	MATCH-ADTC - פרוטוקול מודולרי מבוסס ראיות לילדים: חרדה, דיכאון, טראומה ובעיות התנהגות.

הערת עדכון מקצועי

בחומרי הקורס המקוריים מופיע DSM-5. בחוברת עודכן הניסוח ל-DSM-5-TR, המהווה את תיקון הטקסט של DSM-5 שפורסם בשנת 2022. עם זאת, החוברת אינה כוללת קריטריונים אבחוניים מלאים ואינה מיועדת לאבחון עצמאי.

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

נספח ז: דפים למטופל/ת - להדפסה ולמסירה ביד

איך משתמשים בנספח הזה

הדפים הבאים כתובים בשפה פשוטה ופונים ישירות למטופל/ת. אפשר להדפיס דף בודד ולתת אותו בסוף מפגש. הדפים אינם מחליפים הסבר בעל פה: תמיד מסבירים קודם, ממלאים דוגמה אחת יחד, ורק אז שולחים הביתה.

דף 1: מה קורה לי? (אירוע - מחשבה - רגש - התנהגות)

כשמשהו מציק לנו, קורים ארבעה דברים כמעט באותו רגע, וקשה להפריד ביניהם. הדף הזה עוזר לפרק את מה שקרה לחלקים. אין תשובות נכונות או לא נכונות - פשוט כתבו מה שהיה.

מה קרה?	מה עבר לי בראש?	מה הרגשתי? (0-10)	מה עשיתי?

שאלה לסיום: האם המחשבה שעברה לכם בראש הייתה עובדה, או פירוש אפשרי אחד מתוך כמה?

דף 2: המחשבות שחוזרות אליי

לפעמים אותה מחשבה חוזרת שוב ושוב ומרגישה כמו אמת מוחלטת. הדף הזה עוזר לבדוק אותה, בלי להתווכח עם עצמכם ובלי להכריח את עצמכם "לחשוב חיובי".

המחשבה שחוזרת אליי:

מה גורם לי להאמין לה?

מה בכל זאת לא מסתדר איתה? (משהו שקרה ולא מתאים לה)

מה הייתי אומר/ת לחבר/ה טוב/ה שהיה/הייתה חושב/ת ככה?

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

ניסוח מאוזן יותר, שגם נכון וגם קצת יותר נוח:

דף 3: הצעדים שלי - מדרג אישי

כשמשהו מפחיד, הנטייה הטבעית היא להתרחק ממנו. זה עוזר לרגע, אבל בטווח הארוך הפחד גדל. במקום לקפוץ למים העמוקים, בונים סולם ועולים בו שלב-שלב. כתבו ליד כל שלב כמה הוא מלחיץ, מ-0 עד 10.

השלב	כמה מלחיץ (0-10)	מתי אנסה	איך היה בפועל
.1			
.2			
.3			
.4			
.5			

חשוב: המטרה אינה שלא תרגישו כלום. המטרה היא לגלות שאתם מסוגלים - גם כשלא נעים.

דף 4: השבוע שלי

מצב הרוח והפעילות משפיעים זה על זה. כשעושים פחות, מרגישים פחות טוב; וכשמרגישים פחות טוב, מתחשק לעשות עוד פחות. הדף הזה עוזר לצאת מהמעגל. תכננו מראש - ואז בצעו לפי התוכנית, גם אם ברגע האמת לא מתחשק.

יום	מה תכננתי	ביצעתי?	איך הרגשתי אחרי (0-10)
ראשון			
שני			
שלישי			
רביעי			
חמישי			
שישי			
שבת			

דף 5: רגע של עצירה - כלים לשעת לחץ

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

כשהגוף נכנס ללחץ, קשה לחשוב. שלושת הכלים הבאים קצרים ואפשר לעשות אותם בכל מקום. הם לא נועדו לגרום ללחץ להיעלם, אלא לעזור לכם לעבור אותו.

• נשימה מאטה: שאיפה בספירה של 4, החזקה 2, נשיפה ארוכה בספירה של 6. חמש פעמים. הנשיפה הארוכה היא העיקר.

• קרקוע 5-4-3-2-1: חמישה דברים שאתם רואים, ארבעה שאתם שומעים, שלושה שאתם נוגעים בהם, שניים שאתם מריחים, אחד שאתם טועמים.

• הרפיית שרירים: כווצו את כפות הידיים חזק לחמש שניות, ואז שחררו לגמרי. שימו לב להבדל. חזרו עם הכתפיים.

מתי אני מתכוון/ת להשתמש בכלים האלה השבוע?

דף 6: מה למדתי - לסיום התהליך

הדף הזה נשאר אצלכם. כשיהיה קשה שוב - וזה קורה לכולם - הוא יזכיר לכם מה כבר עבד.

הקושי שאיתו הגעתי:

מה השתנה מאז:

שלושת הדברים שהכי עזרו לי:

סימנים שיגידו לי שהקושי חוזר:

מה אעשה אם זה יקרה (הצעד הראשון):

למי אפנה אם אצטרך עזרה:

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

נספח ח: מפת מיומנויות לפרקטיקום - הערכה עצמית והדרכה

איך משתמשים בנספח הזה

המפה מיועדת לשימוש כפול: המשתלמת מסמנת לעצמה היכן היא נמצאת, והמדריכה משתמשת בה בסופרויז'ן כדי למקד את העבודה. המעבר בין השלבים אינו אוטומטי ואינו תלוי במספר השעות בלבד - הוא נקבע יחד עם צוות ההדרכה. סימון "עדיין לא" אינו כישלון; הוא מפה של מה שנותר ללמוד.

סולם הסימון

סימון	משמעות
עדיין לא	טרם התנסיתי, או שאיני יודעת איך לעשות זאת.
בליווי	אני מבצעת כשהמדריכה מכוונת או נוכחת.
עצמאית	אני מבצעת לבד, ומביאה לסופרויז'ן לעיבוד.

שלב מוקדם: מפגשים ראשונים

המיומנות	עדיין לא	בליווי	עצמאית
לפתוח מפגש ראשון ולהסביר מהו LI-CBT ומה הוא אינו.			
להסביר סודיות ואת גבולותיה, כולל מתי אשתף את ההדרכה.			
לבצע אינטייק ממוקד ולאסוף מידע רלוונטי בלי לחקור.			
לזהות התאמה לגבולות הגזרה, ולומר בקול כשמשהו אינו מתאים.			
לזהות דגל אדום ולדווח עליו באותו היום.			
להעביר שאלון הערכה בפתיחה ולהסביר את מטרתו.			
לנסח יעד טיפולי אחד, קונקרטי ומדיד, יחד עם המטופל/ת.			

שלב אמצעי: לב ההתערבות

המיומנות	עדיין לא	בליווי	עצמאית
לבנות המשגה קוגניטיבית-התנהגותית ולהציג אותה למטופל/ת בשפה פשוטה.			
להעביר פסיכואדוקציה מותאמת, בלי הרצאה ובלי ז'רגון.			

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il

לנהל תשאול סוקראטי בלי לשכנע ובלי להתווכח.			
להנחות מילוי יומן מחשבות ולעבד אותו במפגש.			
לבנות מדרג חשיפות ולנהל חשיפה ראשונה בתוך המפגש.			
לזהות התנהגויות ביטחון ולעבוד על ויתור הדרגתי עליהן.			
לתכנן אקטיבציה התנהגותית ולהתמודד עם מחסומים.			
לתת שיעורי בית שמתאימים בגודלם, ולעבד אי-ביצוע בלי ביקורת.			
לשמור על מבנה המפגש גם כשעולה תוכן חדש ומושך.			
להתמודד עם התנגדות בלי להיגרר לעימות או לוויתור.			

שלב מתקדם: רצף, סיום וזהות מקצועית

המיומנות	עדיין לא	בליווי	עצמאית
לתכנן רצף של 6-8 מפגשים ולנהל אותו לאורך זמן.			
לזהות תקיעות בטיפול, לעצור ולחזור להמשגה.			
להתאים התערבות למציאות ביטחונית מתמשכת.			
לבצע הפניה מלווה שאינה נחווית כנטישה.			
לנהל סיום טיפול ולבנות תוכנית מניעת נסיגה.			
לכתוב דוח טיפול מקצועי ותמציתי.			
להציג מקרה בסופרויז'ן בצורה מובנית.			
לזהות את השפעת המצב האישי שלי על העבודה, ולהביא זאת להדרכה.			

סיכום תקופתי

תאריך	מיומנויות שהתקדמו	מוקד לתקופה הבאה	חתימת מדריכה

היחידה להתפתחות מקצועית במכללה האקדמית חמדת, קרית החינוך שדות-נגב, ת"ד 412 נתיבות 8771302
08-9937670 Huz@hemdat.ac.il www.hemdat.ac.il