

המרכז לבריאות הנפש ע"ש בריל, ת"א
מסונף לפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר של אוני' ת"א

פניה למטפלים

המרפאה לטיפול בהתמכרויות רכות

טיפול קוגניטיבי התנהגותי אינטגרטיבי ללא-דיאטה באכילה רגשית

הטיפול במסגרת המרפאה מכוון לשינוי היחס של המטופל כלפי התחושה, המחשבה ו/או הרגש המשמרים את התנהגות האכילה המתמכרת. ההתערבות משקפת אינטגרציה של טיפולים קוגניטיביים- התנהגותיים משולבי מיינדפולנס.

מיינדפולנס מזוהה כמרכיב רלוונטי במגוון טיפולים התנהגותיים המסייעים ביצירת שינוי. ההגדרה הבסיסית של מיינדפולנס היא "מודעות רגע אחר רגע". טפולים מבוססי מיינדפולנס הן התערבויות שבבסיסן אימון ולימוד טכניקות הקשורות לשני היבטים מרכזיים – פתוח תשומת לב ממוקדת בהווה וקבלה של החוויה באשר היא. אכילה קשובה, ישיבה קשובה, הליכה קשובה, תרגול של תשומת לב ומודעות לנשימה, התייחסות למימד הגופני המחשבתי והרגשי הקשור עם החוויה והבניה קוגניטיבית מהווים מרכיבים של הטיפול המבוסס מיינדפולנס. טפול מבוסס מיינדפולנס בהתנהגויות אכילה מתמכרת (MB-EAT), במיוחד למיני תחושות גוף (למשל טעם) ולהתנהגויות כפייתיות הוא טפול שמכוון באופן מפורש להתנהגויות של אכילה והינו מבוסס מחקרית.

מטרות ואופי ההתערבות

- הטיפול מכוון לסידור ואיזון מחדש בין גורמים פיזיולוגיים וגורמים שאינם קשורים להזנה, המניעים לאכילה.
1. למידה מחדשת של תהליכים פיזיולוגיים טבעיים הקשורים עם וויסות באכילה, באמצעות פיתוח מודעות.
 2. טיפוח מודעות לגירויים המעוררים התנהגות אכילה כפייתית (טריגרים) – חיצוניים ופנימיים.
 3. קטיעת מעגלים בלתי פונקציונאליים של אכילה כפייתית.

ההתערבות משלבת לימוד ותרגול מונחה.

מעבר לעזרה בתהליכים אלו לתרגילי המיינדפולנס תפקיד חשוב בהתמודדות עם אכילה כפייתית ומנחמת על ידי יצירת מרחק בין האדם לבין מחשבותיו ורגשותיו.

המרכז לבריאות הנפש ע"ש בריל, ת"א מסונף לפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר של אוני' ת"א

צוות המרפאה

צוות המרפאה כולל רופא, פסיכולוג קליני ותזונאית קלינית- ד"ר דלית וייסמן.

למי מתאים הטיפול?

קהל היעד הם אנשים שאינם עונים על הקריטריונים המלאים להפרעת אכילה קטגורית, אך מדווחים על תחושת איבוד שליטה (כפייתיות) באכילה.

- למנותחים לאחר ניתוח בריאטרי.
- לאלה הבקאים בהמלצות התזונתיות לאכילה בריאה, אך חווים תסכול ותחושה של אי-כשירות להתנהג בהתאם להנחיות (תחושת איבוד שליטה באכילה, תחושת התמכרות למזון).
- לאלה החשים מאבק שמאופיין בגישה מאומצת להימנעות מאכילה.
- לאלה המעוניינים ללמוד התרחקות נינוחה מאכילה כפייתית.

מדובר בשירות מחוץ לסל.

העלויות (בש"ח) הכרוכות בטיפול במסגרת המרפאה להתמכרויות

| סוג הטיפול | מבוטחי קופת חולים כללית | מבוטחי קופת חולים אחרות |
|-------------|-------------------------|-------------------------|
| אבחון | 380 | 450 |
| טיפול פרטני | 270 | 320 |
| מעקב רפואי | 193 | 230 |

לקבלת מידע ופרטים אודות הטיפול יש לכתוב בקשה במייל: weisman.dalit@gmail.com