

## פירוט הנושאים הנכללים בתוכנית הלימודים:

### 1. יסודות בהבנת התמכרויות

התמכרות מוגדרת כיום על ידי ארגון הבריאות העולמי כמחלה כרונית של המוח. זוהי הפרעה מרובת זוויות שהגדרתה השתנתה לאורך השנים בקרב מטפלים מפרופסיות שונות. היסטורית, ההתייחסות אליה השתנתה מהפרעה מוסרית, חברתית, דרך הפרעה פנים נפשית, ועד להתייחסות אליה כאל מחלה כרונית. בחלק זה נכיר את התפיסות השונות והמשתנות לאורך השנים של הפרעת התמכרות ונכיר מקרוב את הגישה הטיפולית המובילה כיום – גישת "מזעור הנזקים".

- מבט פנורמי על התמכרות כתופעה מרובת זוויות
- הגדרת התמכרות – DSM, ICD
- שינויים היסטוריים של תפיסת ההתמכרות בחברה
- תפיסת הינזרות לעומת מזעור נזקים כטיפול מותאם
- תפקידם של תרבות ושימוש בשפה בהתמכרויות

### מבוא לגישה הביופסיכוסוציאלית בהתמכרויות

המודל הביופסיכוסוציאלית גורס כי הפרעת ההתמכרות נגרמת בשל שילוב גורמים ביולוגיים (מוחיים/ גנטיים), פסיכולוגיים (נפשיים, התפתחותיים) וחברתיים. בשל כך, גם הטיפול בהפרעה מצריך שילוב של גישות טיפוליות וכלים טיפוליים. בחלק זה נכיר את הגישות השונות להבנת הפרעת ההתמכרות ונבחן את האופנים בהם הן משתלבות.

- המודל הביולוגי-המוח והתמכרות
- תפיסות פסיכולוגיות להבנת התמכרויות- הגישה הפסיכודינמית, הגישה הקוגניטיבית, תיאוריות התנהגותיות, תיאוריות למידה
- תפיסות חברתיות (סוציאליות) להבנת התמכרות- השפעות הסביבה, קבוצת השווים, מעמד חברתי כלכלי.
- תיאוריות מערכתיות, משפחתיות וזוגיות להתמכרויות- השפעת המבנה המשפחתי, השלכות ההתמכרות על המערכת המשפחתית והזוגית. טיפול זוגי ומשפחתי.

## 2. חומרים ממכרים

בחלק זה נכיר את קבוצות סוגי החומרים הממכרים השונים: מנגנוני הפעולה שלהם, אופני הצריכה, ההשלכות של השימוש בהם ותסמיני הגמילה. נראה גם כיצד, היסטורית, "מעמדם" החברתי השתנה וכך גם השימוש בהם בקרב קבוצות חברתיות שונות.

- מבוא לחומרים ממכרים – סקירת היסטוריה, אפידמיולוגיה, דפוסי השימוש, מנגנוני הפעולה, השפעות חריפות וממושכות ותסמיני גמילה של קבוצות החומרים השונים:
- חומרים ממריצים- קוקאין, מטהאמפטמין, אמפטמין, גת, קתינונים, תרופות מרשם סטימולנטיות
- חומרים מדכאים - תרופות הרגעה (בנזודיאזיפנים) ושינה, אלכוהול
- חומרים הזייתיים- קנביס, LSD, PCP, MDMA, מסקלין, פסילוסיבין

## 3. התמכרויות התנהגותיות

אנו עדים לתופעה הולכת ומתרחבת של מטופלים המכורים להתנהגויות שונות. בחלק זה נעמוד על האבחנה שבין התנהגויות כפייתיות להתנהגויות התמכרותיות ונכיר את מאפייני ההתמכרויות ההתנהגותיות השונות. נעמוד על הדומה והשונה בין לבין התמכרויות לשימוש בחומרים.

- בחינת הגבולות בין התנהגויות כפייתיות והתמכרויות
- הימורים פתולוגיים
- התנהגות מינית כפייתית
- צריכת פורנוגרפיה כפייתית
- התמכרות למשחקי מחשב
- התנהגויות כפייתיות – קניות, ספורט, עבודה

## 4. תחלואה כפולה:

תחלואה כפולה היא מצב בו מטופל סובל במקביל מהפרעה נפשית או גופנית וגם מהפרעת התמכרות. מטופלים אלו זקוקים לטיפול מותאם הנותן מענה לשתי הפרעות גם יחד. בחלק זה נכיר את מושג התחלואה הכפולה ונדון בסוגי תחלואה כפולה שכיחים בקליניקת הטיפול בהתמכרויות. כמו כן נתייחס לשלבי הערכה, הטיפול והשיקום כאשר מטופלים באוכלוסייה ייחודית זו.

- מהי תחלואה כפולה?
- גורמים ומאפיינים של אנשים הסובלים מתחלואה כפולה
- אינטייק והערכה בתחלואה כפולה

- התמכרות לצד הפרעה פסיכיאטרית חמורה – הפרעות פסיכוטיות, הפרעה דו-קוטבית, הפרעות אישיות
- התמכרות וטראומה
- התמכרות ו ADHD
- דגשים בטיפול תרופתי ופסיכותרפי אצל מטופלים הסובלים מתחלואה כפולה
- סל שיקום בתחלואה כפולה

## **5. אינטייק, אבחון והערכה:**

בחלק זה נלמד כיצד לבצע אבחון והערכה של מטופל הסובל מהתמכרות. נתייחס לאופן ביצוע האינטייק, קריטריונים עדכניים להערכה וכן אבחון של התמכרות משולבת למספר חומרים או התנהגויות.

- עריכת אינטייק מקיף, אבחנת DSM, הערכת חומרה (אובדנות, חומרת השימוש)
- התמכרות משולבת למספר חומרים/התנהגויות

## **6. גישות וכלים לטיפול בהתמכרויות**

הפרעת ההתמכרות הינה, כאמור, הפרעה מרובת זוויות. מתוך כך, נגזרות גישות טיפוליות שונות כאשר המטופל זוכה לטיפול רב מערכתי, הנותן מענה לממדים השונים של הפרעה. בחלק זה נכיר מקרוב את הפרוטוקול הטיפולי של מרפאת ה-ICA, פרוטוקול המבוסס על גישות טיפוליות מבוססות מחקר הנמצאות כיום בשורה הראשונה בהמלצות הספרות לטיפול בתחום. גישות אלה מתייחסות לטיפול פרטני וכן לטיפול משפחתי וקבוצתי. בהמשך לכך נכיר סוגי מסגרות טיפוליות אחרות כמו קבוצות לעזרה עצמית, 12 הצעדים וקהילות טיפוליות. נכיר את תפיסותיהן הטיפוליות ונתייחס למצבים בהם מסגרות אלה מומלצות. נכיר גם טכניקות תומכות נוספות כדוגמת מיינדפולנס ונראה כיצד גישות וטכניקות שונות אלה משתלבות בטיפול.

### **א. הפרוטוקול הטיפולי במרפאה:**

- הגישה המוטיבציונית:
  - מבוא, ביסוס מחקר
  - עבודה ממוקדת מטופל
  - מעגל השינוי
  - כלים ממוקדי מטופל –OARS- חלק א'
  - כלים ממוקדי מטופל –OARS- חלק ב'

• **טיפול ממוקד:**

**מבוסס על מודל CRA - Community Reinforcement Approach**

- הבנת הצרכים שההתמכרות משרתת וחשיבה משותפת על מציאת דרכים אחרות לקבל מענה לצרכים אלו.
- לצד העבודה על ההתמכרות, המודל עוסק בשינויים שהמטופל בוחר לעשות גם בתחומי חיים אחרים – הגדרת מטרות משותפת, ובניית תוכנית פעולה להשגתן.
- תרגול מיומנויות: פתרון בעיות, תקשורת חיובית, זיהוי מצבי סיכון ואסרטיביות, חיפוש עבודה, פעילות פנאי, יחסים בינאישיים ומניעת הישנות.

• **טיפול דינאמי בהתמכרויות:**

- כיצד החשיבה הדינאמית באה לידי ביטוי בחדר, גורמים מרפאים, יחסי העברה וכו'..
- בניית פורמולציה דינאמית
- מניעת הישנות

**ב. גישת שניים-עשר הצעדים**

- תכנית שניים עשר הצעדים - רקע היסטורי והתפתחויות עכשוויות
- מבנה התכנית ופריסה ארצית של קבוצות שניים-עשר צעדים
- מבט אינטגרטיבי על גישת שניים-עשר הצעדים בראי תיאוריות פסיכולוגיות
- היכרות עם מושגי מפתח בגישה (חוסר אונים, כוח גדול, ריכוז עצמי)

**ג. טיפול תרופתי**

1. התמכרות לאופיאטים
2. התמכרות לאלכוהול
3. התמכרות לניקוטין
4. טיפולים ניסיוניים וחדשניים – התמכרות לקנביס, קוקאין והתמכרויות התנהגותיות
5. טיפול תרופתי בתחלואה כפולה

**ד. טיפול קבוצתי** יסודות הטיפול קבוצתי, סוגי קבוצות

### ה. טיפול משפחתי זוגי

- הבנת המערכת המשפחתית
- השפעת ההתמכרות על היחסים בין בני המשפחה
- תפקידים ומחירים משפחתיים,
- טיפול לחיזוק המערכת ותמיכה בתהליך השינוי
- CRAFT

### ו. Trauma Informed Therapy

- הבסיס הביופסיכוסוציאלי של טראומה ו-PTSD
- הקשר בין טראומה, PTSD והתמכרויות
- הערכה קלינית של טראומה והשלכותיה
- התערבות ממוקדת במצבי PTSD והתמכרויות: Psychoeducation, התערבות התנהגותית-קוגניטיבית (Safety, זיהוי טריגרים לשימוש, בניית נרטיב).
- פרוטוקולים לטיפול בתחלואה משולבת PTSD והתמכרויות

### ז. מיינדפולנס

#### ח. קהילות טיפוליות ומסגרות פנימייתיות:

- רקע להקמן של הקהילות הטיפוליות בעולם ובישראל
- המטרות ועקרונות הטיפול בקהילה הטיפולית
- דוגמאות לקבוצות ייחודיות והתערבויות אשר מיושמות בקהילות טיפוליות
- נקודות התורפה וסיכונים בקהילות טיפוליות
- השינויים שעוברות הקהילות הטיפוליות בישראל.

## 7. אוכלוסיות מיוחדות: תיאוריה וטיפול

בקרב מטופלים המתמודדים עם התמכרות ישנן קבוצות שונות בעלות מאפייני שימוש ייחודיים. בחלק זה נכיר מספר קבוצות כאלה ונדון במאפיין השימוש והטיפול בהם.

- התמכרות בקרב בני נוער
- תרמילאות והתמכרות
- קהילת הלהט"ב
- התמכרות וכאב

## 8. טיפול ושיקום בתחום התמכרויות בישראל:

בחלק זה נכיר את שדה הטיפול בהתמכרויות בישראל כיום: סוגי המסגרות השונות, מאפייני המטופלים בהן, משרדי הממשלה השונים ואחריותם לטיפול ונבחן את הרצף הטיפולי שבין טיפול אמבולטורי לפנימייתי. בהמשך, נכיר את "סל השיקום"- למי נועד, השירותים הניתנים בו ותהליך ההגשה שלו.

- רקע של הקמת השירותים ואחריות משרדי הממשלה
- פירוט ואפיון של המסגרות הקיימות כיום – אמבולטוריות ופנימייתיות
- חשיבות הטיפול האינטגרטיבי – Seamless care system

### סל שיקום:

- חוק שיקום נפגעי נפש בקהילה
- תהליך הגשת סל השיקום, ועדות סל שיקום
- סוגי השירותים הניתנים דרך סל שיקום (דיוור, תעסוקה, השכלה, פנאי וחברה, משפחות ועוד) –
- שירותי סל שיקום לתחלואה כפולה בישראל:
  - א. סוגי השירותים הקיימים
  - ב. פיתוח עתידי של השירותים לתחלואה כפולה
  - ג. בניית תוכנית למניעת הישנות בתום הטיפול