sensus.pl



Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestesllery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Jak pokonać bulimię? Trening



Autor: Randi E. McCabe,
Traci L. McFarlane, Marion P. Olmsted
Tłumaczenie: Małgorzata Sierakowska
ISBN: 978-83-246-1675-6
Tytuł oryginału: The Overcoming Bulimia Workbook
Format: 170x230, stron: 312

Profesjonalny system pomocy

- Bulimia nervosa – jej objawy i wynikające z tego zachowania kompensacyjne
- Konsekwencje fizyczne oraz skutki psychiczne
- Strategie walki z problemami leżącymi u podłoża bulimii
- Regulowanie masy ciała
- Metody i ćwiczenia pomagające odzyskać zdrowie

Piękno jest wewnątrz Ciebie!

Zaburzenia odżywiania są chorobą groźną i trudną do zdiagnozowania w początkowej fazie. Zwykle też zaczynają się całkiem niewinnie – kiedy pragniesz poprawić sobie humor mniejszym obwodem w talii, gdy chcesz zgubić kilka kilo z ud czy lepiej poczuć się ze szczuplejszymi biodrami. Jednak kiedy pojawiają się problemy z jedzeniem, a myślenie o wyglądzie staje się obsesyjne, okazuje się, że Twoje odchudzanie nie tylko nie polepsza Ci samopoczucia, ale zaczyna dominować nad całym Twoim życiem.

Osoby cierpiące na chorobę znaną jako bulimia nervosa pragną zmienić swój zewnętrzny wygląd w celu zmiany własnego wnętrza – chcą zyskać większą pewność siebie i wyższą samoocenę. Na dłuższą metę jest to jednak szkodliwe rozwiązanie. Pojawia się zmęczenie, zaburzenia równowagi elektrolitowej, bóle głowy i nieprawidłowa praca serca. Organizm nie funkcjonuje tak, jak powinien, co znajduje odbicie w Twoim stanie ducha – czujesz ciągły lęk, masz problemy ze snem, odczuwasz wahania nastrojów, często zachowujesz się kompulsywnie. Ta książka pomoże Ci w budowaniu zdrowych strategii radzenia sobie z Twoją chorobą, odnalezieniu jej prawdziwych przyczyn i systematycznym rozwijaniu procesu powrotu do zdrowia.

Zyskaj odwagę, by ignorować wagę

- Poznaj całą prawdę o zaburzeniu, na które cierpisz, i jego emocjonalnych oraz fizycznych konsekwencjach.
- Odkryj rzeczywiste przyczyny swojej choroby.
- Zacznij stosować stały tryb odżywiania i unikaj napadów objadania się.
- Naucz się rozpoznawać toksyczne myśli, dotyczące Twojego wyglądu, samooceny i jedzenia.
- Stosuj skuteczne metody, pomagające łagodzić objawy, czuć się lepiej we własnym ciele oraz radzić sobie z problemami psychicznymi, leżącymi u podstaw bulimii.

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Spis treści

	Podziękowania	7
	Wstęp	9
Rozdział 1.	Co to jest bulimia?	15
Rozdział 2.	Podejście, które działa	53
Rozdział 3.	Regulowanie masy ciała	73
Rozdział 4.	Normalne jedzenie — co to takiego?	87
Rozdział 5.	Strategie zaradcze	105
Rozdział 6.	Zmiana zaburzonego sposobu myślenia o jedzeniu	127
Rozdział 7.	Wzrost zadowolenia z własnego ciała	145
Rozdział 8.	Jak radzić sobie z problemami leżącymi u podłoża bulimii	163
Rozdział 9.	Jak radzić sobie z autoagresją, zachowaniami impulsywnymi i stosowaniem substancji psychoaktywnych	195

Rozdział 10. Jak radzić sobie z depresją i lękiem 225

Rozdział 11. Problemy rodzinne i pomoc najbliższych 251

Rozdział 12. Jak uniknąć nawrotu choroby 275

Rozdział 13. Gdzie szukać dodatkowej pomocy 289

Bibliografia 299

6

Zmiana zaburzonego sposobu myślenia o jedzeniu



Dotąd staraliśmy się nauczyć Cię sposobów kontrolowania tego, jak reagujesz na pokusy charakterystyczne dla Twojego zaburzenia w odżywianiu. Teraz nadszedł czas na skoncentrowanie się na tym, jak sama siebie postrzegasz. Kiedy zaczniesz zwracać uwagę na myśli związane z zaburzeniem odżywiania i nauczysz się, jak zmienić swój sposób myślenia, dostaniesz potężne narzędzie do poprawy samopoczucia.

Wypaczone myślenie

Rzeczywistość ma charakter subiektywny. Pięcioro świadków tego samego wypadku przedstawi pięć różnych wersji tego, co zaszło. Wizję świata przechodniów zakłócają pochłaniające ich uwagę detale, to, jak przetwarzają wydarzenia w swoich umysłach, oraz to, w jaki sposób ich perspektywę ukształtowały wcześniejsze doświadczenia, wpojone wartości i przekonania.

Pewien stopień zniekształceń poznawczych jest zjawiskiem typowym i jak najbardziej normalnym. Jeżeli jednak Twoja wizja świata ulega silnemu zniekształceniu albo zniekształcenie to nabiera sztywnego i niezmiennego charakteru, stajesz się podatna na zaburzenia psychiczne (Beck, 1976). Choć nie masz wpływu na to, co zgotuje Ci los, możesz świadomie określić sposób, w jaki zareagujesz na konkretną sytuację, i to, jak ją ocenisz (Ellis, 1962). Koncepcja, według której zaburzenia psychiczne wywoływane są przez zniekształcone lub dysfunkcyjne schematy myślowe, głosząca także, że możesz zmienić swoje samopoczucie przez zmianę sposobu myślenia, stanowi naczelną zasadę terapii poznawczej. Terapia poznawcza została opracowana przez Aarona T. Becka we wczesnych latach sześćdziesiątych z myślą o leczeniu depresji (Beck, 1964). Od tego czasu jej zastosowanie się rozszerzyło, objęło szeroką gamę problemów psychologicznych i grup pacjentów, w tym cierpiących na zaburzenia w odżywianiu (Fairburn, Marcus i Wilson, 1993). Strategie opisane w niniejszym rozdziale bazują na pracach pierwszych badaczy zajmujących się tą koncepcją, takich jak Aaron Beck (1976), Judith Beck (1995), David Burns (1999), Dennis Greenberger oraz Christine Padesky (1995).

Myśli związane z zaburzeniem odżywiania

Terminu *myśli związane z zaburzeniem odżywiania* używamy na określenie rodzaju zniekształceń poznawczych typowych dla zaburzeń w odżywianiu. Możemy tu zaliczyć postawy, przekonania, sposoby rozumienia różnych zjawisk, uprzedzenia, wizerunki lub zasady, które w ten czy inny sposób zostały podporządkowane kwestiom wagi, sylwetki i wyglądu zewnętrznego oraz niewłaściwemu sposobowi odżywiania. W przeciwieństwie do tego myśli niezwiązane z zaburzeniami w odżywianiu to myśli, które nie są całkowicie zdominowane przez kwestie wagi, figury, wyglądu zewnętrznego i sposobu odżywiania. Charakteryzują się one bardziej zrównoważoną i realistyczną perspektywą.

Zastanów się nad następującym przykładem. Iwona, dwudziestosześcioletnia kobieta, omawia miniony tydzień ze swoim terapeutą. Podczas rozmowy o tym, co jadła w tym czasie, Iwona przyznaje: „Zjadłam jeden kawałek ciasta i miałam wrażenie, że przytyłam dwadzieścia kilo! Czułam się tak fatalnie

i poza kontrolą, że musiałam go zwrócić". Nieco później podczas tej samej sesji Iwona postanawia: „Będę jadła tylko jeden posiłek dziennie. Dzięki temu będę czuła, że mam nad sobą kontrolę, a to sprawi, że będę z siebie zadowolona". Wprowadzenie zasady jednego posiłku dziennie zostało wywołane incydentem z poprzedniego dnia. Iwona umówiła się ze swoim chłopakiem w jednym z barów, w którym słuchali muzyki. Nie uszło jej uwadze, że w lokalu było wiele atrakcyjnych kobiet. Zaczęła się martwić, że jej chłopak mógłby znaleźć sobie kogoś bardziej atrakcyjnego i ładniejszego od niej. Poczuła, że nie jest z siebie zadowolona: „Czułam się taka gruba i odrażająca. Martwię się, że znajdzie sobie kogoś szczuplejszego ode mnie. Muszę coś z tym zrobić. Muszę schudnąć".

Przypatrz się myślom Iwony związanym z zaburzeniem odżywiania i poddaj je bardziej realistycznej ocenie, biorąc pod uwagę występujące zniekształcenia (patrz tabela na następnej stronie).

Najpowszechniejsze przykłady zniekształconego myślenia

Poniżej opisujemy typowe zniekształcenia myślenia obserwowane w przebiegu bulimii. Zamieściliśmy kilka kategorii zniekształceń. Może się zdarzyć, że Twoje myśli będą pasować do kilku kategorii.

Rozumowanie emocjonalne

Rozumowanie emocjonalne oznacza, że wierzysz, iż coś jest prawdą, tylko dlatego, że czujesz, iż tak jest (Burns, 1999). Przykładowo Dorota obudziła się pewnego dnia w bardzo kiepskim nastroju. Pomyślała: „Jestem do niczego". Ta myśl sprawiła, że poczuła się jeszcze bardziej niezadowolona z siebie, ale bardziej zmotywowana, aby poprawić sobie samopoczucie przez niezdrowe strategie radzenia sobie z problemami. Postanowiła, że tego dnia zje tylko jeden mały posiłek, i odwołała wieczorne wyjście. Kiedy zajęliśmy się tym doświadczeniem podczas terapii, skupiliśmy się na myśli wyrażonej przez Dorotę: „Jestem do niczego".

Myśli Iwony związane z zaburzeniem odżywiania	Realistyczna ocena
Zjadłam kawałek ciasta i miałam wrażenie, że przytyłam dwadzieścia kilo!	Nie można przytyć dwudziestu kilogramów po zjedzeniu kawałka ciasta. To, że miałaś takie wrażenie, wcale nie oznacza, że to prawda.
Czułam się tak źle i bezwolnie, że musiałam zwymiotować.	Ustalenie surowych zasad odżywiania powoduje, że czujesz, jakbyś całkowicie straciła kontrolę nad sytuacją, kiedy je złamiesz. To, że zdarzy Ci się złamać jedną z zasad, nie oznacza, iż jesteś całkowicie bezwolną osobą, a to, że zjesz kawałek ciasta, nie znaczy wcale, iż musisz go zwrócić.
Będę jadła tylko jeden posiłek dziennie. Dzięki temu będę czuła, że mam nad sobą kontrolę, a to sprawi, że będę z siebie zadowolona.	Jedzenie jednego posiłku dziennie nie jest normalne ani zdrowe. To niezdrowa metoda przekonywania się o tym, że jesteś w stanie kontrolować sytuację. Z pewnością istnieją zdrowsze sposoby na to, byś była z siebie zadowolona. Ograniczenie jedzenia do jednego posiłku dziennie sprawi, że łatwiej ulegniesz napadowi wilczego głodu.
Czułam się taka gruba i odrażająca.	To, że czujesz się gruba, nie oznacza, iż tak jest w rzeczywistości. To, że czujesz się odrażająco, nie oznacza, iż taka naprawdę jesteś. Jeśli czujesz się tak, kiedy w zasięgu wzroku Twojego chłopaka znajdują się inne, atrakcyjne kobiety, jest to znak, że brak Ci poczucia bezpieczeństwa płynącego z Waszego związku, a nie że to z Tobą coś jest nie tak.
Martwię się, że znajdzie sobie kogoś szczuplejszego ode mnie.	To, że dla Ciebie kwestia wagi i sylwetki jest tak ważna, nie musi oznaczać, że dla Twojego chłopaka również. Najprawdopodobniej po prostu słucha w tym barze muzyki i nie w głowie mu porównywanie Cię z każdą dziewczyną, którą tam widzi.
Muszę coś z tym zrobić. Muszę schudnąć.	Jeśli prawdziwym problemem jest brak poczucia bezpieczeństwa w związku, to zrzucenie kilku kilogramów w niczym nie pomoże. Co ma wspólnego Twoja waga z Twoim związkiem?

Postanowiliśmy przeanalizować, czy Dorota ma jakieś konkretne dowody na to, że jest do niczego. Okazało się, że miała poważne problemy z wymienieniem choćby jednego takiego dowodu. Następnie postanowiliśmy sprawdzić, czy Dorota ma jakieś konkretne dowody na to, że nie jest do niczego.

Tym razem podała nam kilka faktów, na przykład takie: „Idzie mi całkiem dobrze w pracy", „Dzieciaki, które uczę, bardzo mnie lubią", „Mój chłopak często mówi mi, że jestem wspaniała", „Rodzice zawsze mi powtarzają, że za dużo robię, a to przecież oznacza coś dokładnie przeciwnego do bycia do niczego".

Jeśli zaczniesz dostrzegać u siebie zniekształcenia myśli, a następnie poddasz je bardziej uczciwej ocenie w oparciu o własne doświadczenia, podobnie jak Dorota przekonasz się z czasem, że każda zniekształcona myśl będzie wydawać Ci się coraz mniej wiarygodna.

Myślenie podyktowane cyfrą na wadze

Jeśli chorujesz na bulimię, cyfra na wyświetlaczu wagi może decydować o Twoim poczuciu własnej wartości. Zapewne uznałabyś to za absurd, gdyby ktoś miarą swojej wartości uczynił wzrost lub rozmiar buta. Zapewne sama też nie określiłabyś nigdy czyjejś wartości na podstawie tego, ile waży. A jednak przez cały czas postępujesz tak względem siebie samej.

Przekonanie, że można wpłynąć na swoje samopoczucie psychiczne przez zmianę sylwetki bądź wagi, stanowi bardzo poważne wypaczenie. Jest to też czarodziejska sztuczka, przez wiele firm zajmujących się odchudzaniem stosowana po to, aby lepiej sprzedać marzenie. Zastanów się nad którymś znanym środkiem odchudzającym albo nad jakąś metodą pozbycia się zbędnych kilogramów. Z pewnością spotkałaś się z wykorzystywanymi przez nie zdjęciami „przed" i „po". Zdjęcie „przed" przedstawia kogoś, kto wygląda, jakby właśnie z trudem przebrnął przez ciężki dzień pracy lub dopiero się obudził. Najczęściej jest to niechlujnie ubrana kobieta, tak upozowana, aby wydawała się zmęczona, a jej wygląd wskazuje na to, że jej higiena osobista pozostawia wiele do życzenia. Zdjęcie „po" natomiast przedstawia dziewczynę zaraz po wyjściu z salonu odnowy biologicznej. Jest profesjonalnie umalowana, elegancko ubrana i wręcz bije od niej pozytywna energia i podekscytowanie. Stoi przeważnie obok luksusowego auta albo w towarzystwie atrakcyjnego przedstawiciela płci przeciwnej. Komunikat płynący z takich zdjęć jest jasny — po zrzuceniu kilku kilogramów przejdziesz całkowitą metamorfozę, a ponadto zdobędziesz luksusowe auto, wspaniałego partnera i odniesiesz pełen sukces. Co najważniejsze — będziesz szczęśliwa. Tymczasem mogłabyś mieć te wszystkie rzeczy bez zrzucania wagi, bo nie ma między nimi najmniejszego związku!

Zapewne zdarzyło Ci się pomyśleć: „Jeśli tylko udałoby mi się schudnąć trzy kilo, wszystko wyglądałoby inaczej". Jest to typowy przykład zniekształconego myślenia związanego z zaburzeniem odżywiania. Kiedy udaje nam się zrzucić wymarzone trzy kilogramy, okazuje się, że nic w nas ani na zewnątrz się nie zmieniło. W tej chwili, zamiast zrozumieć, że odchudzanie nie jest receptą na problemy, myślimy: „Muszę po prostu jeszcze troszkę schudnąć". I tak krąg magicznego myślenia się zamyka.

Porównanie społeczne

Chorzy cierpiący na zaburzenia w odżywianiu często angażują się w porównywanie społeczne, polegające na tym, że pod różnym względem — najczęściej masy i wymiarów ciała, sylwetki i ogólnego wyglądu zewnętrznego — porównują się z innymi osobami. Strategia ta staje się kłopotliwa, kiedy się okazuje, że w tych porównaniach zawsze wypadasz słabiej. Jeśli Ci się wydaje, że każda osoba, z którą się porównujesz, jest szczuplejsza, atrakcyjniejsza, bardziej zdyscyplinowana i przebojowa, to z całą pewnością będziesz mieć coraz gorsze mniemanie o sobie. Jest to jedno z zaburzeń poznawczych. Wybierasz takie obiekty porównań, które z góry skazują Cię na złe samopoczucie. Może być i tak, że u innych widzisz same zalety, podczas gdy u siebie — jedynie wady.

Tendencję do porównywania społecznego obserwujemy u osób, które nie są pewne swojej wartości w jakimś aspekcie, więc porównują się z innymi, żeby sprawdzić, jak wypadną na ich tle. Jednym ze sposobów walki ze społecznym porównywaniem jest postrzeganie siebie jako odrębnej wyspy. Jesteś indywidualnością i stanowisz wartość sama w sobie. Nie musisz porównywać się z innymi. To, jak wyglądają, ile ważą i co robią, jest zupełnie bez znaczenia.

Przekonanie o własnej nadwadze

„Czuję się gruba" — to jedna z najczęstszych myśli związanych z zaburzeniem odżywiania. Dlaczego więc wspominamy o niej przy okazji omawiania zniekształconego myślenia? A co właściwie kryje się za stwierdzeniem: „Czuję się gruba"? *Gruba* nie jest określeniem uczucia. Stwierdzenie: „Czuję się gruba" maskuje raczej mnóstwo prawdziwych dotkliwych uczuć, takich jak smutek,

rozpacz, odraza, przygnębienie, nieudolność, frustracja i poczucie własnej bezwartościowości. Łatwiej jest powiedzieć: „Czuję się gruba", aby opisać te bolesne emocje, niż poddać swoje uczucia prawdziwej analizie. Ponadto, jeśli czujesz, że jesteś gruba, wiesz, co musisz zrobić, aby poczuć się lepiej — ograniczyć jedzenie i przejść na dietę. Natomiast uczucie smutku, rozpaczy, odrazy lub własnej nieudolności najprawdopodobniej Cię przerasta, gdyż nie wiesz, co zrobić, żeby poczuć się lepiej. Tak więc wrażenie, że jesteś gruba, wyraża raczej pewien stan emocjonalny niż obiektywną opinię na temat Twojej wagi.

Zastanów się nad następującymi przykładami:

Tuż po przebudzeniu Iza czuje się świetnie. Z przyjemnością myśli o nadchodzącym dniu. Przed założeniem ubrania staje na wadze. Nagle wszystko się zmienia. Czuje się gruba, a jej dzień jest już zupełnie zepsuty.

Barbara miała świetny dzień w pracy i cieszy się na myśl o wieczornej wyprawie do kina z przyjacielem. W domu odbiera od niego wiadomość odwołującą spotkanie. Na moment Barbarę ogarnia złość, ale szybko się orientuje, że przecież jest za gruba na to, by mieć przyjaciół, na których mogłaby polegać. Jej przyjaciel zapewne znalazł sobie na wspólny wieczór kogoś bardziej atrakcyjnego i interesującego.

Kasia idzie na zakupy z bardzo szczupłą koleżanką. W każdym sklepie, do którego wchodzą, koleżanka przymierza wszystko, co znajduje się z zasięgu wzroku. Kasia ma problemy ze znalezieniem czegokolwiek, co by dobrze na niej leżało. Wraz z upływem dnia czuje się więc coraz grubsza.

Tym, co łączy powyższe historie, jest postawa ich bohaterek — przeważnie czujących się dobrze do momentu, w którym coś sprawia, że poziom ich samozadowolenia gwałtownie spada. To uczucie niemal natychmiast przekłada się na przekonanie, że są grube. Oczywiście ich rzeczywista waga nie mogła zmienić się w jednej chwili i na tym właśnie opiera się zniekształcenie w ich myśleniu. Natomiast w jednej chwili zmieniła się ich opinia na własny temat.

Myślenie skrajnymi kategoriami

Myślenie skrajnymi kategoriami, inaczej myślenie typu „wszystko albo nic", stanowi bardzo powszechne zniekształcenie procesów rozumowania (Burns, 1999). U chorych z zaburzeniami w odżywianiu najczęściej przybiera następujące formy: jedzenie jest albo dobre, albo złe; jestem osobą dobrą albo złą; jestem gruba albo chuda; przestrzegam diety albo porzucam wszelkie zakazy. Aby zwalczyć myślenie skrajnymi kategoriami, należy przyjąć bardziej wyważony punkt widzenia.

Na przykład Laura od trzech tygodni nie miała żadnych symptomów. Nie objadała się, nie przeczyszczała i stosowała zdrowe zasady odżywiania. Czuła, że powrót do zdrowia dobrze jej wychodzi. Pewnego wieczoru, kiedy szykowała się do wyjścia, zauważyła, że ubranie, które miała włożyć, jest za ciasne. Pomyślała więc: „Jestem za gruba. Muszę ograniczyć jedzenie". Następnego dnia nic nie zjadła. Pod wieczór musiała zacząć walczyć z silnym pragnieniem zaspokojenia wilczego głodu. W końcu jednak poddała się napadowi objadania się, co skończyło się wymiotowaniem w toalecie w celu pozbycia się wszystkiego, co zjadła. Podsumowując: skrajna interpretacja za ciasnego ubioru doprowadziła do tego, że Laura stała się podatna na objawy towarzyszące bulimii.

Czy mogłabyś zaproponować bardziej realistyczną i wyważoną interpretację tej sytuacji? Jak zareagowałaby osoba, która nie cierpi na zaburzenie w odżywianiu?

Oto kilka możliwości:

- „Nie jestem za gruba. Moja waga nieco się waha, ze względu na to, że jestem w trakcie powrotu do zdrowia, ale to dobry znak".
- „Wygląda na to, że czas kupić coś nowego do ubrania".
- „Wprawdzie czuję teraz pokusę, aby ograniczyć jedzenie, ale to tylko sygnał, że moje zaburzenie odżywiania stara się przejąć kontrolę nad sytuacją. Przeczekam tę pokusę, bo wiem, że w końcu minie".

Surowa samoocena

Osoby cierpiące na zaburzenia odżywiania często oceniają się bardzo surowo. Wewnętrzny głos ocenia Cię w sposób krytyczny i negatywny: „Jesteś gruba i odrażająca", „Brak ci samokontroli", „Jesteś brzydka i do niczego", „Musisz się w końcu wziąć w garść", „Jesteś głupia", „Niczego nie umiesz zrobić dobrze", „Ciebie nie da się kochać". Naturalnie nigdy nie powiedziałabyś czegoś takiego osobie, którą kochasz. Jednak z jakiegoś powodu Ci się wydaje, że kierowanie tych słów do siebie jest w porządku. Surowa samoocena to również zniekształcenie myślenia, bo jej charakter jest zawsze negatywny, a przekaz — nierealistyczny. Prowadzi do dalszego umniejszania własnej wartości oraz napędza starania, żeby poprawić swoje samopoczucie przez zmianę wagi i sylwetki.

Rozpoznawanie u siebie problematycznych myśli

Myślimy zawsze, nawet wtedy gdy nie zdajemy sobie z tego sprawy. Nasze myśli wywoływane są przez sytuacje, inne myśli, uczucia i zachowania. Każdemu bodźcowi odpowiada proces myślowy lub jego interpretacja. Aby zmienić swoje schematy myślowe, musisz w pierwszej kolejności stać się bardziej świadoma swoich myśli, w szczególności tych problematycznych, związanych z negatywnymi emocjami, takimi jak wstyd, poczucie winy i własnej nieudolności, smutek, złość czy przygnębienie. Problematyczne myśli często towarzyszą pokusom związanym z zaburzeniami w odżywianiu. Kiedy doświadczasz negatywnych emocji albo czujesz pokusę poddania się objawom bulimii, powinnaś spojrzeć w głąb siebie i określić, jakie myśli krążą Ci po głowie. Skorzystaj z załączonego arkusza, aby obserwować swoje myśli związane z zaburzeniem odżywiania. Najpierw zapoznaj się z poniższym przykładem.

Przykładowa obserwacja myśli			
Skala oceny uczuć i pokus (0 – 100)	**Sytuacja/bodziec**	**Myśli**	**Zniekształcenia**
Winna (80); *bezwolna (70).*	*Poszłam na przyjęcie urodzinowe i zjadłam kawałek czekoladowego tortu.*	*Nie powinnam była tego jeść.* *Jestem świnią.*	*Myślenie skrajnymi kategoriami;* *surowa samoocena/ rozumowanie emocjonalne.*
Bezwartościowa (90); *przygnębiona (90);* *pokusa objadania się (90).*	*Pokłóciłam się z chłopakiem, bo powiedział, że nie może przyjechać do miasta, żeby się ze mną zobaczyć.*	*Nie przyjeżdża, bo już mnie nie kocha.* *Czuję się gruba i nieatrakcyjna.* *Znajdzie sobie kogoś innego.* *Równie dobrze mogę zaspokoić swój wilczy głód.*	*Myślenie skrajnymi kategoriami;* *poczucie, że jest się otyłą;* *rozumowanie emocjonalne;* *myślenie skrajnymi kategoriami.*
Gruba = *odrażająca (60);* *nieudolna (80);* *przytłoczona (90);* *sfrustrowana (60);* *przygnębiona (40);* *skrępowana (90);* *pokusa, aby ograniczyć jedzenie (95).*	*Na imprezie z chłopakiem spotkaliśmy jego byłą dziewczynę. Jest bardzo szczupła i śliczna. Jest w szkole medycznej. Długo ze sobą rozmawiają.*	*Jest znacznie szczuplejsza i bardziej przebojowa niż ja.* *Czuję się gruba i brzydka.* *Jestem do niczego.* *Chcę stąd wyjść.* *Żałuję, że ją spotkaliśmy. Nie mogę się z nią równać.* *Muszę schudnąć.*	*Porównanie społeczne;* *poczucie otyłości/ rozumowanie emocjonalne;* *surowa samoocena;* *myślenie skrajnymi kategoriami;* *rozumowanie emocjonalne/ porównanie społeczne;* *myślenie podyktowane cyfrą na wadze.*

Arkusz obserwacji myśli

W ciągu tygodnia, korzystając z poniższego arkusza, prowadź obserwację własnych myśli pod kątem pogorszenia nastroju i pokus związanych z zaburzeniem odżywiania. Zapisuj uczucia, których doświadczasz, i stopień ich nasilenia w skali od 0 (brak) do 100 (skrajne natężenie). Zapisuj również sytuacje i bodźce związane z tymi uczuciami. Odnotuj wszystkie myśli, które w tym czasie krążyły Ci po głowie. Oceń je pod kątem zniekształceń i odnotuj, w jakiej kategorii się mieszczą. Określ maksymalną ilość zniekształceń dla danej myśli.

Skala oceny uczuć i pokus (0 – 100)	Sytuacja/bodziec	Myśli	Zniekształcenia

Ocena prowadzonej obserwacji własnych myśli

Po tygodniowej obserwacji poszukaj związków pomiędzy Twoimi uczuciami a myślami oraz pomiędzy sytuacjami a bodźcami. Czy zauważasz jakieś podobne sytuacje lub bodźce?

Czy zauważasz jakieś nawracające zniekształcenia myśli?

Jeśli miałaś problemy z określeniem swoich myśli lub ich zniekształceń, postaraj się zapisywać je przez kolejny tydzień. Jeżeli staniesz się bardziej świadoma istnienia związków pomiędzy sytuacjami a własnymi myślami i uczuciami, wyróżnienie problematycznych myśli i ich zniekształceń stanie się łatwiejsze.

Zmiana Twoich problematycznych myśli

Teraz, kiedy już zdajesz sobie sprawę z istnienia związku pomiędzy Twoimi myślami i uczuciami a sytuacjami i bodźcami, a ponadto umiesz identyfikować problematyczne myśli i ich zniekształcenia, jesteś gotowa, aby zrobić następny

krok — zmienić te problematyczne myśli. Naszym celem będzie poszerzenie Twojej perspektywy, tak abyś osiągnęła bardziej wyważony i realistyczny punkt widzenia. Technika zmiany sposobu myślenia nie przynosi natychmiastowych rezultatów, ale z czasem się przekonasz, że nie reagujesz już na bodźce w taki sam sposób, jak kiedyś. Zobaczysz też, że będziesz w stanie zapanować nad *wyborem* swojej reakcji na daną sytuację. Za pomocą arkusza zmiany problematycznych myśli ćwicz, jak przeciwdziałać swoim myślom związanym z zaburzeniem odżywiania. Zrób wystarczająco dużo kopii, abyś mogła wypełnić arkusz za każdym razem, gdy zauważysz u siebie wahania nastroju lub pokusę poddania się któremuś z objawów bulimii. Poniżej zamieściliśmy kilka przykładów.

Pamiętaj: jeśli będziesz mieć trudności z wymyśleniem alternatywnego sposobu myślenia o danej sytuacji (realistyczny punkt widzenia), zadaj sobie następujące pytania:

- Co pomyślałaby o tym osoba bez zaburzeń w odżywianiu?
- Jak inaczej można zinterpretować tę sytuację?
- Co powiedziałabym przyjaciółce, która czułaby się podobnie?
- Jak mają się te myśli do moich wartości, życiowych celów i tego, co jest dla mnie ważne?
- Jaki pożytek płynie z takiego sposobu myślenia?
- Jaki wpływ na moje życie ma taki sposób myślenia?

Ocena stopnia zmiany problematycznych myśli

Po tygodniu ćwiczeń w przeciwdziałaniu problematycznym myślom zastanów się, czy niektóre myśli alternatywne okazały się w Twoim przypadku szczególnie pomocne i znaczące (na przykład: „Jestem odrębną wyspą", „To, że tak się czuję, nie musi oznaczać, że tak jest w rzeczywistości", „Otyłość nie jest uczuciem", „Nie ma niczego złego w tym, że tak się czuję", „Jestem wartościową osobą").