

קורס 286.4808

שנה"ל תשע"ג 2013-2014

תוכנית מ"א, סמסטר ב'

יום ה' 16:00-20:00

מרצה: ד"ר ציפי העצני

טל: 052-383-3832

דואל: zipi\_h@017.net.il

שעת קבלה: בתיאום מראש

### טיפול התנהגותי-קוגניטיבי והתנהגות אכילה- חלק ב'

#### מטרת הקורס

הקניית מושגים וכלים מתוך זרמים מתקדמים של עולם הטיפול ההתנהגותי קוגניטיבי לאנשי מקצוע העובדים עם אוכלוסיה הסובלת מקשיים בוויסות האכילה. במסגרת הקורס, נלמד גישות עדכניות מתוך התחום ההתנהגותי קוגניטיבי במטרה להקנות למטפלים יכולת אינטגרטיבית לזיהוי בעיות בוויסות הקוגניטיבי, רגשי והתנהגותי אצל אנשים הסובלים מקשיים בוויסות האכילה. במסגרת הקורס נלמד:

1. יישומים של טיפול בגישה DBT להקניית מיומנות חיים הנחוצות להחלמה מקשיים בוויסות האכילה
2. יישומים של טיפול בגישה ACT להקניית מיומנויות הנחוצות לתפקוד פסיכולוגי סתגלני ולניהול אורח חיים מאוזן אשר הולם את ערכי המטופל.
3. הקניית מושגים בסיסיים מתוך עולם הסכמה תרפיה (Schema Therapy) להבנה מעמיקה יותר של אנשים הסובלים מקשיים מתמשכים בוויסות האכילה (במידה ויישאר מספיק זמן).

#### מבנה הקורס

בכול מפגש יהיה שילוב של הצגה תיאורטית של החומר הנדון ותרגילים מעשיים שיאפשרו למשתתפים להתנסות בכלים באופן אישי. בסיום הקורס, משתתפים יתבקשו להדגים את הבנת החומר ויישומו באמצעות "הצגות יישום" של הנלמד בו.

## דרישות הקורס

נוכחות בשיעורים חובה, השתתפות פעילה בתהליך הלמידה, ביצוע תרגילים בתוך ובין המפגשים, קריאת חומר תיאורטי והצגת יישום בסיום הקורס. תרגילים להגשה יוגשו בתחילת המפגש ובפורמט מודפס בלבד. תלמידים שנאלצו להחסיר שיעור אחראיים להשלים את החומר ולהגיש את התרגילים בזמן כמו שאר התלמידים.

## מרכיבי הציון

נוכחות, ביצוע תרגילים והשתתפות פעילה בשיעור	50%
הצגת יישום בסיום הקורס (בכתב ובעל פה)	50%
סה"כ	100%

## נוהלי עבודה ותיאום ציפיות

1. אני אחראית לדאוג לכך שהמפגשים יתחילו בזמן. איחור למפגש הוא חבלה בתהליך הלמידה. המפגשים מתחילים בזמן, ומי שלא מגיע בזמן מחסיר חלק מהחומר הנלמד. דאגו להגיע בזמן ולתאם את כל הסידורים האחרים באופן שאינו מתנגש עם מפגשי הקבוצה. קחו בחשבון פקקי תנועה ושיבושי מזג אוויר וצאו בזמן.
2. הנוכחות בכל מפגש הכרחית ותשפיע על הציון הסופי שלכם. התוכנית בנויה בשלבים ומי שמחסיר שלב עלול לאבד חלק בשרשרת הלמידה. במידה ונאלצתם להיעדר ממפגש, קחו אחריות והשלימו את החומר הנלמד. אל תבואו למפגש הבא בלי להיות בעניינים.
3. כדי ללמוד, נדרשים תנאים של פתיחות ובטיחות ללמידה. כולנו אחראים לשמור על מסגרת העבודה ועל אווירה בטוחה, חיובית ותומכת במפגש (שיתוף וכבוד בין אנשים, השתתפות בונה ופעילה בתרגילים והימנעות מהפרעות ברצף המפגש).
4. במהלך הקורס, תקבלו תרגילים לביצוע בזמן המפגשים וביניהם. תעשו את התרגילים גם אם נראה לכם מיותר. התרגול הוא חלק אינטגרטיבי מהתוכנית וחשוב להפנמה ולעיבוד של החומר בכול שלב ושלב. יש להגיש את התרגילים בפורמט מודפס בתחילת השיעור. כאמור, ביצוע התרגילים והשתתפות הפעילה בתהליך הלמידה מהווים 50% מהציון הסופי. במידה ונאלצתם להחסיר, זוהי אחריותכם לדאוג להשלמת החומר ולהגשת התרגיל בזמן כמו שאר התלמידים.
5. המפגשים דורשים את כל תשומת ליבכם ואת מלוא הריכוז שלכם ושלי ביחד. אבקש להתאפק בזמן המפגשים ולדחות את השיחות ואת כל שאר העיסוקים שאינם קשורים למפגש לזמן מתאים.
6. אנא, אל תהססו לשאול שאלות שקשורות להבנה או לבהירות החומר לאורך כל המפגש. אני אשמח לענות לכול שאלה שנשאלת במטרה לתרום לתהליך הלמידה האישי והקבוצתי.

**בהצלחה לכולנו!!!**

## הנחיות להצגות יישום

1. הצגת היישום תיעשה באופן פרטני.
2. הנושאים להצגה ייבחרו מתוך רשימת הנושאים המוצגים בסילבוס ו/או מתוך החומר הנלמד במסגרת ההרצאות. **דוגמאות למושגים שניתן לבחור להציג מתוך הסילבוס:** חשיבה דיאלקטית- מעבר מחשיבה דיכוטומית לחשיבה דיאלקטית, מצבי תודעה (states of mind)- דוגמה של זיהוי מצבי תודעה ומעבר ממצב של מוח רגשי למוח נבון, יישום אחד מהכלים שלמדנו לוויות רגשי (כמו Opposite Action), יישום אחד מתוך הכלים שלמדנו לחיזוק סף התסכול (כמו Self Soothing), Experiential Avoidance → Acceptance, Cognitive Defusion, זיהוי והגמשת סכמות אישיות.
3. הצגות היישום תוצגנה בעל בפה בפני שאר המשתתפים בקורס ובכתב למרצה. משך הצגת היישום בעל פה יהיה עד 10 דקות בלבד. החומר שיוגש בכתב למרצה לא יעלה על 4 עמודים, ברווח כפול, גופן 12 דוד, שוליים 2 ס"מ מכול צד. יש להקפיד לעמוד בזמנים שהוקצו להצגות היישום בעל פה ולמספר העמודים שהוקצו להגשת החומר בכתב למרצה. **אוריד נקודות על חריגות.**
4. משתתפים אשר יעמדו בקריטריונים להגשת עבודת סמינריון (ראו סעיף 6) יוכלו להגיש עבודה סמינריונית במסגרת הקורס. עבודה סמינריונית מוגדרת כהצגת יישום כתובה נוספת להצגת היישום שהוצגה לצורך סיום הקורס. עבודת הסמינריון תוגש בכתב למרצה ולא תעלה על 4 עמודים- עבור כל הצגה נפרדת, ברווח כפול, גופן 12 דוד, שוליים 2 ס"מ מכול צד. יש להקפיד לעמוד בזמנים שהוקצו להצגת היישום בע"פ ולמספר העמודים שהוקצו לעבודה בכתב.
5. הצגות היישום בסיום הקורס נועדו לאתגר את המשתתפים להמשיג עבור עצמם את הכלים הנלמדים בקורס ולעשות שימוש אישי ו/או מקצועי בחומר הנלמד בקורס. כל הצגת יישום/עבודת סמינריון תכלול:
  - א. הבנה תיאורטית: הסבר של המושג שנלמד במסגרת הקורס תוך ציון המקורות התיאורטיים הרלוונטיים. אין צורך להקדיש יותר מדי מרחב מתוך העבודה לנושא זה. אני רוצה לראות שהבנתם את המושג ברמה הרעיונית, מזהים את המקורות הרלוונטיים ויכולים להסביר אותו באופן ברור במילים שלכם. בין פסקה עד חצי עמוד.
  - ב. מודעות וזיהוי בפועל: הדגמה של זיהוי המושג בדפוס ההתנהלות האישיים של המשתתף או בדפוס ההתנהלות של מטופל שנמצא בטיפול אצל המשתתף. מודעות ב"מצבי אמת" בעבודה או בחיים האישיים.  
דוגמה: הדגמת יכולת להבחין בין מצבי תודעה שונים ברגע אמת (מוח רגשי, מוח ראציונאלי, מוח נבון).  
דוגמה: משתתף מדגים מודעות לקושי בהתמודדות עם תסכול בחייו האישיים או במסגרת עבודה עם מטופל (מתוך כלים לחיזוק סף תסכול ב- DBT).
  - דוגמה: הדגמת מודעות לקושי בוויסות רגשי בחיים האישיים ו/או במסגרת עבודה עם מטופל (DBT).
  - דוגמה: הדגמת מודעות לקושי בהתנהלות אסרטיבית בחיים האישיים או במסגרת עבודה עם מטופל (DBT).
  - דוגמה: מודעות להמנעות חוויתית או ACT) Cognitive Fusion
  - דוגמה: מודעות לסכמות אישיות של האדם עצמו או של מטופל (Schema Therapy).
6. **על מנת להגיש הצגת יישום או סמינריון בסיום הקורס, על המגיש לעמוד בתנאים הבאים:**
  - א. עמידה בהצלחה של כל הדרישות מחלק א' של הקורס בסמסטר א'.
  - ב. נוכחות בלפחות - 80% מהמפגשים שהתקיימו בפועל במסגרת הקורס בסמסטר ב'.
  - ג. ביצוע כל התרגילים במסגרת הקורס. גם אם נאלצתם להיעדר, יש להשלים את כל התרגילים ולהגישם במפגש בזמן כמו שאר התלמידים שנכחו בשיעור.

**תוכנית הקורס**

נושא השיעור וקריאה רלוונטית	מפגש
<p>היכרות והצגת הדרישות של הקורס. טיפול DBT בהפרעות אכילה- מבוא ומושגי יסוד</p> <p>Federici, A., &amp; Wisniewski, L. (2013). Dialectical Behavior Therapy for Clients with Complex and Multi-diagnostic Eating Disorder Presentations. .In L. H. Cohate (Ed). <i>Eating Disorders and Obesity: A Counselor's Guide to Prevention and Treatment</i> (pp. 375-397). Alexandria, VA: American Counseling Association.</p> <p>Koerner, K. (2012). <i>Doing Dialectical Behavior Therapy: A practical Guide</i>. New York: Guilford.</p> <p>Linehan, M.M. (1993). <i>Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder</i> (pp. 1-62). New York: Guilford.</p> <p>Lynch, T.R. &amp; Cuper, P. (2010). Dialectical Behavior Therapy. In N. Kazantis, A. Reinecke, &amp; A. Freeman (Eds). <i>Cognitive and Behavioral Theories in Clinical Practice</i> (pp. 218-243). New York: Guilford.</p> <p>Pederson, L. (2012). <i>The Expanded Dialectical Behavior Therapy Skills Training Manual</i>. Premier Publishing and Media.</p> <p>*Safer, Telch &amp; Chen (2009). <i>Dialectical Behavior Therapy for Binge eating and Bulimia</i>. (pp. 1-29). New York: The Guilford Press.</p> <p>Taitz, J.L. (2012). <i>End Emotional eating: Using Dialectical Behavior Therapy to Cope with Difficult Emotions and Develop a Healthy Relationship with Food</i>. Oakland: New Harbinger.</p>	מפגש 1
<p>טיפול DBT בהפרעות אכילה- הקניית מיומנויות הנחוצות לוויסות ההרגלי אכילה (קשיבות)</p> <p>Davis, D.M. &amp; Hayes, J.F. (2011). What Are the Benefits of Mindfulness: A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. <i>Psychotherapy</i>, 48, 98-108.</p> <p>Gunaratana, B.H. (2011). <i>Mindfulness in Plain English</i>. Somerville, MA: Wisdom publications.</p> <p>Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future. <i>Clinical psychology: Science &amp; Practice</i>, 10, 144-156.</p>	מפגש 2

<p>*Linehan, M.M. (1993). <i>Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder</i> (pp. 63-69). New York: Guilford.</p> <p>McCown, D., Reibel, D., &amp; Micozzi, M.S. (2011). <i>Teaching Mindfulness: A Practical Guide for Clinician's and Educators</i> (pp. 59-87). New York: Springer.</p> <p>*Safer, Telch &amp; Chen (2009). <i>Dialectical Behavior Therapy for Binge eating and Bulimia</i>. (pp. 89-119). New York: The Guilford Press.</p> <p>Somov, P. (2012). <i>Reinventing the Meal: How Mindfulness Can Help You Slow Down, Savor the Moment, and Reconnect with the Ritual of Eating</i>. Oakland: New harbinger.</p>	
<p>טיפול DBT בהפרעות אכילה- הקניית מיומנויות הנחוצות לוויסות ההרגלי אכילה (וויסות רגשי)</p> <p>Astaran-Fletcher, E. &amp; Maslar, M. (2009). <i>The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Bulimia</i> (pp. 77-109). Oakland, CA: New Harbinger Publications.</p> <p>Craighead, L. (2006). <i>Appetite Awareness Training</i>. Oakland: New Harbinger.</p> <p>Baumeister, R.F., Zell, A.L., &amp; Tice, D.M. (2007). How emotions facilitate and impair self-regulation. In J. J. Gross (Ed.). <i>Handbook of Emotional Regulation</i> (pp. 408-426). New York: Guilford.</p> <p>Leahy, R.L.; Tirch, D., &amp; Napolitano, L.A. (2011). Validation. In <i>Emotional Regulation in Psychotherapy: A Practitioner's Guide</i> (pp. 47-66). New York: Guilford Press.</p> <p>*Linehan, M.M. (1993). <i>Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder</i> (pp. 84-95). New York: Guilford.</p> <p>McKay, M.M., Fanning, P., Ona, P.Z. (2011). <i>Mind and Emotion</i>. Oakland: New Harbinger.</p> <p>McKay, M., Wood, J.C., Brantley, J. (2007). <i>The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook</i> (pp. 121-179). Oakland, CA: New Harbinger Publications.</p> <p>*Safer, Telch &amp; Chen (2009). <i>Dialectical Behavior Therapy for Binge eating and Bulimia</i>. (pp. 120-154). New York: The Guilford Press.</p> <p>העצני, צ. (2009). לשקול מחדש: המדריך הפסיכולוגי להרזיה ולשמירה על הישגים. (ע' 102-83). רמת גן: רימונים.</p>	<p>מפגש 3-4</p>

<p><b>טיפול DBT בהפרעות אכילה- הקניית מיומנויות הנחוצות לויסות ההרגלי אכילה (חיזוק סף תיסכול)</b></p> <p>Astaran-Fletcher, E. &amp; Maslar, M. (2009). <i>The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Bulimia</i> (pp. 111-135). Oakland, CA: New Harbinger Publications.</p> <p>*Linehan, M.M. (1993). <i>Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder</i> (pp. 96-103). New York: Guilford.</p> <p>McKay, M., Wood, J.C., Brantley, J. (2007). <i>The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook</i> (pp. 5-61). Oakland, CA: New Harbinger Publications.</p> <p>Pederson, L. (2012). Distress Tolerance. In <i>The expanded Dialectical Behavior Therapy Skills Training Manual</i>. (pp. 39-74). Eau Claire: WI: Premier Publishing and Media.</p> <p>*Safer, Telch &amp; Chen (2009). <i>Dialectical Behavior Therapy for Binge eating and Bulimia</i>. (pp. 155-188). New York: The Guilford Press.</p> <p>*העצני, צ. (2009). לשקול מחדש: המדריך הפסיכולוגי להרזיה ולשמירה על הישגים. (ע' 103-116). רמת גן: רימונים.</p>	<p><b>מפגש 5-6</b></p>
<p><b>טיפול DBT- הקניית מיומנויות הנחוצות לויסות ההרגלי אכילה (מיומנויות בין-אישיות)</b></p> <p>Astaran-Fletcher, E. &amp; Maslar, M. (2009). <i>The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Bulimia</i> (pp. 137-156). Oakland, CA: New Harbinger Publications.</p> <p>*Linehan, M.M. (1993). <i>Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder</i> (pp. 70-83). New York: Guilford.</p> <p>McKay, M., Wood, J.C., Brantley, J. (2007). <i>The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook</i> (pp. 181-224). Oakland, CA: New Harbinger Publications.</p> <p>Pederson, L. (2012). Interpersonal effectiveness. In <i>The expanded Dialectical Behavior Therapy Skills Training Manual</i>. (pp. 132-155). Eau Claire: WI: Premier Publishing and Media.</p> <p>*העצני, צ. (2009). לשקול מחדש: המדריך הפסיכולוגי להרזיה ולשמירה על הישגים. (ע' 133-153). רמת גן: רימונים.</p>	<p><b>מפגש 7-8</b></p>

<p>יישומים של טיפול ACT בעבודה עם אנשים שסובלים מהפרעות אכילה</p>	<p>מפגש</p>
<p>Gregg, J.A., Almada, P., Schmidt, E. (2011). Health Behavior Problems in Diabetes, Obesity and Secondary prevention. In L.M. McCragen (Ed). <i>Mindfulness and Acceptance in Behavioral Medicine</i> (Chapter 4, pages 79-106). Oakland, CA: New Harbinger.</p> <p>*Harris, R. (2009). <i>Act Made Simple</i> (pp. 6-32). Oakland, CA: New harbinger Publications.</p> <p>Sandoz, E.K., Wilson, K.G., Dufrene, T. (2011). <i>The Mindfulness &amp; Acceptance Workbook for Bulimia</i>. Oakland, CA: New Harbinger.</p> <p>Sandoz, E.K., Wilson, K.G., Dufrene, T. (2010). <i>Acceptance &amp; Commitment Therapy for Eating Disorders</i>. Oakland, CA: New Harbinger.</p> <p>Merwin, R.M. &amp; Wilson, K.G. (2009). Understanding and Treating Eating Disorders: An ACT Perspective. In J.T. Blackledge, J. Ciarrochi, and F. P. Deane (Eds). <i>Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory, Research and Practice</i> (pp. 87-118). Bowen Hills: Australian Academic Press.</p> <p>McCragen, L.M. (2011). Act Model and Processes In L.M. McCragen (Ed). <i>Mindfulness and Acceptance in Behavioral Medicine</i> (Chapter 1, pages 13-27: Act Model and Processes). Oakland, CA: New Harbinger.</p> <p>*Luoma, J.B., Hayes, S.C., Walser, R.D. (2007). <i>Learning ACT: An Acceptance &amp; Commitment Skills Training Manual for Therapists</i>. (pp. 11-22). Oakland, CA: New Harbinger.</p>	<p>9-10</p>

<p>Wilson, G.T. (2004). Acceptance and Change in the Treatment of Eating Disorders. In S.C. Hayes, V.M. Follette &amp; M.M. Linehan (Eds.). <i>Mindfulness &amp; Acceptance: Expanding the Cognitive Behavioral Tradition</i> (pp. 243-260). New York: Guilford.</p>	
<p>הקניית מושגים בסיסיים מתוך עולם הסכמה תרפיה להבנה מעמיקה יותר של אנשים שסובלים מבעיות מתמשכות בוויסות האכילה</p> <p>Rafaeli, E., Bernstein, D.P. &amp; young, J. (2011). Schema Therapy: Distinctive Features. New York: Routledge.</p> <p>*Simpson, S. (2012). Schema therapy for Eating Disorders: A case Illustration of the Mode Approach. In van Vreeswijk, M, Broerson, J. &amp; Nadort, M. (Eds). <i>The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research &amp; Practice</i>. West Sussex: John Wiley &amp; Sons.</p> <p>Young, J.E., Klosko, J.S.; Weishaar, M.E. (2003). <i>Schema Therapy: A Practitioner's Guide</i>. New York: Guilford.</p> <p>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 &amp; J. Young. <i>Cognitive Schemas and Core Beliefs in Psychological Problems: A Scientist practitioner Guide</i> (pp. 139-176). Washington DC: APA.</p>	<p>מפגש 11-12</p>
	<p>הצגות יישום וסיכום הקורס מפגש 13-14</p>