

קורס 286.4815, תוכנית מ"א  
שנה"ל תשע"ו

מרצה: ד"ר שרון נחמני  
sharon4f@netvision.net.il

## טיפול CBT ממוקד בהפרעות אכילה

### תיאור הקורס:

הטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי כולל שיטות התערבות מגוונות, המתייחסות לדפוסי התנהגות וחשיבה, במטרה לסייע בביצוע שינויים רצויים ולתרום להקלה רגשית. הקורס יציג את הגישה ויישומיה המגוונים בפונים המעוניינים בהתמודדות עם טווח הפרעות האכילה. ישולבו דיונים תיאורטיים, הדגמות קליניות ותרגילים מעשיים, המותאמים לשלבי הטיפול השונים. הסטודנטים ירכשו טכניקות התערבות שמטרתן להגביר את מחויבות הפונים לטיפול, לעזור להם ליישם שינויים בהתנהגות, בדרכי החשיבה ובדימוי העצמי, לתרום להקלה רגשית, להיטיב את היחסים הבינאישיים שלהם ולמנוע חזרה לדפוסים מוכרים לא אדפטיביים.

### מטרות הקורס:

1. רכישת ידע וזיהוי שלבי התהליך הטיפולי ההתנהגותי-קוגניטיבי: עריכת אינטייק, בחירת מטרות טיפוליות, עריכת חוזה טיפולי, תכנון תוכנית התערבות ויישומה, מניעת הישנות וסיום.
2. הכרת מושגי יסוד ועקרונות טיפוליים של הגישה ההתנהגותית-קוגניטיבית ויישום מיומנויות טיפוליות מגוונות, המותאמות ללוקים בהפרעות אכילה והמתייחסות לתחומים התוך והבין-אישי.
3. התנסות של הסטודנטים במגוון תרגילים ובמיומנויות התערבות, במטרה שיוכלו להשתמש בהם בעבודתם הקלינית, תוך הערכה והתאמתם למטופלים שונים.

### דרישות הקורס ומרכיבי הציון:

1. הסטודנטים מצופים לקרוא את הפריטים הביבליוגרפיים הרלוונטיים לפני כל שיעור, כדי שיהיו מוכנים לדיון בנושא הנלמד. הפריטים הביבליוגרפיים הועלו לאתר הקורס ב-moodle. השתתפות פעילה, הכוללת התנסות בתרגילים בכתה וקריאת המאמרים לקראת השיעורים מהוות 20% מציון הקורס. סטודנט שיעדר למעלה מ-20% מהשיעורים לא יוכל להגיש את העבודה המסכמת.
2. הסטודנטים יתבקשו ליישם את אחת מהטכניקות שילמדו בטיפול באחד מפניהם או מכריהם, לפי העקרונות שילמדו ולהגיש עבודה אשר תציג את מהלכו, תוך התייחסות לספרות עדכנית. העבודה המסכמת מהווה 80% מציון הקורס. הנחיות מפורטות הועלו ל-moodle. תאריך הגשה: יום ה', 30.6.16.

### תוכנית הקורס: (תכני הלימוד וסדר הצגתם נתונים לשינוי)

#### מהו טיפול קוגניטיבי התנהגותי? 3.3.16

הפרט, י. ד' (2011). יסודות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי. בתוך: צ. מרום, א. גלבע-שכטמן, נ. מור וי. מאירס (עורכים), **טיפול קוגניטיבי-התנהגותי במבוגרים: עקרונות טיפוליים** (פרק עמ' 1-16). תל-אביב: דיונון.

### מהי ייחודיות הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי בהפרעות אכילה? 10.3.16

Fairburn, C.G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. New York: Guilford. (Ch. 2: Eating disorders: The transdiagnostic view and cognitive behavioral therapy, pp. 7-22).

### כיצד מעריכים ומכינים את המטופל לטיפול? 17.3.16

Fairburn, C.G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. New York: Guilford. (Ch. 4: The patients: Their assessment, preparation for treatment and medical management, pp. 35-44; Ch. 5: Starting well, pp. 47-72; Ch. 11: Underweight and undereating, pp. 147-182).

Safer, D.L., & Telch, C.F. (2009). *Dialectical behavior therapy for binge eating and bulimia*. (Ch. 3: The pretreatment stage, pp. 30-88). New York: Guilford.

### אילו התערבויות התנהגותיות יעילות לטיפול בבעלי הפרעות אכילה? 31.3.16

Astrachan-Fletcher, E., & Maslar, M. (2009). *The dialectical behavior therapy skills workbook for bulimia*. Oakland: New Harbinger. (Ch. 7: Learning to tolerate feelings of distress without making your life worse, pp. 111-135).

### כיצד עוזרים לבעלי הפרעות אכילה באמצעות מיומנויות קוגניטיביות? 7.4.16, 14.4.16

העצני, צ. (2009). *לשקול מחדש: המדריך הפסיכולוגי להרזיה ולשמירה על הישגים*. רמת גן: רימונים. (פרק 10: מערכת היחסים עם הגוף שלנו: תיקון עוולות ישנות, עמ' 155-175).

Allison, K.C., Stunkard, A.J., & Their, S.L. (2004). *Overcoming night eating syndrome: A step-by-step guide to breaking the cycle*. Oakland: New Harbinger. (Ch. 8: Help yourself: Serving up new thought patterns, pp. 101-117).

### מהן מיומנויות דיאלקטיות וכיצד קבלה, קשיבות (Mindfulness) ומחויבות יתרמו לטיפול? 7.5.16

Safer, D.L., & Telch, C.F. (2009). *Dialectical behavior therapy for binge eating and Bulimia*. New York: Guilford. (Ch. 4: Mindfulness core skills, pp. 89-119).

### כיצד מלמדים את המטופלים טכניקות של הרגעה עצמית, הרפיה ופתרון בעיות? 19.5.16

Allison, K.C., Stunkard, A.J., & Their, S.L. (2004). *Overcoming night eating syndrome: A step-by-step guide to breaking the cycle*. Oakland: New Harbinger. (Ch. 9: Imagery, relaxation, and behavioral interventions, pp. 119-138).

Safer, D.L., & Telch, C.F. (2009). *Dialectical behavior therapy for binge eating and Bulimia*. New York: Guilford. (Ch. 6: Distress tolerance skills, pp. 155-178).

### כיצד ניתן לעזור למטופל לווסת רגשות? 2.6.16

- Astrachan-Fletcher, E., & Maslar, M. (2009). *The dialectical behavior therapy skills workbook for bulimia*. Oakland: New Harbinger. (Ch. 6: Emotion regulations: Learning to coexist with your emotions, pp. 77-109).
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. New York: Guilford. (Ch. 10: Events, mood, and eating, pp. 136-146).
- Safer, D.L., & Telch, C.F. (2009). *Dialectical behavior therapy for binge eating and bulimia*. New York: Guilford. (Ch. 5: Emotion regulation skills, pp. 120-154).

### איך מקנים למטופל מיומנויות תקשורת בין-אישיות ומה הקשר שלהן להפרעות אכילה? 9.6.16

- העצני, צ. (2009). לשקול מחדש: המדריך הפסיכולוגי להרזיה ולשמירה על הישגים. רמת גן: רימונים. (פרק 9: המרכיב הבין-אישית בהרזיה: "לא טוב היות האדם לבדו", עמ' 133-153).
- Astrachan-Fletcher, E., & Maslar, M. (2009). *The dialectical behavior therapy skills workbook for bulimia*. Oakland: New Harbinger. (Ch. 8: Interpersonal skills, pp. 138-156).

### כיצד מונעים הישנות ומסיימים את הטיפול? 16.6.16

- Astrachan-Fletcher, E., & Maslar, M. (2009). *The dialectical behavior therapy skills workbook for bulimia*. Oakland: New Harbinger. (Ch. 10: Maintaining healthy eating and coping with relapse, pp. 170-181).
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. New York: Guilford. (Ch. 12: Ending well, pp. 183-193).
- Safer, D.L., & Telch, C.F. (2009). *Dialectical behavior therapy for binge eating and bulimia*. (Ch. 7: Final session, pp. 179-189). New York: Guilford.

בהצלחה!