

## Bulimia & Objadanie Samopomoc

Bulimia dotyka więcej kobiet, niż mężczyzn, zwykle zaczyna się w nastoletwie albo wczesnej młodości, po ścisłej diecie albo stresującym wydarzeniu. Osoba zwykle ma niskie poczucie własnej wartości i zaburzony obraz siebie, które powodują, że uważa, by być atrakcyjną/nym absolutnie musi być szczupła/y.

W bulimii, osoba będzie próbować kontrolować swoją wagę, ograniczając ilość spożywanych pokarmów, a potem doświadczać nieopanowanego głodu i napadów objadania. Następnie będzie wymiotować, uprawiać nadmierne ćwiczenia albo brać różne leki (przeczyszczające, odwadniające, dietetyczne), często ma normalną wagę.

Napadowe objadanie się może objawiać się podobnie do bulimii, tylko nie będzie tam prób kontrolowania wagi takich jak wymioty, przeczyszczanie, czy nadmierne ćwiczenia, osoby te często mają nawagę. Inni objadają się, by poradzić sobie z trudnymi emocjami: ekstremalne "jedzenie dla poprawy humoru", tylko objadanie kończy się poczuciem winy, a nawet nienawiścią do samego siebie, w efekcie osoba czuje się gorzej sama ze sobą. Typowe myśli, symptomy fizyczne, emocje i zachowanie to:



### Myśli:

Negatywne przekonania o sobie: Ocenia siebie, po tym, co je i jak wygląda (ile waży)  
 Śtywny i ścisłe zasady, co mogę jeść (niemożliwe do utrzymania) - Muszę utrzymać mój reżim dietetyczny  
 Uwaga skupiona na jedzeniu i pożywieniu  
 Co powinnam/powinienem, jeść, czego nie mogę jeść  
 Samokrytyczne myśli, kiedy nie trzymam się zasad: Jestem porażką, Jestem bezwartościowa/wy i słaba/by, dno  
 Jestem nieatrakcyjna/ny, nie można mnie kochać  
 Jeśli zacznę jeść, nie będę w stanie przestać, Nie mam nad tym kontroli  
 Jeśli nie jestem idealna/ny- to jestem totalną porażką  
 Jeśli zjem, poczuje się lepiej

### Symptomy Fizyczne

Przybranie na wadze - waga może się zmieniać w zależności od objadania/ diety  
 Nudności, wzdęcia, bóle brzucha  
 Zawroty głowy  
 Sucha i łuszcząca się skóra  
 Trudności w koncentracji  
 Problemy ze snem  
 Odwodnienie  
 Zmęczenie, osłabienie, brak energii  
 Zniszczone zęby - wrażliwe, zmiana koloru, zniszczone szkliwo  
 Afty (wrzody) w ustach  
 Spuchnięte dłonie lub stopy  
 Ból gardła, chrypka  
 Spuchnięte policzki  
 Długoterminowe: (bulimia) anemia, uszkodzenie nerek, zanik miesiączki, niewydolność serca, utrata zębów, wrzody żołądka, ryzyko perforacji żołądka, problemy z sercem  
 Długoterminowe: (napadowe objadanie) otyłość i powiązane problemy ze zdrowiem, w tym cukrzyca typ 2, wysokie ciśnienie krwi, choroby serca.



**tłumaczenie: emocjepro**



## Emocje

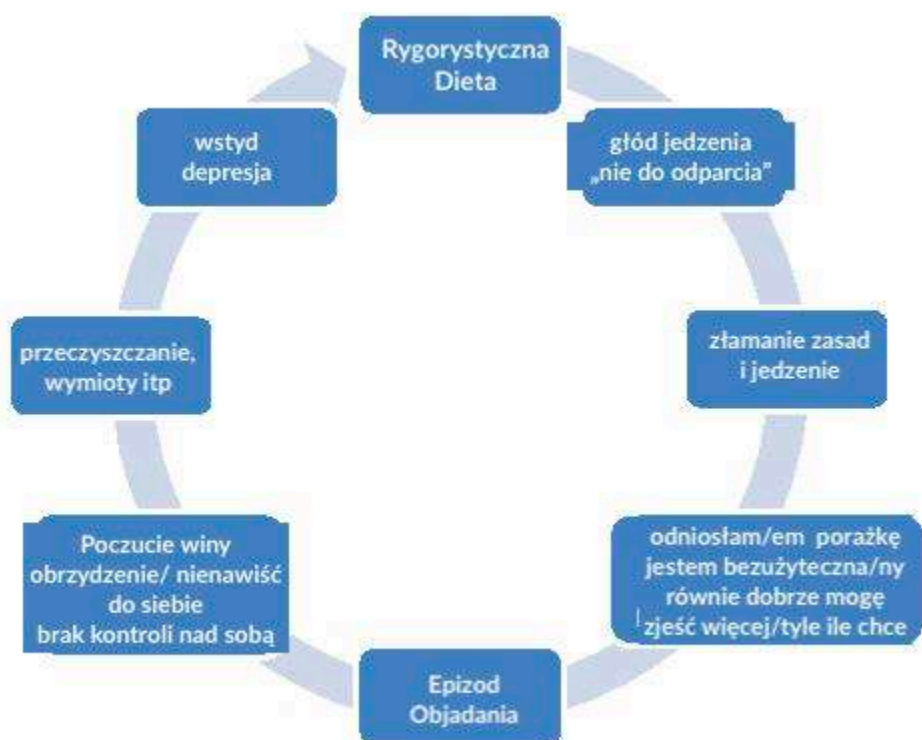
Depresja  
 Lęk  
 Poczucie Winy  
 Wstyd  
 Niskie Poczucie Własnej Wartości

## Zachowania

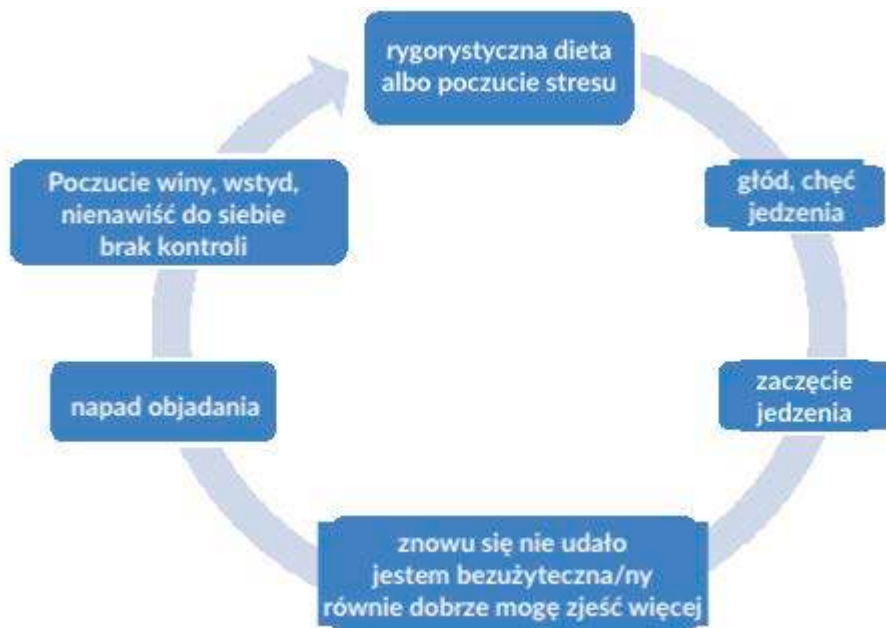
Objadanie, często wieczorami  
 Kontrolowanie ilości zjadanego jedzenia: próby trzymania się ścisłych diet, porażka, potem objadanie  
 Niejedzenie normalnych posiłków  
 Jedzenie w samotności, być może w nocy, potajemnie  
 Próby kontrolowania wagi (bulimia): Wymiotowanie po jedzeniu, ukrywanie odgłosu (puszczenie wody, spuszczenie wody w toalecie, puszczenie muzyki) i zapachu (odświeżacz powietrza, miętówki, perfumy, płyn do płukania ust, częste mycie zębów); używanie środków przeczyszczających, odwadniających, dietetycznych, wyczerpujące/nadmierne ćwiczenia fizyczne, wyniszczające diety.



## Błędne koło Bulimii - co ją utrzymuje?



## Błędne Koło Objadania podobne - ale bez wymiotowania



Zanim zaczniesz jakikolwiek plan samopomocy, szczególnie taki, który zawiera dietę, lub ćwiczenia - skonsultuj się z lekarzem (albo innym adekwatnym specjalistą)

### Zmiana zachowania:

Poświęć trochę czasu, by zorientować się, co dzieje się w momentach, kiedy zwykle się objadasz - zauważ typowe dla siebie myśli, doznania fizyczne, emocje i to, jak na nie reagujesz- następnie zrób coś innego niż zwykle

Zrób coś, co skupi twoją uwagę np. uważna aktywność

Kompromis - zjedz małą porcję, jeśli naprawdę nie możesz się powstrzymać

Zjedz coś zdrowego, zamiast słodczy, czy tłustych, albo mącznych potraw

Pij 6 - 8 szklanek wody każdego dnia

Poszukaj pomocy - inni cię wesprą

Zacznij prowadzić dziennik jedzenia, by zorientować się ile i kiedy jesz

Zrób prosty plan jedzenia z lekarzem albo dietetykiem i trzymaj się tego planu! jedz 3 posiłki i 2 przekąski dziennie

Możesz użyć naszego planera jedzenia do zaplanowania posiłków

Waż się nie częściej niż raz w tygodniu!

Kontrakt dotyczący ćwiczeń - znowu, uzgodnij z profesjonalistą, który zna twój problem trzymaj się planu! (wytyczne - 30 minut średnio intensywnych ćwiczeń każdego dnia, w tym np. pójście na piechotę jeden przystanek, pójście schodami zamiast jechanie windą)

Używaj leków tylko tak, jak zostały przepisane przez lekarza, unikaj środków przeczyszczających, odwadniających, czy dietetycznych

Jedz z zaufaną rodziną i przyjaciółmi, zamiast się izolować

Nie jedz szybko, czy w przelocie - usiądź i jedz powoli, skupiając się na czynności jedzenia, jedz uważnie, ciesz się smakiem, a przynajmniej w pełni się na nim skoncentruj

Nagradzaj się czymś innym niż jedzenie, kiedy czujesz, że miałaś/eś dobry dzień i zasługujesz na relaks, zrób coś, co pozwoli ci odpocząć, da ci poczucie dobrej zabawy

Użyj dziennika głodu, by zacząć inaczej radzić sobie z odczuciem głodu





**STOPP!** Zatrzymaj się, Weź oddech, nie reaguj automatycznie!

Zrozum powiązania pomiędzy **myślami, emocjami i zachowaniami**.

Pozytywna mowa wewnętrzna- dodawaj sobie odwagi powiedz sobie: dam radę to zrobić, jestem silna/ny, jestem kompetentna/ny -znajdź takie stwierdzenie, które na ciebie zadziała. Jednak zwróć uwagę jak to na ciebie wpływa, niektóre badania pokazują, że bardzo pozytywne afirmacje mogą powodować stres u osób z niskim poczuciem własnej wartości.

Bądź świadom/a zniekształceń poznawczych np. porównywanie i rozpaczanie- czyli porównanie siebie do innych, co wywołuje negatywne myśli, możesz również ćwiczyć umiejętność DBT: nieocenianie.

Zapytaj siebie :

Czy porównuję się z innymi? Czy oceniam?

Czy jest inny sposób spojrzenia na to?

Czy może patrzę na to w sposób przesadzony ?

Czy nie doceniam siebie? swoich możliwości radzenia sobie?

Czy czytam innym w myślach? "wiem", co inni o mnie myślą ?

Czy patrzę w sposób czarno-biały/wszystko-albo nic ? Są odcienie szarości! Mogę również spojrzeć dialektycznie: i czerń i biel jednocześnie ! Nie muszę być idealna/ny, mogę być wystarczająco dobra/ry.

Jakiej rady udzieliłabym komuś innemu w takiej sytuacji ?

Czy nakładam na siebie presję, oczekiwania, których spełnienie jest niemal niemożliwe?  
Co byłoby bardziej realistyczne ?

To, że **czuję się źle** nie oznacza jeszcze, że sytuacja **naprawdę jest zła**.

Czego potrzebuję, albo chcę od tej osoby/ w tej sytuacji ? Czego oni chcą, potrzebują ode mnie ? czy jest możliwy kompromis ?

Jakie będą konsekwencje, jeśli zareaguję, tak jak zwykle to mam w zwyczaju ?

Czy jest inna droga poradzenia sobie z tym ? Co będzie najbardziej pomocne, jakie jest efektywne działanie ? (dla mnie, dla sytuacji, dla tej osoby)

Czy wyolbrzymiam dobre cechy innych, a umniejszam siebie? Czy skupiam się na negatywach, a minimalizuje pozytywów ? Jak widziałby to ktoś inny ? Jakie jest szersze spojrzenie, inna perspektywa ?



## Kiedy walczysz z głodem albo chcesz zatrzymać napad objadania

**STOPP!** Zatrzymaj się, weź oddech



- **Mindfulness - Uważność - naucz się** uważnego oddechu, albo (szczególnie polecany- oddech przeponowy)
- Wypij szklankę wody, mrożoną herbatę, sok warzywny i zaczekaj
- Zapisuj co jesz, podczas napadu objadania
- Skup się całkowicie na innej aktywności - **Uważna Aktywność**
- Zrób coś innego (niż zwykle robisz)
- Jeśli nadal jesz, zwolnij, jedz bardzo powoli, uważnie, skupiaj się na każdym kęsie, na smaku, zapachu, konsystencji jedzenia. Jedz produkty, które wymagają więcej gryzienia np. surowe warzywa.
- **Ćwicz relaksację** - wypróbuj różne ćwiczenia i znajdź takie, które na Ciebie działają
- **Włącz muzykę** - śpiewaj i tańcz, albo tylko słuchaj w skupieniu (użyj muzyki, która pomoże Ci poczuć odpowiednią emocję, unikaj smutnych piosenek jeśli jesteś smutna)



### Medytacje albo Modlitwy

Pomagaj innym (albo działalność charytatywna)

Bądź z innymi -przyjaciele, rodzina

Porozmawiaj z kimś



Techniki uziemienia - rozejrzyj się wokół nazwij 5 rzeczy które: widzisz, słyszysz, czujesz, dotykasz ?  
Trzymaj jakąś rzecz, która sprawia, że czujesz się bezpiecznie.

Zaangażuj się w jakieś hobby - jeśli nie masz żadnego- znajdź jakieś! Co lubiłaś/eś robić kiedyś ? Co myślałaś/eś, że chciał(a)byś robić, ale nie znalazłaś/eś na to czasu? you

Zapisz swoje myśli i uczucia - przelej je na papier



Skup się na tu i teraz, krok po kroku, nie wybiegaj w przyszłość

Rozpieszczaj się - zrób coś, co naprawdę lubisz, albo coś, co Cię relaksuje

Pozytywna mowa wewnętrzna- dodawaj sobie odwagi powiedz sobie: dam radę to zrobić, jestem silna/ny, jestem kompetentna/ny -znajdź takie stwierdzenie, które na Ciebie zadziała. Jednak zwróć uwagę jak to na Ciebie wpływa, niektóre badania pokazują, że bardzo pozytywne afirmacje mogą powodować stres u osób z niskim poczuciem własnej wartości.

Zrób coś kreatywnego- **pudełko z przedmiotami**, które przypomną Ci, by użyć technik pomocnych w trudnych chwilach albo zrób ładną listę, obrazek, kolorowankę

### Użyj techniki bezpiecznego miejsca



**Powiedz sobie: "To też przejdzie, to chwilowe".** "Udało mi się to już kiedyś przetrwać, uda mi się razem". Kiedy przechodzimy przez tunel i boimy się, że utknęliśmy, nie ma sensu się zatrzymywać- musimy iść naprzód, by dojść do końca tunelu. Tam na końcu jest światło, czeka na nas!

### Znajdź alternatywne i zdrowsze metody radzenia sobie ze stresem

Jeśli masz wpadkę i się objesz/zwymiotujesz- powiedz sobie, trudno, zdarzyło się, to tylko jeden raz, nie rozpaczaj nad tym zbyt długo, (po prostu zastanów się, co to wywołało, jak tego uniknąć w przyszłości i idź naprzód, czyli wróć do swojego planu samopomocy i nie przejmuj się, to się zdarza).

# Planer posiłków

*emocjepro*

1.				
Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wieczorna Przekąska
2.				
Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wieczorna Przekąska
3.				
Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wieczorna Przekąska
4.				
Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wieczorna Przekąska

# Planer posiłków

*emocjepro*

5.				
Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wieczorna Przekąska
6.				
Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wieczorna Przekąska
7.				
Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wieczorna Przekąska
8.				
Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wieczorna Przekąska

# DZIENNIK GŁODU

DZIEŃ I DATA: \_\_\_\_\_

[www.emocjepro.pl](http://www.emocjepro.pl)

Co? Gdzie? Kiedy? Z kim?	Co przeszło mi przez głowę tuż zanim poczułam/em głód (myśl/obraz)? Co było w tym najgorsze?	Jaką Emocję Czułam/ Em? Co Czułam/Em W Ciele? Gdzie To Czułam/ Em?	Siła Głodu? 0-100%	Alternatywne, Bardziej Zrównoważone Myśli, Oraz Metody Radzenia Sobie
PRZYKŁAD: sroda wieczór. W domu z partnerem, leżymy w łóżku, mówi: „nie podobasz mi się w tej koszuli”	Krytykuje mnie, uważa mnie za grubą, brzydką. Jestem gruba i beznadziejna i głupia, nienawidzę siebie, muszę się najeść.	zraniona, smutna, czuję głód w brzuchu i ból ciężar na piersi.	80%	Mówię sobie: mogę wytrzymać jakiś czas. Poszłam na półgodzinny spacer, odczucie głodu mi przeszło. Potem byłam z siebie dumna.



# DZIENNIK JEDZENIA

DZIEŃ I DATA: \_\_\_\_\_

Kiedy i Gdzie ? Czas i Miejsce ?	Co robiłam /em? Z kim byłam/em ?	Co jadłam/em ? Co piłam/em ?	Objadanie? Tak/Nie	Wymiotowanie Przeczyszczanie Ćwiczenia W/P/Ć	<b>Wyzwalacze:</b> Co Zapoczątkowało Objadanie; Powód Objadania ? Jakie <b>Myśli</b> Przeszły Mi Przez Głowę ? Uczucia: <b>Doznania Cieleśne I Emocje</b>