



מגישים
כנס

הפרעת קשב וריכוז

גישות חדשניות • מניעה וטיפול
אלטרנטיבות ללא תרופות



24.5.19

יום שישי 08:30-14:30
מרכז דוהל ת"א

לרכישת כרטיסים:
eatwell.co.il/keshev
או בטלפון: 03-9533488

כנס

הפרעת קשב וריכוז

כרטיס+ספר

150 ₪



מחיר כרטיס

100 ₪

כרטיס+ספר+חוברת

180 ₪



לקוחות אומגה גליל

כרטיס ב- 80 ₪

כרטיס +ספר ב- 130 ₪

כרטיס+ ספר וחוברת ב- 160 ₪

בהזנת קוד- 131415 בדף התשלום

10* ש"ח דמי טיפול להזמנה טלפונית
10* ללא דמי טיפול בהזמנה אינטרנטית
10* ש"ח דמי ביטול הזמנה
המקומות באולם אינם מסומנים

-הבטיחו מקומכם מראש-

מרכז דוהל רחוב התקווה 76, ת"א
חניה חינם ברחוב תדהר 37

7 דקות הליכה מתחנת רכבת ההגנה

לדוכנים וש"פ: בן יקר 054-6662886

ספר: הפרעת קשב
רפואת יתר



העיתונאי המפורסם והאמץ אלן שוורץ, בספר דוקו-דרמה מרתק על עליית המגפה של הפרעת הקשב בארה"ב, חושף ללא מורא את השגיאות והסילופים המניעים את גלגלי התופעה. בעקבות כתבות תחקיר מעמיקות הוא קובע: "למרבה ההפתעה ובאופן די ודאי, מספר הילדים עם אבחון שגוי עולה על מספר הילדים שיש להם בעיה קלינית. נתון זה מוכיח כי כל נושא הפרעת הקשב כל כך מבולבל ונוגע עד שאף אחד לא יודע בדיוק מה לעשות עם זה..." המחבר מציב מולנו מראה וחושף את אבחון-היתר וטיפול-היתר הפסיכיאטרי, שהביאו לכך שכיום 15% מילדי ארה"ב, ואחוז דומה בישראל, מטופלים בתרופות להפרעת קשב. עם זאת, הוא מכיר היטב את התופעה ומכיר בחיוניותם של אבחונים רפואיים ותרופות במקרים הנכונים.

הסיפור מרתק. הדרמה שמאחורי הקלעים נחשפת דף אחרי דף. החוויה של הפרעת קשב מתוארת מכל נקודות המבט. כל הדמויות והסיפורים אמתיים. הם זועקים את הקלות הבלתי נסבלת של רישום תרופות לטיפול בהפרעת קשב וריכוז - בין אם היא אמיתית או מומצאת - ואת הנזקים הכבדים ולפעמים בלתי-הפיכים של הטיפול התרופתי.

הפרעת קשב- רפואת יתר הוא תרגום עברי לספרו של אלן שוורץ, בתוספת פרקים מקוריים וחווות דעת של אנשי מקצוע ועיתונאים בישראל.

חוברת: הפרעת קשב- רגע לפני התרופה- מקבץ חלופות לטיפול

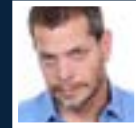
הספר הפרעת קשב - רפואת יתר חושף את הבעיות הכרוכות בתופעת הפרעת הקשב. הבנת הבעיה זהו צעד חשוב ובעקבותיו רבים מבקשים גם רעיונות לפתרונות לבעיה.

חוברת הפרעת קשב- רגע לפני התרופה- מקבץ חלופות לטיפול מפרטת חלופות לטיפול המסתכלות על האדם, הילד, המטופל מזוויות שונות ומגוונות. למשל: חסרים תזונתיים, ספורט, מקור רגשי, טיפול התנהגותי, צמחי מרפא ועוד ועוד. מומלץ עבור אנשים הנמצאים רגע לפני או רגע אחרי או במהלך טיפול תרופתי להפרעת קשב ורוצים להכיר מגוון אלטרנטיבות טיפוליות הקיימות.

08:30-9:00

התכנסות

09:00-9:10



דברי פתיחה
מנחה הכנס - שי גולדן,
סופר, עיתונאי ואיש טלוויזיה
שאכפת לו



09:10-9:30

הפרעת קשב לכול



רותם אליזרע כתב
הבריאות של ידיעות אחרונות

כולנו חלק מסמטיסטיקה כלשהי. איפה כל אחד מאיתנו נמצא בסמטיסטיקה של האבחונים, המרשמים והשימוש בתרופות להפרעות קשב? בהרצאה זו נבין את המצב בישראל, מה הבעיה? מה יכולים להיות הגורמים? לאן מצביעה המגמה העתידית ומדוע נדרש שינוי. זו המציאות שבה אנו חיים וחשוב שבין אותה.

תרופות הן לא גזירה משמים - טיפול שורשי בקשב וריכוז

מהי בעצם הפרעת קשב? האם זו מחלה? אילו גורמים יכולים ליצור סימפטומים של הפרעת קשב? האם טיפול רק בתסמינים הינו טיפול אמיתי ומה משמעותו לטווח הארוך? אלו הן שאלות בסיסיות שכל הורה ופסיכיאטר צריך לשאול את עצמו לפני החלטה על טיפול בהפרעת קשב. בהרצאה נשמע על גישה פסיכיאטרית שונה מהמקובל, של טיפול שורשי בהפרעת קשב העושה שימוש בכוחות פנימיים וסביבתיים העומדים לרשות הילד או הנער, מתוך ענווה וכבוד למטופל, להוריו ולסביבתו.



ד"ר מיכאל אבולעפיה פסיכיאטר ילדים ונוער, מנהל מכון 'אבולעפיה' להכשרת פסיכותרפיסטים

לנצח את הסמטיסטיקה - הולך עם הלב

איך נער בן 16 מצפת שהוגדר כנכשל וחריג יוצא לדרך של הגשמה עצמית כנגד כל הסיכויים? מה גרם לו להאמין בעצמו למרות הכישלון בבית הספר? הרגע בו החליט ללכת עם הלב ולהקשיב לעצמו, והמילים שהיה צריך לשמוע כדי לקבל את המוטיבציה להגשמת חלומו. ההרצאה מגוללת את סיפורו האישי ומעורר ההשראה של נער שהאמין בעצמו למרות שבבית ספר לא זיהו בו משהו מיוחד. נוה צור הוא זוכה בפרס אופיר לשחקן הטוב ביותר (2018) ובפרסי פסטיבל חיפה לשחקן הטוב ביותר ועל תרומה אומנותית יוצאת דופן (2016-2018).



נוה צור שחקן מזויקאי ויוצר

10:30-11:00

הפסקה

חלק שני | רגע לפני- משולש הזהב לטיפול

11:00-11:30

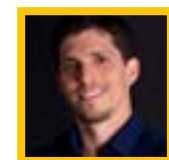


גיא בן צבי
מנכ"ל אומגה 3 גליל
וחוקר תזונה עצמאי

תזונה היא מילה יפה לאוכל
לפעמים יש לעבור משבר אישי כדי לגלות מה חשוב לנו בחיים. במקרה שלי המשבר היה אוכל. הבנתי שלמרכיבים שונים בתזונה יש השפעה שונה על יכולת הקשב, ההתנהגות וההרגשה של ילדי. לעיתים קרובות תפיסות תזונתיות שגויות או פשוט התעלמות מחשיבות האוכל גורמים לתסמינים שונים, למשל להפרעות קשב. האם יתכן שמה שאנחנו מחשיבים כאוכל מזיק עשוי להיות מזון חיוני למוח? האם לחילופין, יתכן שאוכל מסוים שהחשבנו כבריאור הוא למעשה מזיק? בהרצאה זו נסביר בקצרה את המנגנון התזונתי של המוח ולפיכך נחשוב מה כדאי לאכול יותר ומה פחות, ומדוע זהו נדבך חשוב בטיפול.

11:30-12:00

זה (לא) רק ספורט



אסף פסטינגר, דיאטן קליני וספורט (R.D),
בוגר תואר שני במדעי התזונה (M.Sc)
והבעלים של טטודיו Motion Community

הרצאה מעוררת השראה של אסף פסטינגר, שהיה ילד בעייתי עם הפרעת קשב חמורה ודיסלקציה, שיספר על הדרך שלו להצלחה ועל המחקר על ספורט והפרעת קשב. האם פעילות גופנית יכולה להקל על תסמינים של הפרעות קשב? האם יש השפעה לפעילות גופנית חד פעמית? מהו סוג האימון היעיל ביותר לפני פגישה או מבחן? האם קיימים תרגילים שמומלץ לבצע? בהרצאה זו נבין את המנגנונים הפיזיולוגיים המושפעים מפעילות גופנית ומה חשיבותה.

12:00-12:30

רגשות ומחשבות



ד"ר זיוה שגיא, דוקטור לפסיכולוגיה, מאמנת אישית לקשב וריכוז, מרצה בטכניון ומכשירה מאמנים אישיים עם התמחות בהפרעות קשב וריכוז

תבניות של חשיבה שלילית ורגשות לא נעימים הם גורמים המלווים הפרעת קשב ביחסי גומלין הדוקים. בהרצאה זו נדבר על הקשר בין העולם הרגשי לבין הפרעת הקשב ועל הדרכים להתערב ולטפל בקשר הזה. טיפול רגשי ואימון הם כלים בסיסיים, הפועלים במישור הרגשי הפיזיולוגי על ידי שינוי דפוסי חשיבה. בהרצאה זו נבין מה החשיבות של אימון וטיפול רגשי ואיזה כלים פשוטים זמינים לנו.

12:30-13:15

הפסקה

חלק שלישי | כלים מעשיים למול מערכת החינוך

13:15-13:45

הפרעת קשב במפגש עם המערכת החינוכית



מיכל יושינסקי, יועצת חינוכית בבית ספר, B.A בחינוך מיוחד, M.A ביעוץ חינוכי

מה עושים כאשר לילד יש הפרעות קשב וריכוז והוא לא מסתדר בבית הספר? האם זו גזירת גורל? לחפש בית ספר אחר? האם ניתן להפוך חוויית כישלון לחוויית מסוגלות? להורה יכול להיות תפקיד מרכזי בהובלת שינוי והתגייסות הצוות החינוכי עבור ילדו, במטרה לייצר חוויית הצלחה ומסוגלות אישית לימודית גבוהה של הילד. בהרצאה ננסה להבין מהי הדרך הטובה ביותר לחולל שינוי, מיהם הגורמים שעשויים לסייע בתהליך כזה ואיך מציידים את הילדים בכלים מעשיים להתמודדות עם הפרעת הקשב והריכוז בתוך חיי בית הספר.

13:45-14:30

פאנל שאלות ותשובות

שאל את המומחה - בהשתתפות המרצים. כל הפאנל יוקדש לשאלות הקהל