

תקציר הרצאה

CBT-AR:

Cognitive behavioral Therapy for Avoidant/Restrictive food Intake Disorder

עדי שמיע עצמון – פסיכולוגית קלינית
נופר ואליק – דיאטנית MAN

ARFID: איך מאבחנים את זה?

מוגדרת כדפוס התנהגות שהינו מוגבל במגוון variety- (לדוג- הימנעות ממאכלים מסוימים) ו/או בנפח Volume- (לדוג- הגבלה של כמויות) ובעלת השלכות רפואיות ופסיכולוגיות (קריטריון A).

התנהגות אכילה המנעותית/מוגבלת של אנשים עם ARFID לרוב משויכות לאחד או יותר מה מהמנגנונים הבאים: **מאפיינים התחושתיים** של האוכל (לדוג'- רגישות תחושתית), **פחד מהשלכות אברסיביות** לאכילה (לדוג' הקאה או חנק) ו/או **להיעדר עניין באכילה** או באוכל (לדוג' רעב מועט, היעדר הנאה מאכילה).

אבל ARFID אינה "רק" אכילה בררנית או דילוג על ארוחות פעם ב. בכדי לענות על אבחנה זו, דפוס האכילה של האדם צריך להיות קשור להשלכות שליליות משמעותיות. זה כולל אחד מהבאים: ירידה משמעותית במשקל, עצירה בגדילה, חסכים תזונתיים, תלות בהזנה בזונדה או תוספי מזון עשירי קלוריות, ליקויים פסיכולוגיים.

האכילה המוגבלת / נמנעת אינה יכולה להיות מוסברת על ידי מחסור במזונות זמינים או על ידי נורמות תרבותיות. כמו כן, אינה יכולה להיות מוסברת על ידי דאגות בנושא צורת גוף ומשקל. במידה וההתנהגות הנמנעת/מוגבלת מתקיימת במקביל להפרעות גופניות או נפשיות אחרות, על הפרעה באכילה להיות חמורה דיה, באופן הדורש התייחסות רפואית ייחודית וספציפית.

כמה זה שונה מהפרעות אכילה אחרות?

ARFID הינה אבחנה שונה מאנורקסיה, בולימיה, הפרעת אכילה בולמוסיות והפרעות אכילה ספציפיות אחרות. ההבחנה המרכזית הינה שב- ARFID ההימנעות/ הגבלה של האכילה אינה נובעת מדאגות ביחס למשקל או לצורת הגוף. ב ARFID דאגות מסוג זה לרוב נעדרות או שהינן בטווח הסביר..

CBT-AR – טיפול ממוקד קצר מועד:

שלב ראשון - מטרה עיקרית: לעזור למטופל ומשפחתו ללמוד יותר על המשמעות של ARFID ועל אופן ההתבטאות שלה באופן ספציפי אצל המטופל ולעודד את הדחיפות להשגת שינויים בהתנהגות האכילה.

שלב שני - מטרה עיקרית: להמשיך את התהליך הגדלת הנפח והמגוון, ללמוד איך למנוע או לשפר חסרים תזונתיים באמצעות תזונה מגוונת הכוללת את חמשת קבוצות המזון הבסיסיות ולתכנן את שלב 3.

שלב שלישי - מטרה עיקרית: התמקדות במכניזם שמשמר את ה- ARFID, הכלי העיקרי – **חשיפה**.

שלב רביעי – מטרה עיקרית: הערכה של התקדמות ומוכנות לסיום טיפול יחד עם זאת פיתוח של תכנית למניעת "נפילה".

