



# 'מחברים גוף ונפש' - ממעבדת המחקר לחדר הטיפולים

20-21.10.2022 | חמישי - שישי | מלון 'דניאל' הרצליה

תכנית יום חמישי - 20.10.2022

09:00-09:15 **ברכות**

ד"ר יעקב ועזרא וד"ר יוסי מאירסון | יו"רים משותפים של האגודה

**The effects and mechanisms of psychological treatments for pain management**

Mark P. Jensen, PhD

09:15-09:55 **הרצאת פתיחה**

**What is the relationship between pain and emotion?**

Dr. Gadi Gilam, PhD

09:55-10:35 **הרצאת מליאה**

10:35-10:45 **הפסקה**

**Autoimmune Disorders: A Psychosomatic Perspective**

Moshe Torem M.D

10:45-11:25 **הרצאת מליאה**

11:25-11:45 **הפסקה**

11:45-13:30 **הרצאות TED**

1. חידושים במחקר בפסיכוסומטיקה בילדים ונוער - ד"ר חנה ויסמן

2. תיאורית אינטגרצית רמזים מוטיבציונית וחרדת בריאות - ד"ר עידית שלו

3. זה לא רק TMD, זה TMD - להפסיק להביט בלסת ולהתחיל להביט במטופל - ד"ר גלעד וסרמן

4. מודל חדש לטיפול בכאבי גב תחתון - ENHANCED TRANSTHEORETICAL MODEL INTERVENTION - ד"ר רוני גולדשטיין

5. טיפול היפרבארי בתא לחץ באנשים עם פוסט קורונה - ד"ר רן שורר

6. ניתוח כלכלי-פסיכו-סוציאלי: טיפולי גוף-נפש רב תחומיים במטופלים עם תלונות רפואיות בלתי-מוסברות - ד"ר עודד המרמן

7. מה הקשר בין פסיכוסומטיקה לבין מגדר ופמיניזם? - ד"ר ליאור שחר

13:30-14:30 **ארוחת צהריים**



# 'מחברים גוף ונפש' - ממעבדת המחקר לחדר הטיפולים

תכנית יום חמישי - 20.10.2022

חלוקה לסדנאות קליניות 14:30-17:30

**\*\*Ego state therapy and additional hypnotic approaches  
in the treatment of psychosomatic syndromes and symptoms**  
Susana Carolusson & Joseph Meyerson

**סדנה מספר 1**

**Hypnotic Management of Chronic Pain**  
Mark Jensen

**סדנה מספר 2**

**The workshop's main topic will be updated soon**  
Alla Landa

**סדנה מספר 3**

**"יש לי חור בלב בצורה שלך" - אבל ואובדן בפסיכוסומטיקה**  
ד"ר אביטל גרשפלד ליטוין

**סדנה מספר 4**

**גיל המעבר: העשור הפסיכוסומטי בחיי האישה**  
ענבר פריד צאיג ו-הילה נוימן ליגום

**סדנה מספר 5**

**גוף- נפש- כאב- ותנועה**  
ד"ר גילי עופר ביאלר

**סדנה מספר 6**

**פסיכולוגיה של הכאב במעגל החיים הנשי -**  
תיאוריה וכלים לטיפול  
דפי רהב הס וניצן ברנשטיין

**סדנה מספר 7**

**דיסוציאציה נשלטת: הרכבת ארגז כלים טיפוליים**  
ד"ר איתן אברמוביץ'

**סדנה מספר 8**

**"סיפורים מרפאים": שימוש במטאפורות וסיפורים להבנה**  
רב-מימדית של המטופל  
ד"ר מירה אציל

**סדנה מספר 9**

\*\*סדנה מספר 1 תתקיים בין השעות 11:45-13:30 - משתתפים בסדנה זו לא יוכלו לקחת חלק בהרצאות ה-Ted

**הפסקת קפה 17:30-18:00**

**ערב חברתי - הופעת תיאטרון פלייבק + כיבוד 18:00-19:30**

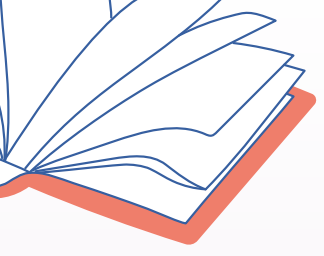




# 'מחברים גוף ונפש' - ממעבדת המחקר לחדר הטיפולים

תכנית יום שישי - 21.10.2022

	<b>ארוחת בוקר</b>	08:00-09:00
<b>Developmental Theory of Centralized Pain/Somatic Symptoms Distress: Translational research and clinical implications</b> Dr. Alla Landa	<b>הרצאת פתיחה</b>	09:00-09:40
	<b>הרצאת מליאה</b>	09:40-10:10
<b>האם המוח זוכר את התגובה החיסונית?</b> ד"ר הילה אזולאי דבי		
	<b>חלוקה לסדנאות קליניות</b>	10:10-13:10
<b>Mind-Body Interventions for treating autoimmune disorders</b> Moshe Torem M.D	<b>סדנה א'</b>	
	<b>סדנה ב'</b>	
<b>פסיכוסומטיקה ו-ACT</b> ד"ר אורנה שטר		
<b>מודל מחלה/אי-מחלה: טיפול במצבים פסיכוסומטיים</b> ד"ר שאול נבון	<b>סדנה ג'</b>	
<b>שימוש בהיפנוזה במטופל הפסיכוסומטי - יצירת שינוי, מתן שליטה והעמקת תובנה</b> ד"ר יעקב עזרא	<b>סדנה ד'</b>	
<b>הפרעות 'הרצף הסומטופורמי' - מודל אבחון וטיפול בצוות רב מקצועי שיקומי</b> דפנה אשכנזי	<b>סדנה ה'</b>	
<b>טיפול אינטגרטיבי, מבוסס מנטליזציה וחמלה עצמית לנשים עם אנדומטריוזיס</b> ד"ר דנה לסרי	<b>סדנה ו'</b>	
<b>'מישוש רגשי' (emotional palpation) והיבטים בינאישיים בתסמינים פסיכוסומטיים</b> ד"ר אורי גנור	<b>סדנה ז'</b>	
<b>בין עונג למשבר</b> ד"ר דורית פז	<b>סדנה ח'</b>	
	<b>הפסקה + כיבוד קל</b>	13:10-13:30
<b>רפואה רגישת טראומה</b> ד"ר דפנה ערמון	<b>הרצאת סיום</b>	13:30-14:15
	<b>דברי סיום</b>	14:15-14:30
ד"ר יעקב ועזרא וד"ר יוסי מאירסון   יו"רים משותפים של האגודה		



## The effects and mechanisms of psychological treatments for pain management

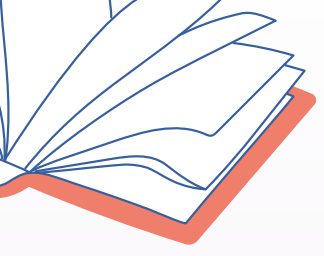
Mark P. Jensen, PhD

---

**יום חמישי - 20.10.2022 | 09:15-09:55**

This talk will present the findings from two recently completed randomized clinical trials examining different psychological treatments for chronic pain. The first trial examined the effects and mechanisms of individual treatment with cognitive therapy, self-hypnosis training focusing on pain reduction, self-hypnosis training focusing on changing maladaptive thoughts about pain (hypnotic cognitive therapy), and a pain education control condition, in 173 individuals with chronic pain. The second study examined the effects and mechanisms of group therapy treatment with training in mindfulness meditation, training in self-hypnosis training, and a pain education control condition in 308 individuals with chronic pain. In both studies, outcome variables included measures of pain intensity and depression; anxiety was also assessed as an outcome variable in the second study. Potential treatment mediators (e.g., pre- and post-treatment measures of pain-related beliefs, pain-related cognitive processes, and EEG-assessed brain activity) and moderators (e.g., pre-treatment measures of pain-related beliefs, pain-related cognitive processes, and brain activity) were also assessed in both studies. The talk will present the findings with respect to the relative efficacy of the treatments for reducing pain and improving psychological function, as well as to identify the factors that would help us understand how the treatments work (treatment mediators) and for whom they work (treatment moderators). The talk will end by discussing the implications of the findings for enhancing treatment efficacy; specially, by targeting the most important treatment mediators and by improving patient-treatment matching.

**Mark P. Jensen, PhD**, is a professor and is the Vice Chair for Research in the Department of Rehabilitation Medicine, University of Washington. Dr. Jensen received his PhD from Arizona State University, and his postdoctoral training at the Multidisciplinary Pain Center, University of Washington Medical Center. His research program focuses on understanding the effects and mechanisms of psychological pain interventions. He has published over 700 articles and chapters, and has authored or edited 11 books. Dr. Jensen is a Fellow of the American Psychological Association, and has received numerous awards for his scientific contributions, including the Clark L. Hull Award for Scientific Excellence in Writing on Experimental Hypnosis and the American Psychological Association Division 30 Award for Distinguished Contributions to Professional Hypnosis. He was also the Editor-in-Chief for the Journal of Pain for 12 years, from 2010 to 2022.



# על ההרצאות

## What is the relationship between pain and emotion?

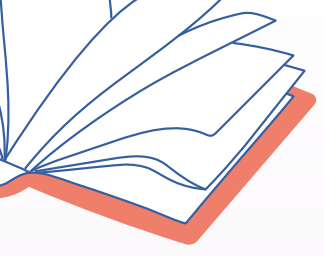
Dr. Gadi Gilam, PhD

---

**יום חמישי - 20.10.2022 | 09:55-10:35**

In this talk I will retrace the conceptual, mechanistic, and clinical relationships between pain and emotions, illustrated through examples of empirical research focused on the cognitive neurosciences. Highlighting the inherent and complex connection between these two constructs emphasizes the value of bridging the pain and emotion research and clinical communities.

**Dr. Gadi Gilam** has recently joined the Institute of Biomedical and Oral Research, Faculty of Dental Medicine, Hebrew University of Jerusalem as an Assistant Professor, and director of the translational Social Cognitive and Affective Neuroscience (tSCAN) lab. The lab's primary research focuses on the causes, consequences, and prevention of human suffering related to affective states, such as pain and anger, as they manifest at the intersection of psychopathological and chronic pain conditions. To address these issues, the lab uses a combination of methods from cognitive neuroscience, experimental psychology, and health informatics, while integrating perspectives from emotion science, social psychology, and pain medicine.



## **Autoimmune Disorders: A Psychosomatic Perspective**

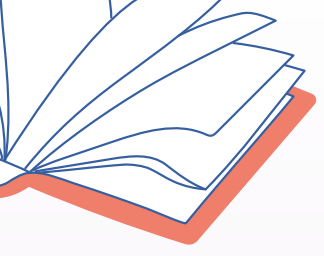
Moshe Torem M.D

---

**יום חמישי - 20.10.2022 | 10:45-11:25**

For many years Western Medicine has conceptualized the immune system to be separate and independent from the central nervous system. However, significant scientific advances and research discoveries in the past several decades have provided new evidence that the immune system does interact with the central nervous system with mutual influence. This lecture provides a review of autoimmune disorders from a psychosomatic perspective. Moreover, it also provides the rationale and guidance for employing mind-body interventions to promote healing and better therapeutic outcomes in achieving a faster and enduring remission for patients with an autoimmune disorder.

**Dr. Moshe Torem** is a senior psychiatrist & psychotherapist with special training in Psychosomatic Medicine. He is a distinguished life fellow of the American Psychiatric Association, a Life Fellow and former President of the American society of Clinical Hypnosis. He is a former President of the International society for the study of Trauma & Dissociation. He is also a Professor of Psychiatry at Northeast Ohio Medical University. Dr. Torem has published numerous articles and book chapters in the field of Psychiatry, Psychotherapy, Mind-Body Integrative Medicine, Hypnosis, and Behavioral Sciences. He is certified by the American Board of Psychiatry and Neurology and has many years of experience in clinical work. In addition, he has provided lectures and workshops in the USA, Israel, and other countries covering the topics of psychotherapy, mind-body integrative therapeutic interventions, hypnosis, guided imagery, and future focused interventions.



## **Developmental Theory of Centralized Pain/Somatic Symptoms Distress: Translational research and implications for treatment**

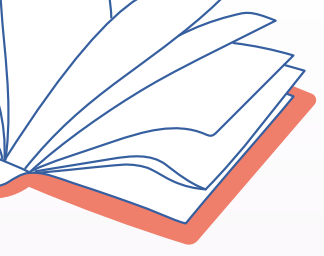
Alla Landa

---

**יום שישי - 21.10.2022 | 09:00-09:40**

Somatic Symptoms (including centralized chronic pain) are highly prevalent, debilitating conditions with paucity of effective treatments. There is an urgent need to uncover their etiologic mechanisms. In a large subgroup of patients, a disease or injury causing symptoms cannot be identified or the heightened reactivity to emotional distress is associated with exacerbation of symptom severity and duration. Based on the integration of translational research findings - animal and human studies in developmental neuroscience, social-cognitive-affective neuroscience, psychoneuroimmunology, genetics, epigenetics, clinical psychology, and treatment studies, -- presenter formulated the Developmental Theory of Predisposition to Somatic Symptoms/Centralized Chronic Pain (CCP) (Landa et al., 2012), which proposes mechanisms of pathogenesis and symptom maintenance in this disorder. Multiple lines of evidence show that interpersonal distress is associated with chronic pain and shares genes, neural circuits, neurotransmitters and immune markers with pain system. Development of this shared system in non-optimal early interpersonal environment may predispose a person to CCP, ultimately leading to heightened sensitivity to pain and interpersonal distress and to problems with their differentiation and regulation. After a theory, model and prior research overview, the data from multilevel methodology studies supporting this theory will be presented as well as implications of this theory for the treatment of these conditions.

**Dr. Alla Landa** is a clinical psychologist who specializes in psychosomatics. The research of her Developmental Psychosomatics Lab at Columbia University Medical Center's Department of Psychiatry bridges psychology, psychoanalysis, neuroscience, and psychoneuroimmunology, and is focused on the interface of emotion regulation, interpersonal well-being and physical health, with the goal of uncovering etiology of psychosomatic distress and developing new, effective treatments. Other studies target developing programs that help with emotional distress in the context of medical conditions. Dr. Landa also conducts psychotherapy in private practice and is a founder and Director of the annual Columbia Psychosomatics Conferences at CUMC that has been engaging a multidisciplinary group of researchers and clinicians from around the world.



# על ההרצאות

## האם המוח זוכר את התגובה החיסונית?

ד"ר הילה אזולאי דבי

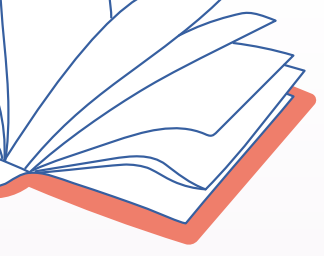
---

**יום שישי - 21.10.2022 | 09:40-10:10**

מחשבות ורגשות עשויים להשפיע על הפיסיולוגיה שלנו ועל יכולתו של גופנו להתמודד עם מחלות. כך לדוגמא ניתן לראות עלייה בשכיחות של מחלות בעקבות מצבי סטרס, מחלות על רקע פסיכוסומטי או מנגד הטבה במצב בריאותי של מטופלים המקבלים תרופת פלסיבו. למרות שהקשר הזה מוכר לנו מחיי היום יום, המנגנונים הביולוגיים העומדים בבסיס הקשר הזה אינם ידועים. בהרצאה זו אתמקד במעורבות של המח בוויסות של התגובה החיסונית ההקפית ואתייחס לשאלה כיצד המח מעריך ומייצג את מצב מערכת החיסון שאת פעילותה הוא מבקר.

ד"ר הילה אזולאי-דבי, בעלת דוקטורט בביוטכנולוגיה מהטכניון, מנהלת את מעבדתה של פרופ' אסיה רולס בפקולטה לרפואה בטכניון.





# על ההרצאות

## רפואה רגישת טראומה

ד"ר דפנה ערמון

**יום שישי - 21.10.2022 | 13:30-14:15**

הצעה לפרקטיקה רפואית שלוקחת בחשבון את ההשפעות של הטרומה המינית על הגוף, על הנפש ועל בריאות האדם. לטרומה, התעללות ופגיעה מינית במהלך החיים השפעה מכרעת על בריאות נפשית וגופנית. שיעור האנשים שחוו טראומה בילדותם ובהמשך במהלך חייהם הוא כה גבוה שיש שרואים בו את הגורם מספר אחת לתחלואה באדם. הזכרון הגופני של הטרומה יחד עם ההשפעות הגופניות של סטרס כרוני הם חלק מהגורמים לתסמינים סומטיים שונים במי שעברו טראומות בחייהם. בקרב אנשים שחוו אלימות ופגיעה בחייהם קיימים כאלו שנמנעים ונמנעות מצריכת שירותי בריאות לעומת אלו שצורכים וצורכות אותם ביתר. בשני המקרים אנשים אלו סובלים מתחלואה גבוהה מהמוצע.

המפגש בין אדם שחווה טראומה בין אישית לבין שירותי הבריאות עלול לשחזר אספקטים טראומטיים ולעודד הימנעות או, לחלופין, להוות מפגש מרפא ומעצים. החוויה היא הדדית בין צרכני השירות לנותני השירות הרפואי ומפגש שאינו מותאם עלול ליצור לחץ וחרדה, ולהוות טריגר לשחזור או דיסוציאציה אצל שני הצדדים. זאת, לעומת מפגש מותאם שיכול לתת תחושת סיפוק והעצמה ולקדם בריאות.

בהרצאה נסקור את ההשפעות של טראומה מינית בכלל ופגיעה מינית מילדות בפרט על התפתחות האדם וכן על המפגש הרפואי ודרכים שבהן נוכל לפעול מתוך הבנה זו.

ד"ר דפנה ערמון, פסיכיאטרית מרכז לטם לטיפול בטרומה מינית, המרכז הרפואי תל אביב. חברת ועד היפ"ם - החברה הישראלית לקידום אבחון, טיפול ומניעה של פגיעה מינית.



### **\*\*Ego state therapy and additional hypnotic approaches in the treatment of psychosomatic syndromes and symptoms**

Susana Carolusson & Joseph Meyerson

During the workshop, various direct and indirect hypnotic approaches will be presented, including ego state therapy for patients suffering from psychosomatic symptoms and syndromes. We will discuss individualized considerations for the choice of treatment focus and demonstrate some practical therapeutic models and their implementations.

In this workshop's experiential hours, we invite participants to present cases or personal psychosomatic problems for demonstration and group exercises.

**Susanna Carolusson**, MSc, Lic Psychologist, Lic Psychotherapist, dipl hypnotherapist, dipl body psychotherapist, cert ego state therapist, certified supervisor teacher in psychodynamic psychotherapy and ego state therapy, past vice president EST International, SSCH honorary member and past president, ESH fellowship award for expertise in clinical hypnosis and contribution to the field of hypnosis with teaching and writing 2020. Experience in pediatric psychology, adult psychiatry, medical hypnosis, organizational psychology. Director of advanced teaching programs for SSCH. Head of faculty for Psychodynamic Supervisor and Teacher diploma educations; accredited by Swe Psychol Assoc.

**Joseph Meyerson, Ph.D.**, is a clinical and medical psychologist, hypnotic psychotherapist, supervisor, and manager at HypnoClinic, a state-approved institute for hypnosis education and training in Tel Aviv. Joseph is a Co-President of the Israeli Psychosomatic Society, Past President of the Israeli Society of Hypnosis, and Senior staff member of the Master of Arts program in Medical Psychology at Max Stern Yezreel Valley College. Joseph Meyerson has authored several papers and a book chapter on hypnotic and strategic psychotherapy, particularly on the use of dissociative-associative strategies and paramnesias in hypnotherapy. Currently, he lectures at many national (Israel) and international (US, Malta, Austria, Germany, Italy, Turkey, Ireland, Hungary) conferences on these topics and supervises numerous professionals (psychologists, psychiatrists, physicians, and dentists) who utilize hypnosis in their practice.



## סדנה מספר 2

### **Hypnotic Management of Chronic Pain**

Mark Jensen

This 3-hour workshop will provide an overview of hypnotic strategies and suggestions for helping individuals better self-manage chronic pain conditions. It will begin with a discussion of the neurophysiology of nociception and pain, focusing on nine specific processes and physiological structures involved in pain experience, and that can be influenced by hypnotic suggestions. A relaxation/favorite place induction followed by suggestions for experiencing greater comfort that is useful for many individuals with chronic pain will be demonstrated, and participants will then have the opportunity to practice the induction and suggestions. The workshop will end with a discussion of specific hypnotic strategies that are useful for individuals with different pain conditions (e.g., headache, Complex Regional Pain Syndrome, chronic widespread pain, etc).

#### Learning objectives:

1. Understand the physiological, cognitive and behavioral factors that underlie and influence pain, and the implications of this for designing hypnotic suggestions that help clients shift from maladaptive to adaptive cognitive processes and pain coping behaviors.
2. Be able to conduct a relaxation and favorite place hypnosis induction useful for many individuals with chronic pain.
3. Be able to offer a variety of hypnotic suggestions for chronic pain management.
4. Understand critical differences in the treatment targets for individual with different chronic pain conditions.

**Mark P. Jensen, PhD**, is a professor and is the Vice Chair for Research in the Department of Rehabilitation Medicine, University of Washington. Dr. Jensen received his PhD from Arizona State University, and his postdoctoral training at the Multidisciplinary Pain Center, University of Washington Medical Center. His research program focuses on understanding the effects and mechanisms of psychological pain interventions. He has published over 700 articles and chapters, and has authored or edited 11 books. Dr. Jensen is a Fellow of the American Psychological Association, and has received numerous awards for his scientific contributions, including the Clark L. Hull Award for Scientific Excellence in Writing on Experimental Hypnosis and the American Psychological Association Division 30 Award for Distinguished Contributions to Professional Hypnosis. He was also the Editor-in-Chief for the Journal of Pain for 12 years, from 2010 to 2022.



## סדנה מספר 3

### **Facilitating BioPsychoSocial Awareness in Mental Health and Medical Practice: Conceptual model and implementation techniques**

Alla Landa

---

Psychosomatic interventions are rooted in the biopsychosocial understanding of health and disease. However, patients and care providers vary widely on levels of acceptance of this approach, which impacts the effectiveness of interventions. In addition, the methods of assessing the levels of this understanding and techniques to enhance it are sparse in both medical and mental health practices. Dr.Landa will present a new concept of Biopsychosocial Awareness (BPSA) which reflects the degree to which a patient/healthcare provider/organization/society accepts a biopsychosocial understanding of health and disease. Patients, clinicians, researchers and societies vary in the level of BPSA, and full BPSA is still rare in many countries around the world. BPSA is a multidimensional and ever-changing phenomenon, and can be facilitated by interventions.

To conceptualize this process, we developed the Columbia Stages for BioPsychoSocial Awareness (CS-BPSA) model and scale to track changes in patient's BPSA along two dimensions: levels of BPSA (degree of awareness of the bidirectional relationship between mind/brain-body) and stages of readiness for BPSA (Landa, et al, 2017). The CS-BPSA Scale can be used in research and clinical practice: for diagnosis and treatment planning; for tracking patient's progress, and for determining an optimal intervention during the moment-to-moment interactions with a patient in medical practice or psychotherapy. In this interactive workshop Dr.Landa will present the CS-BPSA model and several techniques on how to facilitate the development of BPSA; we will present clinical examples, do role plays and engage the participants in the discussion of how CS-BPSA method can be used in clinical practice and research.

**Dr. Alla Landa** is a clinical psychologist who specializes in psychosomatics. The research of her Developmental Psychosomatics Lab at Columbia University Medical Center's Department of Psychiatry bridges psychology, psychoanalysis, neuroscience, and psychoneuroimmunology, and is focused on the interface of emotion regulation, interpersonal well-being and physical health, with the goal of uncovering etiology of psychosomatic distress and developing new, effective treatments. Other studies target developing programs that help with emotional distress in the context of medical conditions. Dr. Landa also conducts psychotherapy in private practice and is a founder and Director of the annual Columbia Psychosomatics Conferences at CUMC that has been engaging a multidisciplinary group of researchers and clinicians from around the world.



# על הסדנאות



## סדנה מספר 4

### אבל ואובדן בפסיכוסומטיקה

ד"ר אביטל גרשפלד ליטוין

הרעיון הפסיכופיזי עומד בבסיס תיאוריות האבל הקלאסיות, הנשענות על משנתו של פרויד. בתיאוריות העכשויות לאובדן ואבל רעיונות אלו מוצאים ביטוי מורכב יותר, הנשען על מרכזיות הכאב הפסיכופיזי המעורב באובדן ובעיבודו. הסדנא תעסוק בתנועה אל והרחק מכאב ומתחושה כחלק מתהליך האבל ועיבודו.

ד"ר אביטל גרשפלד-ליטוין, פסיכולוגית רפואית מדריכה ומרצה. עוסקת בטיפול פסיכולוגי, הדרכה, מחקר והוראה בתחומים של חולי, נכות, אובדן ואבל. השלימה לימודי תואר שלישי בפילוסופיה מאוניברסיטת תל-אביב שעסק בהתמודדות עם סרטן שד. עובדת כפסיכולוגית בהוספיס בבית החולים שיבא תל השומר ובקליניקה פרטית. ראש המגמה לפסיכולוגיה רפואית במכללה האקדמית תל אביב יפו, מרכזת יחידת האובדן והאבל במכון מפרשים לפסיכותרפיה.



### גיל המעבר: העשור הפסיכוסומטי בחיי האישה

ענבר פריד צאיג והילה נוימן ליגום

"ואז הגיע גל החום הראשון והבנתי: את סערת הרגשות, את חוסר השקט שפלש כמעט לכל תחומי החיים, את הצורך לבדוק את הגבולות שלי, לתפוס מקום, להרגיש שיש לי קול, ושבאמצעותו אני רוצה להודיע לעולם שעכשיו תורי. האם זה אומר שהכול היה הורמונלי? ממש לא. ההורמונים פשוט העצימו הכול (וגם מנעו שינה מעיני, מה שבהכרח הקצין את מצבי)".  
(טלי רוזין, המדריך הישראלי לבנות +40)

יותר מ-75% מהנשים חוות תסמיני גיל המעבר, ורבע מהן מתארות את התסמינים שלהן כחמורים. 84% מהנשים מדווחות שהתסמינים שלהן מפריעים לחייהן ברמה קיצונית. לדוגמה – בשנת 2020 מיליון נשים בבריטניה הפסיקו לעבוד בשל תסמיני גיל המעבר. ולמרות זאת: מעטות הנשים שמתיעצות עם אנשי מקצוע בתחום ומקבלות מידע אמין וטיפול מתאים. מעטים הפסיכולוגים (והרופאים) שמתמחים בתחום ויכולים לאבחן ולטפל כראוי. בסדנה זו נעסוק בטיפול בגיל המעבר דרך הפרספקטיבות הבאות: טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT) - התפיסות של האישה אודות עצמה, נשיותה, גופה, חייה ויחסיה הבין אישיים משפיעות באופן ניכר על עוצמת הסימפטומים הגופניים שלה. נלמד כיצד טיפול פסיכולוגי בשלב זה יכול לאפשר לאישה לחוש שוב בעלות על גופה ולהסתגל אל צומת פסיכולוגית זו כצומת מעצימה ומאפשרת חירות. בנוסף, תמקד ביכולתה של היוגה תרפיה לסייע לנשים בגיל המעבר להיות מודעות לתהליכים המתרחשים, להתבונן בהם, לקבל אותם ולייצר את השינויים הדרושים להמשך חייהן. נלמד, ננשום (ולרגע גם נתנסה) בעקרונות התרגול שמטרתו לחזק את מערכות הגוף ולהשפיע על מערכת העצבים. כך, מתאפשר לאישה להפחית את רמות הלחץ הנפשי מחד ומצד שני לייצר ערות, אנרגיה וויטאליות שמאפשרות לה להתחבר (מחדש לעיתים) לפוטנציאל ולכוחות הטמונים בה.

**ענבר פריד צאיג**, פסיכולוגית קלינית ובעלת תואר שני במדעי המוח. מדריכה מטפלים בגישת CBT אינטגרטיבי בתחום בריאות נפש האישה. מקימה ומנהלת שותפה של "המרחב הנשי" – טיפול קוגניטיבי התנהגותי לנשים, מבית קוגנטיקה. חוקרת מזה שני עשורים את השאלה – כיצד נשים מרגישות כששינויים הורמונאליים מתחוללים בגופן? בעברה ניהלה את יחידת המחקר לבריאות נפש האישה באיכילוב. כיום, מרצה ומפתחת תוכניות לימוד בתחום הפסיכולוגיה של האישה במסגרות אקדמאיות שונות.

**הילה נוימן-ליגום**, מטפלת ב"מרחב הנשי" מבית קוגנטיקה ובקליניקה פרטית. עובדת סוציאלית (MSW) ומטפלת CBT מוסמכת. בוגרת התוכנית לפסיכולוגיה בודהיסטית בברושים, מוסמכת כמלוות לידה (דולה) וכמורת יוגה לנשים במצבי חיים שונים. לאורך השנים מלווה אנשים, ובשנים האחרונות בעיקר נשים, בעיתות משבר ואובדן, בתהליכי התפתחות, שיקום והחלמה. בנוסף, מעיינת ומתרגלת רעיונות מעולמות היוגה והבודהיזם ונעזרת בהם גם בעבודה הטיפולית עם נשים, מתוך אמונה בכוחן ועל מנת לסייע להן עם האתגרים, הלחצים והאובדנים מולם הן ניצבות.



# על הסדנאות

## סדנה מספר 6

### גוף- נפש- כאב- ותנועה

ד"ר גילי עופר ביאלר

הפסיכו והסומה (הנפש והגוף) שוכנים בתוכנו. איתם גם הכאב וגם ההנאה, גם התקיעות וגם התנועה. אלו הן חוויות המוכרות לכולנו, מטפלים ומטופלים. בסדנת נקדיש תשומת הלב לחוויה הסומטית, חוויית הגוף. נתנסה ביכולת לשים לב, להבחין בפרטים, לפרק את הגוף ותחושותיו לחלקיו. למצוא את נקודות הכאב וגם את מרחבי ההנאה והמשחקיות. נחוה ביחד את ההשפעה שיש לתנועה מיטיבה על תחושות הגוף, והנפש. נתנסה בתנועה קלה, נינוחה, טבעית שקיימת בכל אחד מאיתנו. ומתוך החוויה האישית נביא לשיחה על כוחות המרפא של תנועה מיטיבה. אשתף בנסיוני בהנחיית קבוצת תנועה למטופלות עם פיברומיאלגיה, ונדון באפשרויות הקיימות בגישת טיפול זו. כרופאת משפחה שעוסקת בעצמי בתנועה וריקוד, למדתי הנחיית קבוצות, והנחיית קבוצות תנועה. אני מאמינה כי מרחב התנועה מאפשר לכל משתתף להביא את כאביו, וגם חלקים אחרים ולמצוא להם אפשרויות ביטוי מתוך רכות וחוסר שיפוטיות. כל אחד ויכולותיו. גם תנועת הזרת הקטנה מניעה משהו. בואו לנוע, להתנסות ולחוות.

ד"ר גילי עופר ביאלר, מומחית ברפואת משפחה. מנהלת תוכנית להתמחות ברפואת משפחה במכבי שירותי בריאות. מדריכה סטודנטים ומתמחים בבית הספר לרפואה באוניברסיטת ת"א. מנחת קבוצות, כולל קבוצות לגמילה מעישון וקבוצות באלינט לרופאים.



### פסיכולוגיה של הכאב במעגל החיים הנשי - תיאוריה וכלים לטיפול

דפי רהב הס וניצן ברנשטיין

כאב נתפס כחלק טבעי ממהלך חייהן של נשים בתהליכים נורמטיביים כגון וסת, הריון ולידה. בנוסף לאלו, סוגים שונים של כאב ותסמונות כאב יכולים להופיע בתוך מעגל החיים הנשי. נשים סובלות יותר מכאב כרוני ויש לכך סיבות פיזיולוגיות, פסיכולוגיות וחברתיות. את הסדנא נפתח בסיפורה האישי של ניצן ברנשטיין אשר תשתף במסעה האישי הכואב, המטלטל המצמיח והמרגש בהתמודדות עם חיים לצד כאב כרוני ואת הדרך הארוכה שעברה סביב האיבחון והטיפול בו, הן הרפואי והן הרגשי. בהמשך תשוחח דפי על הפסיכולוגיה של הכאב, נייחד את הכאב הנשי ונעמיק בשיח על התכנים הנפשיים המלווים את האישה המתמודדת עם הכאב, נסקור תסמונות כאב נשיות, וסוגי כאב המלווים את האישה במעגל חייה. נבין מה בין גירוי כאב, תגובת כאב, התנהגות כאב ותחושת סבל. נעסוק ברכישת כלים פרקטים וטיפוליים בכדי לאפשר לנשים המתמודדות עם כאב לרווחה נפשית גבוהה יותר לצד התמודדות, צמיחה והתפתחות.

**דפי (דפנה) רהב הס:** פסיכולוגית קלינית מומחית. עוסקת בתחום חוסן נפשי וטיפול בא.נשים סביב מעגל הפרייה הריון ולידה, תסמונות כאב נשיות, הפרעות חרדה וטיפולים קוגניטיביים התנהגותיים בילדותיים, נוער ומבוגרות.ים בקליניקה בכרכור ובתל אביב. מנהלת אקדמית בתכנית פסיכותרפיה ממוקדת נשים באוניברסיטת רייכמן ומרצה ומלמדת בתחום פסיכולוגיה נשית במרכז "גוף נפש" ומסגרות נוספות. מתנדבת כראש תחום פסיכולוגיה ב"קרן בריאה" למען זכויות נשים במערכת הבריאות ומחברת הספר מסיבת פרידה מהנקה. עובדת עם מערכת ביופידבק. חושבת א.נשים, ועובדת מנקודת מבט אינטגרטיבית.

**ניצן ברנשטיין:** עובדת סוציאלית קלינית, אקטיביסטית ויזמית חברתית. חולת אנדומטריוזיס, מתמודדת עם כאב כרוני, מנכ"לית שותפה ומייסדת של עמותת אנדומטריוזיס ישראל.





# על הסדנאות

## סדנה מספר 8

### דיסוציאציה נשלטת: הרכבת ארגז כלים טיפוליים

ד"ר איתן אברמוביץ'

לאחר תיאום הגדרות מושגי יסוד ומבוא דידקטי קצר על מהות ומנגנוני דיסוציאציה, נכיר עקרונות וטכניקות הערכה של תסמינים גופניים כתוצאה ממצוקה רגשית: החל מ Globus Hystericus, ועד לקשת ביטוי מצוקה גופנית (כאב גב וראש, תסמונת המעי הרגיש, ביטוי "המועקה" בחזה ועוד). נדגים וננתח יחד, מספר טכניקות פשוטות של הכוונת קשב, המתבססות על הפקת דיסוציאציה נשלטת (ע"י מטפל / מטופל יחד), המיועדות לשינוי תחושות גופניות וחוויות אמוציונליות.

ד"ר איתן אברמוביץ', פסיכיאטר מבוגרים מומחה, מטפל ומורשה להוראה מדעית בתחום ההיפנוט, חוקר מוח, מומחה בהיפנוזה רפואית ופסיכולוגית והיפנו-אנליזה. מנהל את מכון היפנו-קמפוס למחקר והוראה מדעית בתחום ההיפנוזה. ד"ר אברמוביץ' הוא בוגר פקולטה לרפואה בהצטיינות יתרה (1996), למד בפקולטה לרפואה במוסקבה ובבית הספר לרפואה של אוניברסיטה העברית בירושלים), התמחות בפסיכיאטריה של מבוגר, מרכז ירושלמי לבריאות הנפש, בה"ח "איתנים", מומחה משנת 2002.



# על הסדנאות

## סדנה מספר 9

### "סיפורים מרפאים":

### שימוש במטאפורות וסיפורים להבנה רב-מימדית של המטופל

ד"ר מירה אציל

בעת סבל גופני יש התמקדות בחיפוש מזור רפואי. כל טיפול רפואי, מדויק ויעיל ככל שיהיה, לא תמיד עוסק בצורך האנושי במשמעות של החוויה. סיפורים הם שדה שבו מתחברים פסיכולוגיה ותרבות יחד עם רפואה מעשית, ומאפשרים לחבור אל המטופל ואל מה שיסייע להתמודדותו בצורה ישירה או סימבולית. סיפורים ומטאפורות מתקשרים אל שני חלקי המוח- השמאלי שאחראי על שפה וחשיבה הגיונית, והימני הממונה על הדמיון והחוויות החושיות והרגשיות. סיפור פונה אל קו התפר ומאפשר קרבה לחוויה הכוללת. מעבר ל"בעיה הגופנית" רוחשים בתודעה הרבה "סיפורים" שהם אשכול כבד של דימויים, מודעים ובלתי מודעים שמשפיעים על החולי וההתמודדות איתו. הקשבה לסיפור טיפולי טוב, מעירה את הדמיון ומאפשרת חיבור לזיכרונות, צרכים וערכים שיקרים ללב, כמו רוח האדם, ומספקת הזנה בדברי חכמה המנוסחים באופן יצירתי, ובכוח פואטי ורטורי. למידה להשתמש בסיפורים מעמיקה את האמפטיה והבנת נקודת מבטו של המטופל, מעשירה את הכלים הטיפוליים של המטפל ומאפשרת לו גיוס משאבים וכוחות נפש פנימיים שיסייעו בהעצמת המטופל והשראת החלמה במימדים נוספים מעבר לגוף. הסדנא תאפשר הרחבת המבט הטיפולי אל מעבר לביו-מדיקלי, תעשיר את הכלים הטיפוליים ותאפשר הגברת האפקטיביות הטיפולית לרווחת המטופל והמטפל גם יחד. הסדנא מיועדת לכל מקצועות הטיפול במיוחד למטפלי-גוף המבקשים להכיר במימדים הנוספים הלוקחים חלק בתהליך ולהתנסות בשימוש בכלים יצירתיים להגברת האפקטיביות ומניעת שחיקה.

ד"ר מירה אציל, פסיכולוגית קלינית ורפואית בכירה, מומחית בהיפנוזה ו-CBT. בעבר, יו"ר החטיבה הרפואית בהסתדרות הפסיכולוגים, ומרצה בבי"ס לרפואה באוניברסיטת תל אביב על היבטים של תקשורת רופא-חולה. מחברת הספר "אינטליגנציה בריאותית" [מודן, 2012].



## סדנה א'

### **Mind-Body Interventions for Treating Autoimmune Disorders**

Moshe Torem M.D

---

This workshop will provide participants with the rational foundation for using mind-body therapeutic interventions in the treatment of patients with autoimmune disorders. In addition, participants will have the opportunity to learn the use of specific mind-body intervention skills to be incorporated in active clinical practice. Clinical case examples will be provided to show hypnotic & non-hypnotic skills and patient responses. Some interventions may be learned with an experiential exercise for the workshop participants.

**Dr. Moshe Torem** is a senior psychiatrist & psychotherapist with special training in Psychosomatic Medicine. He is a distinguished life fellow of the American Psychiatric Association, a Life Fellow and former President of the American society of Clinical Hypnosis. He is a former President of the International society for the study of Trauma & Dissociation. He is also a Professor of Psychiatry at Northeast Ohio Medical University. Dr. Torem has published numerous articles and book chapters in the field of Psychiatry, Psychotherapy, Mind-Body Integrative Medicine, Hypnosis, and Behavioral Sciences. He is certified by the American Board of Psychiatry and Neurology and has many years of experience in clinical work. In addition, he has provided lectures and workshops in the USA, Israel, and other countries covering the topics of psychotherapy, mind-body integrative therapeutic interventions, hypnosis, guided imagery, and future focused interventions.



# על הסדנאות



## סדנה ב'

### פסיכוסומטיקה ו-ACT

ד"ר אורנה שטטר

ACT - Acceptance and commitment therapy (תרפיית קבלה ומחויבות) היא שיטת טיפול המשלבת בין יסודות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT) ובין מרכיבים של קשיבות (Mindfulness). גישת ה-ACT רואה בכאב נפשי חלק בלתי נפרד מהקיום האנושי, שקשור לאופן בו המינד (Mind) פועל ולתהליכים פסיכולוגיים תקינים. יחד עם קבלת הכאב הנפשי כבלתי נמנע, גישת ה-ACT מתייחסת לכמה מאפיינים אנושיים שעליהם ניתן ורצוי לעבוד כדי להפחית מצוקה וסבל: הנטייה להימנע ממגע עם כאב נפשי, והנטייה להזדהות עם תכני המחשבות שלנו. נטיות אלו מובילות ליצירה וקיבוע של דפוסי פעולה והתנהגות נוקשים ובלתי יעילים. מנגנונים אלו בולטים מאוד בעבודה עם מטופלים עם הפרעות פסיכוסומטיות וגורמים לתקיעות בטיפול. מטרת הטיפול ב ACT היא לפתח גמישות פסיכולוגית: להיות מחוברים לרגע הנוכחי, לקבל את מה שקורה לנו, ולבחור בהתנהגות שמקדמת אותנו לכיוון הערכים שלנו למרות הכאב שאנחנו חווים (בגלל סימפטומים גופניים/ נפשיים/ או שילוב של השניים).

בסדנה נכיר את ששת התהליכים של הגמישות הפסיכולוגית ע"פ אקט בהקשר של הפרעות פסיכוסומטיות, נתרגל ונתנסה בדרכי טיפול מעולם האקט שמתאימות לעבודה עם מטופלים אלו (הפרדה קוגניטיבית, נקודת בחירה, תרגול מרחב נשימה ועוד).

ד"ר אורנה שטטר, מומחית ברפואת משפחה, מטפלת בפסיכותרפיה ממוקדת וב ACT. עובדת כרופאת משפחה בקופת חולים, מטפלת במרפאה להפרעות פסיכוסומטיות בקופת חולים ובקליניקה פרטית.



# על הסדנאות

## סדנה ג'

### מודל מחלה/אי-מחלה: טיפול במצבים פסיכוסומטיים

ד"ר שאול נבון

החולה הפסיכוסומטי נמצא במילכוד של תחושה והרגשה אישית שהוא חולה, בה בשעה שחלק מהמטפלים שלו, כולל רופאים הטוענים שתחושותיו והרגשותיו נובעים ממצב נפשי סטרוסוגני. מודל מחלה/אי-מחלה הוא מודל בפסיכותרפיה ובהיפנותרפיה, המאפשר טיפול יעיל והולם לשני מצבי המטופל הסותרים: התייחסות טיפולית ל"מחלה" והתייחסות טיפולית ל"אי-מחלה". בזמן הטיפול מתבצעת דיפרנציאציה (פיצול) בנרטיבים של המטופל. הקונצפטואליזציה של מודל מחלה/אי-מחלה בנויה על שלושה כללים: שניות (Duality), ניגודיות (Contradiction) והחלק המשלים (Complementarity). המטופל מביא לטיפול בעיה המאופיינת בראייה חד צדדית של הבעיה: "אני חולה", ראייה של ערוץ אחד. עבודת הטיפול על פי מודל שני הערוצים, מאפשרת למטופל לעבור ממצב של ראיית הבעיה באופן חד צדדי, למצב של ראיית הבעיה באופן דו-צדדי. הפרדה וחיבור בין "המחלה" לבין ה"אי-מחלה"; בין ההפרעה לבין האי-הפרעה. המטופל מתחיל בעזרת הטיפול לעבור ממצב של תקיעות המאפיינת את בואו לטיפול, על עבר מצב של יציאה מהתקיעות ומעבר למצב של "זרימה" בתהליך הטיפולי. זהו מעבר ממצב של ערוץ אחד - למצב של שני ערוצים. בסדנא יתוארו ויתורגלו מקרי טיפול על ידי המנחה ואפשרות לעבוד על מקרי טיפול של משתתפי הסדנא.

ד"ר שאול נבון, פסיכולוג רפואי ושיקומי מומחה-מדריך, מוסמך לטיפול באמצעות היפנוזה, פסיכולוג חברתי-תעסוקתי מומחה ומטפל ומדריך מוסמך לטיפול זוגי ומשפחתי.



# על הסדנאות

## סדנה ד'

### שימוש בהיפנוזה במטופל הפסיכוסומטי: יצירת שינוי, מתן שליטה והעמקת תובנה

ד"ר יעקב עזרא

בסדנא נדון בגישה הכוללנית בהתייחסות למטופל הפסיכוסומטי. נדגים את השימוש בהיפנוזה לא פורמאלית בשלב ההסבר לחולה, נדגים כיצד השימוש בהיפנוזה מאפשר לאבחן בצורה מדויקת איפה נמצא המטופל על הספקטרום הפסיכוסומטי, נראה כיצד ניתן בעזרת היפנוזה לשפר תובנה, להגביר שליטה ולהביא לשינוי. הסדנה תהיה אינטראקטיבית ותכלול משחקי תפקידים והדגמות. הסדנה מיועדת בעיקר לרופאים.

ד"ר יעקב עזרא, נוירולוג ומורשה להיפנוט והוראת ההיפנוזה. מנהל השירות לנוירולוגיה תפקודית בסורוקה, מנהל מרפאת פסיפס מודיעין, יו"ר (משותף) של האגודה הישראלית לפסיכוסומטיקה.



# על הסדנאות

## סדנה ה'

### הפרעות 'הרצף הסומטופורמי': מודל אבחון וטיפול בצוות רב מקצועי שיקומי

דפנה אשכנזי

מטופלים הסובלים מסימפטומים גופניים שאינם מוסברים רפואית (MUS) לא זוכים לרוב למענה הולם במערכות הרפואיות. מדובר באנשים שאצלם נצפה פער משמעותי בין המצב הפיזי הצפוי, לפי מדדים אובייקטיביים, לבין המצב התפקודי. גורמים פסיכולוגיים ומוטיבציוניים נראים כמקושרים למצב המתואר, וההפרעה עלולה לגרום לפגיעה משמעותית וכרונית בתפקוד בכל תחומי החיים. מטופלים אלו לרוב יתנגדו לאבחנות מהתחום הפסיכיאטרי המיוחסות להם, ויעסיקו רבות את המערכת הרפואית, בחיפושם אחר בדיקות וטיפולים מתאימים. מכיוון שמדובר במצב המשלב היבטים פיזיים ופסיכולוגיים בהגדרתו, ברור הצורך באבחון ובטיפול משולב, פסיכולוגי\פסיכיאטרי, ורפואי\פיזי.

למערכת טיפולית שיקומית, בה קיים צוות רב מקצועי, המורגל בעבודה אינטגרטיבית – יתרון משמעותי בטיפול במקרים אלו, שהוכח בין היתר גם מחקרית. המטופל מקבל מענה מקצועי ישיר להפרעות התפקודיות הפיזיות מהן הוא סובל (מהרופא השיקומי, הפיזיותרפיסט, המרפב"ע, הצוות הסיעודי), כאשר הפסיכולוג השיקומי, שנוכחותו מובנה במערכות הטיפול השיקומיות, הוא הגורם המקצועי המשמש הן כמטפל והן כגורם מנחה ותומך בצוות. נוכחות של עו"ס כחלק מהצוות הרב מקצועי משלימה את ההתייחסות הביופסיכוסוציאלית האינטגרטיבית.

בסדנא יוצג המודל האבחוני-טיפולי שפותח ומיושם במחלקת אשפוז היום בבית לוינשטיין. יוצגו ההיבטים התיאורטיים שעליהם מושתת המודל, כולל התייחסות לאבחנות על פי ה- DSM-5, וההיבטים היישומיים. ישולבו בסדנא דוגמאות ממקרים טיפוליים. המשתתפים בסדנא יוזמנו להביא ולתאר מקרים מההתנסות המקצועית שלהם, וניתן יהיה לדון באפשרויות יישום המודל במסגרות טיפול שונות.

דפנה אשכנזי, פסיכולוגית שיקומית מדריכה, מורשה להיפנוט, ומדריכת EMDR מוסמכת. פסיכולוגית אחראית במחלקת אשפוז יום, ואחראית להתמחות השיקומית בבית לוינשטיין.



# על הסדנאות

## סדנה ו'

### טיפול אינטגרטיבי, מבוסס מנטליזציה וחמלה עצמית לנשים עם אנדומטריוזיס

ד"ר דנה לסרי

למרות הקשר שבין בריאות גופנית ורווחה נפשית בקרב נשים עם אנדומטריוזיס, הן המחקר והן הפרקטיקות הקליניות באנדומטריוזיס התמקדו בעיקר בהיבט הרפואי, וניכר כי טיפול רפואי בלבד אינו מוביל לעלייה הרצויה ברווחתן של הנשים המתמודדות עם המחלה. בסדנה נעסוק בעקרונות מודל טיפולי מבוסס מנטליזציה (תפקודים רפלקטיביים), המתבסס על מסגרת תאורטית אינטגרטיבית המשלבת בין חשיבה דינמית, מערכתית-משפחתית, קוגניטיבית-התנהגותית ובין תפיסות ביולוגיות-חברתיות ואקולוגיות. מודל זה נמצא יעיל בטיפול במגוון רחב של קשיים, ובפרט בהתמודדות עם סומטיזציה ובעיות במנטליזציה גופנית. הסדנה מיועדת לאנשי טיפול העובדים עם נשים המתמודדות עם אנדומטריוזיס.

ד"ר דנה לסרי, פסיכולוגית קלינית, ראש המעבדה לחקר טראומות ילדות, חוסן ומנטליזציה וחברת סגל בכיר בבית הספר לעבודה סוציאלית ולרווחה חברתית, האוניברסיטה העברית; חוקרת במחלקה לפסיכולוגיה קלינית, חינוכית ורפואית, אוניברסיטת קולג' לונדון. עורכת מחקרים העוסקים בהטמעה של התערבויות טיפוליות (מבוססות מנטליזציה) ובפרט, בקרב נשים עם אנדומטריוזיס, בשיתוף עם המרכז לטיפול באנדומטריוזיס בשיבא והעמותה לאנדומטריוזיס ישראל. עובדת עם מטופלים.ות המתמודדים.ות עם מצבים רפואיים כרוניים ובפרט, אנדומטריוזיס. מכשירה צוותים טיפוליים וחינוכיים בעבודה טיפולית מבוססת מנטליזציה.





# על הסדנאות

## סדנה ז'

### 'מישוש רגשי' (emotional palpation) והיבטים בינאישיים בתסמינים פסיכוסומטיים

ד"ר אורי גנור

"אף אחד לא יכול באמת להבין מה עובר עלי..", הוא משפט שפוגש שוב ושוב כל מי שמטפל בהפרעות פסיכו-סומטיות ובכאבים כרוניים. בחלק גדול מן השיח שלנו, אנו רגילים לחשוב על כאב בעיקר כעניין סובייקטיבי, תוך-נפשי שמתפתח ומתקיים בין אדם לעצמו- בין אם הוא נגרם מגידול, דלקת, מעגל קסמים של 'סף נמוך' או קונברסיה. בהתאם, מרבית הטיפולים בקווים המנחים (guidelines) המקובלים מכוונים גם הם לכאורה למימד האישי- בין אם אנחנו נותנים לאדם תרופה, פיסיותרפיה, מלמדים אותו הרפיה ותרגול יוגה, או עובדים איתו על המחשבות הקטסטרופליות שלו.

בסדנה זו, נציג בקצרה עדויות לטענה כי לתופעת הכאב במהותה גם מימד בינאישי מכריע, אשר בלעדיו לא ניתן להבינה ולטפל בה כהלכה. בדומה לרגשות ראשוניים שמשמשים לתקשורת בין כל בעל-חי לרעהו (כגון כעס, עצב, פחד, וכו'), כך גם הכאב- התפתח במהלך האבולוציה בתוך הקשר בינאישי. אנחנו מבטאים אותו אל מול אחרים, מווסתים אותו בעזרתם, ומגייסים אותם לעזרתנו באמצעותו. כך אנו גדלים כילדים, וכך הוא מתקיים ומופעל בתוך מרקם של יחסים במהלך חיינו הבוגרים. דפוסים בינאישיים מלאדפטיביים מהווים גורם מרכזי בהתפתחות ובהחמרה של הפרעות פסיכו-סומטיות וכאב כרוני; אותם דפוסים בדיוק אשר מקשים על הטיפול בבעיה ומחמירים אותה כאשר הם חוזרים ומשתחזרים שוב ושוב גם אל מול הדמויות המטפלות - אנחנו.

בעזרת טכניקות פסיכודינאמיות וחוייתיות ממוקדות (כגון 'systematic evocative unfolding', portrayal, 'emotional palpation') אנו יכולים לקבל 'מפות דרכים' ל'ניווט' אפקטיבי ב'כאן-ועכשיו' של הקשר הטיפולי. כך נוכל לאבחן ולזהות יחד עם המטופל את ההשפעה של גורמים רגשיים-בינאישיים על התסמין הפסיכו-סומטי, להציע אפיקי ביטוי רגשי בריאים יותר, וכן לעבוד טוב יותר עם 'מוקשים' אופייניים אשר מחבלים בברית הטיפולית. בסדנה זו נלמד את עקרונות הטכניקות המתוארות, ונתנסה בהן בהדגמות ומשחקי-תפקידים. הסדנה רלוונטית לבעלי מקצועות מגוונים (עם או בלי רקע קודם בבריאות הנפש), ויכולה לתת כלים לעבודה ממוקדת תחת עומס וזמן מוגבל.

ד"ר אורי גנור, פסיכיאטר ופסיכותרפיסט. עובד כמנהל מרפאת 'הנוטרים' של המרכז לבריאות הנפש 'שלוותה', ובקליניקה פרטית. חבר וועד האגודה הישראלית לפסיכוסומטיקה. מושפע כיום בעבודתו הטיפולית בעיקר מיסודות פסיכואנליטיים, טיפול דינאמי-חוייתי (EDT), ומחקר-פסיכותרפיה.



# על הסדנאות

## סדנה ח'

### בין עונג למשבר

ד"ר דורית פז

בין התפיסות והפנטזיה על עונג, על מיניות ועל חיבור לחוויות גופניות כאובות. הליבה כמרכז העוצמה או כמטען ומטרד. האגן כנושא בחובו או יוצר, מרכיב מהרקע אותו נושאת כל אחת מילדותה, מחוויות העבר הרגשיות והגופניות, וההשלכות הנפשיות של החוויה הגופנית. בסדנה נכיר הפרעות כאב גיניקולוגיות, כאב ביחסים ומחוץ להם, נקביל לחוויות יומיומיות שיש לכולנו באיזורי גוף שונים, ונכיר גישות טיפוליות מותאמות – דרך הגוף ודרך הנפש – ובשילוב ביניהן.

ד"ר דורית פז, רופאת נשים, עוסקת ברפואת לידן עריה, מתמחה בסקסולוגיה ובאורוגניקולוגיה.



# כיצד נרשמים?



**לרישום לכנס לחצו כאן!**

## עלויות רישום לכנס:

- רישום לשני ימי הכנס - מומחה/ית אגודה לשנת 2022/2023 - 650 ₪
- רישום לשני ימי הכנס - מומחה/ית שאינו/ה חבר/ת אגודה לשנת 2022/2023 - 850 ₪
- רישום ליום כנס אחד - מומחה/ית חבר/ת אגודה לשנת 2022/2023 - 400 ₪
- רישום ליום כנס אחד - מומחה/ית שאינו/ה חבר/ת אגודה לשנת 2022/2023 - 500 ₪
- רישום לשני ימי הכנס - מתמחה, גמלאי, סטודנט - 500 ₪
- רישום ליום כנס אחד - מתמחה, גמלאי, סטודנט - 320 ₪



**להצטרפות לאגודה לחצו כאן!**



**דמי חבר שנתיים לאגודה:**

אנשי מקצוע: 220 ש"ח

מתמחים, גמלאים וסטודנטים: 180 ש"ח

ניתן לשלוח מייל ל- [psysomail@gmail.com](mailto:psysomail@gmail.com) ונדאג לחזור אליך להשלמת הרישום

# נרשמתי! מה עכשיו?

ברכות! כעת מה שנותר לעשות הוא לבחור סדנה קלינית בה תרצו להשתתף



**לבחירת הסדנה הקלינית לחצו כאן!**

**לדף הכנס הכללי לחצו כאן**

האגודה הישראלית לפסיכוסומטיקה | [psysomail@gmail.com](mailto:psysomail@gmail.com)

