

טיפול דיאלקטי התנהגותי בשינוי התנהגויות אכילה

איתן טמיר,
הרצאה לתזונאיות של סטודיו C

עקרונות מנחים של DBT

אין אמת אחת/ מוחלטת.

"שחור ולבן", "או ש או ש", הכל או כלום וכו' הנן דרכי חשיבה קיצוניות.

חשיבה של "שחור או לבן" אינה מאפשרת הסתגלות לשינוי.

אנשים בסערת רגשות נוטים לקיפאון מחשבתי של "הכל או כלום".

(מחקר)

עקרונות מנחים של DBT - המשך

תמיד יש יותר מדרך אחת להתבונן על כל סיטואציה

לבני אדם יש נקודות מבט שונות וטוב שכך

אמת ומשמעות מתפתחות עם הזמן

מה שהיה נכון בעבר לא בהכרח נכון גם בהווה!

שינוי וקבלת השינוי

השינוי הוא הקבוע היחיד

דברים לעולם לא נשארים אותו הדבר,
גם אם רק נראה כאילו כלום לא משתנה.

“לעולם לא ניתן להיכנס לאותו הנהר פעמיים” (הרקליטוס)

המודל הביוסוציאלי

שינוי מושפע מבחוץ ומשפיע החוצה

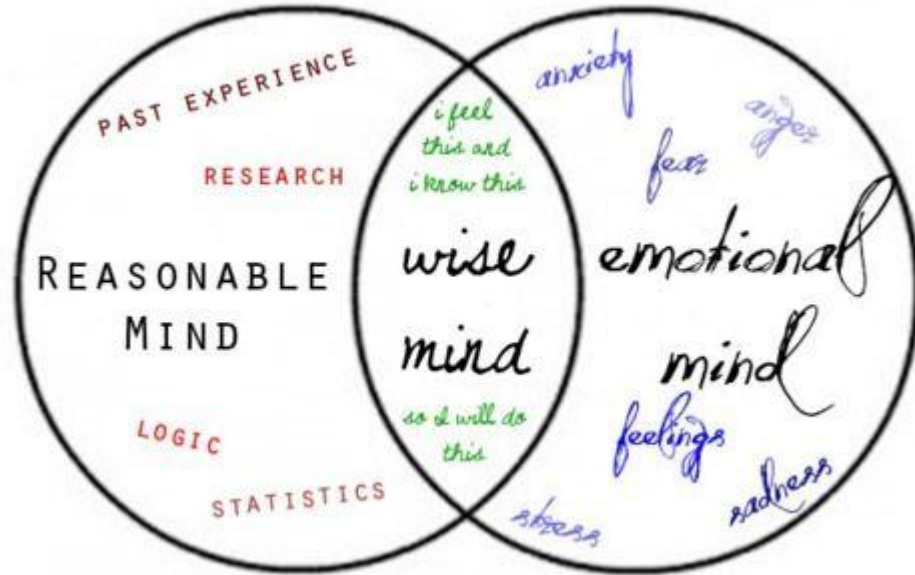
היחיד והסביבה משפיעים תמיד אחד על השני.

לינהן:

התנהגות הילד משפיעה על התנהגות ההורה ולהפך.

התנהגות הילד מושפעת על ידי הסביבה ומשפיעה על הסביבה.

מצבי תודעה ב-DBT



מיומנויות בטיפול דיאלקטי התנהגותי

רק קבלה מאפשרת שינוי

'החוליה החסרה' - אכילת יתר כאמצעי לוויסות רגשי

קבוצת המיומנויות

מיינדפולנס vs אכילה לא מודעת

אתגר השליפה בזמן אמת

מיומנויות בטיפול דיאלקטי התנהגותי

המיומנויות נחלקות ל-4 קטגוריות:

1. מיומנויות להגברת היעילות הבינאישית במצבי קונפליקט
2. מיומנויות לוויסות רגשי (בעיקר רגשות מכאיבים)
3. מיומנויות לפיתוח עמידות במצבי מצוקה
4. מיומנויות ליבה של קשיבות (מיינדפולנס)

DBT כטיפול התנהגותי

יומן לניטור עצמי

ניתוח שרשרת

שיעורי בית

חיזוקים ועונשים

מטרות לטווח ארוך vs מטרות לטווח ארוך

הנחות העבודה של השיטה

הנחות עבודה בטיפול DBT

DBT ISAREL



מטופלים עושים הכי טוב
שהם יכולים בכל נקודת זמן
נתונה



מטופלים רוצים להשתפר
עליהם לנסות חזק יותר,
ולהיות בעלי יותר מטיבציה
לשינוי



ייתכן והמטופלים לא גרמו
לעצמם את כל הבעיות, אך
הם עדיין אלה שצריכים
לפתור אותן



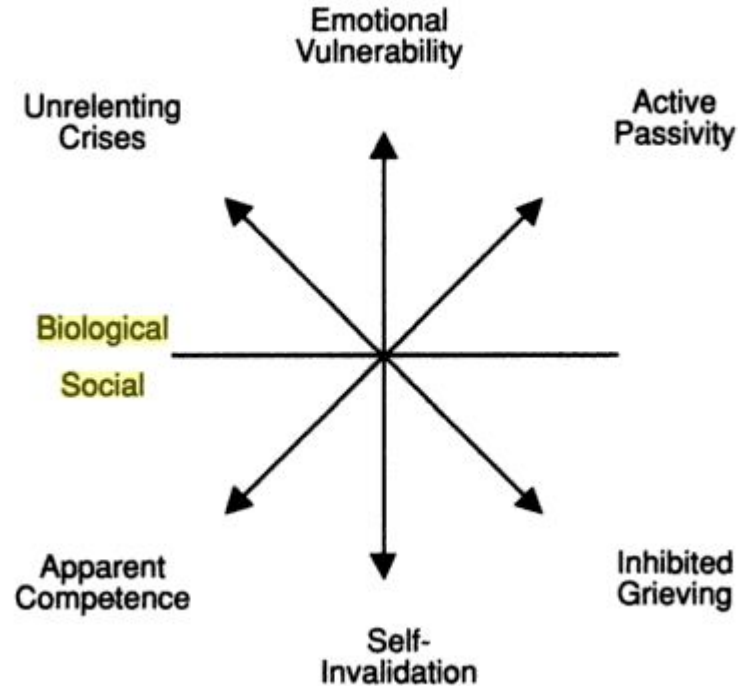
מטופלים חייבים ללמוד
התנהגויות חדשות בכל
הקשרים הרלוונטיים



מטופלים שעובדים עם הפרעת
אישיות גבולית חייבים תמיכה

1-800-509-809

דילמות דיאלקטיות



היררכיית המטרות ב-DBT להרגלי אכילה

- התנהגויות מפריעות לטיפול (TIB'S)
- התנהגות אכילה הרסנית
- הפסקת אכילה נטולת קשיבות (mindless)
- הפחתת הכמיהה לאוכל והעיסוק המוגזם בו
- הפחתת "כניעה"
- הפחתת התנהגויות לא רלוונטיות לכאורה (AIB'S)