



עמותת EMDR ישראל
שמחה לארח את

Emre Konuk

(תורכיה)

ליומיים של סדנאות ב- ימי ג' וד' בתאריכים 30-31.10.2018

מלון מטרופוליטן ת"א

(טרומפלדור 11 ת"א)

כל יום מ- 09:30-17:00

קצת על אמרה,

אמרה קונוק, MA, הוא פסיכולוג קליני. הוא התמחה
בטיפול משפחתי ב-Mental Research institute (MRI),
מרכז לטיפול קצר טווח בפאלו אלטו. הוא ייסד את ה-
Institute for Behavioral Studies (DBE Davranış
Bilimleri Enstitüsü)

ב-1985 כדי לתת שירותים ליחידים, זוגות ומשפחות ובכך
הפך לחלוץ בהכנסת מקצוע הפסיכותרפיה בתורכיה. ב-

1998 הוא ייסד את המרכז להתפתחות ארגונית כדי לתרום לשיפור ולצמיחה של ארגונים

ומשאבים אנושיים.



He is an EMDR Institute and EMDR Europe Trainer, President of The Institute for Behavioral Studies-Istanbul, President of EMDR Association Turkey and President of Couples and Family Therapy Association-Turkey. He was a Board Member for the Turkish Psychologists Association, Istanbul Branch between 1990-2002, and President and Projects Coordinator between 1998-2002.

מאז רעידת האדמה במרמרה ב-1999 אמרה ארגן את EMDR-HAP והשתלמויות ב-EMDR בתורכיה. יותר מ-1500 אנשי מקצוע הוכשרו ב-EMDR. הוא השתתף בפרויקטים של HAP בתאילנד, פלסטין, קניה, לבנון ועירק. העיסוק העיקרי שלו הוא בייסוד EMDR כגישה טיפולית מרכזית בתורכיה.

סדנה ראשונה 30.10.2018 יום ג', 17.00-9.30

הסדנה תתחלק לשני נושאים הבאים:

טיפול בסינדרום הפיברומיאלגיה ב-EMDR

פיבריומאלגיה היא מחלה של כאב כרוני הפוגע באופן חמור בחיי היומיום של אנשים. פיבריומאלגיה מופיעה בשכיחות עם עייפות כרונית, כאב בשרירים, קשיים בהירדמות וכו'. בנוסף סימפטומים כמו מעי רגיז, צרבת, כאב בלסתות ועצבנות מופיעים אצל אנשים הסובלים מפיברומיאלגיה. הכאב הכרוני פוגע מאד בחיים וביחסים ולכן לעתים קרובות מופיע גם דכאון וחרדה.

מחקרים שנעשו לאחרונה מעידים על היעילות של טיפול EMDR לכאב כרוני. **אמרה כותב:** "בהסתמך על הספרות ועל הניסיון הקליני שלנו עם חולי פיברומיאלגיה פיתחנו פרוטוקול EMDR לפיברומיאלגיה. ערכנו מחקר שבדק את היעילות שלו והתוצאות נראות מבטיחות. יש ירידה משמעותית בסימפטומים הדיכאוניים, עלייה בתחושות well-being, תפקוד ומנוחה. גם הגורמים של כאב, תשישות ונוקשות ירדו באופן משמעותי".

טיפול במיגרנה כרונית ב-EMDR

כאבי ראש כרוניים הם אחת הבעיות השכיחות והמשביתות ביותר. לכאבי הראש העיקריים אין סיבה אורגנית. לכאבי הראש המשניים יש גורמים אורגניים כמו פגיעה בראש או מחלה ססטמית. כל כאבי הראש גורמים לרמות ניכרות של מושבתות ופגיעה באיכות ובתפקוד חיי היומיום באופן משמעותי. השכיחות הגבוהה של מיגרנה וכאבי ראש של מתח וההשפעה השלילית שלהם על תחומים מקצועיים, משפחתיים וחברתיים נחשבת לבעיית בריאות ציבורית מסדר ראשון.

אמרה כותב: "למיגרנות יש גם השפעות מדרדרות על תחושת ה-well being הנפשית. רוב המחקר מראה שכאבי ראש קשורים לעתים קרובות להפרעת חרדה, דכאון והפרעה בי-פולרית. מחקרים שנעשו לאחרונה מראים את יעילות טיפול EMDR לאנשים עם כאב כרוני, כולל כאבי ראש. בהסתמך על הספרות ועל הניסיון הקליני שלנו פתחנו את פרוטוקול EMDR של טיפול בכאב. ערכנו מחקר על יעילותו והתוצאות מראות ירידה ניכרת בשכיחות, במשך ובעוצמת כאבי הראש".

הגישה למיגרנות ופיבריומאלגיה מבוססת על ההתייחסות לטראומה על פי מודל ה-AIP. המשתתפים ילמדו להשתמש בפרוטוקול המותאם לבעיות אלו ובסקלות שלו המקצרים את משך המפגשים. כמו כן תהיינה גם הדגמות בקטעי וידאו.

מטרות למידה:

- המשגת המקרה ותכנון טיפול
- פרוטוקול הטיפול
- טיפול בבעיות הקשר של המטופלים

סדנה שניה 2018.10.31 יום ד' - 17.00-9.30

”לאבד משקל ולהפסיק להילחם עם האוכל” “Losing weight and stop fighting with food”

* הסדנה מתאימה גם לאנשי מקצוע בבריאות הנפש שאינם מטפלי EMDR

מהי הבעיה? :

קיימות דרכים שונות וסוגי דיאטה מגוונים להפחתה במשקל. רובן מצליחות ללמד את האנשים כיצד להפחית במשקל, אך 98% מהמשתמשים מעלים שוב במשקלם ואף למעלה ממנו.

ניסיונות לפתרון הבעיה:

ישנן גישות שונות לפתרון הבעיה, וחלקן נוצרו על ידי מדענים רציניים כאשר לכולן יש בסיס מחקרי מוגבל. מאחר ואין בסיס עובדתי מוצק ואמין המצביע על סיום מוצלח של ”הקרב סביב האוכל”, היה עלינו ליצור אפשרות המכנסת ויוצרת אינטגרציה בין הרכיבים הטובים של גישות שונות.

מיזוג ואינטגרציה בין גישות:

אנו זקוקים להגדרה מחודשת של הבעיה. יש צורך להגדיר מחדש את האמונות סביב השאלה המתייחסת לבריאות ולמשקל היתר, כלומר, מהי בריאות? מה לא בריא בסוגיות אלו. לדוגמא, אנשים במשקל יתר, חיים זמן ארוך יותר מאשר אנשים במשקל חסר. משקל יתר כשלעצמו איננו מזיק. הקושי הוא באופן בו אנחנו מעלים במשקל.

אם כן, הבעיה מתמקדת בסיום המאבק עם האוכל ובפיתוח הרגלי האכילה בריאים. לשם כך נערוך אינטגרציה בין 3 גישות:

1. EMDR: קיימות עדויות רבות לכך שאירועים טראומטיים מוקדמים במשפחה תורמים ל”מלחמה עם האוכל”.
2. תיאוריות למידה: תצורת (formation) בעיה סביב מזון קשורה בקשר הדוק לתצורת הרגלי אכילה. יש ללמד מטופלים לפתח הרגלי אכילה חדשים כי כי עיבוד הטראומות עדיין אינו מבטיח יצירת הרגלים חדשים. הרגלים לקויים יכולים להתפתח גם ללא טראומות.
3. התערבויות בתוך יחסים: הרגלי אכילה מתעצבים ומתחזקים בתוך ההקשר המשפחתי ומתממשים במסגרות חברתיות ובתעשיית המזון. מטפל EMDR יצטרך לתכנן, במרבית הזמן, התערבויות המתמקדות ביחסים.

הסדנא תעסוק בחיבור ואינטגרציה בין שלושת הגישות ותסייע ללומדים בהבנת המקרים ובתכנון דרכי טיפול.

* הסדנה תלווה בסרטוני וידיאו

עלות

לחברי עמותה לשנת 2018

סדנה ראשונה 30.10.18 יום ג': 420 ש"ח

סדנה שנייה 31.10.2018 יום ד': 420 ש"ח

יומיים: 760 ש"ח

ללא חברים:

סדנה ראשונה 30.10.18 יום ג': 525 ש"ח

סדנה שנייה 31.10.2018 יום ד': 525 ש"ח

יומיים: 950 ש"ח

ניתן לשלם חברות עמותה לשנת 2019 יחד עם התשלום לסדנאות קנוק ולקבל הנחה על הסדנאות קנוק + הנחה על השתלמויות 2019

הרשמה

ניתן לשלם בקלות באשראי דרך אתר העמותה בלינק הבא:

http://www.emdr.org.il/buy_now.asp

או במייל מזכירות העמותה: emdrortal@gmail.com נא לציין שם מלא, נייד, לאיזה השתלמות תרצו להירשם.

או בטלפון 050-6681618 בימים א'-ד' בשעות 10:00-13:00 (ניתן להשאיר הודעה בתא הקולי).

דרכי הגעה

מלון מטרופוליטן ת"א - רח' טרומפלדור 11 תל אביב
מפת הגעה למלון:

<http://www.d.co.il/m-1773520-c8000>

חניה:

- במלון בתשלום של 45 ש"ח ליום, החניה מוגבלת מאוד ועל בסיס מקום פנוי.
- חניון אדילסון ברחוב אדילסון 8 מקביל למלון מדרום - מחיר ליום. יש לקחת כרטיס הנחה לחניה מאורטל
- ניתן לחנות בחניון רידינג ולקחת מונית שירות של קו 4 ב-6 ש"ח ממש עד למלון. החניה ברידינג היא בחינם.
- חניונים נוספים: שגרירות ארה"ב, האופרה.

יוגש כיבוד קל בהפסקות. ארוחת הצהריים באחריות המשתתפים, יש מקומות קרובים בסביבה בהם ניתן לאכול.