

Identificarea factorilor care contribuie la apariția episoadelor de mâncat compulsiv, și găsirea alternativelor

Identificarea factorilor care conduc la episoade de mâncat compulsiv și găsirea unor alternative te ajută să gestionezi mai bine, pe viitor, momentele în care apare impulsul de te supra-alimenta. Multe persoane care suferă de bulimie au constatat, prin auto-observație, că mâncatul compulsiv le ajută să facă față unor emoții sau situații dificile. Pentru a elimina episoadele de mâncat compulsiv, va fi nevoie să găsești alte activități care să te ajute.

Găsești mai jos un tabel în care poți nota care sunt factorii care îți declanșează episoadele de mâncat compulsiv (pag 2), precum și un tabel cu exemple.

Factori care îmi declanșează mâncatul compulsiv	Ce pot face în loc să mănânc compulsiv?
1. Plictiseala	1. Să fac o listă de activități, și să aleg una dintre ele pe care să o pun în practică
2. Certurile cu prietenul meu	2. Să ies să mă plimb până când îmi mai trece supărarea sau să o sun pe sora mea și să vorbesc cu ea
3. Tristețea	3. Să fac ceva plăcut, și să notez ce mă face să mă simt tristă (“de rezolvat”)
4. Gândul că n-am ținut dietă	4. Să mă gândesc că e nesănătos să țin dietă, că e bine să mănânc ce-mi place (cu limite..), și să-mi distrag atenția (fac ceva plăcut)
5. Mâncatul unui aliment pe care îl consider “nepotrivit” (adică “îngrașă”)	5. La fel ca la 4
6. Faptul că nu am reușit ceva (ex. iau o notă mică la un examen, și mă gândesc că sunt o proastă)	6. Să mă gândesc că orice om greșește, și să mă gândesc că dacă voi mânca foarte mult asta nu va schimba situația (ba chiar mă voi simți și mai rău)
7. Să mă cântăresc, și să constat că nu am slăbit	7. În primul rând, să nu mă mai cântăresc! Să accept că aceasta e greutatea la care sunt acum, și că sunt mai mult decât un sac de carne și grăsime.
8. Să îmi fie poftă de ceva și să nu mănânc atunci când mi-e poftă, să încerc să mă abțin (ex. când cineva îmi oferă ceva dulce, și refuz)	8. Să gust atunci când mi-e poftă - mai bine o bucățică de ciocolată, decât 2 ciocolăți și 4 prăjituri! Dacă ajung acasă și mi-e poftă în continuare, să încerc să îmi distrag atenția (dar vezi și nr. 4 și 5).

Factori care îmi declanșează episoade de mâncat compulsiv	Ce pot face în loc să mănânc compulsiv?