

Bulimia i Zaburzenie z napadami objadania się

Bulimia dotyka większej ilości kobiet niż mężczyzn i najczęściej zaczyna się w okresie późnej nastoletniości lub około 20 roku życia. Pierwsze epizody bulimii poprzedzają zazwyczaj restrykcyjna dieta lub stresujące wydarzenie życiowe. Osoby cierpiące na bulimię często mają niską samoocenę oraz kładą duży nacisk na potrzebę bycia szczupłą, bo to według nich świadczy o atrakcyjności.

W przypadku bulimii osoba próbuje kontrolować swoją wagę za pomocą restrykcyjnych diet, ale później pojawia się objadanie się. Po nim występują wymioty, nadmierne ćwiczenia fizyczne lub przyjmowanie tabletek (środki przeczyszczające, moczopędne, dietetyczne). Osoby te zazwyczaj mają wagę w normie.

Napadowe objadanie się może przejawiać się w podobny sposób jak bulimia, ale nie są stosowane strategie kontroli wagi takie jak wymioty, środki moczopędne, nadmierne ćwiczenia. Osoby te często mają nadwagę. Inni objadają się żeby poradzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami: ekstremalne „jedzenie żeby poprawić samopoczucie”, ale napady objadania powodują, że czują się sami ze sobą jeszcze gorzej.

Typowe myśli, objawy fizyczne, emocje i zachowania:

Myśli

- Negatywne przekonania o sobie: ocenianie siebie przez pryzmat tego co jem i jak wyglądam
- Ścisłe i sztywne zasady dotyczące tego, co mogę jeść (niemożliwe do utrzymania)- muszę sztywno się trzymać mojego reżimu dietetycznego
- Uwaga jest skupiona na jedzeniu i spożywaniu jedzenia
- Co powinienem, a czego nie powinienem jeść
- Samokrytyczne myśli, gdy nie trzymam się reguł: jestem nieudacznikiem, jestem beużyteczny i słaby, jestem bezwartościowy
- Jestem nieatrakcyjny i niekochany
- Jeśli zacznę jeść nie będę w stanie się zatrzymać - nie mam nad tym kontroli
- Jeśli nie jestem idealny, jestem totalną porażką
- Jeśli zjem, poczuję się lepiej



Objawy fizyczne

- Przyrost masy ciała – waga może się różnić ze względu na naprzemienne objadanie się i dietę
- Nudności, wzdęcia, ból brzucha
- Zawroty głowy
- Sucha i łuszcząca się skóra
- Trudności z koncentracją
- Problemy ze snem
- Odwodnienie
- Zmęczenie, osłabienie, wyczerpanie
- Zniszczone zęby- przebarwienia, nadwrażliwość
- Owrzodzenia jamy ustnej
- Opuchnięte dłonie lub stopy
- Ból gardła, chrypka
- Opuchnięte policzki
- Długoterminowe: (bulimia) niedokrwistość, uszkodzenie nerek, brak miesiączki, niewydolność serca, utrata zębów, wrzody żołądka, ryzyko pęknięcia żołądka i przełyku, problemy z sercem



- Długoterminowe: (zaburzenie z napadami objadania) otyłość i związane z nią problemy zdrowotne, w tym cukrzyca typu 2, nadciśnienie, choroby serca

Emocje

- Depresja
- Lęk
- Poczucie winy
- Wstyd
- Obniżona samoocena

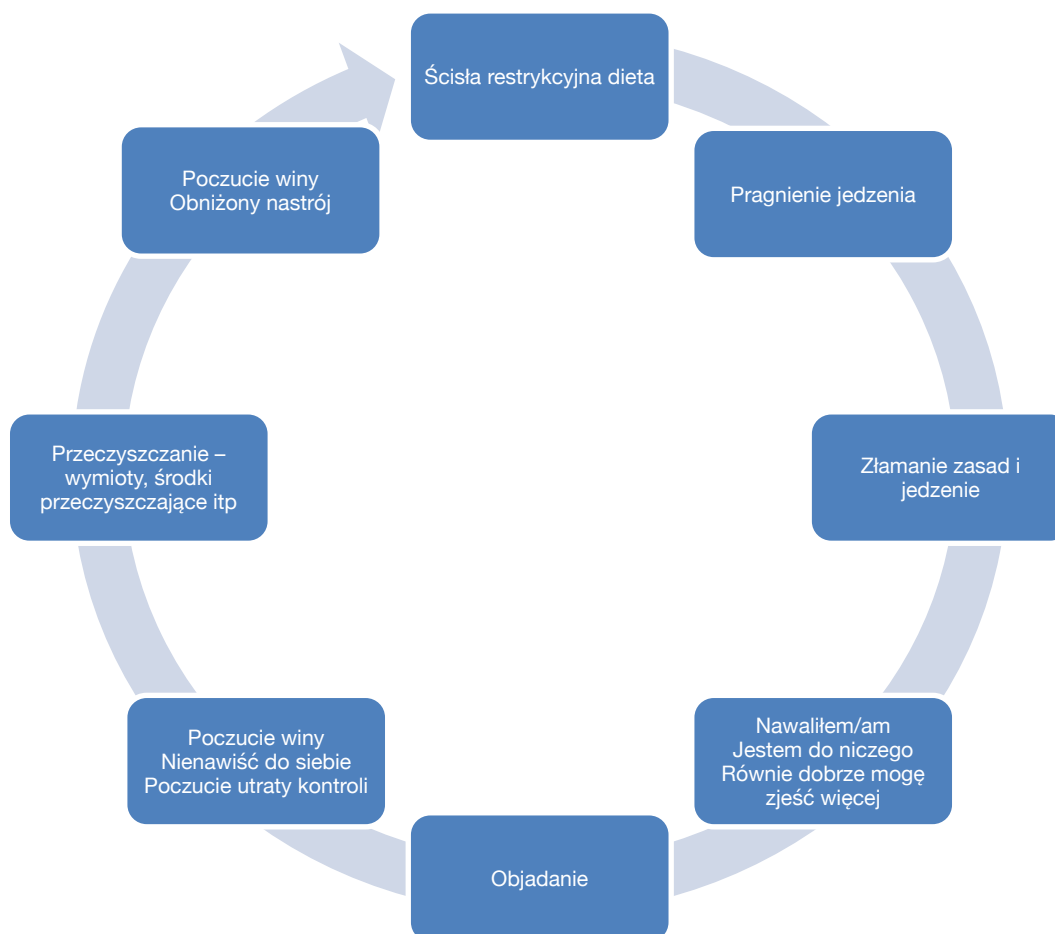


Zachowania

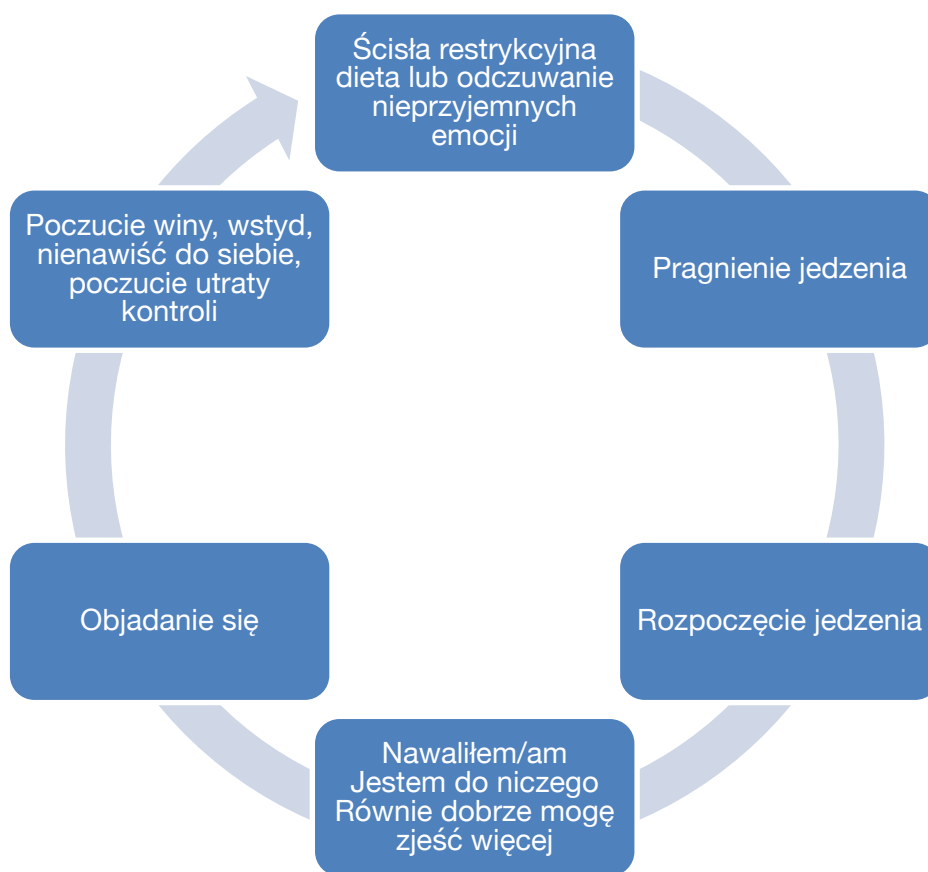
- Przejadanie się, często wieczorami
- Kontrolowanie ilości przyjmowanego pokarmu: próby utrzymania restrykcyjnej diety, niepowodzenie, a następnie objadanie
- Nie jedzenie normalnych posiłków
- Jedzenie w samotności, w nocy, w ukryciu
- Próby kontrolowania wagi (bulimia): Wymioty po jedzeniu, dźwięki maskujące odgłosy (lecząca woda z kranu, splukiwanie toalety) i zapach wymiotów (odświeżacz powietrza, miętówki, perfumy, płyn do płukania ust); Stosowanie środków przeczyszczających, dietetycznych lub moczopędnych; Nadmierne ćwiczenia stosowane w celu kontroli przyrostu masy ciała lub bardzo intensywne diety



Błędne koło bulimii - co ją napędza?



Błędny cykl objadania się- podobny, ale bez przeczyszczenia



Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek planu samopomocy, szczególnie takiego, który obejmuje dietę i plan ćwiczeń - skontaktuj się z lekarzem rodzinnym (lub innym odpowiednim pracownikiem służby zdrowia)

Zmiana zachowań

- Poświęć trochę czasu na określenie, w jakich momentach jest największe prawdopodobieństwo objadania się – zwróć uwagę na myśli, które często się pojawiają, doznania fizyczne, emocje i sposób, w jaki na nie reagujesz – a następnie zrób coś inaczej niż zazwyczaj
- Zrób coś, co przykuwa Twoją uwagę – uważna aktywność
- Kompromis - zjedz małą porcję, jeśli naprawdę nie możesz się oprzeć
- Kupuj zdrowsze jedzenie zamiast produktów bogatych w cukier
- Pij 6-8 szklanek wody dziennie
- Szukaj pomocy - inni Cię wesprą
- **Prowadź dziennik jedzenia**, który pozwoli ocenić dzienne spożycie pokarmów
- Stwórz proste menu z odpowiednim pracownikiem służby zdrowia (np. dietetykiem) - i trzymaj się go! Na przykład. 3 posiłki i 3 przekąski dziennie
- Waż się nie częściej niż co tydzień

- Umowa na ćwiczenia - uzgodniona z odpowiednim pracownikiem służby zdrowia. Trzymaj się tego! (Przewodnik – 30 minut umiarkowanych ćwiczeń każdego dnia, np. wysiadanie z autobusu o jeden przystanek wcześniej, chodzenie po schodach zamiast windy)
- Stosuj leki odpowiednio i tylko zgodnie z zaleceniami - unikaj środków przeczyszczających, tabletek odchudzających, środków moczopędnych
- Jedz z wspólnie z zaufanymi przyjaciółmi i rodziną, zamiast izolować się
- Nie spiesz się z jedzeniem - usiądź i jedz powoli, ciesząc się smakiem. **Jedz uważnie**
- Nagradzaj się i zafunduj sobie coś innego niż jedzenie, gdy dobrze ci poszło – coś relaksującego lub zabawnego
- Używaj **dziennika zachcianek**, to pomoże ci zachowywać się inaczej

Myśl inaczej



- **STOPP!** Zatrzymaj się, weź oddech, nie reaguj automatycznie
- Zrozum powiązania między myślami, uczuciami i zachowaniami – **zobacz kurs samopomocy CBT**
- **Pozytywna rozmowa ze sobą** - dodaj sobie otuchy, powiedz sobie: Potrafię to zrobić, jestem silna i zdolna – znajdź afirmację, która Ci odpowiada (nawet jeśli na początku w to nie wierzysz!). Zapisz je i zapamiętaj na czas gdy będziesz ich potrzebować. Zobacz **Afirmacje**
- Bądź świadomy tych **niepomocnych nawyków myślenia**, w tym „porównywania i rozpacz” – porównywanie się z innymi, które wywołuje przykre myśli
- Zapytaj siebie
 - Czy robię to „niesprawiedliwe porównanie”, kiedy porównuję się z innymi, co sprawia, że źle się czuję ze sobą?
 - Czy jest inny sposób spojrzenia na to?
 - Czy wyolbrzymiam rzeczy?
 - Czy niedoceniłem swoich umiejętności radzenia sobie?
 - Czy czytam w myślach innych ludzi?
 - Czy wpadam w czarno-białe myślenie? Są odcienie szarości! Nie muszę być w 100% perfekcyjny, dobrze jest być po prostu ok.
 - Jakiej rady udzieliłbym komuś innemu w tej sytuacji?
 - Czy wywieram na siebie zbyt dużą presję, ustanawiając wobec siebie oczekiwania, które są prawie niemożliwe do spełnienia? Co byłoby bardziej realistyczne?
 - To, że **czuję** się źle, nie oznacza, że naprawdę **jest** źle.
 - Czego chcę lub potrzebuję od tej osoby lub sytuacji? Czego chcą lub potrzebują ode mnie inni? Czy jest kompromis?
 - Jakie będą konsekwencje zachowywania się tak jak zwykle?
 - Czy istnieje inny sposób poradzenia sobie z tym? Jakie byłoby najbardziej pomocne i efektywne działanie? (dla mnie, dla sytuacji, dla drugiej osoby)
 - Czy wyolbrzymiam pozytywne cechy innych i poniżam siebie? A może wyolbrzymiam negatywy i minimalizuję pozytywne? Jak mógłby spojrzeć na to ktoś inny? Jaka jest szersza perspektywa?

Kiedy masz do czynienia z zachciankami lub próbujesz przerwać objadanie się:

- **STOPP!** Zatrzymaj się, weź oddech
- Uwaga - naucz się **uwąźnego oddychania**
- Wypij dużą szklankę wody, mrożonej herbaty lub soku warzywnego i zatrzymaj się
- Zapisz, co jesz podczas objadania się
- Skup swoją uwagę w pełni na innej czynności- **Uważna aktywność**
- Zrób coś innego (od tego, co zwykle robisz)
- Jeśli nadal jesz, jedz bardzo powoli i świadomie. Jedz pokarmy, które wymagają więcej przeżuwania, takie jak surowe warzywa
- **Techniki relaksacji** - wypróbuj wiele i znajdź taką, która Ci odpowiada
- **Włącz muzykę** - śpiewaj i tańcz lub po prostu słuchaj uważnie (użyj muzyki, która pomoże ci poczuć pożądane emocje – unikaj smutnych piosenek, jeśli masz obniżony nastrój)
- **Medytacja** lub Modlitwa
- Pomagaj innym
- Bądź z innymi - skontaktuj się ze znajomym, odwiedź rodzinę
- Porozmawiaj z kimś
- Techniki uziemienia - rozejrzyj się, co widzisz, słyszysz, czujesz, czujesz? Potrzymaj coś miłego/przyjemnego
- Zaangażuj się w swoje hobby lub inne zainteresowania - jeśli go nie masz, znajdź je! Co lubiłeś w przeszłości? O czym czasem myślałeś, że chciałbyś zrobić, ale nie zabrałeś się do tego?
- Zapisz swoje myśli i uczucia – wyrzuć je ze swojej głowy
- Po prostu rób jedną rzecz na raz - nie planuj zbyt daleko w przód
- Rozpieszczaj się - zrób coś, co naprawdę lubisz, lub zrób coś relaksującego
- Pozytywna rozmowa ze sobą - dodaj sobie otuchy, powiedz sobie: Potrafię to zrobić, jestem silna i zdolna – znajdź afirmację, która Ci odpowiada (nawet jeśli na początku w to nie wierzysz!). Zapisz je i zapamiętaj na czas gdy będziesz ich potrzebować. Zobacz **Afirmacje**
- Zrób coś kreatywnego - zrób pudełko z przedmiotami, które przypominają Ci o korzystaniu z technik, które pomagają, zrób kolaż ze zdjęć lub napisz i ozdób list
- Użyj wyobrażenia **Bezpiecznego Miejsca**
- Powiedz sobie: „To minie, to tylko tymczasowe”. „Przechodziłem przez to wcześniej, teraz też mogę to zrobić”. Kiedy przechodzimy przez tunel i obawiamy się, że zostaniemy uwięzieni, nie ma sensu się zatrzymywać - wystarczy iść dalej, aby dotrzeć do końca tunelu. To światło na końcu jest tam i czeka!
- Znajdź alternatywny lub zdrowszy sposób radzenia sobie z **dystresem**
- Jeśli mimo wszystko pojawiło się objadanie - powiedz sobie, że to jest w porządku, to tylko raz - nie zastanawiaj się nad tym zbyt wiele (poza tym, co do niego doprowadziło, abyś mógł wrócić do swojego planu samopomocy)

