

סמינר תכנית התואר השני M.A. בפסיכולוגיה קלינית
בבית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה
מתכבד להזמין אתכם להרצאתה של:

נינה אבן-עזרא

פסיכולוגית קלינית מומחית ומטפלת בריצה

בנושא:

פסיכותרפיה וריצה – הילכו השתיים יחדיו? פרוטוקול טיפולי חדשני המשלב גוף ונפש

יום שני, 30 בדצמבר 2024, בשעה 11:30

כיתה SL201, בניין רדזינר-קיימות

במהלך שניים או שלושה העשורים האחרונים הצטברו יותר ויותר עדויות מחקריות אשר תומכות ברעיון שלפיו לפעילות גופנית בכלל ולריצה בפרט יש ערך מיטיב משמעותי עבור מגוון רחב של מצוקות נפשיות, עם דגש מיוחד על דיכאון וחרדה. אחת התוצאות של העדויות הללו הייתה מגמה של פיתוח טיפולים נפשיים אשר עושים שימוש בפעילות גופנית בכלל (אימוני כושר, הליכה נמרצת, אימוני כוח וכו') ובריצה בפרט כמדיום טיפולי (כלומר, טיפולים שבהם המפגש הטיפולי מתקיים, במלואו או בחלקו, תוך כדי ריצה משותפת של המטפל והמטופל) כדרך להאיץ ולחזק את תהליכי השינוי אשר מתרחשים בטיפולים נפשיים הנערכים בקליניקה.

במהלך ההרצאה אציג את אופן ההתפתחות של הכלי הטיפולי החדשני (פסיכותרפיה בשילוב ריצה) ואסקור את הבסיס התאורטי והמחקרי שלו. כמו כן, אשים דגש על הפרוטוקול הטיפולי של השיטה הזו, בהתמודדות עם מצבי טראומה וחרדה הרלוונטיים מאוד לתקופה בה אנחנו נמצאים.

כיון שהעבודה הטיפולית בשיטה זו יכולה להתקיים הן בטיפול פרטני והן בקבוצה, אתייחס בהרצאה לשני האופנים, תוך מתן דוגמאות מהשדה.

במהלך ההרצאה אפרט שני תיאורי מקרה – הראשון, התמודדות עם אבל ופוסט טראומה והשני, התמודדות עם הפרעת חרדה.

***ההרצאה תתקיים בשפה העברית**

נשמח לראותכם!