



כנס EMDR ישראל ה-1  
30-31.5.2019



## מבט אל הפסיכותרפיה של המאה ה-21

יום ה' 30.5 שעות 17:30-14:30

**סדנה: הרחבת ארגז הכלים בטיפול באנשים הסובלים מפוסט טראומה מורכבת (CPTSD): לימוד כלים לקרקוע, בניית משאבים והורדת חרדה**

החלק הראשון מתוך 3 השעות יועבר ע"י יעלה לבבי. בסדנה זו נתייחס בקצרה לצרכים "המאתגרים" של מטופלים שעברו טראומות ממושכות ומורכבות בילדות, והסובלים מפגיעה קשה ביכולת להרגיע את עצמם, תחושות חרדה מציפות, מצבים ניתוקיים וכאבים גופניים. נסקור ונתרגל מספר טכניקות בהם ניתן להיעזר בטיפול בנפגעי טראומה מורכבת, הפרעות חרדה וסימפטומים גופניים. ביניהן: נשימות, קרקוע גופני, אאמא, אימון אוטוגני, מיכל, קפסולה ואחרים. המשתתפים יקבלו תיאור קצר של כלים שונים ויתנסו בעבודה עם חבריהם בסדנה.

**סדנה: "לתת ללב לנוח מהלחצים" – סדנת לימוד ותרגול מיומנויות ויסות והתייצבות**

החלק השני מתוך 3 השעות יועבר ע"י רחל לריאה. הסדנה משלבת למידה ותרגול של מיומנויות ויסות והתייצבות מתחומים שונים שמאפשרות להגיע במהירות לרגיעה ומקנות תחושת שליטה ובטחון. השימוש במיומנויות אלה נלמד בשלב ההכנה של פרוטוקול ה-EMDR והמטופלים מתרגלים אותן בבית. מיומנויות אלה הן הכרחיות ויעילות מאד עבור ילדים, מבוגרים ומשפחות הפונים במצבים אקוטיים (כגון מצבי חירום או טראומה מתמשכת), כשהם סובלים מתסמיני פוסט טראומה קשים. בין המיומנויות שיודגמו: שליטה בנשימה – פראנה יאמה, – ריפוי בצלילים, "ליה יוגה", מיינדפולנס ו-מדיטציה החלל (סוואמי שיאם).

**יעלה לבבי, MSW** ופסיכותרפיסטית. מטפלת ומדריכה מוסמכת ב-EMDR. מרצה, מדריכה ומטפלת בתחום הטיפול בטראומה מינית. מנהלת שותפה במרכז הישראלי ל-EMDR.

<http://www.emdr-center.co.il>

**רחל לריאה**, עו"ס קלינית – התמחות בטיפול בנפגעי חרדה וטראומה, מטפלת EMDR מוסמכת, עובדת במרכז חוסן שדרות עם ילדים מבוגרים ומשפחות.