

דף הבית < מסלולי לימוד < רפואה משלימה Mediwin < רפואה משלימה < קורסים ברפואה משלימה < לימודי אכילה רגשית <

**תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

## לימודי אכילה רגשית

### אכילה רגשית

**רקע-** טיפול באכילה רגשית ומעבר לאכילה מודעת הם תחום משנה שהתפתח בעשורים האחרונים מתוך גישת ה Non Diet Approach-שבוחנת מדוע רק שלושה אנשים מתוך מאה מצליחים לרזות ולשמור על משקלם חמש שנים ומעלה. אכילה רגשית היא תופעה חברתית, דתית ומשפחתית, הנפוצה בעיקר בעולם המערבי, וגורמם לאנשים לפתח מערכת יחסים מורכבת עם האוכל (שמתבטאת לא רק באכילה עצמה) במקום לפתח מערכות יחסים אחרות. המעבר לאכילה מודעת דורש ויתור על הצורך בשליטה מחד ונטישת ההימנעות מאידך תוך יצירת יכולת פנימית עמוקה להבין את מקורות האכילה הרגשית ובהדרגה לשחרר אותם.

מטרת הטיפול היא שיפור יכולת האדם לנהל את רגשותיו ומחשבותיו, ובכלל זה לזהותם, להביןם ולבטאם בצורה אסרטיבית כדי לצמצם את מצבי הלחץ שבמקרים רבים מביאים את האדם לידי אכילה רגשית. ההרזיה והשמירה על המשקל הן התוצאה של תהליך ניהול הרגשות ולא התהליך עצמו.

#### מנחות הקורס-

הדר ורשביק – פסיכותרפיסטית קוגניטיבית-התנהגותית (M.sc) NLP בעלת ותק קליני בתחום, בטיפול בילדים, בנוער, במבוגרים ובספורטאים. מטפלת במגוון הפרעות, לרבות חרדה ואכילה רגשית. מרצה בתחום הקוגניטיבי-התנהגותי בארגונים שונים.

גילה פז – פסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית (M.sc) ובטיפול ממוקד-סכמה. בעלת ניסיון קליני רב בטיפול במבוגרים ובבני נוער במגוון הפרעות, לרבות התמכרויות והפרעות אכילה. מתרגלת ומרצה בקורסים שונים.

#### היקף ותכנית הלימודים-

##### לק א – תכנית בסיסית – 10 מפגשים, 60 שעות אקדמיות .

בחלק זה נכיר את בסיס הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית, הגורסת כי רגש הוא תוצר של מחשבה, וכי הקושי שחווה האדם הוא בתפיסה או בפרשנות שהוא נותן לאירוע מסוים. פרשנות זו יוצרת רגש שלילי, הפוגם בחיי היום-יום ובהנאה בחיי האדם. מחקרים רבים מראים שיעור הצלחה גבוה לגישה במגוון בעיות והפרעות .

נמשיך ונתעמק בהתפתחות התאורטית והמעשית של "האכילה הרגשית" על סמך מודלים מוכרים, כמו מעגל השינוי ו"מניעת נפילה". מעגל השינוי הוא מודל בן שישה שלבים המייצגים את התחנות שבהן עובר האדם בדרך לשינוי. תהליך יצירת השינוי מתבסס על דגם "מעגל השינוי" של פרוצ'סקה ודיקלמנטה (J.O. Prochaska & C.C. DiClemente, 1982). נתעמק במושג "מניעת נפילה – Relapse prevention – זיהויים הבעייתיים, זיהויים וטיפול בהם על פי הגישה של מרלט וגורדון, אשר מבוססת על 40 שנות מחקר בתחום. (Marlatt G.A. & Gordon J.R., 1985) הקורס משלב טכניקות חווייתיות שונות של דמיון מודרך, NLP, קלפים טיפוליים, משחקי תפקיד ועוד, המושתתות על פילוסופיות וגישות שונות המעשירות את השיח ואת ההבנה בנושא ומגוונות אותם. תרגול מעשי של שינוי קוגניטיבי-התנהגותי של כל אחד מהמשתתפים של הרגל כלשהו אשר היה רוצה לשנותו (מומלץ לכל אחד להכיר היטב את הרגלי האכילה שלו. )

##### חלק ב – תכנית המשך – 10 מפגשים, 60 שעות אקדמיות .

בחלק זה נמשיך ונעסוק בסוגיות טיפוליות מורכבות יותר הנוגעות לקשר הטיפולי. נתמקד בעיקר בגישה המוטיבציונית – שיטה מובילה ומוכחת לסיוע לשינוי התנהגותי בתחומים רבים. מטרת הגישה היא סיוע בהבנה ובפתרון האמביוולנטיות של המטופל כלפי השינוי, על ידי גיוס המשאבים הפנימיים שלו, בהדגשת דימויו העצמי. כמו כן נעסוק בהבנה מעמיקה של הרגשות אשר מפעילים את האדם ומניעים אותו לאכילה רגשית או לכל הרגל אחר ומהווים את הבסיס לשליטה העצמית. החלק החווייתי יעסוק בצעדים מעשיים לזוויסות רגשות. הקורס ילווה בהרצאות פרונטליות, בקטעי וידאו ובהתנסויות חווייתיות. סטאז - 'הדרכה קבוצתית של הסטודנטים, אשר מתחילים לעסוק בטיפול על פי הגישה הקוגניטיבית התנהגותית. במפגשים יוצגו מקרים טיפוליים והקשיים בהם ניתקל המטפל.

## **תנאי קבלה-**

סטודנטים לנטורופתיה, מטפלים ומאמנים. הדרכה קבוצתית של הסטודנטים אשר מתחילים לעסוק בטיפול, על פי הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית. במפגשים יוצגו מקרים טיפוליים והקשיים שנתקל בהם המטפל. נדון בכל מקרה על פי הגישה שנלמדה. מוקד העבודה הוא ניתוח, הבנה, למידה משותפת וסיוע בהתמודדות עם קשיים בעבודה המעשית. הדרכה פרטנית תינתן לפי דרישה.

## **תעודות-**

למסיימים שיעמדו בדרישות הקורס של חלק א תוענק תעודת השתתפות בקורס "אכילה רגשית על פי עקרונות ה-CBT חלק א" מטעם Medi Win - בית הספר לרפואה משלימה במכללה האקדמית בוינגייט. למסיימים שיעמדו בדרישות הקורס של חלק ב תוענק תעודת הסמכה ב"טיפול באכילה רגשית על פי עקרונות ה-CBT ולפי הפרוטוקול של גילה והדר" מטעם Medi Win - בית הספר לרפואה משלימה במכללה האקדמית בוינגייט

## **למה אצלנו-**

תכנית הקורס מועברת על-ידי צוות מרצים מהמובילים בתחום בארץ ובעלי ניסיון מעשי של שנים הלימודים נערכים תחת קורת גג אקדמית, במכללה האקדמית בוינגייט הקיימת משנת 1944.