

"להרחיב את המיכל הפנימי" פיתוח החוסן והתודעה במסגרת הטיפול באוכלוסייה המבוגרת והמזדקנת

יום רביעי, 29.6.22 | המכללה האקדמית תל-חי | קמפוס מזרח, חדר 2203

להרשמה



הסדנה תעסוק בגישות טיפול ובמחקרים הדנים בכלים מפתחי תודעה ויצירתיות עבור מטפלים ומטופלים, תוך מיקוד בבגרות המאוחרת והזיקנה. חשיבותו של תחום זה מודגשת במיוחד בעקבות מגפת הקורונה והשלכותיה על נושאים כמו משמעות תוחלת החיים המתארכת, רווחה נפשית והפחתת לחצים. השינויים החברתיים מעצבים מציאות שבה יש צורך מוגבר של אנשי מקצועות הטיפול באופן כללי, וכן התמקצעות בבגרות המאוחרת והזיקנה. תחום זה מפגיש את המטפלים עם נושאים מאתגרים, כמו טראומה, אובדן וסוף החיים, ומצריך גיוס של משאבים פנימיים לתמיכה ולבניית חוסן. בסדנה זו נכיר כלים המקדמים את המרחב הטיפולי בכלל ובבגרות המאוחרת בפרט, ומסייעים להרחבת "המיכל הפנימי".

סדר היום:

14:00 - התכנסות

14:15 - דברי פתיחה - **ד"ר עפרה ולטר**, התוכנית לתואר שני בטיפול בדרמה וטיפול באמנות, המכללה האקדמית תל-חי.
- **ד"ר דברת הראל**, התוכנית לתואר שני בדרמה תרפיה, המכללה האקדמית תל-חי.

14:30 - 15:00 - **אל תאמר כשהייתי צעיר שיחקתי - שחק והיה צעיר [ג'ורג' ברנארד שאו]**

האם יש הוכחות לתרומה הבריאותית והנפשית של משחקיות ודמיון בגיל הזיקנה?
ההרצאה תעסוק בכוחן המחלים והמטפח של משחקיות ודמיון גם בגיל המבוגר.
היא תבחן מה מרכיב את הקסם הזה ואת ערעור התפיסה של קשישים כקבוצת סיכון.

מרצה **פרופ' מולי להד** - נשיא ומייסד של מרכז משאבים, מייסד הדרמה תרפיה בישראל, המכללה האקדמית תל-חי.

15:00 - 15:50 - **שמירה עצמית ומשמעות בקרב נשות ואנשי מקצוע המטפלות/ים באוכלוסייה מבוגרת**

נשות ואנשי מקצוע פוגשות/ים אתגרים רבים בטיפולן/ם באנשים בתהליכי הזקנה שלהם. עבודתן/ם כוללת ריבוי תפקידים ובין היתר הכלת האובדנים הרבים שאנשים מבוגרים מתמודדים איתם, שמירה על חיוביות ואופטימיות, והבנת מכלול האתגרים בגיל מבוגר. כמו כן הן/הם פוגשות/ים את עצמן/ם על רצף החיים ואמורות/ים לדאוג כי המצברים הפנימיים של עצמן/ם יהיו מלאים. בהרצאה זאת נגע בחלק מאתגרים אלה וכן ניתן את הדעת כיצד אלמנטים מהלוגותרפיה יכולים לתת כלים לשמירה עצמית. אלמנטים אלה כוללים בין היתר להתחבר למשמעות שבטיפול ולהבין את האחריות לשמור על עצמך כאיש/ת מקצוע.

מרצה **ד"ר סוניה פאו** - עובדת סוציאלית, מרצה בחוג לגרונטולוגיה באוניברסיטת חיפה ובמחלקה לעבודה סוציאלית במרכז האקדמי רופין.

15:50 - 16:10 - הפסקה

16:10 - 16:40 - **מניעת תסמונת דחק פוסט-טראומטית (PTSD) בשיטה מבוססת-מדעי המוח ומבוססת-ראיות**

מחקרים בעשרים השנים האחרונות מראים שטיפולים לעידוד שיתוף רגשי ומתן תמיכה ואמפתיה סמוך לאירוע קשה אינם מונעים PTSD. המקור לתסמונת נעוץ באופן עיבוד האירוע במוח. הטיפול החלופי שלנו - הבניית הזיכרון עם נשימות וגאליות נועד להעביר את עיבוד האירוע מאופן פתולוגי רגשי-סומטי לאופן המשקף חוסן נפשי - קוגניטיבי-פרונטלי. בהרצאה יינתן הסבר גם לחשיבות של הפעלת עצב הואגוס החשוב בחוסן פסיכו-ביולוגי וכן תינתן התייחסות לטראומטיזציה משנית.

מרצה **פרופ' יורי גדרון** - פרופ' לפסיכולוגיה רפואית באוניברסיטת חיפה, חוקר ויסות עצבי של מחלות קשות. נושא המחקר העיקרי שלו הוא ויסות מחלות קשות על-ידי עצב הואגוס. חוקר מניעת PTSD ומכשיר קלינאים ברחבי העולם בתחום וגם בהקשרים הומניטריים.

Effects of Transcendental Meditation on mental health in late life adults: Research and theory-

16:40 - 17:10

Sanford Nidich, Ed.D. - Professor of Physiology and Health, and Education, and Director of the Center for Social-Emotional Health and Consciousness at Maharishi International University in Fairfield, Iowa, USA. He is a pioneering researcher in consciousness-based applied technologies and has been involved in research, totalling over \$30 million in funding from the U.S. National Institutes of Health and Department of Defense, in the areas of mental health, including PTSD in Veterans and burnout and psychological distress in frontline healthcare workers, and cardiovascular disease (CVD) and CVD risk factors in older adults.

17:30 - 18:45 - **שתי סדנאות מקבילות:**

סדנה 1 - במת החול - מודל טיפול בדרמה תרפיה המעודד ביטוי של העולם הפנימי, משחק והתבוננות (חדר 2106)

"...ועכשיו אחרי שחשת את החול, אני מזמינה אותך להתבונן במיניאטורות שלפניך. קחי דמויות שמושכות את תשומת ליבך והניחי אותן על החול שבתובה. דמייני כי את בתיאטרון, המסך עולה, וזאת הבמה שנגלית לפניך. בואי נגלה ביחד מהו המחזה". כך מתחיל המודל הטיפולי "במת החול" שעוסק בביטוי פעיל של העולם הפנימי במרחב חיצוני מציאותי ונראה. בסדנה נכיר את עקרונות המודל והאיכויות הטיפוליות שלו. נבין את משמעות התיווך שעושה המטפלת ומה התרומה של החוויה של בריאת הסצנה שאמורה להתגלות עבורי עכשיו. הסדנה תכלול התנסות קצרה והסבר תיאורטי, תוך התייחסות לתרומה של מודל העבודה לאנשים בגיל הזיקנה.

מנחה: ד"ר ענת הלר - דרמה תרפיונית ומרצה בתוכנית לתואר שני בדרמה תרפיה, המכללה האקדמית תל-חי. מפתחת מודל "במת החול" וחוקרת אותו. בובנאית ומלמדת תיאטרון בובות טיפולי. מייסדת "סטודיו פתוח" במרכז הרפואי זיו בצפת. בעלת קליניקה פרטית.

סדנה 2 - תודעה ופיזיולוגיה - השלמה הדרגתית תוך טיפול עצמי (חדר 2107)

הסדנה תכלול 2 חלקים, ותכלול מצגת וסרטונים.

חלק א': פיתוח התודעה - הכרת הממד האין-סופי של המיכל הפנימי: השקט הטרנסנדנטלי - מצב התודעה הרביעי. מחקרים ותובנות על טכניקת המדיטציה הטרנסנדנטלית והתעופה היוגית - פריצת דרך בפיתוח האדם השלם.

חלק ב': הפיזיולוגיה האנושית - שמירת וטיפול הבריאות, איזון וטיהור הגוף כביטוי של תודעה. תובנות ותרגולים של שיטת איור-ודה - מדע הבריאות העתיק של הודו.

מנחה: ליאור יונאי - סטודנט נחצי בן 66, בוגר אוניברסיטת תל אביב במסלול הרב תחומי.

גד בקיבוץ יחד בגליל, ומלמד בצפון עשרות שנים את טכניקת המדיטציה הטרנסנדנטלית, לאחרונה בעיקר במכללת תל חי והאזור.

19:00 - 19:15 - תרגול נשימה סרעפתית וסיכום - מרצה **ד"ר עפרה ולטר**