

## מבוא לטיפול דיאלקטי-התנהגותי

### Introduction to Dialectical Behavioral Therapy (DBT)

מספר ב', תשפ"ד, ימי ה' (לסירוגין), שעות: 16:00-20:00

מספר קורס: 286.4137

שם המרצה: ד"ר עדי לביא-רוטנברג

כתובת דוא"ל: [alavi-rot@staff.haifa.ac.il](mailto:alavi-rot@staff.haifa.ac.il)

שעת קבלה: בתיאום מראש דרך הדוא"ל

שש"ס: 2 שש"ס

תאריכי המפגשים:

פרונטלי	2.5
פרונטלי	16.5
פרונטלי	30.5
זום	13.6
בוטל - יום הסטודנט	27.6
**ייתכנו שינויים בהתאם למצב הבטחוני.	
זום	11.7

#### חובות הקורס:

- נוכחות והשתתפות פעילה.
  - הגשת עבודה סופית, בזוגות, עד ה-16.8.2024.
- אופן ההגשה: תיבת הגשה במודל.

העבודה שתוגש בסיום הקורס חייבת להיכתב באופן עצמאי על ידי הסטודנט/ית בהתבסס על אינטגרציה של מקורות. כל עבודה שתכתב בדרך שאיננה חוקית או איננה אתית כמו העתקה מלאה או חלקית ממקור אחר או הגשת אותה עבודה בקורסים שונים, מהווה הפרת חוקי האוניברסיטה וכללי האתיקה ביחסים שבין סטודנטים למרצים. הפרה כזו תגרור כישלון בקורס ופניה לוועדת משמעת.

#### א. רקע ומטרות הקורס:

גישת ה-DBT, גישת טיפול אינטגרטיבית שפותחה על-ידי פרופ' מרשה לינהן, נמצאה כשיטת טיפול יעילה למתמודדים עם הפרעות בויסות הרגשי, הן עבור טווח רחב של גילאים, והן במסגרות שונות (קהילה/אשפוז). הגישה הוכחה כיעילה לטיפול באנשים המתמודדים עם הפרעת אישיות גבולית, וכן במגוון מצבים נוספים, כדוגמת הפרעות אכילה, הפרעות חרדה, טראומה מורכבת, התמכרויות. הקורס הנוכחי הינו קורס מבוא, ומטרתו היא להקנות לסטודנטים מיומנויות יסוד אשר יאפשרו להם להמשיך בהכשרה בטיפול בגישה זו. במהלך הקורס נבין ראשית את הרקע התיאורטי של הגישה והרציונל שבבסיסה,

ונמשיך בהעמקת ההכרות עם עקרונות הליבה ומרכיבי הטיפול. כחלק מכך, נתרגל אסטרטגיות תוך משחקי תפקידים, הדגמה ודיון, כאשר הסטודנטים יתבקשו גם לתרגל את המיומנויות הנלמדות על עצמם.

## **ב. נושאי הקורס:**

1. הפרעת אישיות גבולית והפרעה בויסות הרגשי - סקירת גישות תיאורטיות וטיפוליות.
2. סקירת רציונל ורקע תיאורטי לשיטת ה-DBT.
3. סקירת מחקרים הבוחנים את יעילות השיטה (בטיפול בהפרעות שונות).
4. הכרות עם ארבעת המרכיבים העיקריים במערך הטיפולי (טיפול פרטני, לימוד מיומנויות, ייעוץ טלפוני וקבוצת הדרכה למטפלים).
5. הכרות עם אסטרטגיות הטיפול והעקרונות המרכזיים בטיפול DBT, סקירה ותרגול של מיומנויות הליבה.
6. בניית המשגת מקרה.

## **ג. תוצרי למידה:**

עם סיום הקורס, הסטודנטים:

1. יוכלו לזהות מטופלים המתמודדים עם קשיי ויסות רגשי.
2. יכירו את יעילות הטיפול עבור הפרעות שונות.
3. יכירו את השפה הטיפולית, ואת עקרונות הליבה של הגישה.
4. יכירו את טכניקות ההתערבות המרכזיות, ויוכלו לסגל עקרונות מגישה זו עם מטופלים המתמודדים עם קשיי ויסות רגשי.

## **ד. דרכי ההוראה:**

הלמידה בקורס תשלב למידה תיאורטית, לצד דיון בתיאורי מקרה, הדגמת עקרונות הטיפול והתנסות חווייתית הכוללת תרגול מיומנויות.

## **ה. חובות והערכת הסטודנט**

1. השתתפות פעילה ונוכחות סדירה בשיעורים - חובה. תקנון האוניברסיטה מחייב הגעה לכל השיעורים. היעדרות מוצדקת של עד 20% מהשיעורים תאושר.
2. בשיעורים המתקיימים דרך פלטפורמת הזום, הסטודנטים נדרשים לפתוח מצלמות. אי פתיחת מצלמה תחשב כהיעדרות. במקרים פרטניים של קושי בפתיחת מצלמה, יש לפנות למרצת הקורס מראש לפני השיעור לקבלת אישור או עזרה.
3. הסטודנטים אחראים על קריאה עצמאית של החומרים הביבליוגרפיים. הקריאה העצמאית חשובה למידת התרומה והמעורבות בדיונים בכיתה.
4. הגשת עבודה סופית, בזוגות, עד ה-16.8.2024 (100% מהציון הסופי).  
 הנחיות לעבודה: פירוט בהמשך.  
 אופן ההגשה: תיבת הגשה במודל.

## רשימת מקורות ביבליוגרפים ספציפיים וכלליים.

קריאת חובה:

Amner, K. (2012). The effect of DBT provision in reducing the cost of adults displaying the symptoms of BPD. *British Journal of Psychotherapy*, 28(3), 336-352.

Ben-Porath, D., Duthu, F., Luo, T., Gonidakis, F., Compte, E. J., & Wisniewski, L. (2020). Dialectical behavioral therapy: an update and review of the existing treatment models adapted for adults with eating disorders. *Eating Disorders*, 28(2), 101-121.

DeCou, C. R., Comtois, K. A., & Landes, S. J. (2019). Dialectical behavior therapy is effective for the treatment of suicidal behavior: A meta-analysis. *Behavior Therapy*, 50(1), 60-72.

Haktanir, A., & Callender, K. A. (2020). Meta-analysis of dialectical behavior therapy (DBT) for treating substance use. *Research on Education and Psychology*, 4 (Special Issue), 74-87.

Lynch, T. R., Chapman, A. L., Rosenthal, M. Z., Kuo, J. R., & Linehan, M. M. (2006). Mechanisms of change in dialectical behavior therapy: Theoretical and empirical observations. *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), 459-480.

Linehan, M. M. (1987). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder: Theory and method. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 51(3), 261.

Linehan, M., & Dexter-Mazza, E.T (2008). Dialectical Behavior Therapy for Borderline Personality Disorder (ch. 9, p. 365-421). In D.H. Barlow (Ed.). *Clinical Handbook of Psychological Disorders*. New York, NY: The Guilford Press.

Panos, P. T., Jackson, J. W., Hasan, O., & Panos, A. (2014). Meta-analysis and systematic review assessing the efficacy of dialectical behavior therapy (DBT). *Research on Social Work Practice*, 24(2), 213-223.

קריאה מומלצת (למתעניינים בהרחבה):

Harvey, P., & Rathbone, B. H. (2014). *Dialectical Behavior Therapy for At-risk Adolescents: A Practitioner's Guide to Treating Challenging Behavior Problems*. New Harbinger Publications.

Linehan, M. M. (2014). *DBT Skills training Manual*. Guilford Publications.

Ougrin, D., Tranah, T., Stahl, D., Moran, P., & Asarnow, J. R. (2015). Therapeutic interventions for suicide attempts and self-harm in adolescents: systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 54(2), 97-107.

Swenson, C. R. (2016). *DBT Principles in Action - Acceptance, change and Dialectics*. New York, NY: The Guilford Press.

### הנחיות לעבודה המסכמת (עבודה בזוגות):

מטרת העבודה היא לשקף שילוב בין החומר הנלמד לבין הפרקטיקה בטיפול. אנא בחרו מטופל/ת מתוך הקליניקה/עבודת השדה, או לחילופין דמות מסרט/ספר, המתמודד/ת עם הפרעת אכילה/ הפרעת אישיות גבולית/טראומה מורכבת/התמכרות. העבודה צריכה לכלול את החלקים הבאים:

1. תיאור הרקע של המטופל/ת + הבנתכם. את מקור הקושי (2 עמודים).
  2. הסבר לבחירה בטיפול DBT כטיפול מתאים (עמוד אחד).
  3. קביעת מטרות טיפוליות (עד עמוד אחד).
  4. כתיבת תכנית טיפולית ברוח גישת ה-DBT, תוך התאמה לאתגרים עימם מתמודד/ת המטופל/ת, ובהתאם לדגשים ולמושגים שנלמדו בכיתה (4 עמודים).
- חלק זה צריך לכלול הדגמה של האופן בו ניתן ליישם את העקרונות שנלמדו על הקשיים הספציפיים עימם מתמודד/ת המטופל/ת הנבחר.
  - בתיאור תכנית הטיפול, אנא התייחסו לפריטי ביבליוגרפיה רלוונטיים (לפחות חמישה פריטי ביבליוגרפיה).
5. סיכום אינטרוספקטיבי על תהליך הלמידה האישי, הכולל הרהורים ותובנות על המפגש האישי עם הגישה ועם עקרונותיה (כל סטודנט/ית יכתוב סיכום בנפרד, עד עמוד אחד).
- אנא התייחסו לנקודות הבאות:
- א. כיצד המפגש עם הגישה השפיע עליך, באופן אישי ובאופן מקצועי?
  - ב. לאילו חלקים התחברת יותר? אילו חלקים עשויים לסייע לך לדעתך, הן כמטפלת והן באופן אישי?
  - ג. האם היו אתגרים בהם נפגשת במהלך הלמידה של המודל או במהלך היישום שלו? כן, אילו? וכיצד התמודדת או תוכלי להתמודד איתם בהמשך?

\*יש להדגיש כי מדובר בעבודת ניתוח לצרכי הקורס שאין לה השלכה מעשית על מטופל או לקוח כלשהו.

### הנחיות כלליות:

- העבודה תוגש בזוגות.
- את העבודה יש להגיש דרך תיבת ההגשה במודל.
- התאריך האחרון להגשה העבודה הוא 16.8.2024. איחור בהגשת העבודה יגרור הורדה בציון.

- יש להשמיט פרטים מזהים של המטופל, ולהשתמש בשם בדוי (אלא אם מדובר על דמות מסרט/מספר).
- היקף העבודה: 9-10 עמודים, רווח כפול, פונט 12. ביבליוגרפיה לא תיכלל במניין העמודים.
- את הביבליוגרפיה יש לרשום לפי כללי ה-APA. הוספת 5 פריטי ביבליוגרפיה (לכל הפחות) היא חובה, והשמטתם תוביל להורדה בציון.

אם יש לך לקות למידה או מוגבלות/בעיה רפואית שעשויה להשפיע על לימודיך, ושבגינה את/ה זקוק/ה להתאמות אנא פנה/י לדיקנאט הסטודנטים למדור נגישות ולקויות למידה: דוא"ל- [LDA@univ.haifa.ac.il](mailto:LDA@univ.haifa.ac.il), טל' - 04-8249265.

לאבחון והתאמות בגין לקות למידה ו/או הפרעת קשב יש לפנות ליה"ל: דוא"ל- [mhait@univ.haifa.ac.il](mailto:mhait@univ.haifa.ac.il), טל' - 04-8249022

אם יש ברשותך מכתב התאמות מהאוניברסיטה ואת/ה זקוק/ה להנגשה בקורס אנא פנה/י אליי בשעות הקבלה או במייל בסמוך לתחילת הקורס.