

# פסיכותרפיה

# פרינטאלית



המרחב הנשי אקדמיה



[CBT4WOMEN@GMAIL.COM](mailto:CBT4WOMEN@GMAIL.COM)

052-3099293

# ברוכה הבאה

עולמה הנפשי של האישה סביב צומת ההריון והלידה דורש מומחיות, התמקצעות והעמקה. על מנת לאפשר למטפלות לרכוש את הידע הרב הקיים בתחום, יצרנו מסגרת לימודית ייעודית המתמחה בכך.

זו השנה השישית שאנו פותחות הכשרה, המאפשרת ללמוד, לחשוב ולראות נשים סביב מעגל הפרייון.

לא פחות חשוב מכך, מטפלות זקוקות למבט מיטיב ולגב תומך, על מנת שיוכלו לטפל בנשים אחרות. קורסי ההכשרה במרחב הנשי מאפשרים קהילה חיונית - הן עבור המטפלות והן עבור מטופלותיהן.

אנו מזמינות אותך להצטרף אל מסגרתנו, בכל אופן שתבחרי:

לקורסים בודדים או לתוכנית שלמה, ללימוד תיאורטי ולדיוני חשיבה והטמעה.

נשמח להכיר, לשמוע, לחלוק ידע ורגעים. ענבר פריד צאיג, ד"ר ענת קרמון פרסר וצוות המרחב הנשי.

# אודות התוכנית



התוכנית כוללת שלושה קורסי  
הכשרה ממוקדים ויישומיים:

הכנה רגשית ללידה  
וטיפול בטוקופוביה  
(חרדת לידה)

טיפול בנשים במהלך  
ההריון ולאחר הלידה

עיבוד לידה אינטגרטיבי

הלימודים מתקיימים בזום. הקלטות השיעורים יהיו זמינות עד לסוף שנה"ל.

הרשמה לשני קורסים ב - **10% הנחה**,

הרשמה לתוכנית כולה ב - **15% הנחה**.

מועד	חודשים	היקף	עלות
ימי שני	2.11.26 -	18 מפגשים	<b>3420 ש"ח</b>
20:00-21:30	8.3.27	36 ש"א	<b>15% הנחה</b>

אתר התוכנית

הרשמה

# שאלות ותשובות

## מהו אופי הלימודים?

---

מסגרת הלימודים משלבת:  
ידע תיאורטי - המוביל והמתקדם בתחום  
לימוד ותרגול של טכניקות טיפוליות  
הצגות מקרה ודיונים על מקרים מהקליניקה.

## מהי תפיסת העולם של התוכנית?

---

התפיסה שלנו היא אינטגרטיבית ומשלבת  
מרכיבים ביו-פסיכו-סוציאליים:  
ראייה אינטגרטיבית (דינאמית ו- CBT) של  
הפסיכולוגיה של האישה.  
הבנה פיזיולוגית של התהליכים שנשים חוות.  
התבוננות חברתית על האופן בו נשים  
מתעצבות ובאות לידי ביטוי.

## למי מיועדת התוכנית?

---

פסיכולוגים מומחים / בהתמחות, פסיכיאטרים  
מומחים / בהתמחות, מטפלים בהבעת וביצירה  
בעלי תואר שני, קרימינולוגים קליניים ועו"סים  
בעלי תואר שני.





## 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**

# טיפול בהריון ולאחר הלידה: דיכאון, חרדה ו - OCD

מעיין צור אונגר | אפרת אסתרקין היבנר  
ענבר פריד צאיג | ד"ר ענת קרמון פרסר

הריון, לידה והתקופה שלאחר הלידה הינם צומת נפשי-גופני בו הזהות, הזוגיות, הקשר עם משפחת המקור (הפנימית והחיצונית) ונרטיב החיים כולו - עוברים תמורה דרמטית. בקורס זה נעסוק בהבנת תהליכי העומק הנפשיים המתחוללים במהלך ההריון, ולאחריו. תוך שילוב בין תיאוריה דינאמית, חשיבה קלינית יישומית, תיאורי מקרה ותרגול קליני בגישה אינטגרטיבית של כלים מעולמות שונים. בין היתר נעסוק בנושאים הבאים:

- תיאוריות רווחות אודות הדינמיקה הנפשית בהריון ולאחר לידה.
- התמאהות - תהליכי הכניסה לאימהות
- מצוקה, חרדה, דיכאון ו - OCD בהיריון ולאחר לידה
- טיפול CBT אינטגרטיבי במהלך ההיריון ולאחר הלידה
- טיפול IPT אינטגרטיבי למצוקה בינאישית
- עבודה עם חלקי עצמי ועבודת גופנפש עם נשים בהריון ולאחר לידה
- טיפול במהלך ולאחר הריון קשת

**28.12.26 , 21.12.26 , 14.12.26 , 30.11.26**

**18.1.27 , 11.1.27 , 4.1.27**

**14 ש"א, 7 ימי לימוד, 20:00-21:30**

עלות: 1540 ש"ח

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

# עיבוד לידה בגישה אינטגרטיבית

ענבר פריד צאיג | ד"ר ענת קרמון-פרסר | נעה אורן

הלידה היא אחד מצמתי הפריון המטלטלים והמורכבים בחיי האישה, גם כשהיא מתרחשת ללא סיבוכים. גופה, נפשה וזהותה של האישה נדרשות לשאת זעזוע עמוק, שלעיתים רבות קשה לתת לו מקום במציאות היומיומית שלאחר הלידה. בקורס נלמד כיצד ניגש באופן ממוקד אל סיפור הלידה ונעבדו, דרך פרספקטיבות טיפוליות שונות: חשיפה ממושכת (PE), חוויה סומטית (SE), תרפיה ממוקדת רגש (EFT), עיבוד קוגניטיבי (CPT), וטיפול קוגניטיבי התנהגותי. נדגיש את חשיבות העבודה עם הגוף ומה ש"נרשם בו", ונתרגל יצירת ארגז כלים מגוון המותאם לכל אישה בצורה גמישה.

נתייחס ל**היבטים ייחודיים כגון:**

- התמודדות סמוכה ללידה לעומת עיבוד מאוחר
  - עיבוד במהלך הריון חדש
  - מוקדי עבודה הקשורים בעולמה הפנימי של האישה לעומת מוקדים בינאישיים כמו הקשר הזוגי, המפגש עם המערכת הרפואית, והקשר הטיפולי עצמו.
- הקורס ילווה בדוגמאות קליניות, תרגול, והנחיות יישומיות.

**25.1.27, 1.2.27, 8.2.27, 15.2.27**

**22.2.27, 1.3.27, 8.3.27**

**14 ש"א 20:00-21:30**

עלות: 1540 ש"ח

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



# צוות ההוראה

## ענבר פריד צאיג

פסיכולוגית קלינית מומחית, ראשת "המרחב הנשי" - בית מקצועי לטיפול בנשים, ומנהלת צוות לי-בי לטיפול בנשים סביב מעגל הפריזון, המ"ר הלל יפה.

---



## מעין צור אונגר

פסיכולוגית רפואית מומחית, מרכזת פעילות המרחב הנשי ברעננה. פסיכולוגית אחראית במרכז לבריאות האישה במחוז דן-פ"ת של קופת חולים כללית.

---



## ד"ר ענת קרמון פרסר

פסיכולוגית קלינית מומחית, אחראית הסניף הצפוני של ה"מרחב הנשי". מרצה ומדריכה במסגרות ציבוריות ואקדמיות בנושא בריאות נפש האישה.

---



## אפרת אסתרקין היבנר

פסיכולוגית רפואית מומחית ומדריכה. שימשה כפסיכולוגית רפואית ראשית בבי"ח בני ציון. מרצה ומדריכה בתחום הטיפול בנשים במסגרות שונות

---



## נעה אורן

עוסית קלינית, מרכזת את תחום הטיפול בטרומות לידה במרכז הישראלי לפסיכוטראומה ומנחת מעגלי אמהות מטעם עיריית ירושלים.

