

# סדנה מקוונת לטיפול CBT בהפרעות חרדה בילדים ומתבגרים I-CBT – Internet based CBT

סדנה בת 22 שעות אקדמיות המשלבת הרצאות באום עם למידה בעזרת פלטפורמה אינטרנטית ללימוד הפרוטוקול הטיפולי והתנסות שלב אחר שלב.

## מנחה: ד"ר לילך רחמים פסיכולוגית קלינית מדריכה ופסיכולוגית רפואית

טיפול קוגניטיבי התנהגותי ממוקד חרדה הוא טיפול מבוסס ראיות שמטרתו לתת מענה לצרכים של ילדים ומתבגרים עם הפרעות חרדה. מטרת הטיפול היא לתת פסיכו-חינוך לילדים ולהורים, ולעזור להם לפתח מודעות, להתמודד ולווסת רגשות, מחשבות והתנהגות לא מסתגלת. CBT מומלץ כקו ראשון בטיפול בחרדה בילדים ומתבגרים.



## I-CBT פיתוח טכנולוגי חדשני שמנגיש למטופלים ומטפלים טיפול CBT ממוחשב

שיטות הטיפול מבוססות על גישות הגל השני והשלישי ב-CBT, ומועברות בפרוטוקול הממוחשב על ידי טקסטים מאוירים, משחקים, סרטוני וידאו ואנימציה, קטעי שמע, דפי עבודה וטפסים דיגיטליים. הסדנה מיועדת למטפלים ומטפלות ותתקיים באום.

ייחודיותה של הסדנה:

הסדנה מכשירה מטפלים/ות:

1. לטפל בגישת CBT בחרדה בילדים ומתבגרים והוריהם.
2. לטפל מרחוק (לדוגמה באום).
3. לטפל מרחוק בעזרת פרוטוקול CBT ממוחשב.
4. למשתתפים בסדנה תינתן גישה לשימוש בפרוטוקול הממוחשב "תופסים מחשישולות" במשך שלושה חודשים.



# הסדנה בת 22 שעות אקדמיות וכוללת 4 מפגשים בני שעתיים ו-14 שעות לימוד פרוטוקול CBT ממוחשב

## המפגשים כוללים :

חרדה לאורך ההתפתחות  
כלי הערכה (חרדה והפרעות קומורבידיות) והמשגת מקרה



לימוד פרוטוקול הטיפול  
פסיכו חינוך  
הדרכת הורים  
שיטות קוגניטיביות והתנהגותיות לניהול חרדה  
נלמד ונתרגל את יחידות הטיפול בפלטפורמה האינטרנטית



טיפול אונליין – שיטות וסוגיות בהתערבות מרחוק עם ילדים והורים  
הצגות מקרים



הערכת סיום ההתערבות  
סיכום ושימור הישגים



## הסדנה מתקיימת ב- ZOOM

עלות הסדנה הינה - 1,400 ש"ח

הסדנה תערך בימי שישי, בתאריכים: 4.11, 11.11, 18.11, 25.11 בין השעות 9:00 עד 10:45  
פתיחת הסדנה מותנית במספר המשתתפים, הקדימו להירשם כיוון שמספר המקומות מוגבל.  
תנאי קבלה ורישום:

הסדנה מיועדת למטפלים מגישות שונות בעלי רישיון במקצוע טיפולי  
משתתפי הסדנה יקבלו גישה לפרוטוקול הממוחשב "תופסים מחשישולות" למשך  
שלושה חודשים

### Mail:

CBTeamathome@gmail.com

### Phone:

03-5230383

