

קבוצת מיומנויות לוויות רגשי - Dialectical Behavioral Therapy (DBT)

קבוצת מיומנויות לוויות רגשי נועדה לאנשים שהתנהגותם נוטה לעיתים קרובות להיות מנוהלת על ידי הרגשות שלהם. במקרים אלו לרוב ההתנהגות אינה יעילה ומביאה לפגיעה בתפקוד.

טיפול DBT נמצא יעיל באינספור מחקרים לטיפול בקשיים בוויסות מצב הרוח, במצבי דיכאון וחרדה והתנהגויות לא יעילות של וויסות רגשי.

הקבוצה אינה קבוצה טיפולית אלא קבוצת למידה ותרגול. המטרה היא לייצר אווירה נעימה ומהנה של לימודים משותפים וחוויה של התמקצעות והתפתחות אישית. מטרת הקבוצה היא להפוך את המשתתפים בה למומחים לרגשותיהם ולדרכים לווסת אותם.

למי מיועדת? הקבוצה מיועדת למטופלים הסובלים מקשיים בוויסות רגשות ונמצאים בטיפול פרטני אצל מטפל/ת מוסמכת (עו"ס, פסיכולוג, מטפל באמנות, פסיכיאטר). לפני תחילת ההשתתפות בקבוצה נערכת פגישת הכרות ובדיקת התאמה בזום עם שני מנחי הקבוצה.

מנחי הקבוצה: דולב אבני, פסיכולוג קליני מומחה. דניאל לוי-וינטראוב עובדת סוציאלית. בעלי רקע של מספר שנים בעבודה טיפולית בשיטת DBT.

מחיר כל פגישה (כולל פגישת ההכרות) הינו 200 ₪. התשלום מבוצע בתחילת כל חודש (לדוגמא-אם בחודש מאי יש 4 ימי שלישי התשלום ב1.5 הוא 1000 ₪). אין החזר כספי על אי הגעה מכל סיבה שהיא.

כמו כן, ישנו תשלום חד פעמי של 83 שקלים על הדפסת ושליחת חוברות שמלוות את הלמידה.

הפגישות מתקיימות בימי שלישי למשך שעתיים בין השעות 20:00-22:00 עם הפסקה באמצע.

במהלך מפגשי הקבוצה אנו לומדים עשרות מיומנויות שמחולקות ל4 מודולות (=יחידות לימוד) שלכל אחת חלק בוויסות רגשי.

במודולה הראשונה לומדים מיומנויות של "קשיבות (Mindfulness)" - תשומת לב לרגע בו אנו נמצאים באופן לא שיפוטי. על ידי תרגול זה נחזק את שריר תשומת הלב וכך נוכל לזהות בקלות מצבים שבהם הרגש משתלט עלינו. מודולה זו היא הבסיס לשימוש בכל שאר המיומנויות לכן נחזור עליה 3 פעמים בכל סבב.

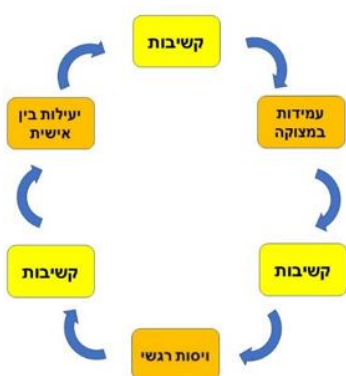
במודולה השנייה לומדים מיומנויות "עמידות במצוקה" - דרכים שבהן ניתן להנמיך את "גובה הלהבות" על ידי: קבלת המצב מבלי לסבול, לקחת פסק זמן כדי לא להחמיר את המצב בו אנו נמצאים או שיטות להרגעה מיידית. שימוש בעמידות במצוקה לנו ליישם את מה שלמדנו עד כה במיומנויות האחרות.

במודולה השלישית לומדים כלים של "וויסות והבנת רגשות" - נבין כיצד הרגשות, המחשבות, התחושות הגופניות וההתנהגות שלנו משפיעים אחד על השני. נלמד שיטות לוויסות רגשות בטווח הקצר, ובטווח הארוך יותר כך שחיינו יהיו מווסתים.

במודולה הרביעית לומדים "יעילות בן אישית" - כלים לתקשורת והתנהגות חברתית יעילה. אסרטיביות. כיצד להשיג את מטרותינו מבלי לפגוע באנשים שסביבנו ותוך שמירה על כבודנו ועל המערכות יחסים שלנו. ניתן להיכנס לקבוצה בכל תחילת מודולת קשיבות כל עוד יש מקום. (ראה/י תרשים בדף הבא). מקסימום משתתפים/ות בקבוצה-12.

סבב אחד של לימוד מיומנויות נמשך חצי שנה. בסבב עוברים את מודולת הקשיבות 3 פעמים- פעם לפני כל אחת מ 3 המודולות האחרות (ראי/ה תרשים). אם יש מקום בקבוצה, מטופלים חדשים

יכולים להיכנס למודולת הקשיבות בכל פעם שהיא מתחילה ולהמשיך בשאר הסבב.



מומלץ מאוד להשתתף בשני סבבים, במשך שנה.

לכל מפגש מתחיל בתרגול קשיבות. בהמשך עוברים על התרגולים לבית שניתנו בשיעור הקודם- אין חובה לשתף אך זה מועיל ללמידה. לאחר ההפסקה נלמד חומר חדש ובסופו יינתנו התנסויות לבית של החומר הנלמד.

חשוב להגיע לכל הפגישות, בזמן ולהישאר עד סופן. יש להודיע מראש על היעדרות. היעדרות של 4 פגישות רצופות מביא לסיום ההשתתפות. מאחרים יוכלו להיכנס לקבוצה רק לאחר סיום תרגול הקשיבות.

המפגשים יערכו בזום עם מצלמה פתוחה לאורך כל המפגש.

המנחים והמשתתפים ישתדלו ככל האפשר להיות בסביבה המאפשרת שיחה, ריכוז, השתתפות ואינטימיות. לא נסכים להשתתפות תוך כדי נהיגה או מתוך תחבורה ציבורית.

הקבוצה אינה עוסקת ב**יחסים הבין אישיים** המתהווים בקבוצה. עם זאת במידת הצורך תהיה התייחסות ליחסים בתוך הקבוצה מתוך כוונה להוות מודל לוויסות רגשי ועילות בין אישית.

בזמן הפגישה יש להשתיק את הטלפון הנייד כדי לאפשר לכלל המשתתפים קשב מיטבי לחומר הנלמד. יש להקפיד על שיח והתנהגות המכבדים אחד את השניה. אין לבוא לפגישות תחת השפעה חומרים פסיכואקטיביים (סמים/אלכוהול) במידה אשר פוגעת בעילות הלמידה.

פרטים ומידע אישי לגבי המשתתפים נתונים לסודיות רפואית ואין לשוחח עליהם מחוץ לחדר הטיפול. המנחים מחויבים לאותה סודיות רפואית. עם זאת המנחים, כחלק מטיפול ה DBT, נמצאים בקבוצת התייעצות של צוות "עמיתים" ושם ייתכן וישתפו בתכנים שיעלו בקבוצה. כמובן שגם קבוצת התייעצות זו מחויבת לסודיות רפואית. במידת הצורך המנחים ייצרו קשר עם המטפל הפרטני של המשתתף בין הפגישות.

חל איסור לקיים קשרים רומנטיים בין חברי הקבוצה. חל איסור לקיים קשרים סודיים מחוץ לקבוצה. יש לשים לב שחבריי הקבוצה מהווים מקור לתמיכה והתפתחות חיובית, אסור לדדרר חברות וחברים אחרים להתנהגויות לא יעילות כגון: פגיעה עצמית/שימוש לא אחראי בחומרים פסיכואקטיביים וכו'.

בתחילת התהליך בקבוצה, במחציתו ובסופו ישתמשו המנחים בשאלונים שנועדו לבדוק את יעילות הטיפול וההתקדמות.

פרטי התקשרות עם המנחים:

דולב אבני 050-4558161

דניאל לוי-וינטראוב 0526707879

נספח 1: סילבוס

מפגש מספר	מודולה
1-2	אוריינטציה וקשיבות
3-9	וויסות רגשות
10-11	אוריינטציה וקשיבות
12-16	יעילות בין אישית
17-18	אוריינטציה וקשיבות
19-24	עמידות במצוקה
1-2	אוריינטציה וקשיבות
3-9	וויסות רגשות
10-11	אוריינטציה וקשיבות
12-16	יעילות בין אישית
17-18	אוריינטציה וקשיבות
19-24	עמידות במצוקה