

יום עיון משותף לאנשי מקצוע, למתמודדות.ים ולמשפחות

8.2.23 מכון וינגייט 16:00-19:00

הרשמה:

<https://www.iaed.org.il/conference>

ד"ר מיכל חסון רוזנשטיין – הגל השלישי בפסיכותרפיה: הפרעות אכילה

16:15-16:55

בתחום הפרעות האכילה מקובלים טיפולים דינמיים וטיפולים קוגניטיביים התנהגותיים, כאשר הטיפול הדינמי נועד לסייע בתובנות לגבי האדם ויצירת מנגנוני הגנה אדפטיביים יותר מפני קשיים אישיים. הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי מקובל מאוד בשל היכולת הצורך לייצר שינוי התנהגותי בתחום האכילה במהירות על מנת לשמור על המצב הבריאותי.

גישות הגל השלישי בפסיכותרפיה מבוססות על פיתוחים של הטיפולים הקוגניטיביים התנהגותיים המזכירים.

הגל השלישי בפסיכותרפיה משלב אלמנטים שונים של תובנות אישיות עם שינויים התנהגותיים. שלוש הגישות העיקריות הן, טיפולים דיאלקטיים התנהגותיים (DBT) הפכו פופולאריים יחסית בעולם ובארץ, גישת Eye movement desensitization and reprocessing – EMDR, ותרפיית קבלה ומחויבות - acceptance and commitment ACT. בהרצאה אתמקד בשתי הגישות האחרונות שיישומן בישראל נמצא בראשיתו.

טיפול EMDR מתייחס לאירועי החיים הטראומטיים ולשחזורים המתרחשים בחיי היום יום ומייצרים קישורים בעיתיים ורגישות רבה לטריגרים שונים שמפריעים לחיים. אציג בהרצאה את האפשרויות הטיפוליות החדשות שגישה זו מאפשרת הן בהיבט של עיבוד טראומות מהעבר שהובילו להתפתחות הפרעה, והן בהיבט של דה-סנסיטיזציה שמקלה על החרדה מפני אוכל ועליה במשקל.

טיפול ACT מתייחס להיבטים השונים הנדרשים בחיים על מנת לפעול באופן גמיש בחיים, כך שהאדם מכוון לבצע בחירות בחייו על פי ערכיו ופחות על פי פחדיו. בתחום הפרעות אכילה, נוקשות חשיבתית והתנהגותית הינה סימפטום מרכזי. טיפול בגישת ACT מאפשר התמודדות גמישה ויעילה יותר בהגדרה העצמית, על מנת להביא לשינוי התנהלות.

בהרצאה אתייחס למושגים עיקריים בגישות טיפוליות אלו, להתאמתן לאוכלוסיות מטופלים שונות, ואציג את מעט המחקר שקיים כרגע בעולם בטיפולים אלו בהפרעות אכילה.

הצגת יחידה – טאל לוי כהן

16:55-17:30

הצגת יחידה מקורית בז'אנר התיאטרון-מחול, שמתארת תהליך שעברה נערה-אישה רקדנית בהתמודדותה עם הפרעת אכילה מסוג בולימיה.

שולחנות עגולים מקבילים (17:40-18:40)

"אני לא מוותרת לך כי אני לא מוותרת עלייך!" – תיאור מקרה מנקודת מבט אישית – המקום המרכזי של ההורים בתהליך ההחלמה.

גב' מאיה פונר, אם למתמודדת.

מנהלת קבוצת 'ווצאפ' תומכת להורים למתמודדות.ים. חברת ועד מנהל בעמותת המסע שלנו, פורום משפחות מתמודדות עם הפרעות אכילה.

תקציר

מחקרים מראים שטיפול מבוסס משפחה (FBT) הוא טיפול מבטיח בהפרעות אכילה, עם סיכויי החלמה גבוהים לאורך זמן ובהשוואה לשיטות טיפול אחרות. נציג את המקרה המוצלח הפרטי שלנו של טיפול והחלמה דרך ההורים ותפיסת מקומם המרכזי בתהליך ההחלמה. המקרה מבוסס על טיפול בגישת FBT שבה היחס להורים הוא כמשאב להחלמה.

מתדיינות: גב' עדנה אפלבוים נמדר, פסיכולוגית קלינית וגב' דנה ינקלוביץ –דיאטנית קלינית.

"לצעוד ביחד: כיצד יכולה תכנית עמיתים (מנטורים) לתמוך בהחלמה מהפרעות אכילה?"

גב' לירון כהן (1), ופרופ' יעל לצר (2,3)

(1) Project Manager - International Development, Mentor, and Team Lead, National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders (ANAD), (2) ביה"ס לעבודה סוציאלית, הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, אוניברסיטת חיפה, (3) המרכז לטיפול בהפרעות אכילה, המרכז הרפואי רמב"ם, חיפה.

תקציר

תמיכת עמיתים היא גישה מוכרת בתחום בריאות הנפש ככלל וההתמכרויות בפרט. עמיתות תומכות הן אלו שחוו את המחלה בעצמן וצלחו את תהליך ההחלמה ובעת מהוות עזר לטיפול בכך שהן מספקות את המומחיות האישית שלהן בחוויית ההחלמה. התוכנית תורמת הן לעמיתות והן למתמודדות. יערך שיח על יישום התוכנית בארץ עם אפשרות להשפיע על התאמתה.

"מהי החלמה, ולמה זה משנה?"

פרופ' רחל בכנר

המרכז האקדמי רופין והאוניברסיטה העברית.

תקציר

נבין את הצורך בהגדרה סטנדרטית של החלמה מהפרעות אכילה בתחום המחקר ובתחום הקליני. נשאל את עצמנו האם אפשר להגיע להגדרה שמתאימה לכולם או שמדובר בתהליך אישי השונה מאדם לאדם.

"מדוע גם הפה שלי נסגר מול הילד/ה שלי?"

גב' מאיה טרנס פלג

המחלקה להפרעות אכילה, ביהח "שיבא" תל השומר.

תקציר

הורים שילדם סובל מהפרעת אכילה מוצאים עצמם במשנה זהירות עד כדי סגירת הפה, לא למזון- אלא למילים מול הילד. כתוצאה מכך התקשורת היום יומית נפגעת. נדון בסיבות לכך ובאמצעים התקשורתיים היכולים לסייע לחלץ אותנו מדפוס זה בהתבסס על עקרונות מתוך גישות הטיפול EFT ו-DBT.

"חיבור גוף ונפש – מהי הנפש. מהו חיבור גוף-נפש. איך מגיעים לכזה חיבור ולמה ישנו בכלל ניתוק מלכתחילה."

גב' טאל לוי כהן,

MA אמנית, יוצרת ומטפלת בהבעה ויצירה – בהמשך להצגת היחידה.

תקציר

לביטוי באמצעות האומנויות יש ערך רב בנתינת צורה למה שמתרחש בנפש ואין לו ביטוי ביומיום. באמצעות קריאה של תיאוריות פסיכולוגיות, אותן ליקטה במהלך לימודי הטיפול באמצעות הבעה ויצירה (באמצעות האומנויות), מבינה השחקנית מה עבר עליה בחייה ואיך הגיעה למצבה הנפשי הרעוע. לאחר שנים שהייתה "ילדה טובה", שהקשיבה וספגה אמירות מסביבתה הקרובה והרחוקה, בהן "לקחה על עצמה" גם את מחלת הנפש – בולימיה – היא מבינה איך באמצעות לימוד פסיכולוגיה ועיבוד וביטוי אישי ואומנותי בתנועה, במשחק ובכתיבה – אפשר להירפא ולהגיע למקום שלם עם עצמנו.

מתדיינת: גב' סימי חבלין, דרמה תרפיסטית ופסיכותרפיסטית. מקימה ומנהלת 'המרכז' למניעת הפרעות אכילה.