



קורס 286.4808

שנה"ל תשפ"ד 2024

תוכנית MA, שנה ב' סמסטר ב'

יום ד' 16:00-20:00*

מרצה: ד"ר ציפי העזני

טל: 052-383-3832

דואל: zipi_h@017.net.il

שעת קבלה: בתיאום מראש

*שימו לב: השיעור מתחיל ב16:00 ומסתיים ב19:15. השיעור מורכב משני מפגשים של שעה וחצי עם הפסקה של רבע שעה באמצע.

טיפול התנהגותי-קוגניטיבי והתנהגות אכילה- חלק ב'

מטרת הקורס

הקניית מושגים ומיומנויות מתוך זרמים מתקדמים של עולם הטיפול ההתנהגותי קוגניטיבי לאנשי. נשות מקצוע העובדים. ות עם אוכלוסייה הסובלת מקשיים בוויסות האכילה. במסגרת הקורס, נלמד גישות השייכות לגל השלישי של התחום ההתנהגותי קוגניטיבי במטרה להקנות למטפלים. ות יכולת לזיהוי קשיים והקניית מיומנויות הנחוצות לוויסות קוגניטיבי, רגשי והתנהגותי. במסגרת הקורס נלמד:

1. יישומים של טיפול בגישה DBT להקניית מיומנות חיים הנחוצות להתמודדות עם קשיים בוויסות האכילה: קשיבות ואכילה קשובה, וויסות רגשי, ואם יישאר זמן שיפור הסיבולת למצוקה ומיומנויות בין-אישיות.
2. יישומים של טיפול בגישה ACT להקניית מיומנויות הנחוצות לתפקוד פסיכולוגי סתגלני ולניהול אורח חיים מאוזן אשר הולם את ערכי המטופל (מושגי יסוד). (קריאה להעשרה).
3. הקניית מושגים בסיסיים מתוך עולם הסכמה תרפיה (Schema Therapy) להבנה מעמיקה יותר של אנשים הסובלים מקשיים מתמשכים בוויסות האכילה (קריאה להעשרה).

מבנה הקורס

בכול מפגש יהיה שילוב של הצגה תיאורטית של החומר הנדון ותרגילים מעשיים שיאפשרו למשתתפים. ות להתנסות בכלים באופן אישי ומקצועי. בסיום הקורס, משתתפים. ות יתבקשו להדגים את הבנת החומר ויישומו באמצעות כתיבת עבודה ("הצגת יישום" של הנלמד בקורס- פירוט בהמשך).



דרישות הקורס

על מנת לקבל אקדיטציה באקדמית במסגרת הקורס, יש לעמוד בדרישות הבסיסיות של הקורס:

1. **נוכחות** בשיעורים חובה (לפחות 80% נוכחות מכלל המפגשים שהתקיימו בפועל). **בשיעורים שיתקיימו בזום**, נוכחות מתייחסת לנוכחות בשיעור און-ליין ברגע אמת עם מצלמה פתוחה. הסטודנטים נדרשים לפתוח מצלמות בשיעורים. אי פתיחת מצלמה תחשב כהיעדרות. במקרים פרטניים של קושי בפתיחת מצלמה, יש לפנות למרצה של הקורס מראש לפני השיעור לקבלת אישור או עזרה.
2. **השתתפות פעילה** בתהליך הלימוד האישי והקבוצתי והקפדה על נהלי העבודה של הקורס (פירוט בהמשך העמוד).
3. **ביצוע תרגילים בתוך ובין המפגשים**. אני משאירה לעצמי את הזכות לבקש הגשת תרגילים לאורך הקורס לפי הצורך.
4. מילוי יומן למידה אישי מדי שבוע לאורך כל הסמסטר **והגשת דגימה אחת מתוך יומני הלמידה שמיליתם. לאורך הסמסטר** (פירוט בהמשך הסילבוס). שימו לב: אני משאירה לעצמי את הזכות לבקש הגשת יומני למידה מדי שבוע בכול שלב במהלך הקורס במידה ואתרשם שיש צורך בכך.
5. קריאת חומר תיאורטי **וכתיבת עבודה ("הצגת יישום")** המתארת תהליך של למידה שחוויתן באמצעות רכישת ויישום מושג או מיומנות שלמדתם. במסגרת הקורס (פירוט בהמשך הסילבוס).
6. **משפט סיכום למידה** מוגש בכתב ומופיע בסוף אותו קובץ וורד שבו הגשתם. את הצגת היישום ואת יומן הלמידה בסיום הסמסטר (ראו הנחיות מפורטות להגשה בהמשך הסילבוס).

מרכיבי הציין (ראו נספח 2- דף משוב לדוגמה)

לצורך השקיפות ותיאום הציפיות בינינו, מצורף נספח 2 עם דף משוב לדוגמה המפרט את מרכיבי הציין. שימו לב: ההסתכלות שלי בעת קביעת הציין תתמקד בתהליך הלמידה בתוך ובין המפגשים וברמת היישום וההפנמה של החומר שלמדתם במסגרת הקורס, ולא בידע המוקדם איתו הגעתם לקורס.

נוהלי עבודה ותיאום ציפיות

1. אני אחראית לדאוג לכך שהמפגשים יתחילו בזמן. המפגשים מתחילים בזמן, ומי שלא מגיע. בזמן מחסירה חלק מהחומר הנלמד ומפריעה לסטינג הלימודי. דאגו להגיע בזמן ולתאם את כל הסידורים האחרים באופן שאינו מתנגש עם מפגשי הקבוצה.
2. ההשתתפות במפגשים חיונית לתהליך הלמידה הן במישור האישי והן במישור הקבוצתי. הקורס הוא בעל אופי יישומי. הוא בנוי בשלבים ולכן מי שמחסירה שלב עלולה לאבד חלק חשוב בשרשרת הלמידה. במידה ונאלצתם להיעדר ממפגש, קחו אחריות והשלימו באופן עצמאי את החומר הנלמד בעזרת תלמידים. ות שנכחו בקורס. אל תבואו למפגש הבא מבלי "להיות בעניינים".
3. כדי ללמוד, נדרשים תנאים של פתיחות וביטחון ללמידה. כולנו אחראים. ות לשמור על מסגרת העבודה ועל אווירה בטוחה, חיובית ותומכת בקבוצה (שיתוף וכבוד בין אנשים, השתתפות פעילה ובונה במסגרת המפגש והימנעות מהפרעות באווירה הלימודית וברצף המפגש).
4. במהלך הקורס, תקבלו תרגילים לביצוע בזמן המפגשים וביניהם. כמו כן, בנספח 1 של הסילבוס יש יומן למידה לדוגמה. תעשו את התרגילים ומלאו את יומן הלמידה גם אם נראה לכם מיותר. התרגול ומילוי יומן הלמידה הם חלק אינטגרטיבי מהתוכנית וחשובים להפנמה ולעיבוד של החומר בכול שלב ושלב.



5. המפגשים דורשים את מלוא הריכוז שלכם ושלי ביחד. כאנשי מקצוע הנדרשים למיומנויות קליניות כמו ריכוז ונוכחות, זוהי הזדמנות לתרגל נוכחות על ידי הכלת דחפים להסחת דעת ודחיית עיסוקים אחרים, כגון עיסוק בפלאפונים, עיתונים או כל עיסוק שאינו קשור למפגש לזמן מתאים. במידה ואינכם מסוגלים ו/או להתרכז או שיש לכם משהו דחוף לטפל בו, בבקשה צאו מהשיעור ותחזרו לאחר שסיימתם. עדיף לצאת מהשיעור למספר דקות מאשר להפריע לסטינג הלימודי.
6. אנא, אל תהססו לשתף בהתנסויות ולשאול שאלות שקשורות להבנה או ליישום החומר. אני אשמח לענות לכול שאלה שנשאלת במטרה לתרום לתהליך הלמידה האישי והקבוצתי.
7. נהלי ההשתתפות בזום דומים לזו שבכיתה רגילה. אנא דאגו לסידור לילדים, לכלבים ולחתולים. תתנהלו בשיעור זום כפי שהייתם מתנהלים ו/או בכיתה. חכו להפסקה כדי להכין קפה או ללכת לשירותים. אני אעשה מעברים בין מצגת השקפים בזום לבין הגלריה היוצרת מעין כיתה וירטואלית במסך. ההשתתפות תהיה עם מצלמה פתוחה והדיון יתנהל באופן אינטראקטיבי כמו בשיעור פרונטאלי.
8. הערה כללית לאור האופי הייחודי של שנת לימודים תשפ"ד: במידה ואתם נמנים ומבין קבוצת הסטודנטים (או בני זוגם של) המשרתים. במילואים, בכוחות הביטחון, בצוותי הרפואה וכוחות ההצלה, סטודנטים מאיזורים מפונים ו/או סטודנטים ממשפחות שכולות בבקשה פנו אלי על מנת שנוכל להיות בתיאום ושאוכל לסייע לכם. להפיק תועלת מהלימודים בסמסטר הנוכחי מתוך התחשבות במצבכם. הספציפי לפי הצורך. ככול מה שקשור לפטורים, בבקשה לגשת למזכירות החוג.

בהצלחה לכולנו!

הנחיות להגשת הצגות יישום בכתב

1. הצגת היישום תיעשה באופן פרטני ותוגש באופן מקוון לכול המאוחר **עד יום שלישי ה-23.7.24 ב-8:00 בבוקר. אחריותכם לזמן ולודא שקיבלתם. אישור קבלת החומר ממני בכתב.**
2. הנושאים להצגה ייבחרו מתוך רשימת הנושאים המוצגים בסילבוס ו/או מתוך החומר הנלמד במסגרת ההרצאות. אין למחזר נושאים או עבודות שלמדתם. בקורסים אחרים. ניתן להגיש עבודה בכל נושא משמעותי מבחינתך שנלמד במסגרת הקורס, כשהדגש הוא לתאר תהליך של למידה ושינוי משמעותי שעברתם. במהלך הסמסטר. זכרו ששינוי איננו אירוע חד פעמי אלא תהליך שמתרחש לאורך זמן. לכן, ניתן ואף רצוי לתאר תהליך של שינוי שעברתם. במהלך השנה ולעשות אינטגרציה עם כלים שנלמדו בסמסטר א'. עם זאת, יש להקפיד ולהכניס באופן מפורש חומר שלמדתם. במסגרת סמסטר ב'.
3. החומר שיוגש למרצה בפורמט של קובץ וורד לא יעלה על 4 עמודים, ברווח כפול, גופן 12 אריאל, שוליים 2 ס"מ מכול צד. הקצאה זו לא כוללת עמוד שער ורשימת מקורות. **יש להקפיד לעמוד בזמנים ובמספר העמודים שהוקצו. בבקשה לא להרחיב רווחים או לדחוס שורות.**
4. משתתפים. ות אשר יעמדו בכל הקריטריונים להגשת עבודת סמינריון, יוכלו להגיש עבודה סמינריונית בכפוף לאישורי האישי בסיום הסמסטר. עבודה סמינריונית מוגדרת כעבודת יישום, אך בהיקף כפול לעבודה רגילה (8 עמודים במקום 4). הקצאה זו לא כוללת עמוד שער ורשימת מקורות. עבודת הסמינריון תוגש בקובץ וורד **ולא תעלה על 8 עמודים**, ברווח כפול, גופן 12 אריאל, שוליים 2 ס"מ מכול צד. **בבקשה להקפיד לעמוד במספר העמודים שהוקצו לעבודה בכתב. בבקשה לא להרחיב רווחים או לדחוס שורות.**



5. הצגות היישום בסיום הקורס נועדו לאתגר את המשתתפים. ות להמשיג עבור עצמם. תהליך של שינוי שעברו באמצעות יישום כלים/מיומנויות שרכשו במסגרת הקורס. כל עבודה/סמינריון תכלול:

א. **הבנה תיאורטית:** הסבר קצר של המושג שנלמד במסגרת הקורס תוך ציון המקור/ות התיאורטיים/ים הרלוונטיים. בבקשה לא לדקלם את ההרצאות שלי בעבודות הסיכום- אני רוצה לראות שהבנתם את המושג ברמה הרעיונית, מזהים את המקורות הרלוונטיים ויכולים. ות להסביר אותו באופן קצר וברור במילים שלכם. כן, אני מצפה שתדעו לחבר בין המושגים שנלמדים בקורס למקורות המקצועיים הרלוונטיים בסילבוס (אם תרצו ניתן להוסיף מעבר לקריאת החובה מקורות שתמצאו באמצעות סקירת ספרות עצמאית, אך יש לכלול את מקורות החובה של הקורס כבסיס).

ב. **מודעות עצמית:** זיהוי הרלוונטיות של המושג/מיומנות לדפוס ההתנהלות האישיים ו/או המקצועיים שלך. השאלה החשובה שדורשת את התייחסותכם. בפרק של מודעות היא: **מדוע** בחרתי במושג/בכלי זה כנושא לעבודה אישית? כיצד חשבתי שזה יהיה שימושי עבורי?

שימו לב: לא כדאי להאריך יותר מדי בסעיפים של תיאוריה ומודעות על מנת להשאיר מקום לתיאור תהליך היישום והשינוי עצמו שהוא העיקר. הרבה אנשים "מאד מודעים" לקשיים שלהם, אך תקועים. ות ביכולתם. לבצע שינוי בפועל בחייהם.

ג. **שינוי בפועל:** דוגמאות מעשיות של שינוי התנהגותי, קוגניטיבי ו/או רגשי שנבעו מיישום המושג המיומנות או הכלי שלמדנו במסגרת הקורס.

דוגמה: משתתפת. המדגים. תרגול המעבר ממוח רגשי וחיבור למוח נבון. י.תסביר כיצד התנסות זו תרמה לשינוי בהתנהלותו. האישית ובעבודה עם מטופלים.

שימו לב: אל תבחרו כלי/רעיון/מושג שלא מצאתם יעיל עבורכם. אנשים שונים מגיבים באופן שונה לכלים שונים. המטרה היא להדגים תהליך של למידה באמצעות שימוש יעיל בכלי/מושג/מיומנות שלמדתם. במסגרת הקורס. ניתן גם לשלב בין כלים ומושגים שונים שלמדתם. במסגרת הקורס.

ד. **סיכום ומסקנות-** לפרט מה למדתם, כיצד למידה זו תשפיע על המשך ההתנהלות שלכם. מבחינה אישית ומקצועית, קשיים פוטנציאליים שחשוב לשים לב אליהם, כיצד תרצו להתקדם מכאן?

ה. **רשימת מקורות-** חשוב שיהיה ברור לאיזה משפט בטקסט של סעיף התאוריה משויכת המקור ברשימה ולא סתם לרשום רשימה של מקורות מהסילבוס בסוף העבודה.

הנחיות לניהול והגשת יומן למידה (ראו נספח 1)

אנחנו לומדים. ות באמצעות התנסות ולכן חשוב שנתעד חוויות מצטברות של למידה במהלך הקורס על מנת שחוויות אלו תישמרנה ותצטברנה בזיכרון לטווח הרחוק. כחלק מדרישות הקורס, אני מבקשת מכם. למלא מדי שבוע יומן למידה אישי (ראו נספח 1 בהמשך) לאורך הסמסטר. כפי שתראו בנספח 1, היומן מכיל שאלות מכוונות אודות הלמידה שמתרחשת בעקבות השיעור ובזמן שבין המפגשים.

יומן זה יסייע מאד בהפנמת הנלמד במסגרת המפגש ובהכנת הצגת היישום בסוף הסמסטר.



אבקש להגיש דגימה אחת של יומן למידה ולצרף אותה אחרי העבודה המוגשת באותו קובץ וורד. שימו לב: חשוב שהדגימה שתבחרו מיומני הלמידה תעסוק **בנושא אחר מנושא הצגת היישום**, וזאת כדי למנוע כפילויות בחומר ולאפשר לי להתרשם מתהליך למידה רחב יותר שחוויתם. במהלך הסמסטר.

הנחיות להגשת משפט סיכום למידה בכתב-

לקראת סיום הסמסטר, תמצאו מרחב שקט להתבוננות וחשיבה. תחשבו על הסמסטר שהיה וציינו במשפט: מה הדבר הכי משמעותי שתרצו לקחת איתכם. מהקורס הזה לחיים, כצידה לדרך. משהו שלמדתם. בקורס זה שילווה אתכן לחיים. שגם אם תשכחו הרבה מהדברים שלמדתם- את זה תרצו לזכור מהקורס. זה יכול להיות:

- תובנה אישית כתוצאה מתרגול הנלמד
- חוויה משמעותית שהיתה לכן במסגרת הקורס ו/או בסביבה הלימודית שניסינו לבנות ביחד בקורס
- ערך אישי שמומש בקורס
- משפט שנאמר בשיעור או בשיחה אישית שנכנס לכן ללב ונשאר איתכן. **"משפט שאקח איתי מהקורס הוא..."**

את משפט סיכום הלמידה, יש להקליד לאחר יומן הלמידה בסוף קובץ הוורד שתגישו אלי במייל.

מבנה הקובץ שתגישו אלי במייל

הקובץ שתגישו אלי במייל כולל: עמוד שער, עבודה של 4 עמודים, רשימת מקורות, יומן למידה (עמוד) ומשפט סיכום למידה. במידה ואתם. קיבלתם. ממני אישור אישי להגיש עבודת סמינריון, אז מדובר ב- 8 עמודים במקום 4 עמודים בגוף העבודה. בעמוד השער של הקובץ המוגש, יש לרשום את: נושא העבודה/סמינריון (יש לציין במפורש אם מדובר בעבודה או בסמינריון), שם הסטודנט. ית ואי מייל שאליו תרצו לקבל את המשוב האישי שלכם. עמוד השער ורשימת המקורות לא נחשבים כעמוד מהעבודה.

מועד ההגשה

העבודה תוגש במקוון לכול המאוחר עד **8:00 בבוקר ביום שלישי ה-23.7.24**. תאריך זה מצוין מראש על מנת שתוכלו לתכנן את עצמכם. במהלך הסמסטר ולהגיש בזמן.

***אחריותכם. לוודא שקיבלתם. אישור בכתב ממני על קבלת העבודה.**



נושאי הקורס וקריאה רלוונטית

טיפול DBT בהפרעות אכילה- מבוא ומושגי יסוד (רקע כללי)

- Ben-Porath, D. Duthu, F., Luo, T., Gonidakis, F. Compte, E.J. & Wisniewski, L. (2020). Dialectical behavioral therapy: an update and review of the existing treatment models adapted for adults with eating disorders, *Eating Disorders*, 28:2, 101-121.
- Brodsky, B.S. & Stanley, B. (2013). *The Dialectical Behavior Therapy Primer*. Chapters 6, 10 & 11. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Federici, A., & Wisniewski, L. (2013). Dialectical Behavior Therapy for Clients with Complex and Multi-diagnostic Eating Disorder Presentations. .In L. H. Cohate (Ed). *Eating Disorders and Obesity: A Counselor's Guide to Prevention and Treatment* (pp. 375-397). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Hall, K.D., Astrachan-Fletcher, E., Simic, M. (2022). *The Radically Open DBT Workbook for Eating Disorders*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Linehan, M.M. (2015). *DBT Skills Training Manual Second Edition* (pp. 3-150). New York: Guilford.
- *Linehan, M.M. (2015). *DBT Skills Training Manual Second Edition: Handouts and Worksheets* (pp. 13-15). New York: Guilford.
- Lynch, T. (2018). *The Skills Training Manual for Radically Open Dialectical Behavior Therapy*. (pp. 1-27). Oakland: New Harbinger Publications.
- Pederson, L.D. (2015). *Dialectical Behavioral Therapy: A contemporary Guide for Practitioners*. (Ch. 7- The Biosocial Theory, pp. 41-48). West Sussex: John Wiley & Sons.
- Safer, D.L. & Adler, S. & Masson, P.C. (2018). *The DBT Solution for Emotional Eating: A Proven Program to Break the Cycle of Bingeing and Out-of-Control Eating*. New York: Guilford.



- Safer, D.L. (2015). Dialectical Behavior Therapy for Eating Disorders. In *T Wade (Ed), Encyclopedia of Feeding and Eating Disorders*, pp. 978-981. Singapore: Springer.
- *Safer, D.L., Telch, C.F. & Chen, E.Y. (2009). *Dialectical Behavior Therapy for Binge eating and Bulimia*. (pp. 1-29). New York: The Guilford Press.
- *Swenson, C.R. (2016). *DBT Principles in Action*. (ch. 14 Skills and Skills Training, pp. 328-356). New York: Guilford Press.
- Taitz, J.L. (2012). *End Emotional eating: Using Dialectical Behavior Therapy to Cope with Difficult Emotions and Develop a Healthy Relationship with Food*. Oakland: New Harbinger.
- Valentine, S.E. et al. (2015). The Use of Dialectical Behavior Therapy Skills Training as Stand-Alone Treatment: A Systematic Review of the Treatment Outcome Literature. *Journal of Clinical Psychology*, 71 (1), 1-20.
- Wisniewski, L. et al. (2021). DBT and Eating Disorders. In L.A. Dimeff et al (Eds). *Dialectical Behavior Therapy in Clinical Practice* 2nd edition. pp. 285-305. New York: Guilford Press.

טיפול DBT בהפרעות אכילה- מבוא ומושגי יסוד (תיקוף)

- *Dunkley, C. (2021). *Regulating Emotion the DBT way: A Therapist's Guide to Opposite Action* (Ch. 4: Validation, pp. 39-49). New York: Routledge.
- *Koerner, K. (2012). Validation Principles and Strategies. In *Doing Dialectical Therapy: A Practical Guide*. pp. 111-139. New York: Guilford.
- Linehan, M.M. (1997). Validation and Psychotherapy. In A Bohart and L. Greenberg (Eds). *Empathy Reconsidered: New Directions in Psychotherapy*, (353-392). Washington, DC: American Psychological Association.
- *Linehan, M.M. (2015). *DBT Skills Training Manual Second Edition: Handouts and Worksheets* (pp. 87-90). New York: Guilford.
- *Swenson, C.R. (2016). *DBT Principles in Action*. (ch. 12 Validation, pp. 261-298). New York: Guilford Press.



טיפול DBT בהפרעות אכילה- מבוא ומושגי יסוד (חשיבה דיאלקטית)

- Brodsky, B.S. & Stanley, B. (2013). *The Dialectical Behavior Therapy Primer*. Chapter 6. On Dialectical Perspectives in DBT. pp. 63-74. Oxford: Wiley-Blackwell.
- *Koerner, K. (2012). Dialectical Strategies. In *Doing Dialectical Therapy: A Practical Guide*. pp. 15-17. New York: Guilford.
- *Linehan, M.M. (2015). *DBT Skills Training Manual Second Edition: Handouts and Worksheets* (pp. 82-87). New York: Guilford.
- Safer, D.L. & Adler, S. & Masson, P.C. (2018). *The DBT Solution for Emotional Eating: A Proven Program to Break the Cycle of Bingeing and Out-of-Control Eating*. pp. 100-113. New York: Guilford.
- *Safer, D.L., Telch, C.F. & Chen, E.Y. (2009). *Dialectical Behavior Therapy for Binge eating and Bulimia*. (pp. 22-23). New York: The Guilford Press.
- *Swenson, C.R. (2016). *DBT Principles in Action*. (ch. 5 The Dialectical Paradigm pp.83-105). New York: Guilford Press.

טיפול DBT בהפרעות אכילה- קשיבות ואכילה קשובה

- Altman, D. (2014). *The Mindfulness Toolbox*. Eau Claire: WI: PESI.
- Baer, R. et al. (2019). Doing no harm in mindfulness-based programs: Conceptual issues and empirical findings. *Clinical Psychology Review*, 71, 101-114.
- Britton, W.B. (2019). Can Mindfulness be too much of a good thing? *Current Opinion in Psychology*, 28:159–165.
- Burdick, D. (2013). *Mindfulness Skills Workbook for Clinician's and Clients*. Eau Claire: WI: PESI.
- Craighead, L. (2006). *Appetite Awareness Training*. Oakland: New Harbinger.



- Craighead, L.W. & Allen, H.N. (1995). Appetite Awareness Training: A Cognitive Behavioral Intervention for Binge eating. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2, 249-270.
- Davis, D.M. & Hayes, J.F. (2011). What Are the Benefits of Mindfulness: A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. *Psychotherapy*, 48, 98-108.
- Gunaratana, B.H. (2011). *Mindfulness in Plain English*. Somerville, MA: Wisdom publications.
- Hill, D.M., Craighead L.W. & Safer, D.L. (2011). Appetite-Focused Dialectical Behavior Therapy for the Treatment of Binge eating with Purging: A Preliminary Trial. *International Journal of Eating Disorders*. 44:3, 249-261.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future. *Clinical psychology: Science & Practice*, 10, 144-156.
- Klein, A. (2017). *Mindful Eating from the Dialectical Perspective*. New York: Routledge.
- Kristeller, J. (2015). *The Joy of Half a Cookie: Using Mindfulness to Lose Weight and end the Struggle with Food*. New York: Penguin Random House.
- Linehan, M.M. (2015). *DBT Skills Training Manual Second Edition* (pp. 151-229). New York: Guilford.
- *Linehan, M.M. (2015). *DBT Skills Training Manual Second Edition: Handouts and Worksheets* (pp. 39-74). New York: Guilford.
- Marx, L.S. & Craighead, L.W. (2016). Appetite Awareness Training: A Mindful-Based Approach for Normalizing Eating. In Haynos et al (Eds). *Mindfulness and Acceptance for Treating Eating Disorders and Weight Concerns*. pp. 97-120. Oakland: New Harbinger Publications.
- McCown, D., Reibel, D., & Micozzi, M.S. (2011). *Teaching Mindfulness: A Practical Guide for Clinician's and Educators* (pp. 59-87). New York: Springer.



- Pederson, L.D. (2017). *The Expanded Dialectical Behavior Therapy Skills Training Manual* (2nd edition). (pp. 47-69). Eau Claire: PESI Publishing & Media.
- *Safer, D.L., Telch, C.F. & Chen, E.Y. (2009). *Dialectical Behavior Therapy for Binge eating and Bulimia*. (pp. 89-119). New York: The Guilford Press.
- Siegel, D. (2010). *The Mindful therapist*. New York: W.W. Norton & Company.
- Somov, P. (2012). *Reinventing the Meal: How Mindfulness Can Help You Slow Down, Savor the Moment, and Reconnect with the Ritual of Eating*. Oakland: New harbinger.
- Tapper et al., (2009). Exploratory Randomized Controlled Trial of a Mindfulness-Based Weight Loss Intervention for Women. *Appetite*, 52, 396-404.
- Timmerman, G.M. & Brown, A. (2012). The Effect of a Mindfulness Restaurant Eating Intervention on Weight Management in Women. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44, 22-28.
- Tribole, E. & Resche, E. (2020). *Intuitive Eating* 4th edition. Ch. 1. The Science Behind Intuitive eating. pp. 1-17. New York: St. Martin's Publishing Group.
- Van Dam, N.T. et al. (2018). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on Psychological Science*, Vol. 13(1) 36–61.
- Wisniewski, Bishop & Killeen (2014). Mindfulness Approaches in the Treatment of Eating Disorder, Substance Use Disorders and Addictions. In Brewerton & Dennis (Eds). pp. 547-562. *Eating Disorders, Addictions and Substance Use Disorders: Research, Clinical and Treatment Perspectives*. New York: Springer.

טיפול DBT בהפרעות אכילה- וויסות רגשי

- Astaran-Fletcher, E. & Maslar, M. (2009). *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Bulimia* (pp. 77-109). Oakland, CA: New Harbinger Publications.



- Baumeister, R.F., Zell, A.L., & Tice, D.M. (2007). How emotions facilitate and impair self-regulation. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotional Regulation* (pp. 408-426). New York: Guilford.
- Cook et al. (2014). The Role of Negative Affect in Eating Disorders and Substance Use Disorders. In Brewerton & Dennis (Eds). *Eating Disorders, Addictions and Substance Use Disorders* (pp. 363-378). New York: Springer.
- Dunkley, C. (2021). *Regulating Emotion the DBT way: A Therapist's Guide to Opposite Action*. New York: Routledge.
- Harrison et al. (2010). Emotional Functioning in Eating Disorders: attentional bias, emotion recognition and emotion regulation. *Psychological Medicine*, 40, 1887-1897.
- Lavender, J.M. et al. (2015). Dimensions of Emotion Dysregulation in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa: A conceptual Review of the Empirical Literature. *Clinical Psychology Review*, 40, 111-122.
- Linehan, M.M. (2015). *DBT Skills Training Manual Second Edition* (pp. 318-415). New York: Guilford.
- *Linehan, M.M. (2015). *DBT Skills Training Manual Second Edition: Handouts and Worksheets* (pp. 197-268). New York: Guilford.
- McKay, M., Wood, J.C., Brantley, J. (2007). *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook* (pp. 121-179). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Pederson, L.D. (2017). *The Expanded Dialectical Behavior Therapy Skills Training Manual* (2nd edition). (pp. 99-134). Eau Claire: PESI Publishing & Media.
- *Safer, D.L., Telch, C.F. & Chen, E.Y. (2009). *Dialectical Behavior Therapy for Binge eating and Bulimia*. (pp. 120-154). New York: The Guilford Press.
- Wonderlich, S.A., Peterson, C.B., Leone Smith, T. (2015). *Integrated Cognitive- Affective Therapy for Bulimia Nervosa*. New York: Guilford.
- העצני, צ. (2009). לשקול מחדש: המדריך הפסיכולוגי להרזיה ולשמירה על הישגים. (ע' 102-83). רמת גן: רימונים.



טיפול DBT בהפרעות אכילה- חיזוק סיבולת למצוקה- - מותנה בהספק

Astaran-Fletcher, E. & Maslar, M. (2009). *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Bulimia* (pp. 111-135). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Linehan, M.M. (2015). *DBT Skills Training Manual Second Edition* (pp. 416-492). New York: Guilford.

*Linehan, M.M. (2015). *DBT Skills Training Manual Second Edition: Handouts and Worksheets* (pp. 321-363). New York: Guilford.

McKay, M., Wood, J.C., Brantley, J. (2007). *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook* (pp. 5-61). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Pederson, L.D. (2017). *The Expanded Dialectical Behavior Therapy Skills Training Manual (2nd edition)*. (pp. 71-98). Eau Claire: PESI Publishing & Media.

*Safer, D.L., Telch, C.F. & Chen, E.Y. (2009). *Dialectical Behavior Therapy for Binge eating and Bulimia*. (pp. 155-188). New York: The Guilford Press.

העצני, צ. (2009). לשקול מחדש: המדריך הפסיכולוגי להרזיה ולשמירה על הישגים. (ע' 116-103). רמת גן: רימונים.

טיפול DBT- מיומנויות בין-אישיות- מותנה בהספק

Astaran-Fletcher, E. & Maslar, M. (2009). *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Bulimia* (pp. 137-156). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Hall, K.D., Astrachan-Fletcher, E., Simic, M. (2022). *The Radically Open DBT Workbook for Eating Disorders*. Oakland: New Harbinger Publications.

Linehan, M.M. (2015). *DBT Skills Training Manual Second Edition* (pp. 231-317). New York: Guilford.

*Linehan, M.M. (2015). *DBT Skills Training Manual Second Edition: Handouts and Worksheets* (pp. 117-179). New York: Guilford.



McKay, M., Wood, J.C., Brantley, J. (2007). *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook* (pp. 181-224). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Pederson, L.D. (2017). *The Expanded Dialectical Behavior Therapy Skills Training Manual* (2nd edition). (pp. 135-171). Eau Claire: PESI Publishing & Media.

Wonderlich, S.A., Peterson C.B., Leone Smith, T. (2015). *Integrative Cognitive-Affective Therapy for Bulimia Nervosa: A Treatment Manual* (pp 191-201). New York: Guilford.

העצני, צ. (2009). לשקול מחדש: המדריך הפסיכולוגי להרזיה ולשמירה על הישגים. (ע' 153-133). רמת גן: רימונים.

יישומים של טיפול ACT בעבודה עם אנשים שסובלים מקשיים בוויסות האכילה- קריאה להעשרה

Ciarrochi, J. Bailey, A., & Harris, R. (2014). *The Weight Escape: How to stop dieting and start living*. Boston: Shambhala.

Gregg, J.A., Almada, P., Schmidt, E. (2011). Health Behavior Problems in Diabetes, Obesity and Secondary prevention. In L.M. McCragen (Ed). *Mindfulness and Acceptance in Behavioral Medicine* (Chapter 4, pages 79-106). Oakland, CA: New Harbinger.

Juarascio, A., Manasse, S. Espel, H. (2016). Acceptance and Commitment Therapy for Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa. In Haynos et al (Eds). *Mindfulness and Acceptance for Treating Eating Disorders and Weight Concerns*. pp. 26-44. Oakland: New Harbinger Publications.

*Harris, R. (2019). *Act Made Simple* (pp. 2-44). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Karekla, M. & Kelly, M.M. (2021). *Cravings and Addictions: Free Yourself from the struggle of Addictive Behavior with Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland: New harbinger Publications.

Lillis, J. et al. (2014). *The Diet Trap: Feed Your Psychological Needs and End the Weight Loss Struggle Using Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New harbinger Publications.

Sandoz, E.K., Wilson, K.G., Dufrene, T. (2011). *The Mindfulness & Acceptance Workbook for Bulimia*. Oakland, CA: New Harbinger.



- Sandoz, E.K., Wilson, K.G., Dufrene, T. (2010). *Acceptance & Commitment Therapy for Eating Disorders*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Merwin, R.M. & Wilson, K.G. (2009). Understanding and Treating Eating Disorders: An ACT Perspective. In J.T. Blackledge, J. Ciarrochi, and F. P. Deane (Eds). *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory, Research and Practice* (pp. 87-118). Bowen Hills: Australian Academic Press.
- McCragen, L.M. (2011). Act Model and Processes In L.M. McCragen (Ed). *Mindfulness and Acceptance in Behavioral Medicine* (Chapter 1, pages 13-27: Act Model and Processes). Oakland, CA: New Harbinger.
- *Luoma, J.B., Hayes, S.C., Walser, R.D. (2007). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Skills Training Manual for Therapists*. (pp. 11-22). Oakland, CA: New Harbinger.
- Weineland et al., (2012). Acceptance and Commitment therapy for Bariatric Surgery Patients, a Pilot RCT. *Obesity Research & Clinical Practice*, 21-30.
- Wilson, G.T. (2004). Acceptance and Change in the Treatment of Eating Disorders. In S.C. Hayes, V.M. Follette & M.M. Linehan (Eds.). *Mindfulness & Acceptance: Expanding the Cognitive Behavioral Tradition* (pp. 243-260). New York: Guilford.
- סרי, מ. (2022). רעבות: משומרות משקל לשוברות משקל. פרק 10: ACT - יציאה לחיים של חופש ומשמעות. ע' -137-159. תל אביב: הוצאת הקיבוץ המאוחד.

מושגי יסוד מטיפול סכמה תרפיה להבנה מעמיקה יותר של אנשים שסובלים מבעיות מתמשכות בוויסות האכילה- קריאה להעשרה

- *McIntosh, V.V.W, Carter, J.D. & Jordan, J. (2020). Applying Schema Therapy to Binge eating Disorders: A Transdiagnostic Approach. In S. Simpson & E. Smith (Eds). *Schema Therapy for Eating Disorders* pp. 23-34. New York: Routledge.
- Rafaeli, E., Bernstein, D.P. & young, J. (2011). *Schema Therapy: Distinctive Features*. New York: Routledge.



*Simpson, S. (2012). Schema therapy for Eating Disorders: A case Illustration of the Mode Approach. In van Vreeswijk, M, Broerson, J. & Nadort, M. (Eds). *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research & Practice*. West Sussex: John Wiley & Sons.

Young, J.E., Klosko, J.S.; Weishaar, M.E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford.

Waller, G., Kennerly, H., Vartouhi, O. (2007). Schema focused Cognitive Behavioral Therapy for eating disorders. In Riso, L.P., du Toit P.L., D.J. Stein & J. Young. *Cognitive Schemas and Core Beliefs in Psychological Problems: A Scientist practitioner Guide* (pp. 139-176). Washington DC: APA.

*** קריאת החובה לכל נושא מצוינת בכוכבית. **ייתכנו שינויים בסדר השעורים ובתוכנם ובחומרי הקריאה.**



נספח 1- יומן למידה אישי (X+1)

למלא בסמוך לשיעור

1. מה הדבר המשמעותי ביותר (מבחינתך) שאתה לוקח/ת מהשיעור היום (כלומר מה ה- $1+X$ שלך מהשיעור)?

2. נסה/נסי לחשוב: כיצד מושג/רעיון/כלי זה רלוונטי אליך/אלייך? כיצד תוכלי ליישם את מה שלמדת בהתנהלות שלך: א. בחיים האישיים ב. באופן שבו אתה עבוד/ת עם מטופלים?

למידה נוספת שהתגבשה בעקבות השיעור במהלך השבוע:

3. תאר/י התנסות שבו יישמת בפועל משהו שלמדת מהשיעור בסיטואציה בחייך האישיים ו/או המקצועיים.

4. האם נתקלת בקשיים ביישום? האם נשארת עם שאלות או התלבטויות שחשוב לך לחדד עבור עצמך?

5. מה למדת מהתנסות זו? מדוע חשוב לך לזכור את זה?



נספח 2- דף משוב ריק לדוגמה

הרכב הציון: הציון משקף את חשיבות התהליך הכיתתי והאישי בתוך ובין המפגשים לאורך הסמסטר לצד החשיבות של כתיבה אקדמית-קלינית אשר מצליחה לשקף תהליך של למידה לאורך הסמסטר. להלן פירוט מרכיבי הציון:

א. השתתפות פעילה ובונה בתהליך הלימוד הכיתתי-20%

מציין -6 NOT YET, -7 מספק 8- טוב 9- ט"מ 10-	הקריטריון הנבדק
X מתוך 10-	עמדת הלימוד הפעילה של התלמיד/ה באופן אישי- 10% התנהלות המשקפת עמדה אקטיבית ומעורבת בתהליך הלימוד האישי- למשל: נוכחות פיזית ומנטאלית, אחריות להתנהלות הלמידה, מעקב אחרי הודעות ועדכונים, פתיחות ללמידה חדשה, שאלות וביצוע התרגילים בתוך ובין המפגשים, מעורבות פעילה בתהליך הלמידה כפי שמשקפת בהגשה של הצגת יישום בכתב, עמוד נבחר מתוך יומן למידה אישי ומשפט סיכום למידה.
X מתוך 10-	תרומת התלמיד/ה למסגרת הקבוצתית, לקהילה הלומדת- 10% (תרומה לדין ולתהליך הכיתתי, תרומה לאווירה לימודית מקצועית, בטוחה ובונה בכיתה, השתתפות בסבב שיתוף למידה, הימנעות מהפרעות וכו')
ציון מסכם: X מתוך 20	

ב. עבודה בכתב- 80% פירוט בטבלה.

מציין -6 NOT YET, -7 מספק 8- טוב 9- ט"מ 10-	הקריטריון הנבדק
X מתוך 10-	שליטה בחומר התאורטי שהוצג- עד כמה הסטודנט/ית מדגים הכרות עם החומר שהציג, רמת הידע, דיוק ההבנה והחיבור לחומר שנלמד בכיתה ובסילבוס
X מתוך 20-	ארגון הכתיבה והבחנה בין עיקר לטפל- היכולת לארגן את הכתיבה, לדלות מתוך החומר הנלמד את העיקר ולהציג את הדברים באופן ברור, קוהרנטי, מקצועי ומדויק
X מתוך 10-	רמת התובנה- עד כמה הכתיבה משקפת עמדה של קשיבות ומודעות עצמית, הן בבחירת הנושא והן לאורך תהליך השינוי
X מתוך 20-	יישום הולם ויעיל- שימוש מותאם, ויעיל בפועל של הכלי או המושג
X מתוך 20	הצגה וקתיבה אינטגרטיבית המצביעה על הפנמה של החומר ולא חזרה מכנית על החומר הנלמד. עד כמה ההצגה והכתיבה משקפים שהסטודנט/ית חווה/חווה תהליך משמעותי של למידה לאורך הסמסטר (בסמסטר ב'- לאורך השנה) שילווה אותו/אותה בהמשך הדרך.
ציון מסכם: X מתוך 80	

משוב מילולי מסכם.....

ציון סופי בקורס:



נספח 3- הנגשה לסטודנטים עם מוגבלויות

סטודנט יקר,

אם יש לך לקות למידה או מוגבלות/בעיה רפואית שעשויה להשפיע על לימודיך, ושבגינה אתה/זקוק/ה להתאמות
אנא פנה/י לדיקנאט הסטודנטים למדור נגישות ולקויות למידה:

דואל LDA@univ.haifa.ac.il טל: 04-8249265

לאבחון והתאמות בגין לקות למידה ו/או הפרעת קשב יש לפנות ליה"ל:

דואל mhait@univ.haifa.ac.il טל: 04-8249022

אם יש ברשותך מכתב התאמות מהאוניברסיטה ואתה/זקוק/ה להנגשה בקורס אנא פנה/י אליי בשעות הקבלה או
במייל בסמוך לתחילת הקורס.

If you have a disability that may affect your studies and for which you may require accommodations, please contact the Accessibility and Learning Disabilities Department at the Dean of Students office

e-mail: LDA@univ.haifa.ac.il Phone number: 04-98249265

Students that receive accommodation letters, and need academic adjustments, please meet with me to discuss the provisions of those accommodations as early in the semester as possible.