



אודות ומטרת ההתמחות :

רוב האנשים בעולם היום סובלים מאכילה רגשית.

אוכל בתפקידו המקורי אמור לענות לנו על הצורך לאכול, כלומר שהגוף מאותת לנו על רעב אנחנו אמורים לאכול ולהמשיך ביומנו, אולם היום בתקופת השפע שבה אנחנו חיים, אוכל הפך להיות חלק מאוד חשוב מחיינו, לצערי הרב אוכל כבר מזמן הוא לא הפתרון לרעב בלבד והרבה אנשים בוחרים באוכל ככלי לשנות מצב תודעתי במהירות, כלי לסיפוק, להנאה, לשמחה, לנחמה ועוד ועוד תפקידים שאוכל לא אמור לספק אותם. אכילה רגשית מוגדרת כאכילת יתר על מנת להקל על רגשות שליליים. רוב האנשים שסובלים מאכילה רגשית בוחרים באוכל ככלי שיעזור לאדם לשנות את המצב התודעתי שלו ממצב רגשי שלילי למצב רגשי חיובי, בדיוק כמו כל חומר משנה תודעת אחר כמו סמים, אלכוהול, התמכרות לקניות, התמכרות למחשבות שליליות כך גם האוכל הוא פתרון זמני שמוביל להקלה זמנית שבסופו של דבר מחמירה את התחושות השליליות של אותו אדם.

שימוש באוכל לצורך שינוי תודעה יוצר אצל אותו אדם לופ מעגלי שמתחיל במחשבה ורגש שליליים, ממשיך באכילה רגשית ומסתיים בתחושת הקלה שמיד לאחריה מגיעה תחושת כישלון, אכזבה וייאוש.

אדם שישתמש באוכל ככלי לשיפור הרגשות, מחשבות ותחושות שלו יישאר כל חייו עם תחושות כישלון, תסכול ואכזבה עמוקה שתגביר את הסטרס בגוף מה שיוביל לאורך זמן לבעיות פיזיולוגיות כגון : סכרת, חרדות, לחץ דם גבוה, בעיות כולסטרול, דלקות פרקים ועוד מחלות כרוניות.

נמצא קשר הדוק בין אנשים שסובלים מאכילה רגשית לדחיינות, פחדים, ייאוש, חוסר דחיית סיפוקים, אימפולסיביות והגשמה עצמית .

אכילה רגשית עוברת במשפחה ויש סיכוי גדול שילד שרואה אצל אחד מהוריו התנהלות



של אכילה רגשית יהיה בוגר שסובל מאכילה רגשית.
האוכל הוא לעולם לא יכול להיות הפתרון לחוויה, רגש או מחשבה שלילית!
הפתרון לרגש, המחשבה או התחושה השלילית צריך להיות מטופל ברבדים נפשיים,
תודעתיים ופיזיולוגיים אצל האדם, כלומר הטיפול הוא לא באוכל שכן האוכל משמש ככלי
בלבד לבעיה עמוקה יותר אצל האדם, הטיפול אצל אותו אדם יתמקד בשינוי ההתנהגות
והמחשבה מול האוכל, עבודה מול רגשות, אמונות, ושינוי הרגלים.

סילבוס :

מפגש ראשון:

* הסבר על התמחות אכילה רגשית : המהות, הרעיון, התכנים.

* תפילת הרצון טיפול בהתמכרויות

* מהי הפרעת אכילה הפרעות אכילה

* מהי אכילה רגשית

* מהי התמכרות

* חבר תומך כחלק מתהליך שחרור ההתמכרות .

* רעב רגשי ורעב פיזי – משמעות והבדלים ביניהם .

* שאלון אבחון מספר 1:

אלו מאכלים פוגעים לי בתהליך הירידה במשקל?

איזה התנהגות פוגעת לי בתהליך הירידה במשקל?

אלו מחשבות פוגעות לי בתהליך הירידה במשקל?

יש לדרג מ 1-10 מה המאכל, התנהגות, מחשבה שהכי הרבה פוגעת לי בתהליך

ולהוסיף עבודה מולם במטרה השבועית.

* למידה תובנות ומסקנות של שאלון האבחון.

* מעגל משותף : מה אני יכולה ללמוד על אותו אדם רק מהאבחון הראשון (בעיות,



יתרונות, חסרונות, קשיים, איך אני יכולה לעזור לו).

*הנחיות למתאמן בסוף כל מפגש.

*תרגול קליניקה שאלון אבחון מספר 1 . .

*מכתב מהמחלה שלי

*שאלון אבחון מספר 2:

למידה תובנות ומסקנות שאלון אבחון מספר 2 - התבוננות פנימה והחוצה.

מי אני מול אוכל.

תרגול בזוגות שאלון אבחון מספר 2

*מעגל משותף : מה אני יכולה ללמוד על אותו אדם מהאבחון השני, האם הוא שיפר את

הידע שלי ואם כן במה?

*כיצד בוחרים במה להתמקד בטיפול?

*בחירת בעיה/קושי אחד מתוך כל הרשימה.*הסבר על נושא דחוף וחשוב ליצירת
מוטיבציה.

*תרגול קליניקה שאלון מספר 2.

מפגש שני:

*הסבר על מחויבות וחשיבותה לתהליך.

*שיתוף קבוצתי על תרגול שאלון אבחון מספר 1+2 בקליניקה.

*רווחים מהמצב הנתון כולל טיפול בהתנגדויות

*הפסדים מהמצב הנתון.

*מהו בולמוס אכילה

*לימוד טכניקה של שליטה על דחפים מול בולמוס

*לימוד טכניקה של ציפור בבולמוס

*פרוטוקול טיפול בשנאה עצמית.



*בחירת דמות לחיקוי – משימה הביתה.

*תרגול בזוגות : זיהוי רווחים והפסדים

*תרגול בקליניקה : זיהוי רווחים והפסדים של המטופל/מתאמן.

מפגש שלישי:

*מסר נקי ומסר מזהם

*עונג ומשמעותו בתהליך ההתמכרות.

*תרגיל בכנות.

*למידה ותרגול : זיהוי מחשבות ועבודה עם מחשבות אוטומטיות:

*הסבר על טעויות החשיבה האוטומטית

*תגובות חלופיות למחשבות האוטומטיות .

*איזה תבניות חשיבה אוטומטיות קיימות אצל המטופל/מתאמן שלנו

*תרגול : זיהוי תבניות החשיבה האוטומטיות שלנו .

*תרגול : בקליניקה זיהוי תבניות חשיבה של המטופל/מתאמן .

מפגש רביעי:

*מציאת משמעות החיים שלנו והקשר שלה לאכילה רגשית .

*שיתוף קבוצתי בנושא זיהוי מחשבות אוטומטיות .

*למידה ותרגול: איך עובדים מול מחשבות אוטומטיות CBT, NLP

*תרגול : עבודה בזוגות מול מחשבה אוטומטית אחת שאותה נבחר.

*תרגול : בקליניקה עבודה מול מחשבה אחת של המטופל/מתאמן .

מפגש חמישי:

*עבודה מול רגש/תחושה מעכבים

*תרגיל עבודה מול רגשות

*צעדים להתמודד עם רגשות מעכבים.

*תרגול: עבודה בזוגות מציאת רגש מעכב

*תרגול: בקליניקה מציאת רגש מעכב



מפגש שישי:

*למידה ותרגול: שאלון תוצאה מעצימה

*תרגול: שאלון תוצאה מעצימה מול מטרה

*תרגול בקליניקה : שאלון תוצאה מעצימה מול מטרה

מפגש שביעי:

*כיצד הסביבה משפיעה על התוכנית שלי לרדת במשקל

*זיהוי הסביבה הלא תומכת

*איך מתמודדים עם סביבה לא תומכת.

*תרגול בכיתה: זיהוי הסביבה הלא תומכת

*תרגול בקליניקה : זיהוי הסביבה הלא תומכת.

*למידה ותרגול : איך לזהות אמונת ליבה שורש אצל המטופלים שלנו.

*נלמד לעומק את עבודת החקירה למציאת אמונת הליבה של המטופל/מתאמן.

*נלמד ונתרגל מספר שיטות מהמובילות בעולם הטיפול והאימון.

*תרגול : עבודה בזוגות למציאת אמונת ליבה

*שיתוף קבוצתי בנושא תרגול עבודה מול מציאת אמונת ליבה .

מפגש שמיני:

*למידה ותרגול : איך לשנות אמונת ליבה אצל המטופל/מתאמן.

*נלמד לעומק את תהליך שינוי אמונת הליבה אצל המטופל שלנו דרך שיטת הטיפול

ההתנהגותית קוגניטיבית CBT , NLP .

*תרגול : עבודה בזוגות לשחרור אמונת ליבה CBT

*תרגול : עבודה בזוגות לשחרור אמונת ליבה NLP

*תרגול : בקליניקה מציאת אמונת ליבה של המטופל/מתאמן.

*תרגול : בקליניקה שחרור אמונת ליבה אצל המטופל/מתאמן.



מפגש תשיעי:

- *שיתוף קבוצתי בנושא תרגול שינוי אמונת ליבה אצל המטופל/מתאמן
- *נלמד ונתרגל את טכניקת מחולל שינוי התנהגות/אמונה CBT .
- *שינוי התנהגות שפוגעת באדם/התמכרות לסוגיה/התנהגות שמושפעת מרגשות שליליים – CBT טיפול התנהגותי קוגניטיבי.
- *נלמד תרגיל בחיזוק חיובי להעלאת תדר מחשבות חיוביות אצל המטופל.
- *תרגול : עבודה בזוגות לשינוי התנהגות פוגענית/התמכרות לסוגיה
- *תרגול : בקליניקה לשחרור התנהגות פוגענית/התמכרות לסוגיה אצל המטופל.

מפגש עשירי:

- *שיתוף קבוצתי בנושא תרגול שינוי התנהגות פוגענית אצל המטופל/מתאמן.
- *למידה ותרגול : ללמוד כוח רצון
- *טכניקה שליטה על דחפים
- *טכניקה לנצח דפוסי הרס עצמי
- *תרגול : עבודה בזוגות לנצח דפוסי הרס עצמי
- *תרגול : בקליניקה שחרור לנצח דפוסי הרס עצמי מפגש אחת עשרה :
- *סיכום *הסבר על פרקטיקום *חלוקת תעודות .