

בית הספר לבריאות הציבור • School of Public Health • مدرسة صحة الجمهور  
מרצה: ד"ר ציפי העצני  
קורס 286.4808  
טל: 052-383-3832  
שנה"ל תשפ"ב 2022  
דואל: zipi\_h@017.net.il  
תוכנית MA, שנה ב' סמסטר ב'  
שעת קבלה: בתיאום מראש  
יום ד' 16:00-20:00

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

### מטרת הקורס

הקניית מושגים וכלים 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 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, שיפור סיבולת למצוקה ואם יישאר זמן מיומנויות בין-אישיות.
2. יישומים של טיפול בגישה ACT להקניית מיומנויות הנחוצות לתפקוד פסיכולוגי שתגלני ולניהול אורח חיים מאוזן אשר הולם את ערכי המטופל (מושגי יסוד). (במידה ויישאר מספיק זמן- מושגים בסיסיים בלבד).
3. הקניית מושגים בסיסיים מתוך עולם הסכמה תרפיה (Schema Therapy) להבנה מעמיקה יותר של אנשים הסובלים מקשיים מתמשכים בוויסות האכילה (במידה ויישאר מספיק זמן- מושגים בסיסיים בלבד).

### מבנה הקורס

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

## דרישות הקורס

על מנת לקבל אקדמיטיציה אקדמית במסגרת הקורס, יש לעמוד בדרישות הבסיסיות של הקורס:

1. נוכחות בשיעורים חובה (לפחות 80% נוכחות מכלל המפגשים). במידה והשיעור יהיה מקוון- נוכחות **עם מצלמה** חובה.
2. השתתפות פעילה בתהליך הלמידה האישי והקבוצתי והקפדה על נהלי העבודה של הקורס (פירוט בהמשך העמוד).
3. ביצוע כל התרגילים בתוך ובין המפגשים. גם אם נאלצתם להיעדר, אחריותכם להשלים את החומר באופן עצמאי.
4. ניהול יומן למידה אישי מדי שבוע לאורך כל הסמסטר (פירוט בהמשך, ראו נספח 1- יומן למידה אישי) **והגשת דגימה אחת מיומן הלמידה שאתם תבחרו להגיש במפגש האחרון של הסמסטר (8.6.2022)**. שימו לב: אני משאירה לעצמי את הזכות לבקש הגשת יומני למידה מדי שבוע בכול שלב במהלך הקורס, במידה ואתרשם שיש צורך בכך. אפרט על כך במפגש הראשון.
5. קריאת חומר תיאורטי וכתובת "הצגת יישום" המדגים תהליך של למידה באמצעות רכישת מושג או כלי שנלמד במסגרת הקורס (פירוט בהמשך). **העבודה תוגש במקוון לכול המאוחר עד תחילת המפגש האחרון של הסמסטר ב8.6.2022 ב- 16:00. תאריך זה מצוין מראש על מנת שתוכלו לתכנן את עצמכם במהלך הסמסטר ולהגיש בזמן. במידה והעבודה עם היומן יוגשו באיחור אוריד על כך נקודות לפי גודל האיחור: 5 נקודות על איחור ביום הראשון ונקודה נוספת על כל יום נוסף של איחור.**

## מרכיבי הציון (ראו נספח 2- דף משוב לדוגמה)

לצורך השקיפות ותיאום הציפיות בינינו, מצורף נספח 2 עם דף משוב לדוגמה המפרט את מרכיבי הציון. שימו לב: ההסתכלות שלי בעת קביעת הציון 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".

- בית הספר לבריאות הציבור • School of Public Health • مدرسة صحة الجمهور
3. כדי ללמוד, נדרשים תנאים של פתיחות ובטיחות 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 הכלת דחפים להסחת דעת ודחיית עיסוקים אחרים, כגון עיסוק בפלאפונים, עיתונים או כל עיסוק שאינו קשור למפגש לזמן מתאים. במידה ואינכם. מסוגלים. ות להתרכז או שיש לכם. משהו דחוף לטפל בו, בבקשה צאו מהשיעור ותחזרו לאחר שסיימתם. עדיף לצאת 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. במידה והסמסטר יתנהל בזום, ההשתתפות תהיה מאד דומה לזו שבכיתה רגילה. אני אעשה מעברים בין הצגת שקפים בזום לבין גלריה היוצרת מעין כיתה וירטואלית במסך. ההשתתפות תהיה עם מצלמה פתוחה והדיון יתנהל באופן אינטראקטיבי.  
**בהצלחה לכולנו!**

## הנחיות להצגות יישום בכתב

1. הצגת היישום תיעשה באופן פרטני ותוגש באופן מקוון לכול המאוחר בתחילת המפגש האחרון (16:00) של הסמסטר (8.6.2022).
2. הנושאים להצגה ייבחרו מתוך רשימת הנושאים המוצגים בסילבוס ומתוך החומר הנלמד במסגרת ההרצאות. אין למחזר נושאים או עבודות שלמדתם. בקורסים אחרים. **דוגמאות למושגים שניתן לבחור להציג מתוך הסילבוס:** זיהוי מצבי תודעה ומעבר ממצב של מוח רגשי למוח נבון, יישום אחד מהכלים שלמדנו לווטיות רגשי (כמו Opposite Action, Mindfulness of current emotion), יישום כלים שלמדנו לחיזוק סיבולת למצוקה כמו Reality Acceptance. אלו דוגמאות לנושאים שניתן ליישם. למעשה, ניתן להגיש עבודה בכל נושא משמעותי שלמדתם במסגרת הקורס, כשהדגש הוא לתאר תהליך של למידה ושינוי משמעותי שעברתם. במהלך הסמסטר. זכרו ששינוי הוא לא 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. יש להקפיד לעמוד בזמנים ובמספר העמודים שהוקצו. בבקשה לא להרחיב רווחים או לדחוס שורות.

בית הספר לבריאות הציבור • School of Public Health • مدرسة صحة الجمهور  
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. 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 כלים שרכשו בקורס. כל הצגת יישום/עבודת סמינריון תכלול:

- א. **הבנה תיאורטית:** הסבר קצר של המושג שנלמד במסגרת הקורס תוך ציון המקור/ות התיאורטיים 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.
- ב. **מודעות עצמית:** זיהוי הרלוונטיות של המושג לדפוס התנהלות האישיים ו/או המקצועיים של מחבר. ת העבודה. השאלה החשובה שדורשת את התייחסותכם. בפרק של מודעות היא: מדוע בחרתי במושג/בכלי זה? 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 או הכלי שנלמד במסגרת הקורס.

דוגמה: משתתפת. ת המדגים. ה מעבר ממוח רגשי לנבון. י.תוכל להסביר כיצד התנסות זו תרמה לשינוי בהתנהלותו האישית ובעבודה עם מטופלים.

דוגמה: משתתפת. ת המדגים יישום כלי לשיפור הוויסות הרגשי – י.תוכל לתאר כיצד יישום אחד או יותר מהכלים שלמד. ה במסגרת הקורס עזר לו. לה לפגוש את הרגשות ולהכילם במצבי אמת (בחיים ו/או בטיפול). חשוב גם לתאר כיצד יכולת זו לפגוש את הרגש השפיעה על איכות החוויה ועל ההתנהלות בפועל במצבי אמת.

שימו לב: אל תבחרו כלי שלא מצאתם יעיל עבורכם. אנשים שונים מגיבים באופן שונה לכלים שונים. המטרה היא להדגים תהליך של למידה באמצעות שימוש יעיל בכלי או מושג שלמדתם. במסגרת הקורס. ניתן גם לשלב בין כלים ומושגים שונים שלמדתם. במסגרת הקורס. אפשר וגם רצוי לתאר קשיים בתהליך הלמידה, אך הרעיון כאן הוא להדגים יישום שעזר לכם. לשנות משהו בדפוס התנהלות שלכם.

בית הספר לבריאות הציבור • School of Public Health • مدرسة صحة الجمهور  
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 ולא סתם לרשום רשימה של מקורות מהסילבוס בסוף העבודה.

### הנחיות לניהול והגשת יומן למידה (ראו נספח 1)

אנחנו לומדים. ות באמצעות התנסות ולכן חשוב שנשים לב לחוויות מצטברות של למידה במהלך הקורס על מנת שחוויות אלו תישמרנה בזיכרון לטווח הרחוק. כחלק מדרישות הקורס, אני מבקשת מכם. למלא מדי שבוע יומן למידה אישי (ראו נספח 1 בהמשך). כפי שתראו בנספח 1, היומן מכיל שאלות מכוונות אודות הלמידה מהשיעור ומהתנסויות של למידה בזמן שבין המפגשים.

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

במפגש האחרון של הסמסטר (8.6.2022), אבקש מכם. להגיש דגימה אחת של יומן למידה ולצרף אותה בסוף העבודה. **שימו לב: הקפידו להגיש את העבודה ואת יומן הלמידה בקובץ אחד בפורמט וורד, כשיומן הלמידה מופיע בעמוד האחרון של הקובץ המוגש.** חשוב שהדגימה שתבחרו מיומן הלמידה תעסוק **בנושא אחר מנושא הצגת היישום**, וזאת כדי למנוע כפילויות בחומר ולאפשר לי להתרשם מתהליך למידה רחב יותר שחוויתם. במהלך הסמסטר. בעמוד השער של העבודה יש לרשום: את נושא העבודה, שם הסטודנטית ואי מייל שאליו תרצו לקבל את המשוב האישי שלכם. עמוד השער אינו נחשב כעמוד מהעבודה. כך שהקובץ שתגישו אלי במייל כולל: עמוד שער, עבודה של 4 עמודים, ויומן למידה. סה"כ 6 עמודים. במידה ואתם. קיבלתם ממני אישור להגיש עבודת סמינריון, אז מדובר ב- 8 עמודים במקום 4 עמודים בגוף העבודה.

### הנחיות לסבב שיתוף למידה במפגש האחרון

במפגש האחרון, נעשה סבב של שיתוף למידה בעל פה שיהיה ארוך יותר מסבב שיתוף למידה רגיל שאנחנו נקיים מדי שבוע. בסבב זה, כל משתתפת בקורס י.תשתף את הקבוצה במשהו משמעותי שלמד. מתוך הקורס וחשוב לו. לה לזכור להמשך הדרך. ניתן וכדאי להיעזר ביומני הלמידה שמיליתם. לאורך הסמסטר ולתאר במילים שלכם.

- 1- מה בחרת להציג כלמידה משמעותית שחווית במסגרת הקורס. **מדוע בחרת להציג למידה זו?**
- 2- כיצד הצלחת לחבר למידה זו להתנסות יום יומית בקליניקה ו/או בחיים
- 3- מדוע חשוב לך לזכור למידה זו?

המפגש האחרון של הסמסטר מתקיים ביום רביעי ה-8.6.2022. הנוכחות במפגש זה הוא מרכיב חשוב בהשתתפותכם. בקורס. יש להקפיד ולוודא מראש שמועד זה פנוי לכם. ושלא קבעתם. משהו אחר בטעות. אנא דאגו לכול הסידורים מראש על מנת לוודא שתגיעו ותשתתפו במפגש.

## נושאי הקורס וקריאה רלוונטית

### טיפול DBT בהפרעות אכילה- מבוא ומושגי יסוד

- Denise Ben-Porath, Florencia Duthu, Tana Luo, Fragiskos Gonidakis, Emilio J. Compte & Lucene Wisniewski (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.
- \*Dunkley, C. (2021). *Regulating Emotion the DBT way: A Therapist's Guide to Opposite Action* (Ch. 4: Validation, pp. 39-49). New York: Routledge.
- 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.
- \*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* (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.
- 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 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. 12 Validation, pp. 261-298). New York: 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* 2<sup>nd</sup> edition. pp. 285-305. 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* (2<sup>nd</sup> 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* 4<sup>th</sup> 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.
- Koerner, K. (2012). Validation Principles and Strategies. In *Doing Dialectical Therapy: A Practical Guide*. pp. 111-139. New York: Guilford.
- 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* (2<sup>nd</sup> 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

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.

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' 133-153). רמת גן: רימונים.

### יישומים של טיפול ACT בעבודה עם אנשים שסובלים מקשיים בוויסות האכילה- מותנה בהספק

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. (2009). *Act Made Simple* (pp. 6-32). Oakland, CA: 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.
- מושגי יסוד מטיפול סכמה תרפיה להבנה מעמיקה יותר של אנשים שסובלים מבעיות מתמשכות בויסות האכילה- מותנה בהספק**
- \*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.



הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות  
Faculty of social welfare & health sciences  
الكلية لعلوم الرفاه والصحة



אוניברסיטת חיפה  
University of Haifa  
جامعة حيفا

בית הספר לבריאות הציבור • School of Public Health • مدرسة صحة الجمهور

**מפגש סיכום למידה שבו כל משתתף משתף בסבב סיכום למידה-  
ראו סעיף הנחיות לסבב שיתוף למידה במפגש האחרון (8.6.2022).**

**\* 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) שאת/ה 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 את/ה 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 נשאר עם שאלות או התלבטויות שחשוב לך לחדד עבור עצמך?
5. מה למדת מהתנסות זו? מדוע חשוב לך לזכור את זה?

בית הספר לבריאות הציבור • School of Public Health • مدرسة صحة الجمهور

## 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%

הקריטריון הנבדק	מצוין -6 NOT YET, -7 מספק 8 טוב 9 ט"מ 10-
עמדת הלימוד הפעילה של התלמיד/ה באופן אישי- 10% (התנהלות המשקפת עמדה אקטיבית ומעורבת בתהליך הלימוד האישי- למשל: נוכחות פיזית ומנטאלית, מוסחות, פתיחות ללמידה חדשה, שאלות וביצוע התרגילים בתוך ובין המפגשים, תהליך הלמידה כפי שמשקפת בהגשה של עמוד נבחר מתוך יומן למידה אישי)	X מתוך 10-
תרומת התלמיד/ה למסגרת הקבוצתית, לקהילה הלומדת- 10% (תרומה לדיון ולתהליך הכיתתי, תרומה לאווירה לימודית מקצועית, בטוחה ובונה בכיתה, השתתפות בסבב שיתוף למידה, הימנעות מהפרעות וכו')	X מתוך 10-
<b>ציון מסכם: X מתוך 20</b>	

### ב. עבודה בכתב- 80% פירוט בטבלה.

הקריטריון הנבדק	מצוין -6 NOT YET, -7 מספק 8 טוב 9 ט"מ 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 10-
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 20-
רמת התבונה- עד כמה הכתיבה משקפת עמדה של קשיבות ומודעות עצמית, הן בבחירת הנושא והן לאורך תהליך השינוי	X מתוך 10-
יישום הולם ויעיל- שימוש מותאם, ויעיל בפועל של הכלי או המושג	X מתוך 20-
הצגה וכתובה 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.	X מתוך 20
<b>ציון מסכם: X מתוך 80</b>	

משוב מילולי מסכם.....

**ציון סופי בקורס:**



בית הספר לבריאות הציבור • School of Public Health • مدرسة صحة الجمهور

## 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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.