

"Food - Mood & Modes" - קורס אכילה רגשית

כלים להבנה והתמודדות עם אכילה רגשית

בראי הגישה הקוגניטיבית התנהגותית גל ראשון/ שני / שלישי

מסגרת הקורס:

ימי לימוד – ימי חמישי, בין השעות 9:00 – 12:15, המפגשים יתקיימו בזום

תאריכים: 12.3.26, 5.3.26, 26.2.26, 19.2.26, 12.2.26, 5.2.26, 29.1.26, 22.1.26.

* נא לשריין יום לימודים נוסף מתום הקורס (19.3.26), למקרה של ביטול לא צפוי במהלך הקורס

****פתיחת הקורס מותנית במספר המשתתפים, הקדימו להירשם כיוון שמספר המקומות מוגבל**

היקף הקורס – הקורס כולל 32 שעות אקדמיות, המתפרשות על פני 8 מפגשים.

אוכלוסיית יעד – הקורס פתוח לאנשי מקצועות הטיפול, (אחות, רופא, עובדת סוציאלית, פסיכולוגית, קלינאית, תקשורת, פזיותרפיסטית, מרפאה בעיסוק, קרימינולוגית, מטפלת באומנות, יועצת חינוכית, אנשי מקצועות החינוך ומגוון אנשי מקצועות טיפול אחרים).

מנחת הקורס:

גילה פז – פסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית M.sc

תיאור הקורס:

קורס המתמקד באכילה רגשית על פי הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית CBT עם כלים מהגל הראשון, השני והשלישי, בשילוב תרגולי מיינדפולנס

לאכילה במהותה הטבעית, יש שני תפקידים. אכילה הומאוסטטית, אשר מספקת לגוף את כל צרכיו הפיזיולוגיים ואכילה הדוניסטית, אכילה מהנה, הקשורה לרגשות נעימים. אכילה הדוניסטית הינה התנהגות נורמטיבית וקיימת לרוב בכל התרבויות.

בשונה, אכילה רגשית הינה סימפטום התנהגותי המופיע בתוך קונטקסט של דיאגנוזה קלינית המדברת על הקושי לעכל את המורכבות של העולם הרגשי. הקשר הלא טבעי בין אוכל לרגש, בא לידי ביטוי מרגע

הולדתנו והולך ומתפתח עם השנים, לאורך ולרוחב מערכות היחסים וטומן בחובו מחשבות, אמונות, ציפיות, תסכולים ואכזבות וגם רצונות ותשוקות.

הקושי להתמודד עם אוסף הרגשות, גורם לאדם לפנות לחלופה של אכילה במקום הכלה. לחלופה הזו, השפעות מזיקות רבות החל ממצבי רוח משתנים, פגיעה בתפקוד ובדימוי העצמי ועד פגיעה בקשרים הבינאישיים.

גישת ה- CBT מתייחסת לאכילה רגשית כדרך לא יעילה של ריפוי עצמי (Self-medication) להתמודדות עם רגשות. טענה זו מבוססת על ההבנה כי אכילה רגשית הינה התנהגות נלמדת ועקב כך, ניתן ללמוד איך לשנותה. אך נראה כי הרצון ל"היפטר" מרגש שלילי, לא בהכרח יוביל לסיום האכילה הרגשית. אכילה רגשית מייצגת קונפליקט פנימי מתמיד הבא לידי ביטוי בדיאלוג הפנימי שהוא אחראי על הרגשות, הפעולות והתוצאות. לא הגנטיקה, לא האוכל המפתה, לא המחלות, לא האנשים... דבר אינו אחראי על התוצאות בחיי האדם אלא האדם עצמו, או ליתר דיוק, אמונותיו אשר משתקפות במציאות.

מיינדפולנס ואכילה רגשית - מיינדפולס הינו תרגול מנטלי מכוון של תשומת הלב שלנו. מטרתו הראשונית הינה העלאת המודעות למתרחש בתוכנו מרגע לרגע בצורה שאינה שיפוטית, אלא רכה ואוהדת. בקורס ניגע בקשר בין אכילה למיינדפולנס, דרך הכרות ולימוד תרגולים בסיסיים להעלאת תשומת הלב.

מה נותן הקורס?

- ✓ נלמד איך בונים המשגה של אכילה רגשית
- ✓ ניתן מקום לעולם הרגש ולהבנת הקשר הלא טבעי בינו לבין האוכל
- ✓ נבין את תפקיד הסימפטום בחיי האדם
- ✓ נלמד לזהות את הקולות הפנימיים המייצגים את הסכמות הבלתי-מסתגלות המתעוררות כאשר צרכים רגשיים בסיסיים אינם מקבלים מענה
- ✓ נלמד לזהות 4 טיפוסים של "אכלנים רגשיים", עם הצרכים והמודים האופייניים להם.
- ✓ נדבר על הקונפליקט בין חלקי העצמי אשר מייצר מעגל של אכילה בלתי מבוקרת
- ✓ נכיר "מפתחות" רבים ומגוונים, לשינוי הרווחה הפנימית.
- ✓ נלמד לטפח גישה חיובית ופחות ביקורתית
- ✓ נלמד מהי מערכת יחסים נכונה ומיטיבה, עם הגוף – עבודה על דימוי גוף

ייחודיות הקורס:

הקורס הינו קורס מעשי וחוויתי, הלמידה הינה למידה פעילה תוך תרגול התכנים בקבוצות למידה קטנות. מטרת הקורס היא להקנות כלים לשבירת הדפוס של האכילה הרגשית, שחוזר על עצמו ולרוב גורם לרגשות קשים.

דרישות הקורס ותעודה:

בסיום תכנית ההכשרה ולאחר עמידה בכל דרישות התכנית, תוענק תעודת השתתפות בחסות המוסד בית הספר האקדמי לאחיות שיינברון, המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב. תנאי מקדים לקבלת תעודה, נוכחות ב 80% מהשיעורים.

אודות מנחת הקורס:

הקורס מועבר על ידי גילה פז, פסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית M.sc, מטפלת – מרצה – מדריכה.

חברה מומחית ומדריכה בהסמכה באיט"ה - האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי, מטפלת EMDR, מומחית בסכמה תרפיה ומוכרת ע"י The – ISST . International Society of Schema . Therapy.

בעלת ניסיון קליני רב בטיפול במבוגרים ובבני נוער, במגוון בעיות, ביניהן: בולימיה, אכילה כפייתית, בולמוסי אכילה, השמנה, אכילה רגשית, התמכרויות וויסות רגשי, והקשת הרחבה של הפרעות החרדה;

חיה את תחום ה- CBT בכלל ואת תחום האכילה הרגשית בפרט, מזה כ- 12 שנה. ובכל השנים, חוקרת ולומדת את תחום האכילה והרגשות, על כל גווניהם. הקורס הינו אסופה מרהיבה של מידע, מדיסציפלינות רבות ומגוונות.

תכנית הלימודים:

נושא	תאריך	
✓ מפגש היכרות עם הגישה, אכילה רגשית והפרעות אכילה ✓ טיפול באכילה רגשית – הנחות יסוד	22.1.26	1
✓ היכרות עם מעגל ההתמכרות וההרגל ✓ היכרות עם כלי אבחון והערכה ו-4 הטיפוסים	29.1.26	2
✓ החלק הקוגניטיבי - זיהוי מחשבות מכשילות והרגלי חשיבה ✓ בניית המשגה ✓ כלים לשליטה עצמית	5.2.26	3
✓ החלק הרגשי חווייתי – היכרות עם עולם הרגש ✓ הבנת הקונפליקט באכילה רגשית	12.2.26	4
✓ היכרות עם מיינדפולנס – ✓ מיהו הטייס האוטומטי, תשומת לב, קשיבות ✓ כלים לוויסות רגשי	19.2.26	5
✓ ניתוק הקשר בין רגשות לאכילה – ✓ הנחיות כלליות לשיקום הרגלי אכילה - מנגנון הרעב ושובע ✓ עבודה על דימוי גוף	26.2.26	6
✓ אסטרטגיות התנהגותיות ומעשיות לשינוי	5.3.26	7
✓ מניעת הישנות התופעה ✓ פיתוח חוסן ועמידות ביהול אורח חיים בריא ✓ סיכום התהליך	12.3.26	8

***המפגשים בזום מוקלטים, הקלטות הקורס יהיו זמינות לצפייה עד 3 חודשים ממועד סיום הקורס.

מצגות השיעורים יהיו זמינות למשתתפים וניתנות להדפסה.

ספרות מומלצת:

1. ג'נין ר, (1993) . אכילה כפייתית כפיצוי לאהבה. הוצאת אור-עם
2. גאונטלט ג, גרייס ק, (2014). איך להתגבר על משקל עודף. הוצאת דיונון מבית פרובוק בע"מ.
3. העצני צ, (2012). לשקול מחדש 2. הוצאת רימונים
4. מרצ'בסקי ס, (2014) רגשות מערכת הפעלה. הוצאת מכון היבטים
5. בק ג, (2014). טיפול קוגניטיבי התנהגותי: מבוא לשיטה, כלים למטפלים ועוד. הוצאת אח.
6. שירלדי ג, (2004). סדנה להערכה עצמית, הוצאת פוקוס
7. מילר ורולניק (2009). הגישה המוטיבציונית: הגברת מוטיבציה לשינוי. הוצאת אח.
8. מקיי מ, דייויס פטריק הנינג מ, (2003). מחשבות ורגשות, הוצאת פוקוס
9. קאר א, (2007). הדרך הקלה לרדת במשקל, הוצאת בבל משכל
10. מרצ'בסקי, ס. (1991). אומר ועושה!, מוטיב תקשורת
11. דוהינג צ, (2013). כוחו של הרגל. כנרת זמורה ביתן.
12. ברנס ד, (2001). בוחרים להרגיש טוב. מכון פסגות הוצ' מן
13. ברד, א.א., ובק, א.ט. (2004). הכוח האינטגרטיבי של שיטת הטיפול הקוגניטיבית. קריית ביאליק : "אח"
14. אלדר א, (2001) . ניתוח יישומי של התנהגות – עקרונות והליכים. הוצאה פרטית של ד"ר אלדר
15. דרמן א. (2018) מיינדפולנס: שינוי נפשי באמצעות אימון מוחי. בהוצאת פרדס
16. קורנפילד ק, (2009). הלב הנבון, הוצאת מודן
17. דר' ארבל ק, (2016). דברי הבודהה, הוצאת אול' ת"א

18. Beck, J, S, (2008). **The Beck Diet Solution – train your brain to think like a thin person.** Alabama, USA :Oxmoor house Inc.
19. Beck, Aaron T. (1979). **Cognitive therapy and the emotional disorders.** New York: Meridian
20. Roth, G.(2006). **When food is food and love is love.** Sounds True:Unabridged
21. Farkas, H.S. (2019). **8 keys to end emotional eating.** W.W.Norton & Company