



רשת ארצית לטיפול פסיכולוגי, ייעוץ, איבחון והכשרה
מ"קבוצת עמל ומעבר"

מכון רעננה

המכון נועד לתת מענה למגוון רחב של בעיות ואתגרים פסיכולוגיים בקרב ילדים ומבוגרים. מטפלי המכון מתמחים בין היתר, בטיפול פרטני, זוגי, משפחתי, טיפול קבוצתי, והדרכת הורים. **הצוות המקצועי כולל:** פסיכיאטר ילדים ונוער, פסיכיאטר מבוגרים, פסיכולוגים קליניים רפואיים, התפתחותיים וחינוכיים, עו"ס קליניים, מטפלים זוגיים, מטפלים משפחתיים ומטפלים בהבעה ויצירה. **שיטות טיפוליות:** במסגרת הטיפול משתמשים המטפלים במגוון שיטות התערבות וטכניקות טיפוליות, חדשניות כגון: CBT - טיפול קוגניטיבי התנהגותי, ביופידבק, נירופידבק, היפנוזה, MBCT - טיפול מבוסס קשיבות, טיפול פסיכודינאמי, EMDR, טיפול ממוקד טראומה, VRET - טיפול במציאות מדומה ועוד. יעדי הטיפול ותוכנית הטיפול שנקבעה נעשית בהתאמה לצורכי המטופל.

// טיפול במגוון רחב של בעיות במבוגרים:



התערבות במצבי משבר

זוגיות, גירושין, פיטורין
וכדומה



הפרעות חרדה

פוביות, חרדה חברתית,
OCD, חרדה מוכללת, OCD



הפרעות ביפולריות (מאניה דפרסיה)



הפרעה פוסט טראומטית PTSD



דיכאון



סכיזופרניה

// טיפול במגוון רחב של בעיות בילדים ונוער:



חרדות

חרדת בחינות, פוביות, חרדה
כללית, חרדה חברתית, OCD ועוד



הפרעות התנהגות

התפרצויות זעם, בריונות,
ODD, אלימות, ODD



בעיות התפתחותיות ויעוץ להורים החל מהגיל הרך



הפרעות בתקשורת ASD שיפור מיומנויות חברתיות



הפרעות קשב ADHD



פוסט טראומה PTSD



חיזוק ההערכה וקבלת הזהות העצמית (כולל זהות מינית)



בעיות בוויסות הרגשי



דיכאון, אובדנות

טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT)

מטרת שיטה זו היא להשיג שליטה ולשנות את דפוסי ההתנהגות והחשיבה הבלתי רצויים בצורה ממוקדת וקצרה. מטרת הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי היא ללמד את המטופל לשנות את דפוסי החשיבה על ידי זיהוי הסכמות הבלתי מסתגלות ועל ידי היחשפות אל המציאות בצורה שונה. בטיפול לומד המטופל להכיר את החוויה הנפשית והגופנית שלו בצורה אחרת ולזהות את הגורמים שמגבירים את חווית הכאב ואת הסבל.

ביופידבק

שיטה ממוקדת, בטוחה לא פולשנית ולא תרופתית המשלבת טכנולוגיית מחשבים מתקדמת עם עקרונות רפואיים מבוססים. תוכנת מחשב ידידותית, אשר פותחו במיוחד לצורך זה, עוזרת להוריד מתח ולחץ ולשפר את הוויסות הרגשי דרך משחק. באמצעות התוכנה, ניתן לתרגל טכניקות הרפיה ודמיון מודרך. במהלך התרגול והיישום בחיי היומיום המגמה היא להשיג שליטה, ויסות ואיזון במערכות שונות בגוף.

ניו-פידבק

שיטה ממוקדת, בטוחה לא פולשנית ולא תרופתית המשלבת טכנולוגיית מחשבים מתקדמת עם עקרונות רפואיים מבוססים. דרך אבחון גלי המוח ניתן להבין מהם הכישורים המוחיים שצריך לפתח ולהתאים תוכנית טיפולית מתאימה. הטיפול מתאים להפרעות קשב וריכוז (ADHD) בקרב ילדים ומבוגרים. הטיפול מתבצע בעזרת תוכנת מחשב ידידותית אשר "מלמדת" את המוח כיצד להשתנות על מנת להתגבר על הליקויים הקיימים.

היפנוזה

שיטה המשתמשת במשאבים הטבעיים של המטופל כגון הקשב והדמיון, על מנת להביא לשינוי גופני ונפשי. ההיפנוזה יכולה לשמש ככלי עזר טיפולי במגוון רב של בעיות, החל במחלות גופניות וכלה בהפרעות שמקורן בנפש. בתהליך ההיפנוטי, עוקפים את מנגנוני הבקרה האינטלקטואליים (ההתנגדות והביקורתיות), ויוצרים מגע ישיר עם החלקים האינטואיטיביים, הרגש והדמיון. הגישה הישירה אל האזורים היצירתיים והפחות מודעים של הנפש מאפשרת למטפל לעורר את כוחות הריפוי הטבעיים של הילד המטופל ולהפוך כוחות אלו לזמינים בכל עת שהמטופל בוחר בכך.

VRET מציאות מדומה לטיפול בחרדה (Virtual Reality Exposure Therapy)

שיטה חדשה ממוקדת המשלבת טכנולוגיית מחשבים מתקדמת. טכנולוגיה חדשנית זו מאפשרת ליצור סביבת התמודדות מבוקרת העוזרת למטופל להתמודד עם חרדות ופחדים מהם הוא נמנע בחיי היום יום. היכולת לשלוט בסביבה בתוך התוכנה מאפשרת חשיפה הדרגתית ובטוחה העוזרת להתגבר על החרדה (חרדת קהל, פוביות מחיות, גבהים, מקומות סגורים, מקומות הומים ועוד).

מיינדפולנס (MBCT)

שיטת מדיטציה פשוטה אשר עוזרת להתבונן במחשבות, ברגשות ובגוף ולנהל תכנים אלו. האדם לומד קודם כל לקבל את החוויה בה הוא נמצא ולאחר מכן לבחור באופן אקטיבי כיצד להגיב במקום להיות מובל על ידי הפחד או הכאב.

טיפול מבוסס חמלה עצמית (SC-CBT)

חמלה עצמית הינו מושג התופס תאוצה רבה בשנים האחרונות בשדה הפסיכולוגיה. זהו מרכיב חוסן המאפשר לפתח אמפתיה, וויסות רגשי, יכולת הכלה והתבוננות עצמית אצל המטופל. בעזרת טכניקות פשוטות מתחום הבודהיזם לומד האדם להתבונן בעולמו הפנימי ללא שיפוטיות וללא ביקורת עצמית. יכולות אלו עוזרות להתמודד עם דיכאון, חרדה, בעיות התנהגות, חוסר וויסות רגשי ועוד בקרב ילדים ומבוגרים כאחד. הטיפול ניתן באופן פרטני ובסדנאות.

שיטת טיפול קצר וממוקד בבעיות פסיכולוגיות שונות, במיוחד בסוגים שונים של הפרעות חרדה וטראומות. בטיפול נעשה שימוש במספר טכניקות ייחודיות המשתמשות במשאבים הטבעיים שיש למטופל. מטרת ההליך הוא לטפל בנושאים המטרידים שעולים בצורה ממוקדת ותוך כדי כך להשתחרר ממחשבות קשות שרודפות את המטופל לגבי אותם נושאים.

טיפול פסיכודינמי

טיפול אשר נועד לעזור למטופל להכיר את הקונפליקטים והכוחות הלא מודעים הפועלים בתוכו ולבחור באילו תחומים הוא מעוניין לעשות שינוי. הטיפול יכול להיות ארוך או ממוקד והוא עושה שימוש בתהליכים הבינאישיים הנוצרים בשדה הטיפולי.

הדרכות הורים

האתגרים העומדים בפני הורים כיום רבים ומגוונים. השינויים בסמכות ההורית העלו צרכים חדשים בהורות וצורך לאמץ עמדה הורית מורכבת יותר מובנית ובו זמנית גמישה. במסגרת המכון אנו מציעים הדרכות הורים המספקות כלים פשוטים ויעילים להתמודדות עם חרדות של ילדים, בעיות התנהגות והפרעות קשב וריכוז. אנו רואים את ההורה כעוגן וכסמכות המהווה מודל לוויסות, גמישות ויכולת לפתרון בעיות.

טיפול זוגי

מתמקד בנושאים הקשורים בזוגיות ובאיכות חיים. ההתמקדות הנה במשברי זוגיות ונישואין בשלבי החיים השונים (לדוגמא: טרם הנישואין, לידות, גידול ילדים, התבגרות, שלבים שונים בחיי הזוג וגירושין).

טיפול משפחתי

טיפול בבעיות בתפקוד המשפחתי: טיפול המתמקד עם קשיים בתוך המשפחה המשליכים על תפקודה כגון: קשר בין בני הזוג, קשר בין הורים לילדיהם, התמודדות עם מצבי לחץ ומשבר התמודדות עם קשיים בתוך המשפחה, התמודדות עם מחלות ואבדנים במשפחה, עם מעבר לארץ אחרת וקשיים נוספים.

אבחונים

בנוסף למערך הטיפולי אנו מעמידים לרשות הציבור מערך מקצועי ומיומן של מאבחנים למענה בתחום האבחון הפסיכו-דידקטי (לדוגמא: לצורך התאמות של משרד החינוך), הפסיכו-דיאגנוסטי (לדוגמא: לצורכי השמה או הערכה אישיותית מלאה), מסוגלות הורית והערכות פסיכיאטריות.

אנו מבינים כי פנייתם של מטופלים כרוכה לעיתים בקושי רב ומתבצעת לאחר התלבטויות רבות ולכן אנו מקפידים לענות באופן מיידי לכל פנייה ולתאם פגישה ללא תקופת המתנה.

לקביעת פגישת אבחון והערכה ניתן לפנות לציפי, רכזת סניף רעננה: 074-7292600

בברכה,

אנדרס קוניצ'זקי

פסיכולוג קליני ורפואי בכיר

מנהל מרכז ת.ל.מ. רעננה



משרדי הנהלה: אחוזה 301 רעננה
טלפון: 074-7292600 | פקס: 09-7707424
www.telem.org.il | info@telem.org.il

ת.ל.מ. 
רשת ארצית לטיפול פסיכולוגי, ייעוץ, איבחון והכשרה
מ"קבוצת עמל ומעבר"