

Listă comportamente de evitare și asigurare legate de greutatea și forma corporală

Preocuparea excesivă legată de greutatea și forma corpului, și importanța greutății corporale în auto-evaluare (“Dacă nu sunt slabă, sunt o ratată”/ “Doar dacă ești slab, poți avea succes” / “Să fiu slabă este cel mai important lucru pentru mine”, etc) reprezintă fundația bulimiei nervoase. Abordarea și scăderea acestei preocupări și a importanței acordate greutății și formei corpului în aut-valorizare reprezintă scopul final al recuperării. Altfel spus, recuperare înseamnă nu doar modificarea comportamentului alimentar (eliminarea episoadelor de mâncă compulsiv și a comportamentelor compensatorii – vărsături auto-provocate, consum de laxative, sport excesiv, restricționarea alimentației, etc), ci în special o modificare a modului în care persoane se auto-evaluează și scăderea importanței pe care o acordă greutății și formei corporale în raport cu alte calități și abilități.

Această preocupare excesivă legată de greutate și forma corpului se reflectă și este totodată menținută de o serie de comportamente de asigurare sau evitare. Identificarea și eliminarea gradată a acestor comportamente este absolut necesară și reprezintă unul dintre stadiile recuperării.

Mai jos este o listă cu comportamente de asigurare și evitare frecvent întâlnite la persoanele care suferă de bulimie. Identifică și notează în tabelul de pe pagina 3 care sunt comportamentele pe care le întâlnești la tine.

Listă comportamente de asigurare și evitare legate de greutatea și forma corporală

1. Mă cântaresc de mai mult de o dată pe săptămână (asigurare)
2. Evit să mă cântaresc, pentru că mă simt rău atunci când văd că nu am slăbit (evitare)
3. Păstrez hainele de când eram mai slabă, ca să mă motivez să slăbesc (asigurare)
4. Evit să-mi cumpăr haine, pentru că mă gândesc că sunt grasă și nu merit / o să slăbesc și nu voi avea nevoie de ele (evitare)
5. Evit să port anumite haine (ex. mai strâmte), considerând că mi se vede burta / șoldurile / brațele, etc (evitare)
6. Nu mă imbrac în fustă sau pantaloni scurți / strâmți (evitare)
7. Port ciorapi, și vara, pentru a-mi ascunde celulita / grăsimea
8. Port haine cu mânecă lungă, și vara, pentru a-mi ascunde brațele
9. Evit să merg la mare sau la piscină, pentru a nu-mi arăta corpul în costum de baie (evitare)
10. Evit să probez haine în magazine, pentru a nu-mi vedea corpul în oglinzile din magazin (evitare)
11. Evit să merg la o sală de gimnastică, pentru că trebuie să mă dezbrac la vestiar în fața altor persoane (evitare)
12. Evit să merg la gimnastică, pentru că mă gândesc că arăt ridicol / mi-e rușine de cum arăt (evitare)
13. Mă uit frecvent în oglindă, pentru a identifica posibilele “defecte” (ex. cum mi se vede burta, șoldurile, fața, etc) (asigurare)
14. Mă schimb de mai multe rânduri de haine, înainte de a ieși din casă (asigurare)
15. Mă uit deseori în vitrinele magazinelor / în geamurile mașinilor, pentru a verifica cum arăt (asigurare)
16. Când îmi aleg hainele, o fac cu gândul să ascund anumite părți ale corpului (asigurare)
17. Evit să mă las atinsă de alții (ex. îmbrățișată, mângâiată), pentru că mi-e rușine de corpul meu (evitare)
18. Evit să mă dezbrac în fața prietenului meu (evitare)
19. Evit să fac sex cu prietenul meu, pentru că mi-e rușine de cum arată corpul meu (evitare)
20. Evit anumite poziții în timpul actului sexual, pentru că mi-e rușine de cum arată corpul meu (evitare)
21. Evit să mă întâlnesc cu anumiți oameni, pentru că îmi este rușine de cum arată corpul meu (evitare)
22. Evit să ies în oraș, atunci când am gânduri intense legate de cum arăt (ex. “m-am îngreșat”, “arăt groaznic”, etc) (evitare)
23. Îmi ciupesc anumite părți ale corpului, pentru a vedea dacă m-am îngreșat, sau dacă am celulită
24. Îmi măsoz diferite părți ale corpului
25. Îmi compar corpul cu al altor persoane
26. Îi întreb pe alții (ex. prietenul, mama, etc), dacă li se pare că m-am îngreșat
27. Merg la masaj / alte proceduri, pentru a-mi modela corpul
28. Folosesc produse cosmetice, pentru a-mi modela corpul (ex. creme de slăbit, creme anticelulitice, etc)
29. Altele? Notează în tabelul de mai jos dacă identifici și alte comportamente de asigurare sau evitare.

Tabel cu lista de comportamente de asigurare și evitare care îmi mențin preocuparea excesivă legată de greutatea și forma corpului, și imaginea corporală negativă

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.

Citește și “Scăderea / eliminarea comportamentelor de asigurare și evitare privind imaginea corporală” și “Cum gestionăm gândurile negative despre corpul nostru”, pe site-ul www.bulimie.ro