

## **תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

### **טיפול קוגניטיבי- תוצאות מהיום הראשון**

העשורים האחרונים מביאים איתם רוח אינסטנט, שאינה מכירה בזמן אחר מלבד, כאן ועכשיו. החיים ההישגיים מנצחים על הלחצים הרבים ומחפשים מענה מהיר וזמין, לקשיים הנפשיים. על רקע זה הולכת ומתפתחת הדרישה לטיפול נפשי קצר יעיל וממוקד, הוא הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי.

על רקע זה, נפתחה במכללה האקדמית ב**וינגייט**, תוכנית חדשנית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצימות נמוכה. התוכנית, מבוססת על תוכנית שפותחה באנגליה (יפורט בהמשך), נחקרה ונמצאה כיעילה מאוד. התוכנית פותחה על מנת לספק את אותן ההתערבויות, בעצימות נמוכה. דהיינו – הכשרה של מטפלים היכולים לסייע, בזמן קצר, לאנשים בהפחתת סימפטומים. זהו תפקיד חדש המאפשר כלי טיפולי יעיל לכל מטפל, גם אם אינו בעל תואר שני, המדגיש את ההכוונה לעזרה עצמית. בנוסף, הטיפול מקטין עלויות הן למטופלים והן למדינה, מגביר מוטיבציה בכך שמאפשר מכוונות ממוקדת, מקטין את זמן המטפל ובכך מפנה זמן טיפול למספר רחב יותר של מטופלים.

טיפול קוגניטיבי התנהגותי הוא טיפול פסיכולוגי, מבוסס ראיות (Evidence-based) ובזכות התרומה המוכחת שלו, בהפרעות נפשיות כמו הפרעות חרדה ודיכאון, תפס מקום של כבוד, בעשורים האחרונים בכל הקשור להפרעות נפשיות שונות. באנגליה מטפלים בשיטה זו, לאורך שנים. עם זאת במחקרים אחרונים נמצא כי מיליוני אזרחים הנזקקים לטיפול נפשי, אינם מקבלים אותו בשל סיבות רבות ומגוונות. חלקן מדברות על העומס הרב שיש במערכות הבריאותיות הממשלתיות, חלקן על עלות יקרה של טיפולים פרטיים, וחלקן אף על הבושה בשל הסטיגמה שיש לטיפול הנפשי. בשל כך, הוקמה בבריטניה תוכנית המאפשרת שיפור הגישה לטיפולים הפסיכולוגיים אשר תאפשר טיפול נגיש לכ 900,000 אלף איש נוספים. החלק המרכזי של התוכנית הוא לפתח כח עבודה מיומן, של מטפלים, שיכולו לטפל בהפרעות נפשיות (דיכאון וחרדה), ע"פ התוכנית. מטרת התוכנית היא לאפשר טיפול לכל דורש, להקטין עלויות לכל טיפול ובעיקר למנוע נזקים לאומיים, הנגרם בעיקר בשל אובדן ימי עבודה לאנשים שאינם במסגרת טיפול. חוקר הולנדי שהיה לאחרונה בישראל חקר ומצא שהנזק השנתי למשק ההולנדי, מאובדן פריון עקב הפרעות מצב רוח, הוא כ-15 מיליארד יורו לשנה – סכום עתק לכל הדעות.

התוכנית מבוססת על הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי. מהו טיפול זה ?

לטיפול הקוגניטיבי התנהגותי שני מאפיינים עיקריים: הגברת מודעות ושינוי דפוסי חשיבה ודגש על הפעלה התנהגותית. לפי גישה זו, חיי הנפש מתרחשים במישור הרגשי, הקוגניטיבי וההתנהגותי וקיימים יחסי גומלין בין שלושת המרכיבים. למרות זאת, המישור הרגשי תלוי במידה רבה בשני המישורים האחרים עד כי ניתן לגרוס כי הרגש הינו תוצאה של צורת החשיבה. הטיפול פועל בשלוש רמות: סימפטומים, סכמות, התנהגות. הרמה הראשונית היא הרמה הסימפטומטית – הפחתת סימפטומים כמו במקרים של חרדה המוגדרת כתחושה מופרזת של דאגה ומלווה בסימפטומים גופניים עוצמתיים הנחווים כאיום ממשי הרמה השנייה היא הרמה הסכמתית – איתור דפוסי חשיבה, מציאת מקורן בעברו של המטופל ובדיקת התוקף במציאות הנוכחית. משנמצאו דפוסי החשיבה ואמונות היסוד, המובילים לרגשות שליליים ולהתנהגות לא אדפטיבית, מצייד המטפל את המטופל בכלים מעשיים, קוגניטיביים והתנהגותיים. הכלים הללו מאפשרים למטופל לשנות את האופן שבו הוא חווה את המציאות, בהווה ובכך לשפר, במידה ניכרת, את איכות חייו בעתיד. ברמה ההתנהגותית לומד המטופל

מיומנויות התנהגותיות כמו – מיומנויות תקשורת, חברתיות, אשר עשויים במידה ניכרת, לסייע בויסות הרגשי, שלו.

באנגליה הכשירו אלפי מטפלים בהכשרה של 45 יום, החל מ-2009. בוגרי הקהילה שהחלו לעבוד בה, הגיעו עד כה לתוצאות יוצאות דופן בקרב מטופלים הסובלים מהפרעות חרדה ודיכאון.

בארץ, הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי, במערכת הציבורית, ניתן בעיקר על ידי עובדים סוציאליים ופסיכולוגים קליניים שלהם אין הכשרה בתחום ה-CBT לכן אין להם כלים טובים ומהירים לעזור. בנוסף, השירותים הפסיכולוגיים קורסים תחת עומס רב של מטופלים. מנגד, במגזר הפרטי, אחוז גבוה מהאוכלוסייה לא יכול לשלם עלות של 350 שח לטיפול, אצל מטפל מוסמך, וכך יוצא שרבים אינם מקבלים טיפול הולם לבעיותיהם.

הקו המנחה של התוכנית שלנו היא הנגישות לכל דורש. דהיינו, האפשרות להציע טיפול שווה לכל נפש (במחיר של שיעור פרטי). החיפוש אחר מקום אשר המכיר בערך לאדם ולמדינה הוביל למכללה האקדמית וינגייט אשר הבינה כי יש רגליים לדבר וכי הם תמימי דעים באשר לערכים החברתיים, של התוכנית.

בתוכנית ללימודי טיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצימות נמוכה, אנו מכשירים מטפלים בכלים היעילים ביותר, מבוססים ראיות ופרוטוקולים. הבסיס לתוכנית הינם פרוטוקולים שנחקרו במהלך עשרות שנים והוכחו כיעילים לטיפול בהפרעות חרדה, חרדה חברתית, דיכאון, דימוי עצמי ועוד.

התכנית תאפשר לבוגריה, לטפל במגוון בעיות חרדה ודיכאון בצורה יעילה וממוקדת, לציבור רחב של מטופלים, אשר מעוניינים לשפר את איכות חייהם.

המכללה האקדמית וינגייט מעבירה תוכנית להכשרת [מטפלי CBT](#) המיועדת לאנשים בעלי תואר אקדמי או ניסיון טיפולי. משך התוכנית שנה והיא מעניקה תעודת מטפל בסופה.