

אכילה רגשית - מפתחות לטיפול בראי הגישה הקוגניטיבית התנהגותית בשילוב 3 הגלים (10 ש"א)

- נדבר על הקונפליקט בין חלקי העצמי אשר מייצר מעגל של אכילה בלתי מבוקרת.
- נכיר "מפתחות" רבים ומגוונים, לשינוי הרווחה הפנימית.

שיטת לימוד

הרצאות בזום תוך מתן פרוטוקולים מפורטים ותרגולים

דרישות

- השתתפות פעילה בשיעורים, תרגול וקריאה בבית לפי הצורך.
- נוכחות עם מצלמה פתוחה.
- נוכחות ב-80% מהשיעורים לפחות.

*** מיועד למטפלים שעברו הכשרה קודמת ב-CBT.**

משך

3 מפגשים בימי ד' בין השעות 17:45-20:00 | מועדים: 11.3.26, 18.3.26, 25.3.26

עלות

756 ש"ח, בתשלום 1

על המרצה

גילה פז - M.sc, פסיכותרפיסטית בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית.
מטפלת - מרצה - מדריכה - חברה מומחית ומדריכה בהסמכה באיט"ה, מטפלת EMDR, מומחית בסכמה תרפיה. בעלת ניסיון קליני רב בטיפול במבוגרים ובבני נוער במגוון בעיות.

אכילה רגשית הינה תופעה בינלאומית, תרבותית, חברתית ומשפחתית. האכילה ברובה, היא הרבה יותר מאשר סיפוק צורך של רעב. אנו אוכלים כדי לחגוג, להתנחם, להירגע, אנו אוכלים כשאנו עצובים וגם כשאנו שמחים. הקשר בין אכילה לרגשות הוא רגיל ואינו בעייתי. אכילה רגשית הופכת לבעיה כאשר אינה מבוקרת, ומטרתה לדכא רגשות "בלתי נעימים". ישנם מחקרים הטוענים כי הנטייה לאכילה רגשית קשורה לחוסר במילוי צרכים רגשיים, בסיסיים ומהווה תחליף לסיפוק אותם הצרכים.

מערכת היחסים שלנו עם אוכל היא מעין מיקרוקוסמוס של מערכת היחסים שלנו, לאמונות שלנו ולסיפוק הצרכים הרגשיים, אל מול האחר. סכמה תרפיה הינה שיטת טיפול המותאמת לטיפול בקשיים רגשיים ובין-אישיים מתמשכים. על פי הסכמה תרפיה, לכל בני האדם, ישנם צרכים רגשיים בסיסיים (לדוגמא, צורך בקבלה, הכרה, תיקוף רגשי, גבולות, עצמאות). כאשר צרכים אלו אינם מסופקים או מסופקים באופן חלקי, נוצרות באדם סכמות בלתי יעילות, שהן תבניות מנטליות המכילות מחשבות, רגשות, זיכרונות אשר מניעות את האדם לאסטרטגיות התמודדות בלתי יעילות, כמו אכילה בלתי מבוקרת.

מטרות ההשתלמות

הכרת כלים קוגניטיביים, רגשיים והתנהגותיים, להתמודדות עם אכילה רגשית.

נושאי לימוד

- נערוך היכרות עם מאפייני האכילה רגשית ועקרונות הטיפול בה.
- ניתן מקום לעולם הרגש ולהבנת הקשר הלא טבעי בינו לבין האוכל.
- נלמד איך מתמודדים עם "הטייס האוטומטי" ומפתחים כלים לשליטה עצמית.
- נלמד מהם הצרכים הרגשיים הבסיסיים.
- נגביר מודעות לזיהוי הקולות הפנימיים הגורמים לאכילה בלתי מבוקרת.
- נלמד לזהות 4 טיפוסים של "אכלנים רגשיים".