

## **Listă activități pentru a rezista impulsului de a-ți provoca vărsături/ de a consuma laxative / de a practica sport excesiv**

Această listă de activități te poate ajuta atunci când folosești tehnica amânării și distragerii atenției, cu scopul opririi vărsăturilor auto-provocate, a consumului de laxative sau a sportului practica în exces (pentru mai multe informații: <http://bulimie.ro/AUTO-AJUTOR.html>).

### **Ce ai de făcut?**

Când simți impulsul de a-ți provoca vărsături, de a consuma laxative sau de a practica sport excesiv, amână momentul cu 5 sau 10 minute. În acest timp, angajează-te într-una dintre activitățile descrise mai jos (alege 3-4 activități din listă, notează-le pe o hârtie și ține hârtia la îndemână). Dacă cele 10 minute au trecut, dar impulsul încă există, amână cu încă 10 minute, și continuă una dintre activitățile notate pe hârtie. Continuă să amâni, până când simți că impulsul de a-ti provoca vărsături, de a consuma laxative sau de a practica sport a scăzut, și nu vei mai da curs acestui impuls.

### **Ține minte!**

La început, nivelul de disconfort (frică, vinovăție, teamă, dezgust, etc) va fi foarte ridicat. Cu cât vei reuși să amâni mai mult, și să nu mai dai curs comportamentelor compensatorii (vărsături, consum de laxative, sport excesiv), vei constata că impulsul scade, iar nivelul de disconfort devine tolerabil.

### **Amintește-ți:**

- Să rezist impulsului de a-mi provoca vărsături / de a consuma laxative sau de a practica sport excesiv, chiar dacă implică un disconfort foarte mare, este singura cale spre recuperare!
- Disconfortul va scădea pe măsură ce reușesc să opresc aceste comportamente. Cu cât exersezi mai mult abilitatea de a rezista acestui impuls, cu atât îmi va fi mai ușor!

### **Listă posibile activități de distragere a atenției**

1. Să sun pe cineva (prieten, rudă, coleg, etc)
2. Să fac o plimbare
3. Să îmi fac manichiura / pedichiura
4. Să fac un duș
5. Să ascult muzică și să dansez
6. Să scriu o scrisoare / o felicitare
7. Să fac un puzzle / integrale
8. Să revăd o scenă dintr-un film preferat (youtube.com)
9. Să croșetez
10. Să-mi aranjez părul
11. Să fac ordine în dulap
12. Să îngrijesc plantele din casă
13. Să schimb lenjeria de pe pat
14. Să joc șah pe calculator