

הכנה רגשית ללידה וטיפול בטוקופוביה

ענבר פריד צאיג

לידה היא ארוע פסיכו-פיזיולוגי מובהק. התפיסה של האישה אודות הלידה, והתגובה הנפשית שלה במהלך הלידה – יכולות להשפיע על התפתחות הלידה באופן מהותי. אנו בתור מטפלות, נבקש לצייד את המטופלות בעמדה נפשית אשר תאפשר להן להתמודד עם המאורעות המטלטלים באופן מיטבי.

נשים רבות מגיעות לטיפול במהלך ההיריון כשהן חוששות מאוד מן הלידה, מבטאות מצוקה ניכרת ונמנעות מכל היבט של הכנה ללידה. פוביה זו מלידה (טוקופוביה) מובילה בשיעורים גבוהים להארכת משך הלידה, הגברת ההסתבכויות והסבל הכרוך בה, עד לכדי לידות טראומטיות. בסדנה זו נלמד:

- מהי אותה עמדה נפשית אופטימאלית ללידה?
- כיצד נעזור לנשים לאתר חסמים נפשיים המונעים מהן להיות נוכחות ופעילות בלידה?
- איך נעזור להן להתמודד עם אותם הקשיים?
- איך נתמודד עם מצבים מורכבים בהם החרדה כה גבוהה, עד שהמטופלת לא מצליחה להתכונן אל הלידה עצמה?

בהכשרה זו נתמקד בהמשגה קלינית של תהליך ההכנה ללידה באמצעות ניתוח דוגמאות ורכישת כלים מעולם ה - CBT גל שני וגל שלישי (ACT וסכמה תרפיה).

27.1.25

3 ש"א: 2 ש"א תיאורטיות, 1 ש"א הדרכה

8:30-11:00

עלות: 210 ש"ח

15% הנחה ברכישה של שני קורסים ומעלה עד ל - 1.9