



## הכנה רגשית ללידה וטיפול בטוקופוביה

ענבר פריד צאיג

לידה היא אירוע פסיכו־פיזיולוגי מובהק. המצב הנפשי בו אישה מגיעה ללידה משפיע על התפתחות הלידה ועל האופן שבו היא נחוויית ונחקקת בזיכרון. לכן, יש חשיבות להכנה רגשית בה נענה על השאלות הבאות:

- מהו המצב הנפשי האופטימאלי איתו כדאי להגיע ללידה?
- אילו חוויות רגשיות האישה צפויה לחוות, וכיצד ניתן להעריך אליהן?
- איך מתמודדים עם מצבי אי ודאות או משבר בלידה?
- מהי תפיסת הכאב בלידה ואיך ניתן ליעל את ההתמודדות איתו? עם אילו תפיסות כלפי הצוות האישה מגיעה ואיך ניתן לייצר מפגש יעיל עם המערכת הרפואית?
- מה עושים במקרים של אובדן זמני של תחושת השליטה?

מלבד החששות הנורמטיבים שמעוררת לידה ישנן נשים שמגיעות לטיפול בשל **טוקופוביה** (פחד קיצוני מלידה) - מחשבות על הלידה מעוררות אימה, והן נמנעות מלהתכונן לקראתה. בקורס תוצג המשגה אינטגרטיבית של טוקופוביה ותהליך ההכנה הנפשית ללידה, בשילוב ACT, CBT, סכמה תרפיה וחשיבה דינמית. נתרגל דוגמאות קליניות וכלים יישומיים, שיסייעו לאישה להפחית חרדה, לפתח מסוגלות ולהגיע אחרת אל הלידה והאימהות.

**2.11.26, 9.11.26, 16.11.26, 23.11.26**

**8 ש"א | 4 מפגשים | ימי שני | 20:00-21:30**

עלות: 880 ש"ח

**10% הנחה לנרשמות לשני קורסים, 15% - לשלושה קורסים**